

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) โดยให้แบบแผนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2554 โดยมีจุดมุ่งหมายในการวิจัยเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และเปรียบเทียบผล การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนน พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วม การวิจัยแล้วทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ในการทดลองได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผลอารมณ์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60 - 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติของโรงเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ได้รับการประเมินโดยทำแบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วย การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายใน กลุ่มและการทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบบอนเฟอรอนี (Bonferroni) ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

สมมติฐานงานวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง หลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจึงทำการทดสอบ สมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง หลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการทดลอง

จากการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา ตรงตามที่กล่าวไว้ว่า หลังจากได้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม นักเรียนมีพฤติกรรมกล้ายืนยันเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงสามารถอภิปรายผลตามลำดับ ดังนี้

ข้อที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าว คือ จากการศึกษาพบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองสามารถช่วยให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง สรุป ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ทั้งนี้ อภิปรายได้ดังประเด็นต่อไป

ประเด็นที่ 1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้เรียนรู้และฝึกคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง จนสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลได้ด้วยตนเองนั้นเองทำให้หัวหน้างานที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อได้ฝึกค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองและทำการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นเสียใหม่ทำให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลด้วยเทคนิคต่าง ๆ ตามแนวทางการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เช่น การฝึกเพื่อค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การฝึกคิดอย่างมีเหตุและผล ฝึกใช้เหตุผลโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการฝึกคิดแบบมีตรรกะ ความจริง และประโยชน์การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด และสร้างทัศนคติใหม่ และเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลรวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมจึงสามารถนำเอาทักษะและประสบการณ์ที่ได้จากการให้การปรึกษาและการเข้าร่วมกลุ่มไปปรับ เปลี่ยนความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมอันส่งผลให้พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองดีขึ้น

ประเด็นที่ 2 แม้ว่าจะระยะเวลาจะผ่านไปนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมยังสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ จึงทำให้คะแนนของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลยังคงมีคะแนนที่สูงรวมถึงระยะ เวลาในการให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นในครั้งนี้นี้มีความเหมาะสม จึงแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันคือระยะผ่านไป จะส่งผลต่อกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างกัน

ข้อค้นพบที่ว่าการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรม กล้ายืนยันตัวเองของมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด การคิดมีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐวิงษ์ วิไลวงศ์ (2554) ที่ศึกษาผลของการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ เชาวน์อารมณ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของหัวหน้างานบริษัทอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 กล่าวคือ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งหัวหน้างานกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าหัวหน้างานกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของหัวหน้างานกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนคะแนนคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรสุดา แจ่มประโคน (2549) ที่ศึกษาเรื่องผลการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนน เฉลี่ยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าหัวหน้างานกลุ่มควบคุมสูงกว่า วัยรุ่นกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนคะแนน คะแนนเฉลี่ยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธระยะหลังการทดลองและ ติดตามผลไม่แตกต่าง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถ ช่วยให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้การให้คำปรึกษาทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิดจาก ความคิดที่ไม่สมเหตุผลไปเป็นความคิดที่สมเหตุผล ในพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองทั้งใน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง หลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่า นักเรียนที่ได้รับ

การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความไว้วางใจผู้ให้การศึกษา นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจบทบาทของตนเอง ในฐานะสมาชิกของกลุ่มเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษามีสมาชิกบางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม สมาชิกก็สามารถให้ความร่วมมือได้มากยิ่งขึ้น โดยในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มฝึกค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล คิดอย่างมีเหตุและผล ใช้เหตุผลโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการฝึกคิดแบบมีตรรกะ ความจริง และประโยชน์การมองโลกในเชิงบวกเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด และสร้างทัศนคติใหม่ และเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลรวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

สอดคล้องกับ Ellis (1996, 2001b cited in Corey, 2008) บอกว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทายปรับเปลี่ยน และขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป

นอกจากนี้จากการศึกษาของ วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร (2546) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเองได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง

3. นักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 อภิปรายได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ว่า ผู้รับบริการที่สามารถสืบค้นและเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็น ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำ ของบุคคล สอดคล้องกับ Ellis (1984 อ้างถึงใน พรทิพย์ มนตรีวงศ์, 2554) กล่าวว่า การให้บริการ ปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถ ดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และอย่างมีเหตุผล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมในโปรแกรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองมีกระบวนการปรับความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล มีคะแนนพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตาม ผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมสอดคล้องกับงานวิจัยของ สานนท์ อนันตานนท์ (2550) ศึกษาผลการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรม เชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 อภิปรายได้ว่าโปรแกรมการให้ คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเน้นให้นักเรียนขจัดความเชื่อและ เปลี่ยนความคิดในเหตุการณ์นั้น ๆ ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของ นักเรียนเนื่องจาก Ellis (1996, 2001 cited in Corey, 2008) บอกว่า บุคคลมีความสามารถ ในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุ เป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งที่ทำให้เกิดผลทาง อารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ทำทนาย ปรับเปลี่ยนและ ขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไปการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มี สภาพปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ยอมรับ และ ไว้วางใจซึ่งกันและกันเรื่องจากการรักษาความลับเรื่องราวในกลุ่มของทุกคนสมาชิกในกลุ่มได้มีการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ได้รับรู้เกี่ยวกับการแสดงออกของตนเองและ สมาชิกคนอื่น ได้รับข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน และมีสมาชิกในกลุ่มคอยสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกัน

และกันสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธีรัตน์ ศรีรัชตโกสิน (2550) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่านิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมในการมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ นิสิตกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ไม่แตกต่างกันทั้งในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถพัฒนาความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เกิดเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ จึงทำให้พฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียน ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ได้ผ่านกระบวนการคิดที่ไม่สมเหตุ สมผลต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยผ่านกระบวนการกลุ่มพร้อมทั้งฝึกทักษะในการใช้เหตุผลโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล จนนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไป นักเรียนก็ยังสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองให้สูงขึ้นได้จะเห็นได้ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถช่วยเพิ่มพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนั้นโรงเรียนหรือหน่วยงานทางการศึกษาควรมีการจัดอบรมขั้นพื้นฐานด้านการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม สำหรับครูฝ่ายปกครอง ครูแนะแนว หรือครูพี่เลี้ยง ที่เกี่ยวข้องกับ

การดูแลนักเรียน ในเรื่องของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อนำไปใช้ในการดูแลแก่นักเรียนได้

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยการใช้แบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง พบว่าในนักเรียนจำนวน 115 คน มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ถึง 29 คิดเฉลี่ยประมาณ 25 % จึงเสนอให้มีการจัดการเรียนการสอนในคาบแนะแนวที่เน้นการปรับพฤติกรรมในด้านนี้ โดยให้มีการประเมินความเสี่ยงเป็นระยะ ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปทดลองกับนักเรียนที่มีสภาพปัญหาแบบอื่น เช่น นักเรียนที่มีพฤติกรรมหนีเรียน นักเรียนที่มีพฤติกรรมทำผิดระเบียบของโรงเรียน เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาทดลองเกี่ยวกับทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้ายืนยันตนเอง