

ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัว
เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING PROGRAM ON ANXIETY REDUCTION
OF GRADE 11 STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION PREPARATION AT
DATDARUNI SCHOOL IN CHACHOENGSAO PROVINCE

ธัญนันท์ ตั้งสายัณห์ / Thanyanan Tungsayan ¹

นिरนาท แสนสา / Niranart Sansa ²

นิธิพัฒน์ เมฆขจร / Nitipat Mekkhachon ³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 คน ได้มาด้วยความสมัครใจ และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวล มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา จำนวน 11 กิจกรรม ที่มีคุณภาพในภาพรวม มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด เท่ากับ 4.68 และการให้คำแนะนำแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบเครื่องหมายโดยใช้สถิติวิลคอกซัน และการทดสอบแมน-วิทนีย ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม, ความวิตกกังวล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

¹ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (Sukhothai Thammathirat Open University), t.thanyanan2527@hotmail.com

² ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์, รองศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (Sukhothai Thammathirat Open University)

³ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์, รองศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (Sukhothai Thammathirat Open University)

ABSTRACT

The purposes of this research were to compare the levels of anxiety in preparation for further study at the higher education level of Grade 11 students of Datdaruni School in Chachoengsao Province before and after participating in a group counseling program; and to compare the level of anxiety in preparation for further study at the higher education level of the experimental group counseling program with that of the control group students who received regular counseling. This research is quasi-experimental research. The research sample consisted of 20 grade 11 students of Datdaruni School in Chachoengsao Province during the first semester of the academic year 2021, who voluntarily participated in the research project. They were derived by simple random sampling. They were divided into an experimental group and a control group, each of which consisted of 10 students. The employed research instruments were a scale to assess anxiety with a reliability coefficient of 0.91, a group counseling program to reduce anxiety in preparation for further study at the higher education level consisting of 11 guidance activities with the highest level of appropriateness at 4.68, and a normal counseling program. The statistics employed for data analysis were mean, standard deviation, Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test, and Mann-Whitney U test. The research findings showed that: 1) after participating in a group counseling program, the level of anxiety of the experimental group students was significantly lower than before receiving the group counseling program with statistical significance at .05 level. (2) After the experiment, the experimental group students who participated in the group counseling program had significantly lower anxiety than the control group who had regular counseling at the statistical significance at .05 level.

Keywords: group counseling program, anxiety, secondary education student

บทนำ

การศึกษาในยุคปัจจุบันมีบทบาทสำคัญในการสร้างความได้เปรียบของประเทศเพื่อการแข่งขันและยืนหยัดอยู่บนเวทีโลกภายใต้ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นพลวัต ประเทศต่าง ๆ มากมายทั่วโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาทางการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตนให้สามารถก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2560: 29) ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญที่สุดอีกปัจจัยหนึ่ง ซึ่งระดับอุดมศึกษานั้นถือว่าการศึกษาระดับขั้นสูงที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคคลเข้าสู่วิชาชีพที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศ และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ (ไกรสิงห์ สุดสงวน, 2560: 17) จึงเป็นกระแสทำให้ผู้ปกครอง และนักเรียนเกิด

ความกระตือรือร้นที่จะพยายามหาหนทางในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถ เกิดทักษะ ซึ่งนำไปสู่การแข่งขัน การเลือกงาน อาชีพ และตำแหน่งที่มีความเหมาะสมพร้อมรายได้ที่ดีในอนาคต ตลอดจนเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนฝูง ชุมชนและสังคม (วันวิสา ชมภูวิเศษ, 2562: 23) กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายปรับปรุงระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายปฏิรูปการศึกษาของประเทศ จึงส่งผลทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในขณะนี้ เกิดความวิตกกังวลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของจำนวนรอบสอบ ค่าสมัครสอบ และการนำสัดส่วนคะแนนมาใช้ในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในคณะ วิชา และมหาวิทยาลัยที่ผู้เรียนต้องการเข้าศึกษาต่อ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงเป็นช่วงของการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เช่นเดียวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนตัดตรุณี ซึ่งจำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและแน่นอนในการเลือกศึกษาต่อที่สอดคล้องกับตนเองและอาชีพที่ตนเองต้องการในอนาคต ด้วยเหตุดังกล่าวความวิตกกังวลจึงเกิดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วยส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เกิดแรงกดดันทั้งทางด้านจิตใจและกระบวนการทางด้านการศึกษา ในปัจจุบันนี้พบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องมีการเตรียมตัวสำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขันการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามากกว่ากลุ่มอื่น เพื่อตอบโจทยความต้องการของสังคมในหลากหลายด้าน ซึ่งเป็นเหตุของการเกิดความวิตกกังวล

ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนได้สังเกตและสอบถามข้อมูลนักเรียน จึงพบว่า ความวิตกกังวลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เกิดจากความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษานั้น เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อตัวนักเรียนโดยตรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวผู้เรียนในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านการเรียน ด้านการวางแผนการศึกษาต่อ หรือแม้กระทั่งสุขภาพจิตที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และถ้าความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นในระดับที่รุนแรงและมีความเข้มข้นมาก อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน และได้้นำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่ได้นำแนวความคิดของ Corey (2008: 129-131) มาสร้างและทดลองใช้แก้ปัญหาให้กับนักเรียนที่มีความวิตกกังวล โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มนี้เป็นวิธีการที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนใช้ความสามารถและคุณสมบัติที่ผู้เรียนมีอยู่จัดการกับชีวิตของตนเองได้ โดย George & Dustin (1995: 221) กล่าวถึง ความสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือหรือการปฏิบัติต่อกันระหว่างสมาชิก ในบรรยากาศแห่งการยอมรับ ปลอดภัย อบอุ่น จริงใจในการให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละบุคคลไปในทางที่เหมาะสม จากผลการศึกษาและประเมินตนเองของสิริวิภา ปิงรัมย์ (2561: 42) เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่าก่อนการทดลอง และพัฒนฉัตร วิเศษเตตการณ์ และมฤษฎ์ แก้วจินดา (2562: 31) ได้ศึกษาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่อการศึกษาและเลือกอาชีพ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถ

ลดความวิตกกังวลต่อการศึกษาต่อได้ ซึ่งทำให้พบว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ลดความวิตกกังวลลงได้ ผู้วิจัยจึงสนใจนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้แก้ปัญหาความวิตกกังวลของนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าภายหลังได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวล

Clark & Beck (2011: 128) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นระบบตอบสนองพฤติกรรมร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างมาก เพราะเห็นแล้วว่าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถคาดการณ์หรือควบคุมได้ อีกทั้งยังอาจคุกคามต่อบุคคลอื่นได้อีกด้วย ในขณะที่ Stuart (2014: 143) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายใจเป็นความรู้สึกต่อสถานการณ์บางอย่างที่ไม่แน่นอน จนเกิดความรู้สึกหวาดหวั่นและหวาดกลัวต่อผลที่อาจเกิดขึ้นจนทำให้บางครั้งรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่าย ตื่นตระหนก นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกไม่มั่นใจต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น Spielberger (1996: 224-226) แบ่งประเภทความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัว (trait-anxiety) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และ 2) ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (state-anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะ เป็นความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ขณะนั้น

สรุปความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่ส่งผลต่อทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การรับรู้ และพฤติกรรม ซึ่งผู้ที่มีความวิตกกังวลจะแสดงออกมาในรูปแบบที่สามารถสังเกตได้ทั้งพฤติกรรมและความรู้สึก 5 ด้านดังกล่าว ทั้งนี้ระดับความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันออกไป หนัก-เบาไม่เท่ากัน ถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม ซึ่งแบบวัดความวิตกกังวลในงานวิจัยนี้ ข้อคำถามเป็นการวัดความวิตกกังวล

ทั้ง 2 ประเภทที่มีต่อการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อมหาวิทยาลัย ทั้งความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวและความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์

