บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดของคนเรา เริ่มตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการพัฒนามากไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ การศึกษาหรือการเรียนถือได้ว่าเป็นภาระหลักของเด็กทุกคน โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความก้าวหน้าและมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมายทำให้คนไม่สามารถที่จะหยุดนิ่งอยู่กับที่ เกิดการแข่งขันต้องพยายามที่จะเรียนรู้เสาะแสวงหาการพัฒนาตนเอง และไปให้ถึงจุดมุ่งหมาย มีบางคนไปถึงจุดมุ่งหมาย บางคนก็ไปไม่ถึงจุดมุ่งหมายตามที่ได้วางไว้ อันเนื่องมาจากอุปสรรคหรือปัญหาที่คอยขัดขวางนานาประการ เช่น ปัญหาสุขภาพทางร่างกายที่ไม่แข็งแรง ปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ ปัญหาทางความคิดหรือทัศนคติที่ขัดแย้งทางค่านิยม ฯลฯ ความวิตกกังวล ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาหนึ่งทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในระหว่างเรียน เป็นสิ่งที่บั่นทอนประสิทธิภาพทางการเรียน ทำให้ส่งผลตามมาคือผลการเรียนลดลง เกิดความรู้สึกที่ท้อแท้หมดหวัง อาจต้องออกจากโรงเรียนก่อนกำหนด หรือทำให้การเรียนล่าช้ากว่าปกติ ตลอดจนนักเรียนอาจจะเกิดความคิดว่าตนเองด้อยหรือ ไร้ความสามารถ หรือผิดหวังในการเรียนสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดผลเสียต่อชีวิตของนักเรียนได้อย่างมาก

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่คนไม่ต้องการให้เกิดขึ้นกับตน เป็นสภาพอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา และมักเกิดขึ้นได้ทุกเวลา กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2540, หน้า 110) กล่าวไว้ว่าความวิตกกังวลนั้นเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ สามารถเกิดขึ้นกับทุกคนได้ตั้งแต่แรกคลอดและเกิดต่อเนื่องได้ตลอดชีวิต โดยมีสาเหตุเนื่องจากรู้สึกว่ามีบางสิ่งบางอย่างมาคุกคามเอกลักษณ์ของตัวเองหรือต่อความนับถือตัวเอง ต่อสุขภาพ ทำให้เกิดความไม่สบายไม่เป็นสุข และมีผลต่อการรับรู้ของบุคคล ทำให้การรับรู้ด้อยลงไป นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช (2535, หน้า 3) ได้ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลถ้ามีมาก ๆ จะเกิดอาการทางโรคประสาทขึ้น และอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในร่างกายขึ้น เช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ตลอดจนกระทั่งเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือโรคอื่น ๆ อีกมากมาย ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับสูงนี้ไม่เพียงแต่มีผล ทำให้ใจคอหงุดหงิด หดหู่ไม่เป็นสุขเท่านั้น แต่ยังบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนประสิทธิภาพทางการเรียนของนักเรียนอีกด้วย จากงานวิจัยของ ทองแท้ ศิลาขาว (2536, หน้า 27-28) พบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด

ความจำ รวมทั้งการรับรู้ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลดลง ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด ผลการเรียน ลดลง ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลมิได้มีแต่ผลเสีย ความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมเป็นพลังที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดการพัฒนา (อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2541, หน้า 138) เช่น งานวิจัยของ อนรรฆพร ศรีวิลัย (2534, หน้า 64) ได้ศึกษาและพบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง ควบคุมตัวเองได้ ประสาทมั่นคง และผ่อนคลาย เป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ จึงทำให้เกิดความตั้งใจในการทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง เพราะนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง จะเป็นผู้ที่มีความอ่อนไหวง่าย ไม่มีวินัยในตนเอง หวาดกลัว และมีความเคร่งเครียด ควบคุม ตัวเองไม่ได้ ดังนั้นการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้ต่ำลง อาจทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นได้ ในขณะที่ความวิตกกังวลระดับรุนแรงจะก่อให้เกิดปัญหาสภาพอารมณ์ที่หวั่นไหว อึดอัด ทำให้บุคคลพยายามปรับตัวหลายลักษณะทั้งปกติและผิดปกติ เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ และลัดดา แสนสีหา (2541, หน้า 96) นอกจากนี้ในงานวิจัยของ นพดล แจ่มอ้น (2537, หน้า 115) พบว่า นักเรียนจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนและอาชีพเป็นอันดับ 1 และด้านส่วนตัวและสังคมเป็นอันดับ 2 ทั้งนี้เป็นเพราะว่ามีการแข่งขันกันสูงในการได้งานทำและการเรียน อย่างที่ ชูพรรณ วงศ์วุฑฒิ (2545, หน้า 1) กล่าวว่าเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจของสังคมไทยปัจจุบัน เป็นสังคมที่มีการแข่งขันสูง ประชาชนต้องเผชิญกับปัญหาการว่างงาน ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลว่า เมื่อเรียนจบแล้ว จะหางานทำไม่ได้ ผู้ที่จะเรียนในชั้นสูงต่อไปก็ต้องสอบแข่งขัน ทำให้ชีวิตในวัยเรียนของเยาวชนจึงมุ่งไปในเรื่องของการเรียนมากกว่าเรื่องอื่นใด ดังนั้นการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้ ต่ำลงอาจทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ส่งผลให้นักเรียนสามารถเรียนจบ ประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อและการประกอบอาชีพในอนาคตได้

ผู้วิจัยเห็นว่า การลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะเป็นการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียนได้ ส่งผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นและมีความมั่นใจในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์สูง ประกอบกับช่วงชั้นที่เป็นรอยต่อที่นักเรียนจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการเรียนอย่างจริงจัง เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ยิ่งมีความเครียดที่เกิดจากการเรียนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยสนใจจะใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เข้าไปช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน เนื่องจากวิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้ จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่เต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งการไว้วางใจ มีความอบอุ่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

และเป็นมิตร มีการใช้ เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสะท้อนความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดหรือแสดงออก การตั้งใจฟังผู้รับคำปรึกษาอย่างเข้าใจ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึก อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างกระจ่างชัด ช่วยให้ลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกลง เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง และเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนให้ดียิ่งขึ้นรวมทั้งการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน เป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้การพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนของนักเรียนเกิดขึ้นได้ไม่เต็มที่ ยิ่งนักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนมากก็ยิ่งจะทำให้ประสิทธิภาพการเรียนลดลงมากยิ่งขึ้น การลดความวิตกกังวลในการเรียนที่สูงเกินไปให้อยู่ในระดับต่ำจึงเป็นสิ่งจำเป็น จะเป็นการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียนได้โดยการใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เข้าไปช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน ซึ่งเป็นแนวทางให้กับผู้ให้คำปรึกษาจะนำไปใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามมุกคริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ส่วนกลุ่มควบคุมจะเรียนตามปกติในห้องเรียน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น

3.1.1 วิธีการทดลอง มี 2 วิธี ได้แก่

3.1.1.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.1.1.2 การเรียนตามปกติ

3.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

3.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

3.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

3.1.2.3 ระยะติดตามผล

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาโดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกัน เข้าใจกัน และไว้วางใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตัวเองและเข้าใจตัวเองในด้านอารมณ์ความรู้สึก และลดอารมณ์ความวิตกกังวล

2. ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึงความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นแก่ตน ในสถานการณ์ที่เกิดจากการเรียน เช่น เรียนไม่เข้าใจ หรือเมื่อเวลาใกล้สอบเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนตามลักษณะอาการดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.1 อาการที่เกิดทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง มือสั่น ปากสั่น เสียงสั่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกตามฝ่ามือ อ่อนเพลีย ฯลฯ

2.2 อาการที่เกิดทางอารมณ์ เช่น หวาดหวั่น หงุดหงิด กระวนกระวายใจ อึดอัดใจ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีความมั่นใจ ฯลฯ

2.3 อาการที่เกิดทางพฤติกรรมการแสดงออก เช่น หลีกเลี่ยงการพูดหน้าชั้นเรียน เหม่อลอยขณะเรียน นอนไม่หลับเมื่อนึกถึงงานที่จะต้องส่งครั้งต่อไป ไม่กล้าถามอาจารย์เมื่อสงสัย ไม่กล้า สบตาอาจารย์ขณะที่อาจารย์หาคนตอบคำถาม ฯลฯ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University