

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
7. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

8. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน

9. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหัวถนนวิทยา อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากการทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ ไม่ได้โปรแกรมใดๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองซึ่งมีแบบแผนการทดลองแบบ 3 กลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและวัดระยะติดตามผล (randomized control pretest-posttest-follow up)

2. วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มประชากรทั้งหมดทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเอง จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้จำนวนทั้งหมด 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน พร้อมทั้งเก็บคะแนนจากการตอบแบบสอบถามใช้เป็นคะแนนสอบครั้งแรก (pretest)

2.2 ระยะทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับกลุ่มทดลองที่ 1 และ

ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับกลุ่มทดลองที่ 2 ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ ส่วนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ ทั้งสิ้น

2.3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้วยโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการสอบหลังการทดลอง (posttest)

2.4 ระยะติดตามผล วันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2546 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เป็นการทดสอบในระยะติดตามผล (follow-up)

สรุปผล

หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูล ผลที่ได้ปรากฏดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน
7. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาการทดลอง กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะแต่ละกลุ่มตัวอย่างได้รับวิธีการทดลองแตกต่างกันคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้รับการฝึกให้มีการกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมในระยะหลังการทดลองและติดตาม ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ช่วยให้นักเรียนได้เปลี่ยนความคิด ทศนคติ เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่ให้นักเรียนเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้นและ เข้าใจผู้อื่นสามารถแก้ไขปัญหาด้วยสติปัญญา ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิกา อังศสุวรรณ (2543, หน้า 106) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่าจากการทดลองมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับการฝึกการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงมีคะแนนเฉลี่ยด้านความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลาทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน นั่นคือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลอง

2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้รับการฝึกให้มีความสามารถในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างกล้าหาญ ทำให้มีความกล้าในการแสดงออก กล้าตัดสินใจในสิ่งที่เกิดกับตัวเอง ตัดสินใจด้วยความรอบคอบ เป็นตัวของตัวเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ตามแนวความคิดของตนเองที่แปลกใหม่ และมีเสรีภาพในการแก้ปัญหา มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือและร่วมมือกับหมู่คณะ มองโลกในแง่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้น และเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ประโมทย์ เอี่ยมสวัสดิ์ (2539, หน้า 40) ที่ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคล ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญคือ การกล้าแสดงออกและกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน ประสบความสำเร็จในการทำงาน ยอมรับสถานการณ์ใหม่ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผล โดยเริ่มจากการสอนลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อความคิดและอารมณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ เพื่อให้ นักเรียนได้รับรู้และเข้าใจลักษณะความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และพัฒนาไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256) ที่ว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเสียใหม่โดยใช้สติปัญญาหาเหตุผลที่จะรับรู้สถานการณ์นั้นในแนวคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจความคิด ความเชื่อของตนเองโดยใช้สติปัญญาพิจารณาให้เหมาะสม การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นการจัดระเบียบความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์

การเรียนรู้ การให้ความรู้ในเรื่องของอารมณ์ จังหวะความคิดในการแก้ปัญหาในด้านการกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การเป็นตัวของตัวเอง การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้พัฒนาตนเองและ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อำพัน ทันสม (2535) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีทัศนคติในการเรียนที่ดีขึ้น จากการทดสอบแบบนิวแมนคูลส์พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (คะแนนเฉลี่ย = 60.83) และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (คะแนนเฉลี่ย = 56.66) มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 60.83) มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (ค่าเฉลี่ย = 56.66) ทั้งนี้เพราะนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้รับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองอย่างใกล้ชิด เช่น กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลอง ประกอบกิจกรรมในแต่ละครั้งของการทดลอง และมีการทบทวน สรุปกิจกรรมเพื่อเป็นการเน้นย้ำในการเข้าใจมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ มีความแตกต่างจากกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้รับ ซึ่งเป็นไปตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษา และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 60.83) กับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (ค่าเฉลี่ย = 56.66) มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ (ค่าเฉลี่ย = 17.16) ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มต่างได้รับโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามลำดับ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ ทั้งสิ้น จึงมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ ซึ่งแต่ละกลุ่มได้รับวิธีการที่แตกต่างกัน ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ การฝึกโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ มีความคิดเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้วนักเรียนได้นำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับในการทดลองไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในสถานการณ์จริง ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผลซึ่งห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อบุคคลในครอบครัว และบุคคลที่อยู่แวดล้อมใกล้ชิด อีกทั้งยังมีโอกาสได้เรียนรู้การวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและความเชื่อมั่นในตนเองนี้ยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, หน้า 95) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการทดสอบแบบนิวแมนคูลส์ พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (คะแนนเฉลี่ย = 60.50) และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (คะแนนเฉลี่ย = 57.00) มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 60.50) มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (ค่าเฉลี่ย = 57.00) ทั้งนี้เพราะนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

