

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Design) แบบ 2 กลุ่ม มีการวัด 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดยุทธวิธีการเรียน และ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพหลังการทดลองโดยการสัมภาษณ์รายบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนบ้านรถไฟ ที่มีคะแนนยุทธวิธีการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่ม โดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

#### สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มียุทธวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มียุทธวิธีการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

#### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มียุทธวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มียุทธวิธีการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. จากการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมียุทธวิธีการเรียนเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญตามสถิติที่ระดับ.05 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยของยุทธวิธีใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง ได้ผลที่ห่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง คือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมียุทธวิธีการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมดังตารางที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยกลุ่มทดลองจะ ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จัดขึ้นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นจำนวน 4 สัปดาห์ ซึ่งเป็นจำนวนครั้งและเวลาที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของพนม ลิ้มอารีย์ (ม.ป.ป) ที่กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในกรณีที่มีเวลาอันจำกัด อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมง 30 นาที และแนวความคิดของกาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 65) อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น ขนาดของกลุ่มควรอยู่ที่ประมาณ 6 - 10 คน และเนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกในกลุ่ม เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญหน้ากับความคิดความเชื่อที่สมาชิกบางคนยึดติดอยู่ แต่ก็สามารถช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มหลุดพ้นจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล รวมถึงการทำทาบกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิก และสมาชิกภายในกลุ่มมีการร่วมกันเสนอวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงในการจัดการกับปัญหาให้กลับสมาชิกด้วย (Corey, 2004, p. 396) ดังเช่น ในการให้คำปรึกษาเมื่อนักเรียนมีการโต้แย้งความคิดซึ่งมีหลายแนวความคิดที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ชักชวนกันนำแนวความคิดที่สามารถปฏิบัติได้จริง ไปลองปฏิบัติพร้อม ๆ กัน เมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว นั้นได้ผลอย่างไรก็มีการนำมาแลกเปลี่ยนในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป และนอกจากนี้นักเรียน

ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับการฝึกฝนและเรียนรู้ว่าความคิดมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง และความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวของบุคคลนั่นเอง ความคิดที่มีเหตุผล ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และเมื่อใดที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลก็จะหาวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถที่จะนำทักษะกระบวนการ และประสบการณ์ความรู้ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนเป็นความคิดและพฤติกรรม ซึ่งส่งผลทำให้มีบุคลิกวิธีการเรียนเพิ่มขึ้น แต่นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไม่ได้ได้รับการฝึกและไม่ได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จูติรัฐ ศรีรัช โภคิน (2550, หน้า 109) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ อ่ำผิง (2550, หน้า 75) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนบุคลิกวิธีการเรียน ในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีบุคลิกวิธีการเรียนในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยที่ีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยให้แนวคิดความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และแนวคิดที่สมเหตุสมผลที่มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม และได้ให้นักเรียนสำรวจความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับบุคลิกวิธีการเรียนที่ไม่ดี หลังจากนั้นก็ให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี จนนักเรียนมีประสบการณ์ในการคิดอย่างมีเหตุผล และนักเรียน

สามารถเปลี่ยนความคิด ความเชื่อได้อย่างมีเหตุผล ส่งผลทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมและมียุทธวิธีการเรียนที่เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบคเซอร์เลอร์ (Becherer, 1982, p. 154) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในระหว่างภาคพัฒนาการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ นั้นมีนิสัยและทัศนคติในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547, หน้า 73) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาฉันทะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มการทดลองมีฉันทะในการเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิรณา วชิโรภาสกรณ์ (2548, หน้า 77) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมภาพ ประยูรรัตน์ (2551, หน้า 77) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียน ในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียน ในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนยุทธวิธีการเรียนระยะเวลาหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 2

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนยุทธวิธีการเรียนในระยะเวลาหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ว่าเกิดจาก

ความคิด ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์โดยตรง และได้ฝึกวิธีการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จนเกิดเป็นทักษะการคิดที่เป็นระบบวิทยาศาสตร์ สามารถที่จะพิสูจน์ได้ โดยสามารถปรับเปลี่ยนและขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล กำหนดตนเอง ลงโทษตนเอง สามารถเข้าใจและยอมรับในตนเอง ใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลแก้ปัญหาเกี่ยวกับยุทธวิธีการเรียนตลอดจนถึงปัญหาต่าง ๆ ที่พบในปัจจุบันดังที่ (Ellis, 1996, 2001 b cited in Corey, 2004, p. 398) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดย การหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยนและขจัดความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลยึดถือออกไป ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและ ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และให้ นักเรียนได้ฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการเรียน ยุทธวิธีการเรียน โดยการให้วิเคราะห์ความคิดร่วมกันจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน เมื่อนักเรียนสามารถเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ได้อย่างสมเหตุสมผล จึงส่งผลให้ นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเรียนจึงเป็นผลให้ นักเรียนมียุทธวิธีการเรียนเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ในกระบวนการทดลอง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A B C ให้กับนักเรียน ซึ่ง เอลลิส (Ellis, 1994, 1996 cited in Corey, 2004, p. 398) ได้อธิบายว่า เมื่อผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผล เชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรม ได้อย่างไรแล้ว ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะโต้แย้งกับความผิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดใน การช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทางอารมณ์ คือ การแสดงให้บุคคลเห็นว่า การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเข้มแข็งจนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไป และเกิดความเชื่อที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ นอกจากนั้นนักเรียนกลุ่มทดลองยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการประเมินค่าตนเอง และการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองซึ่ง เอลลิส (Ellis, 2001 b; Ellis & Harper, 1997 cited in Corey, 2004, p. 399) กล่าวว่า การประเมินค่าตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ความสามารถและไม่มีคุณค่า ทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์และนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษา REBT จะสอนสมาชิกถึงวิธีที่จะแยกการประเมินค่าพฤติกรรมของเขาออกจากการประเมินค่าความสำคัญและลักษณะทั้งหมดของเขา รวมถึงวิธีที่จะทำให้สมาชิกยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง ถ้าบุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างจริงใจและเหมาะสมโดยปราศจากการประเมินค่าตนเอง บุคคลจะถูกรบกวนน้อยลงและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น ดังเช่น นักเรียนในกลุ่มทดลองคนหนึ่ง ได้เปิดเผยภายในกลุ่มว่าตัวเอง