การปรึกษาแบบกลุ่ม

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2560: 51) ได้กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการดำเนินการตามขั้นตอนหรือกระบวนการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งกล่าวอีกว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มีสัมพันธภาพต่อกัน มุ่งเน้นการใช้ด้านความคิด พฤติกรรม การช่วยเหลือ และการเข้าใจความเป็นจริง มีการระบายความรู้สึกทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแล เข้าใจ ยอมรับ และสนับสนุน มีการช่วยเหลือโดยกลุ่มเล็ก ๆ ด้วยการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นบุคคลปกติที่มีความกังวลไม่รุนแรงมากจนทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง และใช้ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มในการสร้างความเข้าใจและยอมรับในคุณค่า เป้าหมายของชีวิต เกิดการเรียนรู้ในเจตคติหรือพฤติกรรมบางอย่าง และ Corey (2008: 128-129) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม โดยมุ่งสร้างบรรยากาศความไว้วางใจด้วยความเข้าใจและการสนับสนุน ซึ่งมุ่งก่อให้เกิดทักษะในการจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันในอนาคตต่อไปได้ ดังที่ ฟ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2558: 24) ได้สรุปไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้าย ๆ กันต้องการได้รับการแก้ไขปัญหา ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความสามารถ และมีทักษะในการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือและร่วมให้การปรึกษากับกลุ่มนั้น

Corey (2008: 130-131) ได้เสนอแนะและสรุปบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่พึงปฏิบัติไว้ดังนี้

- 1) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มให้มีการรับฟัง การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจต่อกันและเปิดเผยความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่ม
- 2) การปฐมนิเทศให้สมาชิกได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ แนวทางการปฏิบัติในการมีส่วนร่วมการรับบริการปรึกษา การรักษาความลับและการแสดงความจริงใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
- 3) การสร้างพลังกลุ่มให้การปรึกษาที่มีความจริงใจ เป็นกันเอง มีความเชื่อมั่น ไว้วางใจและเป็นที่ยอมรับของสมาชิกกลุ่ม
- 4) ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะสำคัญในการฟัง มีความสนใจและใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมา และ
- 5) ผู้ให้การปรึกษาแจ้งขั้นตอนในการให้การปรึกษาให้สมาชิกได้รับทราบขั้นตอนแต่ละขั้นตอน

สรุปการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม นำมาใช้ในโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งได้ใช้แนวคิดและทฤษฎีของ Corey (2008) ที่ทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจ มีความอบอุ่น มีการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาคดีที่ดีที่สุดของตนเองให้บรรลุไปตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ และค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) ซึ่งมีแบบการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 แบบการวิจัย

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	หลังการทดลอง
ทดลอง	O ₁ E	X	O ₂ E
ควบคุม	O ₁ C	~X	O ₂ C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 420 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน ได้มาโดยความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

ตัวแปรการวิจัย

- ตัวแปรต้น คือ 1) โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม และ 2) การให้คำแนะนำแบบปกติ
- ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน เป็นแบบวัดซึ่งปรับปรุงมาจากแบบวัดความวิตกกังวลของบุญจิรา ชลธารนที (2561) ซึ่งมีลักษณะเป็นการประเมินระดับ

ความรุนแรงของความวิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุ 8-17 ปี จำนวน 32 ข้อ แบ่งได้ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการตัดสินใจสมัคร และด้านเศรษฐกิจและสังคม เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตามแบบของ Likert ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาทั้งกับตนเอง ความกระตือรือร้น การอ่านหนังสือ ความมุ่งมั่นในการเข้าศึกษาต่อ ครอบครัวมีความคาดหวัง ช่วยเหลือค่าใช้จ่าย ทั้งคะแนน GAT PAT มาใช้ตัดสินใจ รวมถึงคณะที่เลือกเหมาะสมกับการจบแล้วมีงานทำได้หรือไม่ ทั้งนี้ข้อคำถามจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ สถานการณ์เชิงบวกและสถานการณ์เชิงลบ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมีขั้นตอนในการพัฒนาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

