บทที่ 5
สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ "พูลสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล" จังหวัดจันทบุรี ที่มีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคล คนละ 10 ครั้งๆละประมาณ 40-50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้เรียนในชั้นเรียนตามปกติและเด็กนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการประเมินการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองจนกระทั่งถึงระยะติดตามผล ซึ่งเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กนักเรียน ทั้ง 3 ระยะมาทำการวิเคราะห์ โดยการศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังการวิเคราะห์ข้อมูล ผลที่ได้ปรากฏดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังทดลอง สูงกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผล กับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง นั่นคือ วิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับระยะเวลา มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน คือ ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง

ไม่แตกต่างกันแต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ได้ผลที่ต่างออกไป คือกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะได้รับการฝึกและเรียนรู้ว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผล ไม่เหมาะสมนั้นทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวบุคคลนั้นเอง จึงทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกคิดวิเคราะห์ความคิดด้วยตนเอง มีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมที่ต่างไปจากเดิม มีการเรียนรู้ และปรับแนวความคิดใหม่ได้อย่างถูกต้อง มีเหตุผลมากขึ้น ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และทำให้ตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารยาท สุจริตวรกุล (2545) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง คือ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน

2. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 ภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับการชี้นำเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง และได้เรียนรู้ว่า อารมณ์ พฤติกรรม และความคิดนั้นสัมพันธ์กัน อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของคนเรานั้นมีอิทธิพลมาจากความคิด กล่าวคือ ถ้านักเรียนมีความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ก็จะทำให้นักเรียนมีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา ในทางตรงกันข้ามถ้านักเรียนมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลก็ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียนเหมาะสม นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มทดลองยังได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองในเรื่องค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตามรูปแบบการคิด เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส จากสถานการณ์ที่กำหนดและจากสถานการณ์จริงของนักเรียนเอง ทำให้นักเรียนได้แนวความคิดใหม่ ๆ ซึ่งเป็นความคิดที่มีเหตุผล รู้จักแยกแยะความคิดที่มีเหตุผล กับความคิดที่ไม่มีเหตุผล ส่งผลให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากขึ้น คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองจึงสูงขึ้น ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกคิดและชี้นำในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง จึงทำให้ขาดโอกาสเรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาความคิดไปในแนวทางที่เหมาะสม ส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างจากนักเรียนกลุ่ม

ทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เด่นดวง วราเวทย์ (2530) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวม และในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านส่วนรวม และในแต่ละด้าน แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของเมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ที่ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าตนเอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำสามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง

3. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 ภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้ เนื่องจากในขั้นตอนการทดลองนั้น กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะได้เรียนรู้ขั้นตอน กระบวนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และฝึกคิดในเรื่องค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จนมีการปรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวไปในทางที่เหมาะสม ส่งผลให้นักเรียนรู้จักและตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเมื่อระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทดลองก็ยังสามารถนำกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลมาใช้ได้ ยังผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเช่นเดิม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เรียนรู้ และฝึกกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล จึงไม่สามารถนำกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลมาใช้ปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้านค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ส่งผลให้การตระหนักรู้ในตนเองของเด็กกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527) ที่ศึกษาผลการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ในการเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการบำบัด แบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ สามารถลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน ในระยะติดตามผลได้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ปราณี นัยประยูร (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันในระยะติดตามผล

4. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำมาใช้กับกลุ่มทดลองนั้น มีการปูพื้นฐานถึงเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองว่า คืออะไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้างที่สำคัญ แต่ละส่วนประกอบเป็นอย่างไร และให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม ต่อจากนั้นอธิบายแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) จากตัวอย่างที่ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิด (B) อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) วิธีขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D) และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม (E) จนนักเรียนเกิดทักษะในการโต้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น จากนั้นให้นักเรียนทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) จากสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดี และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ด้านค่านิยม การปรับตัว รูปแบบการคิดและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เมื่อนักเรียนสามารถปรับความคิด ความเชื่อได้อย่างมีเหตุผลจึงทำให้นักเรียนเข้าใจและรู้จักตนเองดีขึ้น ส่งผลให้คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นงเยาว์ ชมภูทอง (2537) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อการเป็นโสเภณีของ

นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2536 โรงเรียนระดับประถมศึกษาในอำเภอหนึ่งของจังหวัดทางภาคเหนือตอนบนที่มีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสเภณี จำนวน 7 คน พบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสเภณีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของดอนเกน และรัส (Donegan & Rust, 1998) ที่ศึกษาการฝึกแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อปรับความคิดเห็นในนักเรียนเกรด 2 ผลแสดงว่า นักเรียนที่ฝึกแบบฝึกนี้สามารถปรับระดับความคิดเห็นได้