ไร้ความสามารถ ไม่สามารถทำได้ เมื่อเจอการบ้านข้อที่ยาก ๆ ก็จะไม่ทำเพราะคิดว่า ตัวเองทำไม่ได้ เมื่อนักเรียนได้โต้แย้งความคิดของตัวเอง ก็ทำให้นักเรียนเข้าใจและเกิดการยอมรับตนเอง ไม่ประเมินค่าตนเองอีก ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้เรียนรู้ และไม่ได้รับการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จึงไม่สามารถนำวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลมาใช้ในการขจัด ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาใช้ในการปรับเปลี่ยนยุทธวิธีการเรียนที่ไม่เหมาะสมของบุคคลให้ออกไปได้ จึงส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มควบคุม มียุทธวิธีการเรียนไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สานนท์ อนันตานนท์ (2550, หน้า 80) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะ หลังการทดลอง และยังคงคล้ายกันงานวิจัยของ ฉัตรสุดา แจ่มประ โคน (2549, หน้า 72 - 73) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความ โกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความ โกรธในระยะหลังการทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงเป็นผลให้นักเรียนที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมียุทธวิธีการเรียน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 3

การศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ ยุทธวิธีการเรียนทำให้นักเรียนมียุทธวิธีการเรียนเพิ่มสูงขึ้นได้นั้น จากการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่าน่าจะมาจาก

3.1 กระแสกลุ่มหรือบรรยากาศภายในกลุ่ม พบว่าในช่วงแรกของการให้คำปรึกษา สมาชิกบางคนไม่สนใจมากนัก มีความสับสนและสงสัยว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นอย่างไรและ ดำเนินไปอย่างไร สังเกตได้จากสีหน้า ท่าทาง ลักษณะการพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันน้อย หลีกเลียงที่จะสบตา นั่งก้มหน้า แต่หลังจากกิจกรรมมารู้จักกันถนัด บรรยากาศภายในกลุ่มเริ่ม ผ่อนคลาย เริ่มมีการเปิดเผยในเรื่องราวส่วนตัวของตนเองในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 และมีความรู้สึกที่ ติดต่อกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ได้รับรู้ปัญหาของคนอื่นและเข้าใจปัญหาของผู้อื่น มีการ แสดงความคิดเห็น ยอมรับกันอย่างจริงจัง มีการเสนอแนะ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ สมาชิกภายในกลุ่มยอมรับว่ามีส่วนช่วยในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3.2 สมาชิกกลุ่ม จากลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และมีวัยที่อยู่ในช่วงเดียวกัน อาจมีส่วนช่วยทำให้กระแสมุมดำเนินไปอย่างรวดเร็ว สมาชิกเกิดการรับรู้ในปัญหาของสมาชิกร่วมกัน และช่วยกันทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น สมาชิกสามารถจัดการกับปัญหาของตน และได้มีการบอกและเปิดเผยถึงประสบการณ์ของแต่ละคน ลักษณะของสมาชิกที่เหมือนกันนี้ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977, pp. 181 - 182) กล่าวว่า ลักษณะของสมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกันหรือเหมือนกันนี้จะทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกเข้าใจต่อกันและกัน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน สมาชิกจะได้รับรู้การแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง

3.3 ผู้ให้คำปรึกษา บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มได้ดำเนินไปถึงจุดหมาย ทำให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับนับถือและไว้วางใจ ในการที่จะเปิดเผยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม และยังช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเข้าใจตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มมาเป็นตัวอย่างในการพูดคุยให้คำปรึกษา ซึ่งให้เห็นถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนทำให้สมาชิกสามารถที่จะเข้าใจและสามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิดไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผล เกิดการยอมรับเข้าใจตนเองและผู้อื่น

จากการอภิปรายผลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ ซึ่งความคิดที่สมเหตุสมผลจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ภายใต้บรรยากาศความไว้วางใจ สมาชิกสามารถรับรู้เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน มีการให้คำแนะนำต่อกัน มีการเรียนรู้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ของสมาชิกด้วยกัน โดยการเอื้ออำนวยของผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้ระยะเวลาที่เหมาะสม ช่วยให้สมาชิกมียุทธวิธีการเรียนที่เพิ่มสูงขึ้น จากผลการวิจัยและอภิปรายผลข้างต้น ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมียุทธวิธีการเรียนที่เพิ่มสูงขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนได้ในระยะหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าถ้านักเรียนรู้จักการคิดอย่างมีเหตุผล ก็สามารถที่จะนำไปใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ ทางโรงเรียนจึงควรจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้กับนักเรียนซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมียุทธวิธีการเรียน การปฏิบัติตัวในการเรียนที่ดีขึ้น ส่งผลให้มีผลการเรียนที่ดีตามไปด้วย

### ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาถึงของผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อใช้ยุทธวิธีการเรียนที่เพิ่มขึ้น
2. ควรมีการนำไปประยุกต์ใช้กับตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความรับผิดชอบด้านการเรียน ทัศนคติในการเรียน นิสัยในการเรียน ความมีวินัยในตนเอง เป็นต้น