สร้างแบบวัดตามแนวคิดและทฤษฎีให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ทางการวิจัย จากนั้นนำแบบวัดความวิตกกังวล ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสม ก่อนดำเนินการส่งผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ด้วยวิธีการหาค่า IOC (Index of Consistency) ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.60-1.00 จำนวน 32 ข้อ แล้วนำแบบวัดความวิตกกังวลมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง จากนั้นนำแบบวัดความวิตกกังวลไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงนำผลที่ได้ไปหาค่าความเที่ยง (reliability) ทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's alpha-coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 และนำแบบวัดความวิตกกังวลที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม Corey (2008: 340-341) เสนอขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำ เป็นการชี้แจงรายละเอียดกับนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม 2) ขั้นตอนการ ดำเนินการตามขั้นตอน 11 กิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่มีการช่วยเหลือ สร้างความสัมพันธ์กันเพื่อให้นักเรียนคลายความวิตกกังวลได้ และ 3) ขั้นสรุป เป็นการสรุปการทำกิจกรรมของนักเรียนแต่ละกิจกรรม และมีการตรวจสอบกลับความวิตกกังวลของนักเรียน ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 11 ครั้ง ประกอบด้วย

2.1 ปฐมนิเทศ มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้เข้ารับการศึกษา เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการการปรึกษา กฎเกณฑ์ที่มีการกำหนดร่วมกัน และให้ได้รับประโยชน์จากการปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมนี้แหละเพื่อนฉัน ให้ทุกคนได้รู้จักกันในกลุ่ม ทำความคุ้นเคยกัน พูดคุยถึงข้อมูลส่วนตัวของตนเอง แลกเปลี่ยนกัน จุดมุ่งหมายของแต่ละคน

2.2 รู้จักฉันรู้จักเธอ (ใจเขาใจเรา) มีจุดประสงค์เพื่อบอกคุณลักษณะที่ดีที่ควรพัฒนาและข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น มีการชื่นชมข้อดี และยอมรับข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น สามารถส่งเสริมในกลุ่มให้แสดงออกถึงลักษณะที่ดีของตัวเอง ได้แก่ กิจกรรมเทวดาผู้พิทักษ์ เป็นการเขียนขอพรพิเศษ และเหตุผลของการขอพร ทั้งยังบอกลักษณะของตนเอง

2.3 Start for all มีจุดประสงค์เพื่ออธิบายสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนได้ ทำให้สามารถวิเคราะห์เหตุและผลของการแก้ปัญหาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตน และส่งเสริมลักษณะที่ดีของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมลองมองดูซิเธอ เป็นการเขียนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และแก้ไขแบบไหน

2.4 Raise me up มีจุดประสงค์เพื่อฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล นำประสบการณ์ในการใช้ความคิดสมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการสร้างความคิดที่ถูกต้องขึ้นมาใหม่ ได้แก่ กิจกรรมการแสดงสีหน้าและความรู้สึก ให้อธิบายลักษณะสีหน้าที่ตรงกับอารมณ์ตนเอง และอธิบายถึงเหตุผล

2.5 You got it มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุปัญหาและเรื่องราวที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ สามารถกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาด้วยความคิดสร้างสรรค์และมีความหลากหลาย ระบุวิธีการจัดการกับอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ กิจกรรมเคล็ดไม่ลับ เป็นการให้ดูภาพยนตร์ไทยนิยม 12 ประการ เรื่อง เจ้าชายป้อม และให้เขียนปัญหา พร้อมเสนอแนวทางแก้ไข

2.6 เป้าหมายมีไว้ให้แก้ มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกล้าเผชิญกับปัญหาที่พบเจอ และสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้ มีการให้คำปรึกษาในการรู้จักแนวทางการกระทำของตนเองที่เกิดจากอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม กล้าเผชิญกับปัญหาจากสถานการณ์ปัญหาเพื่อลดความวิตกกังวลของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมปัญหามีไว้ให้แก้ ให้วิเคราะห์ปัญหาของตัวเอง บอกปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ

