

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ผลดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด มีความอบอุ่นเป็นกันเอง มีความรู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวอย่างเป็นอิสระ มีการแสดงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันออกมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2001, p. 176) ที่ได้กล่าวถึงเงื่อนไขที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ คือการมีสัมพันธภาพทางจิตระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดึงมีความจริงใจและยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไข เข้าใจในผู้รับคำปรึกษาว่ามีความวิตกกังวล มีความขัดแย้งอยู่

ภายในจิตใจ และเขาต้องการลดความวิตกกังวล ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองมีจำนวน 6 คน ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อเนื่องกันจำนวน 10 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แสดงว่าเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเพิ่มมากขึ้น และระยะเวลาที่เพิ่มมากขึ้นตามจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาส่งผลร่วมกันให้ความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสอดคล้องกับโรเจอร์ส (Rogers, 1970, p. 2) ที่ได้อธิบายไว้ว่า กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิก 8-18 คน เพื่อสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึง ทั้งเชิร์ตเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 448) ให้ความเห็นว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มจะส่งผลให้กลุ่มมีประสิทธิภาพสูงสุดคือ 6 คน หรือประมาณ 4-8 คน ดังนั้นเมื่อมีกระบวนการและวิธีการที่ดี ในการให้คำปรึกษาร่วมกับมีจำนวนสมาชิกและระยะเวลาที่เหมาะสม จึงทำให้การลดความวิตกกังวลด้านการเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่ามีคะแนนความวิตกกังวล ด้านการเรียนลดลงในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทั้งในระหว่างการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวุฒิชัย ไชยรินคำ (2543, หน้า 90) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของดนตรีบำบัดและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อ อัตโนมติของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และงานวิจัยของ สิริพร เพชรงาม (2545, หน้า 98) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มต่อความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และรัตนดิภา สวรรณชัยโมษิต (2543, หน้า 99) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการฝึกเทคนิค การหยุดความคิดเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนางพญาเจียง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง และงานวิจัยของ ศุภสดี หนังสือ (2542, หน้า 84) ได้ศึกษาผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาล ผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนางพญาเจียง กรุงเทพมหานคร พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นั้นแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองนั้นส่งผลร่วมกัน จึงกล่าวได้ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 ทั้งนี้

เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ ความวิตกกังวล ปัญหาที่เกิดขึ้น และยังได้รับการให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการเผชิญปัญหา ได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับกัน ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวลลง และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหของตนเองได้ ซึ่งตรงตามหลักการของวัชร ทรรศน์ (2546, หน้า 112) ที่ได้สรุปว่า ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีหลักการว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะใช้สติปัญญาของตนแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อมีความทุกข์จะเกิดความสับสน วิตกกังวล คับข้องใจ หรือเก็บกดอารมณ์ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะบดบังความสามารถในการใช้เหตุผล และหันไปหลอกตนเองด้วยกลวิธีป้องกันจิตใจต่าง ๆ ผู้ให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางจะช่วยเหลือผู้รับบริการให้ลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกลง เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภทรรณ มณีสาร (2540, หน้า 98) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เป็นสมาชิกของชมรมมิตรภาพหญิง อ.คอยสะเกิด จ.เชียงใหม่ พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นผู้มีความวิตกกังวลสูง และภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และในงานวิจัยของ รอมฤดี สุดสงวน (2543, หน้า 106) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้ดนตรีบำบัดแบบอะคาโบลีกับการให้คำปรึกษากลุ่มในผู้พิการที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคณิชาสภากาชาดไทย พบว่าผู้พิการกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ คุณทล ตรียะวรางพันธ์ (2536, หน้า 1-2) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความท้อถอยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลอุดรดิตถ์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมมาก ที่ไม่ได้ให้โปรแกรมหรือกิจกรรมใด ๆ เลย โดยเรียนในชั้นเรียนตามปกติ ทำให้ไม่มีโอกาสได้รับการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ใด ๆ หรือหาวิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนลง แม้เวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ หลังจากการทดลองยังคงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แม้ว่าจะมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงบ้างแต่ก็ไม่มีแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองมากนัก จึงสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองซึ่งมีความวิตกกังวลด้านการเรียน มีภาวะที่มีความเครียด สับสน ไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของตนอย่างไร แต่เมื่อได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้รับคำปรึกษามีการพบปะกับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อมและปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ดีขึ้น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคและวิธีการ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก การยอมรับตนเอง และเรียนรู้จักการเผชิญกับความวิตกกังวลด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม แพทเทอร์สัน (Patterson, 1991, pp. 378) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่าการให้คำปรึกษาแบบนี้จะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับประสบการณ์และความคับข้องใจออกมา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย และลดความวิตกกังวลต่าง ๆ ลงไปรวมทั้งมีส่วนในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา งามวงษ์วาน (2541, หน้า 115) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม และการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย พบว่านักศึกษากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่ใช้แบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในระยะเวลาหลังทดลองลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลอง นอกจากนี้ในการศึกษางานวิจัยของ กาญจน์สุภัทร ศรีวิจิตรวรกุล (2545, หน้า 84) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโรเจอร์สและการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม ผลการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีผลช่วยให้ประสิทธิภาพการทำงานในระยะหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม นั่นหมายถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีผลต่อตัวแปรตามอีกหลายตัวแปรตาม ตัวอย่างเช่นงานวิจัยของ สราวุธ พงษ์ภุมมา (2543, หน้า 75) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สต่อความหวังของผู้ติดเชื้อ เอช.ไอ.วี. โรงพยาบาลชลบุรี พบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีโรเจอร์ส มีคะแนนเฉลี่ยความหวังมากกว่าระยะก่อนการทดลอง จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ ยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นมีผลต่อตัวแปรตามมากมาย รวมทั้งความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนด้วย โดยส่งผลให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง เมื่อนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดุนุคคผลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลด้านการเรียน ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 และ 6 ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบยี่ดุนุคคผลเป็นศูนย์กลางนั้น จะพยายามเน้นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่เต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งการไว้วางใจ มีความอบอุ่นและเป็นมิตร โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้รับคำปรึกษา ตระหนักในคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเขา มีความจริงใจ มีความเมตตา มีความปรารถนาดี พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนเข้าใจสาระแห่งปัญหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา มีการแสดงออกถึงการรับรู้และเข้าใจผู้รับคำปรึกษาทั้งทางวาจา และสีหน้าท่าทาง อย่างเป็นธรรมชาติ ปราศจากการเสแสร้ง ดังที่ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2547, หน้า 65) ได้กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทมากขึ้นในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้มีปัญหา รวมทั้งในด้านเจตคติและปรัชญาในการให้คำปรึกษาด้วย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงมีบทบาทสำคัญมากกว่าเทคนิคเสียอีก รวมถึงการใช้ เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสะท้อนความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดหรือแสดงออก การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึก อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างกระจ่างชัด ช่วยให้เกิดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกลง เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป และแม้ว่าเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่ดุนุคคผลเป็นศูนย์กลางยังคงมีความวิตกกังวลลดลงอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษาได้ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ถึงแนวทางการปรับอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมต่อไป ดังการศึกษาของ สมลักษณ์ เขียวสด (2540, หน้า 75) เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทาง สุขภาพแบบเลือกสรรกับการปรับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทาง สุขภาพแบบเลือกสรรกับกลุ่มการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีลักษณะเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้ผลดีกว่า กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะ นาควัชรวงูร (2542, หน้า 91) ที่เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และการฝึกการแก้ปัญหาต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโรเจอร์ส มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งตอบสนองทางอารมณ์ในระยะติดตามผลนั้น ลดลงกว่าในระยะ ก่อนการทดลอง และในงานวิจัยของ รวมฤดี สุดสงวน (2543, หน้า 106) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้ดนตรีบำบัดแบบอะคาโบลีกับการให้คำปรึกษากลุ่มในผู้พิการที่มีต่อภาวะซึมเศร้า ในศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสรวงคณิชาสภากาชาดไทย พบว่า ผู้พิการกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มมี

ภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล นอกจากนี้ในการศึกษาของ กานต์นะรัตน์ จรามร (2544, หน้า 104) ซึ่งศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดบุคคลเป็น ศูนย์กลางและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความท้อแท้ในการดำรงชีวิตในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และในระยะหลัง การทดลองกับระยะติดตามผลนั้นไม่มีความแตกต่างกัน สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลด้าน การเรียนลง รวมทั้งมีความต่อเนื่องคงทนถาวรจากการเรียนรู้ที่ได้รับ ในกระบวนการกลุ่มและ นำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยลดความ วิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความสบายใจ มีความตั้งใจ ในการเรียน มากขึ้น จึงควรส่งเสริมสนับสนุนให้ครูแนะแนวในโรงเรียน ได้เรียนรู้กระบวนการและเทคนิค ในการให้คำปรึกษาแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อจะสามารถนำไปใช้กับนักเรียนในโรงเรียน ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการทำวิจัยในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อ ความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำและมีความวิตกกังวลสูงหรือนักเรียนที่ มีผลการเรียนปกติแต่มีความวิตกกังวลสูง เพื่อช่วยลดความตึงเครียดจากการเรียนและอาจช่วยเพิ่ม ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนให้ดีขึ้น

2. ควรมีการนำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ไปใช้กับ นักเรียนระดับอาชีวศึกษา นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น