

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) เพื่อศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และมีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ระยะเวลาที่จะใช้ในการดำเนินการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที โดยใช้การวิจัยแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม และมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง (Randomized Control Group Pretest Posttest Design) โดยมีการสมมติฐานงานวิจัยไว้ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ สนใจศึกษาผลการได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญากับช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงไป จึงทำการทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลอง จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ระยะติดตามผล จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลอง จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา
5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ระยะติดตามผล จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลองสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาระยะติดตามผลสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลองสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาระยะติดตามผลสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน เนื่องจากการคัดเลือกนักเรียนที่มีค่าคะแนนกำกับตนเองในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีจุดมุ่งหมายในการบำบัดรักษาที่ชัดเจน การบำบัดนี้พัฒนามาจากความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด หรือความเชื่อของบุคคลนั้น เป้าหมายของการบำบัด คือการเปลี่ยนวิธีคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เป็นระบบโดยใช้ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นที่มีสิ่งมากระตุ้น นำไปสู่การตอบสนองอารมณ์เพื่อให้เข้าถึงแบบแผนความคิดที่ผ่านมา และใส่ความคิดใหม่ลงไป

เพื่อเปลี่ยนโครงสร้างความคิดให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น จากระยะก่อนการทดลอง ในขณะที่ค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันไปจากระยะก่อนการทดลอง (ดังภาพที่ 8) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองได้รับกิจกรรมที่ต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาและฝึกฝนทักษะความสามารถในการกำกับตนเองในการเรียนด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ด้าน การกำกับตนเองด้านองค์ประกอบส่วนบุคคล การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม และการกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้การศึกษา มีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์โดยการนำทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ในการให้การศึกษา ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับคำพูดของ Beck et al. (1997 อ้างถึงใน วินัสริน ก้อนศิลา, 2550, หน้า 34-35) ว่า การปรับเปลี่ยนความคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม และความคิดของบุคคลเป็นผลมาจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกบุคคล โดยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองสามารถค้นหาความคิดที่ไม่ถูกต้องที่อาจก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการเรียน เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้มีความสมเหตุสมผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา วรรณรัตน์ (2546) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการให้การศึกษาปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถเพิ่มระดับความสามารถในการควบคุมตนเอง จากการแสดงแผนภูมิ (ภาพที่ 7) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษาปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้น และในระยะติดตามผลยังมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าระยะหลังการทดลอง เกิดความคงทนของพฤติกรรมและแสดงถึงการมีพัฒนาการในการกำกับตนเองในการเรียนอย่างต่อเนื่อง ความสำเร็จที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากการให้การศึกษาปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่เน้นถึงความสำคัญทางด้านความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การให้การศึกษาปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนได้ดีขึ้น และเพิ่มทักษะในการกำกับตนเองในการเรียน ทำให้ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีปฏิสัมพันธ์

ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มการให้การศึกษา ให้ความร่วมมือและความตั้งใจในการฝึกฝนทักษะการกำกับตนเองในการเรียนเป็นอย่างดี จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ ซึ่งกระบวนการให้การศึกษาปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) การประเมินพฤติกรรมความคิดเป็นกระบวนการให้การศึกษาที่สำคัญที่สุดในการประเมิน ผู้ให้การศึกษาจะไม่ให้ความสนใจกับบุคลิกภาพ (Personality Traits) ของผู้รับการปรึกษาหรือกลไกทางจิต (Defense Mechanisms) แต่จะให้ความสนใจกับพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้การศึกษาจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและระบุปัญหาจากข้อมูล การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมถึงการวัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและการทบทวนจุดแข็งจุดอ่อนในตัวของผู้รับการปรึกษา (ฮาริรัช จานงผล, 2550, หน้า 42-43) ซึ่งการเข้าร่วมการให้การศึกษาปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในแต่ละครั้ง จะได้เรียนรู้การปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม สังเกตความเปลี่ยนแปลงและรับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ได้รู้จักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และฝึกการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยมักจะกำหนดสถานการณ์ที่มักเกิดขึ้นและสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน (คู่มือแผนก ก/ การให้การศึกษาปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6-7) ให้ผู้รับการปรึกษารู้จักนำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ในการกำกับตนเองในการเรียนให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีพร มีถ่อง (2543) ที่ศึกษาผลของการให้การศึกษาปรึกษากลุ่มต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและความมีวินัยในตนเองของวัยรุ่นในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนวิธีคิด และคะแนนความมีวินัยหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งในขณะเดียวกันนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แต่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการศึกษาตามปกติ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่โรงเรียนจัดให้ จึงมีการกำกับตนเองในการเรียนต่ำ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาหลังการทดลอง สามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาระยะ

ติดตามผล มีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถสร้างภูมิคุ้มกันและความคงทนของพฤติกรรมด้านความคิด และอารมณ์ ความรู้สึกล้วนไปจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งเกิดจากกระบวนการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งมีผลต่อพฤติกรรม การปรับพฤติกรรมทางปัญญา Kazdin (1980 อ้างถึงใน ธิดา จับจิตต์, 2547) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบ หรืออีกในนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งการที่นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ตลอดจนได้รับการฝึกฝนทักษะต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จนกลายเป็นการจดจำที่คอยย้ำเตือนการกระทำของตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้สามารถกำกับตนเองในการเรียนรู้ รู้จักจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีการปรับตัวและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการทำกลุ่ม (ดูภาคผนวก ก/ การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3, 5 และ 7 *ทำสัญญาข้อตกลงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม) จะส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการฝึกปฏิบัติ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายและเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปราณีพร บุญเรือง (2545) ผลของกลุ่มการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ของวัยรุ่นที่ติดยาบ้า ต่อการป้องกันกรกลับไปเสพยา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมรายงานการกลับไปเสพยาซ้ำมากกว่ากลุ่มทดลอง จึงทำให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมเมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียน มักจะมีการกำกับตนเองในการเรียนต่ำกว่านักเรียนกลุ่มทดลอง ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาระยะติดตามผล มีอันเลืยการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

4. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการเพิ่มความรู้และเสริมทักษะการกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างเหมาะสมโดยการทำกิจกรรมร่วมกันตามโปรแกรมการให้การปรึกษาที่กำหนดไว้ อย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน (ดูภาคผนวก ก/ การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1) ในการดำเนินการตั้งแต่ในระยะเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการให้การปรึกษาจนกระทั่งถึงระยะการให้การปรึกษา (Beck et al., 1979 อ้างถึงใน วินัสริน ก้อนศิลา, 2550, หน้า 36-38) ประกอบไปด้วยการเตรียมความพร้อมของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ที่เข้ารับการปรึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น ต้องเข้าใจและยอมรับเหตุผล วิธีการ และแนวทางของการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาต้องตกลง

ที่จะพยายามสำรวจตนเอง (Self-monitoring) ต้องยอมรับว่ามีงานที่ต้องกลับไปทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) พร้อมทั้งจะเปิดเผยความคิดและความรู้สึกร่วมกับผู้ให้การศึกษา ในการวางแผน และปฏิบัติตามแผนการให้การศึกษา จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก รวมทั้งประสบการณ์ที่หลากหลาย จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นที่มีมุมมอง ทักษะที่แตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดด้วยการเรียนรู้ใหม่จากการทำกลุ่มในกิจกรรมต่าง ๆ จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองภายหลังการทดลอง ซึ่งพบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ สินีนาฏ สุทิน (2548) ที่ศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองพฤติกรรมการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เห็นว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

5. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการเรียน เป็นรูปแบบจิตบำบัดอย่างมีโครงสร้าง มีเป้าหมายและทิศทางในการให้การศึกษาที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้นๆ จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ด้วยการใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการกำกับตนเองในการเรียน ทำให้มีความรู้ความเข้าใจ รู้จักตัวตนที่แท้จริงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ด้วยการฝึกฝนทักษะการกำกับตนเองและรู้จักนำเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธิดา จับจิตต์ (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ โรงพยาบาลธัญบุรี พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การให้ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น ทำให้นักเรียนสามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงขึ้น ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองมีการฝึกใช้เทคนิคต่าง ๆ มีการวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมตนเองและ

สมาชิกภายในกลุ่ม (ดูภาคผนวก ก/ การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9) ทำให้มีโอกาสนำถึงผลดีและผลเสียของพฤติกรรม เป็นผลทำให้สามารถกำกับพฤติกรรมของตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในระยะติดตามผล มีการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ครูผู้สอนและครูแนะแนวที่จะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในครั้งนี้ ไปใช้ในการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ขึ้นไปในโรงเรียนอื่นๆ ควรมีการศึกษารายละเอียดของเอกสารที่ใช้ประกอบในแต่ละโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มให้มีความเหมาะสมกับลักษณะเฉพาะกลุ่ม และการทำกิจกรรมต่างๆ ต้องปรับระยะเวลาที่ใช้ในโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม โดยพิจารณาตามวัยของนักเรียน จำนวนของนักเรียน ความสนใจของกลุ่มนักเรียน ปัญหาเฉพาะอื่น ๆ ของนักเรียน และควรศึกษางานวิจัยและหาความรู้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ รวมทั้งแนวทางในการพัฒนานักเรียนที่มีปัญหาเหล่านี้ให้สามารถเรียนได้ดีขึ้น

2. ควรมีศึกษาข้อมูลและทำความเข้าใจในการนำทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งครูผู้สอนและครูแนะแนว อาจนำกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ หรือให้แนวทางเพื่อปรับวิธีการคิดเชิงบวกในเรื่องการเรียนให้นักเรียนได้ฟังในช่วงโฮมรูมทุกเช้าก่อนเข้าเรียน เพื่อศึกษาถึงผลของการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม การเรียน ความคงทนของพฤติกรรม และระยะเวลาในการติดตามผลอย่างต่อเนื่องในภาคเรียนที่ 1-2 ซึ่งจะทำให้เกิดความชำนาญในการนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี อีกทั้ง สามารถนำแนวทางที่ได้ไปศึกษาวิจัยขั้นต่อไปให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3. ผู้ที่ศึกษาหรือผู้ที่สนใจ สามารถนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ปัญหากับนักเรียน นักศึกษา พนักงานหรือบุคคลในองค์กรต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาต่อไปถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ไปทดลองใช้กับนักเรียนในระดับประถมปลาย นักเรียนมัธยมศึกษา นักเรียนอาชีวศึกษา และนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อศึกษาผลของกลุ่มในการเพิ่มการกำกับตนเองในการเรียนต่อไป

2. ในการศึกษาครั้งนี้ ได้เสนอให้มีการติดตามผลในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ควรให้มีการติดตามผล การให้การศึกษาในระยะยาวเป็นทุก 1, 3, 6 เดือน ซึ่งการศึกษารั้งต่อไป ควรจัดศึกษาถึงความคงทนของการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนต่อไป

3. ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การศึกษากลุ่มการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพิ่มการกำกับตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ได้ดี อย่างไรก็ตามปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น พฤติกรรมด้านวินัยในการเรียน ยังไม่ได้ครอบคลุมในการจัดการ การวิจัยครั้งต่อไป ควรจะให้ศึกษาผลการศึกษากลุ่มการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หรือตัวแปร เหล่านี้ต่อไป