2.7 เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตน จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายและความต้องการที่ตั้งไว้ได้หรือไม่ ทำกิจกรรมแบบกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองเพื่อลดปัญหาที่ไม่ส่งผลต่อความวิตกกังวลต่อตนเองในอนาคต ใช้เทคนิคต่าง ๆ นำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ได้แก่ กิจกรรมเปิดไตให้เธอ ดู บอกลักษณะและเทคนิคจากรุ่นพี่หรือบุคคลที่เราชื่นชอบหรือจากญาติพี่น้องที่เราสนิทที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต พร้อมบอกแนวทางการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด ปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

2.8 สัมพันธ์คือสำคัญ มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงกำลังใจของบุคคลใกล้ชิดที่มอบให้ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ยอมรับในศักยภาพของตนเอง มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ เห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลในครอบครัว เข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้แก่ กิจกรรมสัมพันธ์คือสำคัญ ให้เขียนถึงบุคคลในครอบครัวที่มีความสำคัญในชีวิต และบอกถึงความสำคัญของครอบครัวที่ส่งผลต่อชีวิตตนเอง กำลังใจที่ยากได้จากครอบครัว ความสำคัญของครอบครัวต่อชีวิตของเรา

2.9 ส่องโอกาสสร้างอนาคต มีจุดประสงค์เพื่อบอกวิธีการสร้างความพึงพอใจในตนเองได้ ทำกิจกรรมให้เกิดการสร้างความพึงพอใจในตนเอง และพอใจในสิ่งที่ตนมี ได้แก่ กิจกรรมส่องโอกาส บอกสิ่งที่เสริมสร้างพลังให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และความพอใจในสิ่งที่ตนมี และบอกวิธีการสร้างความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีได้ วิธีสร้างความพึงพอใจในตนเอง

2.10 เป้าหมายการศึกษา มีจุดประสงค์เพื่อให้การปรึกษาเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพตามความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ พัฒนาทักษะชีวิตให้มากขึ้น ได้แก่ กิจกรรมเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ศึกษากิจกรรมและแสดงบทบาทในการเลือกคณะในการสอบเข้า เทคนิคการเลือกคณะและการจัดอันดับเทคนิคการเลือกคณะและการจัดอันดับ เมื่อจบประกอบอาชีพอะไรต่อไป

2.11 ปัจฉิมนิเทศ มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาความวิตกกังวล มีการพัฒนาตนเอง ประเมินตนเองให้ลดความวิตกกังวล มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีเพื่อให้เห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการปรึกษา ได้แก่ กิจกรรมร้องเพลงร่วมกัน คือ เพลงอย่าหยุดยั้ง เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีความหวังในการสมัครเรียนได้มากขึ้น

นำรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจสอบ และนำมาหาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบในโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งชื่อกิจกรรม ลักษณะกิจกรรมที่จัด สื่อ อุปกรณ์ และการประเมินผลกับวัตถุประสงค์ ด้วยวิธีการหาค่า IOC (Index of Consistency) ซึ่งผู้วิจัยได้องค์ประกอบที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.60-1.00 แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ไว้ดังนี้ 1) ปรับระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้ชัดเจน 2) ปรับวัตถุประสงค์ให้ครอบคลุมกับกิจกรรม 3) ปรับเทคนิคในการทำกิจกรรมให้ชัดเจนและเชื่อมโยงกัน 4) ปรับสื่อและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความแปลกใหม่ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จึงนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 ครั้ง ไปดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองต่อไป

3. การให้คำแนะนำแบบปกติ เป็นแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้รู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย และวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ โดยนำไปใช้กับกลุ่มควบคุมตามระยะเวลาที่มีการเข้าสอนตามปกติและได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ ในระยะเวลา 11 ครั้ง เท่ากันกับกลุ่มทดลอง เก็บคะแนนการตอบแบบวัดความวิตกกังวลของนักเรียนครั้งนี้้นำเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (pretest)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ในภาคเรียนที่ 1 เดือนมิถุนายน 2564-สิงหาคม 2564 รวมระยะเวลา 3 เดือน

โดยผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 ครั้ง และแบบวัดความวิตกกังวล

2. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน เพื่อเก็บคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (pretest)

3. ขณะทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และให้กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำแบบปกติ

4. หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำแนะนำแบบปกติ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (posttest) นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบวิลคอกซ์สัน (Wilcoxon Match Pair Singed-Ranks Test)

2. การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบแมน-วิทนีย ยู (Mann-Whitney U test)

3. เกณฑ์การแปลระดับความวิตกกังวล

ตารางที่ 2 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนของแบบสอบถามความวิตกกังวล

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.50-5.00	มีความวิตกกังวลมากที่สุด
3.50-4.49	มีความวิตกกังวลมาก
2.50-3.49	มีความวิตกกังวลปานกลาง
1.50-2.49	มีความวิตกกังวลน้อย
1.00-1.49	มีความวิตกกังวลน้อยที่สุด

ที่มา (ชัชวาล เรื่องประพันธ์; 2551: 15)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา โดยการทดสอบลำดับที่โดยเครื่องหมายของวิลคอกซัน (Wilcoxon-signed rank test) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

(n = 10)

กลุ่มทดลอง	M	SD	z	Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	4.11	0.18	-2.803*	.004
หลังการทดลอง	2.96	0.31		

*p < .05

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และหลังการทดลองค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.96 ซึ่งพบว่า คะแนนหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง จึงสรุปได้ว่าภายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ซึ่งต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยการทดสอบลำดับที่โดยเครื่องหมายของแมน-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) มีรายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

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

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน

3. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยสถิติทดสอบแมน-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) ดังในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง

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

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม ได้ค่าเฉลี่ย Mean Rank ต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนหลังการทดลอง เท่ากับ 6.70 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ มีคะแนนเท่ากับ 14.30 และมีค่าสถิติ Mann-Whitney U เท่ากับ 12.000 จึงสรุปได้ว่า ภายหลังจากใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัว เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษานักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัว เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน 2 ทั้งนี้ เพราะโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการที่เน้นการค้นหาคำคิดอัตโนมัติ และช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้การศึกษแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล ในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนนั้น ยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเองได้ โปรแกรม การศึกษาแบบกลุ่มที่จัดขึ้นนี้มีความสอดคล้องกับผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2558 : 24-25) ได้รวบรวมหลักการ การศึกษาแบบกลุ่มที่สำคัญโดยสรุปไว้ว่า การให้การศึกษแบบกลุ่มเป็นการให้การศึกษแก่ผู้รับบริการที่มีปัญหา คล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความสามารถ และมีทักษะในการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือและร่วมให้การปรึกษา กล่าวโดยสรุปได้ว่าการให้การศึกษแบบกลุ่มเป็นกระบวนการ ที่ผู้ให้การปรึกษาจัดทำขึ้นเพื่อในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เกิดบรรยากาศ แห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจ มีความอบอุ่น มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการ แก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง ให้บรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้และค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้มีการพัฒนาความสามารถของตนเอง ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติ มีข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาที่ดีร่วมกัน โดยเป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม และนักเรียนที่ได้รับโปรแกรม การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล พบว่า นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้ สามารถหาวิธี แก้ไขปัญหาจากการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ และบอกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้ จากการอภิปรายกลุ่ม

ในการทำกิจกรรม นักเรียนสามารถรวบรวมแนวทางในการแก้ปัญหาต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น การให้นักเรียนใช้แบบฝึกหัดที่มีบริบทของชีวิตจริงซึ่งนักเรียนอาจจะได้เผชิญนอกชั้นเรียนมาใช้ในการสร้างโจทย์ปัญหา นักเรียนไม่อาจแก้ไขได้ด้วยวิธีที่ได้เรียนในชั้นเรียนอย่างตรงไปตรงมา แต่จะต้องเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ จากความรู้ที่ได้รับอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญจิรา ชลธารนที (2561) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยลง มีความตระหนักรู้อารมณ์ตนเองมากขึ้น มีการกำกับอารมณ์ตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ความวิตกกังวลในตนเองลดน้อยลง ซึ่งการปรึกษาแบบกลุ่มนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัว ด้วยการดูแลโดยกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ มีความเข้าใจ ยอมรับและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ได้มีการแลกเปลี่ยนความกังวลของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และผู้ให้ การปรึกษา ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ และวิธีการแก้ไขปัญหา จนสามารถบรรลุเป้าหมาย ร่วมกันได้ในที่สุด นอกจากนี้ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนา และปรับปรุง แก้ไขตนเองได้ เพื่อเพิ่มความเข้าใจ การยอมรับในคุณค่าและเป้าหมาย

2. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัว เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ จากผลการทดลองสามารถสรุปได้ว่าการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้ นักเรียนกลุ่มทดลองได้มองเห็นสภาพปัญหาตามความเป็นจริง ไม่มองปัญหาเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิด กิจกรรมมีการใช้สถานการณ์ ปัญหากรณีศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับวัยของนักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาของตนเองที่กำลัง ประสบอยู่ที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล และฝึกให้นักเรียนได้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหของตนเองได้ อีกทั้งการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่จัดขึ้นนี้ได้ สอดแทรกให้นักเรียนได้นำสถานการณ์ความวิตกกังวลที่ตนเองกำลังประสบอยู่มาประเมินสถานการณ์ทางบวก และทางลบ ทำให้นักเรียนได้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดทางบวกและทางลบที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น โดยการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้น มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยน ความคิด เป็นการจัดกิจกรรมที่มีการนำเทคนิคมาใช้อย่างหลากหลาย เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียน ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง จึงทำให้รูปแบบการจัดกิจกรรมนั้นไม่น่าเบื่อ ซึ่งการที่ให้ผู้เรียนนั้น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น เกิดความสนุกสนาน ส่งผลให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากกิจกรรมที่ได้ทำ และได้เรียนรู้สถานการณ์ปัญหาที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง ส่งเสริมให้ นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดี ดังกิจกรรมเป้าหมายมีไว้ให้แก่นักเรียนสามารถบอก ปัญหาและสาเหตุของปัญหาพร้อมกับแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง เพื่อลด ความวิตกกังวลของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะใช้เทคนิคที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การระดมความคิด เกม บทบาทสมมติ และการสาธิต จากนั้นให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ว่า

สถานการณ์นั้นส่งผลให้เกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งอาจใช้เทคนิคการระดมความคิด โดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด หรือไม่สบายใจ เช่น การแบ่งเวลาไม่ถูกทำให้ทำการบ้านเสร็จไม่ทัน และให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ว่าเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลอะไรกับตัวนักเรียนบ้าง เช่น ส่งผลต่อความคิดที่ไม่อยากทำการบ้านมากขึ้นกว่าเดิม เครียด ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เศร้า ท้อ เสียใจ ส่งผลให้มีพฤติกรรมการไม่เข้าเรียนหรือหนีเรียน เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลผลลัพธ์ทางการเรียน คือ ติดศูนย์ ติด ร และเรียนไม่จบ แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อนักเรียนประเมินสถานการณ์ทางบวกจะทำให้เด็กนักเรียนมีความคิด เช่น ฉันเก่งฉันต้องทำได้ ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกมั่นใจ มีกำลังใจที่จะสู้ต่อ ส่งผลให้มีพฤติกรรม เช่น ตั้งใจเรียน ขยันทำงาน และผลลัพธ์ต่อการเรียน คือ ทำให้สอบผ่าน ไม่ติดศูนย์ และนักเรียนสามารถวิเคราะห์ได้ว่าวิธีการจัดการความคิดและอารมณ์ โดยการประเมินสถานการณ์ในทางบวกและการใช้สติมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงนั้น ส่งผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์และเกิดผลดีมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปวีณา ยอดสิน (2551) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลตต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลต ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ คือ ความสนใจความสามารถทักษะความเชื่อและบุคลิกภาพทำให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมรวมทั้งได้พัฒนาทักษะในการค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีแนวทางในการตัดสินใจและมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสม

กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา แยกแยะประเมิน และตอบโต้กับความคิดของตน ได้ทราบถึงเหตุปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดปัญหา โดยคำนึงถึงความแตกต่างของปัญหาในแต่ละบุคคล ดังกรณีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งมนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนเอง โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิดและภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงคำแนะนำแบบปกติ ที่ใช้เพียงใบงาน หรือเพียงคำแนะนำแบบปกติในชั้นเรียนที่ไม่ได้ลงลึกถึงอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพัฒนฉัตร วิสิเขตต์การณ และมณูญ์ แก้วจินดา (2562) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อ และอาชีพต่อความวิตกกังวลแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากใช้โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ

กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวล ต่อการศึกษาต่อได้ โดยมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล ต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้เรียนควรศึกษาข้อมูล วิธีการนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ให้เข้าใจ เนื่องจากผู้เรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความละเอียดอ่อนต่อการสื่อสารทางอารมณ์ และควรปรับกิจกรรมการปรึกษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับช่วงวัยของผู้เรียนแต่ละช่วงวัย และสามารถนำเทคนิคหรือวิธีการการปรึกษาแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความวิตกกังวลให้แก่เด็กได้

1.2 สามารถนำผลมาใช้เป็นข้อมูล เพื่อเสนอแนะในการจัดการข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในด้านของการแนะแนวการศึกษาต่อระดับอื่น ๆ รวมถึงการวางแผน ให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

1.3 การนำเอาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ ถือเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีได้ แต่เนื่องจากนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มนี้จะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา ทั้งเรื่องของการเรียนในชั้นเรียนในแต่ละวัน กลุ่มเพื่อน การเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ การตัดสินใจเข้าศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมสำหรับตนเองในอนาคต ดังนั้นผู้ที่จะนำไปใช้ควรมีความรู้ เข้าใจถึงเทคนิค วิธีการและกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มให้ชัดเจน เพื่อนำไปใช้ให้การฝึกการปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวผู้เรียน ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในตัวผู้เรียนอย่างชัดเจน

1.4 การนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ และมีการเผยแพร่สารสนเทศกับกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อ ได้มีความรู้ความเข้าใจของการลดความวิตกกังวล ซึ่งการลดความวิตกกังวล จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับนักเรียนอีกด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีจัดกิจกรรมแบบต่าง ๆ เช่น Start for all ที่เป็นการจัดกิจกรรมด้านการจัดการความคิดและอารมณ์มากขึ้น เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยรวมลดลง

2.2 จากงานวิจัยจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดังนั้นควรขยายของเขตไปยังกลุ่มประชากรกลุ่มอื่น และควรเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของการให้กิจกรรมส่งเสริมที่ชัดเจนมากขึ้น รวมถึงรูปแบบของการวิจัยเสนอให้ทำการวิจัยแบบ mix methods เป็นต้น

สรุป

ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาลดลงซึ่ง โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่เน้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติ และช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเองได้ และเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้มองเห็นสภาพปัญหาตามความเป็นจริง ไม่มองปัญหาเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น ฝึกให้นักเรียนได้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหาของตนเองได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ไกรสิงห์ สุตสงวน. (2560). **รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร**. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บุญจิรา ชลธารนที. (2561). **ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีณา ยอดสิน. (2551). **ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลตต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาจังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2558). **การให้การปรึกษาและแนะแนว ใน สารานุกรมวิชาชีพครูเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา.

- พัฒนฉัตร วิสิเขตต์การณ และมณัฐ แก้วจินดา. (2562). โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**, 13 (1), 183-191.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2560). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วันวิสา ชมภูวิเศษ. (2562). **ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สิริวิภา ปิงรัมย์. (2561). **ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). **แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579 (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. **Trends in Cognitive Sciences**, 14 (9), 418-424.
- Corey, G. (2008). **Theory and practice of group counseling** (2nd ed.). California: Wadsworth Publishing.
- George, R. L. & Dustin, D. (1995). **Counseling: Theory and practice** (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Spielberger, C. D. (1996). **Anxiety and behavior**. New York: A academic Press.
- Stuart, G. W. (2014). **Principles and practice of psychiatric nursing** (9th ed.). St. Louis: Elsevier