

ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัย
ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

จิตรรา เสริมศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

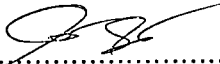
สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ จิตรา เสริมศรี ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

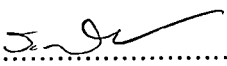
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

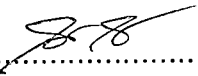
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

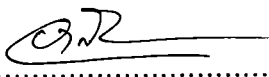
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(ดร.สมนึก ทองเอี่ยม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์)

.....กรรมการ
(ดร.อาพันธ์ชนิต เจนจิต)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิษิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ ๑๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้การปรึกษาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้รับทราบแนวทางในการศึกษาหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ดร.คลดาว ปุณณานนท์ ดร.สมพงษ์ ปั้นหุ่น และ ดร.สุทธภา โขติประดิษฐ์ ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ เป็นขวัญและกำลังใจ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่สถานประโยชน์

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ดร.สมนึก ทองเยี่ยม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย และ ดร.อาพันธ์ชนิด เจนจิต ที่ให้คำชี้แจงที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ และคณะครูทุกท่าน ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทดสอบเครื่องมือในการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อมณัส คุณแม่วัฒนา เสริมศรี ผู้ให้โอกาสและเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา ขอขอบคุณญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกท่านที่เป็นกำลังใจ พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแต่นุพการี นุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

จิตรา เสริมศรี

52921183: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: ความมีวินัยในตนเอง/ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/ การปรึกษาตามแนวคิด

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม/ การปรึกษากลุ่ม

จิตรา เสริมศรี: ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING WITH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON

SELF - DISCIPLINE OF GRADE 1 STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์;

ระพีพันธ์ ฉายวิมล, ค.ค., สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย, Ed.D. 190 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ ปีการศึกษา 2558 ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คน และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามที่โรงเรียนกำหนด การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน - กูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

52921183 : MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING
PSYCHOLOGY)

KEY WORD: SELF - DISCIPLINE/ GRADE 1 STUDENTS/ RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR/ GROUP COUNSELING

JITRA SERMSRI: THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING WITH RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON SELF - DISCIPLINE OF GRADE 1 STUDENTS.

ADVISORY COMMITTEE: RAPIN CHAYVIMOL, Ph.D., SURIN SUTHITHATIP, Ed.D.
190 P. 2016.

The research aimed to study the effects of group counseling with rational emotive behavior therapy on self - discipline of grade 1 students. The sample used in this study consisted of twenty grade 1 students at Wat Nongkor Community School in the academic year of 2015 whose score on self - discipline was less than 25 th percentile. The samples were randomly assigned in to the experimental group and the control group; each group comprised of ten students. The instruments used in this study were the measurement test of self - discipline and the rational emotive behavior group counseling program. The treatment was given twelve sessions, two times a week. Each session lasted for 60 minutes for the experimental group. The control group joined regular school's activities. The data collection was divided into three phases; the pre experiment, the post experiment, and the follow - up. The data were analyzed by repeated measures of variance: one between - subjects variable and one within - subjects variable followed by paired - different test by Newman - Keuls procedure.

The result of the study indicated that there was statistically significant interaction at .05 level between the method applied and the duration of experiment. The grade 1 students in the experimental group had higher self - discipline than the students in the control group, in the post experiment and the follow - up phases with statistically significance at .05 level. It was also found that the students in the experimental group had higher self - discipline in the post experiment phase, and the follow - up phases compared with the pre experiment phase with statistically significance at .05 level.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	29
3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	73
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	73
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	74
ลักษณะของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง.....	75
การดำเนินการทดลอง.....	82
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	82
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	86
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	97
สรุปผลงานวิจัย.....	97
สมมติฐานของการวิจัย.....	97
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	98
อภิปรายผล.....	98
ข้อเสนอแนะ.....	103
บรรณานุกรม.....	105
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก.....	112
ภาคผนวก ข.....	177
ภาคผนวก ค.....	185
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	190

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ลักษณะความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดของบุคคลต่าง ๆ.....	19
2	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	77
3	แบบแผนการทดลอง.....	82
4	คะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุม.....	87
5	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	88
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	91
7	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	93
8	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	95
9	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนความมีวินัยในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls).....	96

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซี (A B C).....	59
3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	89
4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม.....	90
5 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง.....	92