อย่างใกล้ชิด เช่น กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลองประกอบกิจกรรมในแต่ละครั้งของการทดลอง และมีการทบทวน สรุปกิจกรรมเพื่อเป็นการเน้นย้ำ ในการเข้าใจมากขึ้นทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผลซึ่งห่างจากหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ มีความแตกต่างจากกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้รับ ที่เป็นไปตามขั้นตอนของการให้คำปรึกษา และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (ค่าเฉลี่ย = 60.50) กับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (ค่าเฉลี่ย = 57.0) มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ (ค่าเฉลี่ย = 18.66) ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มต่างได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามลำดับ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และยังคงส่งผลไปถึงระยะติดตามผลด้วย ส่วนนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ ทั้งสิ้น จึงมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผล

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน เนื่องจากโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง โดยมีจุดมุ่งหมายให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ด้าน คือ 1) ด้านการกล้าแสดงออกคือ ให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล มีความกระตือรือร้น สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง กล้าที่จะเป็นผู้นำได้ 2) ด้านการกล้าตัดสินใจคือ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ด้วยความรอบคอบ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 3) ด้านการเป็นตัวของตัวเองคือ ให้นักเรียนไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไต่ตรอง กล้ารับผิดชอบในการกระทำของตนเอง พอใจในสภาพของตนและสังคมที่อยู่ 4) ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์คือ ให้นักเรียนมีแนวคิดเป็นของตนเอง สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเสรี 5) ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมคือ ให้นักเรียนรู้จักช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ เปิดใจยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น และมองโลกในแง่ดี ในการ

เข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนนั้น นักเรียนได้รับการกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเหมาะสม มีความเป็นกันเอง แสดงออกได้อย่างอิสระ ทำให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ได้ ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นในระยะหลังการทดลองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531) ที่ศึกษาผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้บทบาทสมมติมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนปกติ

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจะไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองหลังจากได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม สามารถนำความรู้ความเข้าใจเหล่านั้นมาใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ผลจากการที่ฝึกพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และพฤติกรรมนั้นยังคงส่งผลต่อเนื่อง แม้เวลาผ่านไป 4 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล จึงทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะวรรณ ศรีสุรักษ์ (2534) ที่ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หน่วยที่ 5 การทำมาหากิน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่เรียนโดยใช้วิธีสอนปกติที่ระดับนัยสำคัญ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรณีภา อนันตประยูร (2545, หน้า 81) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่ พัทยา พบว่าเด็กเร่ร่อนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตในระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับการฝึกตามโปรแกรมที่ได้กำหนดไว้ เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่เหมาะสมมากขึ้น สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เมื่อสิ้นสุดการทดลองความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับในระยะของการทดลองนั้นยังคงอยู่กับนักเรียนจนถึงระยะติดตามผล ทำให้ให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นื่องนุช เพียรดี (2541) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดคลองสวนฯ อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนวมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, หน้า 104) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิค ในจังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

7. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นช่วยให้บุคคลมีความคิดและแสดงออกอย่างมีเหตุผล ช่วยให้ผู้ถูกปรึกษาเข้าใจตนเองและควบคุมตนเองได้ ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้

คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบคเชอร์เลอร์ (Bechere, 1982) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเหตุผล อารมณ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ชุมชน พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2544) ที่ศึกษาผลของการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังจากรับการทดลองแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

8. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 8 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนได้อย่างต่อเนื่อง แม้เวลาผ่านไป 4 สัปดาห์หลังการทดลอง เมื่อให้นักเรียนทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บล็อก (Block, 1978) ที่ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเพื่อเพิ่มคะแนน จี พี เอ ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียน พบว่า ในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงจนถึงในระยะติดตามผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพรรัตน์ เสงตระกุล (2539, หน้า 93-100) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

9. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากการที่นักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้นักเรียนมีความคิดอย่างเป็นระบบ ขั้นตอน เป็นผลให้นักเรียนรักษารูปแบบการคิดที่มีเหตุผลด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แม้เวลาจะผ่านไป 4 สัปดาห์และไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอีกแต่ความเชื่อมั่นในตนเองก็ยังคงอยู่ไปสู่ระยะติดตามผลได้ และช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลนั้นให้มั่นคงต่อไป ทำให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2544, บทคัดย่อ) ที่เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า พนักงานกลุ่มทดลองมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงติดเชื้อเอชไอวีในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อได้รับการทดลองแล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและพฤติกรรมยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยพบว่าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรและผู้เกี่ยวข้องในแวดวงการศึกษาได้นำโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่น

ในตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไป ใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักเรียนเพื่อพัฒนาการกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การเป็นตัวของตัวเอง การมีความคิดสร้างสรรค์ และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนในระดับประถมศึกษา เด็กในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อขยายผลการศึกษาต่อไป
2. ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ เช่น พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น