จากเหตุผลที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

5. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจาก การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในของบุคคล โดยการให้ฝึกคิดวิเคราะห์ความคิดของตนเองอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอน ซึ่งเข้าใจได้ง่าย และได้รับการชี้แนะแนวทางไปในทางที่เหมาะสม จึงทำให้นักเรียนเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลในด้านค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มาเป็นความคิดที่มีเหตุผล ส่งผลให้อารมณ์ และพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ เหมาะสมไปด้วย นักเรียนเริ่มเข้าใจตนเองในทางที่เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เมื่อนักเรียนฝึกเป็นประจำจะเกิดทักษะการคิดอย่างมีระบบ เป็นขั้นตอน จึงทำให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์ หาทางแก้ไขสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีปัญหา และสามารถรักษารูปแบบความคิดที่มีเหตุผลให้คงทนได้โดยไม่จำเป็นต้องมารับคำปรึกษาทุกครั้งที่มีปัญหา ดังคำกล่าวของบล็อก (Block, 1978, pp. 61-65) ที่กล่าวว่า ถึงแม้เงื่อนไขสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปจากเดิมแต่บุคคลนั้นมีความมั่นใจในรูปแบบการคิดของตนเพียงพอที่จะรับผิดชอบมากขึ้นโดยไม่ต้องฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา มหัทธนานันท์ (2544) ที่เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี พบว่า ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนทดลอง

6. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล แตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 คือ ในระยะติดตามผลการตระหนักรู้ในตนเองยังคงสูงอยู่เช่นเดียวกับในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้ผ่านการฝึกคิดพิจารณา ความคิดเกี่ยวกับด้านค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง ตามขั้นตอนการฝึกคิดของเอลลิส จนเกิดทักษะการคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบ และสามารถพัฒนาจนเป็นนิสัย จึงทำให้นักเรียนรักษารูปแบบการคิดไปสู่ระยะติดตามผลได้ ดังคำกล่าวของแพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิด และแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ในระยะยาว นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเทอร์แมน (Thurman, 1983, pp. 417-423) ที่ศึกษาการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และต่อต้านปฏิปักษ์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัด พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภท เอ ที่วัดในระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงติดตามผล ไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัด แสดงให้เห็นว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภท เอ

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ในระยะหลังการทดลองและสามารถคงอยู่ได้ในระยะติดตามผล จึงทำให้คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุมที่พบว่ามีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 10 โดยนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง

ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างไม่นัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนกลุ่มควบคุมถึงแม้จะไม่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แต่ยังได้รับการเรียนการสอน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดให้ตลอดระยะเวลาที่ทำการทดลอง ตัวอย่างเช่น มีกิจกรรมชุมนุมตามความสนใจ กิจกรรมงานวันภาษาไทย และการจัดค่ายวิชาการ ซึ่งกระบวนการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้ และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากมาย ทั้งที่เป็นเรื่องของตนเอง และเรื่องของสังคมรอบตัว ซึ่งการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้นั้นถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการตระหนักรู้ของแต่ละบุคคล (มารยาท สุจริตวรกุล, 2545, หน้า 15-16) สอดคล้องกับคำกล่าวของพรเพชร โคตรสิงห์ (2542) ที่ว่า ความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตระหนักในตนเอง นั่นก็คือ การตระหนักรู้ในตนเองของคนเราสามารถพัฒนาให้มีมากขึ้นได้ถ้ามีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากขึ้น จากเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมเกิดความเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กนักเรียนกลุ่มทดลอง จะพบว่า คะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้นน้อยกว่า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ดีกว่าสภาพการณ์การเรียนการสอนตามปกติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนได้ และยังพบว่า การเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมในโรงเรียนตามปกติก็ทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเช่นกัน แต่ถึงอย่างไรก็ยังส่งผลน้อยกว่ามากเมื่อเทียบกับวิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนั้น ทางสถานศึกษาจึงควรที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมให้เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในกลุ่มเด็ก และเยาวชนกลุ่มอื่นที่ไม่ได้เรียนอยู่ในสถาบันการศึกษา

2. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในการพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก, พฤติกรรมขาดความกระตือรือร้น

3. ควรมีการศึกษาถึงวิธีการอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนทั่ว ๆไป