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมในศตวรรษที่ 21 เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การศึกษา และส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ ซึ่งรายงานของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 - 2559 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, 2555, หน้า 9) พบว่า สังคมไทยเผชิญวิกฤตความเสื่อมถอยด้านคุณธรรมและจริยธรรม และมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย และเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วผ่านกระแสโลกาภิวัตน์และโลกไซเบอร์ ทำให้คนไทยมุ่งแสวงหาความสุขและสร้างอัตลักษณ์ส่วนตัวผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เกิดเป็นวัฒนธรรมย่อยร่วมสมัยที่หลากหลายในรูปแบบการรวมกลุ่มของบุคคลที่สนใจเรื่องเดียวกัน โดยที่วัฒนธรรมที่บ่งบอกความเป็นไทยไม่สามารถแสดงบทบาทที่ชัดเจน คนในสังคมมีความถนัดในการใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหามากขึ้น ทั้งในครอบครัว การแข่งขันทรัพยากรระหว่างชุมชน และความคิดเห็นแตกต่างทางการเมือง ในขณะที่กระบวนการยุติธรรมไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่ใช้ความรุนแรงมักขาดความยับยั้งชั่งใจ มีพฤติกรรมเลียนแบบหรืออาจเกิดจากการเลียนดู ขาดการใช้เหตุใช้ผล ขาดความเอื้อเฟื้อ เอื้ออาทร ส่งผลให้ควมมีคุณธรรมและจริยธรรมของคนในสังคมลดน้อยลง และสังคมไทยกำลังประสบกับปัญหาความไร้วินัยของคนในสังคม เห็นได้จากการที่สังคมเต็มไปด้วยอันตรายและความเสี่ยงหลายประการ ทั้งปัญหายาเสพติด การแก่งแย่งชิงดี การทุจริตและประพฤติมิชอบ การขาดความรับผิดชอบ การทารุณและทำร้ายร่างกาย อาชญากรรม เป็นต้น (นฤมล เนียมหอม, 2549, หน้า 3)

จากการศึกษาภาพอนาคตและคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ของ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546, หน้า 93 - 96) พบว่า “คนในอนาคตควรเป็นคนที่มึระเบียบวินัย เพราะในโลกยุคแห่งการไหลบ่าของข้อมูลข่าวสารที่มีจำนวนมาก การมีระเบียบวินัยเป็นสิ่งจำเป็นในการจัดระบบระเบียบข้อมูลข่าวสารให้อยู่ในที่ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ลักษณะชีวิตของการมีระเบียบวินัยมีความสำคัญในอนาคตไม่ควรปล่อยให้เกิดสภาพของ “ทำอะไรตามใจคือไทยแท้” ต่อไป มิเช่นนั้นจะเกิดความสับสน ไร้ระเบียบก่อให้เกิดการขาดประสิทธิภาพ ขาดความน่าเชื่อถือ อันจะเป็นการยากที่จะนำพาประเทศชาติไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้”

สอดคล้องกับพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ได้พระราชทานแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายเรือ และโรงเรียนนายเรืออากาศ เมื่อวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2524 ว่า

วินัย แท้จริงมีอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่ง คือ วินัยตามที่ทราบกันและถือกัน อันได้แก่ ข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้เป็นกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ให้ถือปฏิบัติ อีกอย่างหนึ่งคือวินัยในตนเองที่แต่ละคนจะต้องบัญญัติขึ้นสำหรับควบคุมบังคับ ให้มีความจริงใจและให้ประพฤติปฏิบัติตามความจริงใจนั้นอย่างมั่นคง มีลักษณะ เป็นสัจจาธิฐานหรือการตั้งสัตย์สัญญาให้แก่ตัว วินัยอย่างนี้จัดเป็นตัววินัยโดยแท้ เพราะให้ผลจริง และแน่นอนยิ่งกว่าวินัยที่เป็นบทบัญญัติ ทั้งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเกื้อกูล ให้การถือการใช้วินัยที่เป็นบทบัญญัตินั้นได้ผลเที่ยงตรง ถูกต้อง สมบูรณ์เต็มเปี่ยม ตามเจตนารมณ์ สำคัญที่วินัยในตนเองนี้จะต้องบังเกิดขึ้นจากการที่ได้ยั้งคิดแล้ว ได้ใช้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด พิจารณาไตร่ตรองอย่างละเอียดรอบคอบแล้ว จนเห็นประจักษ์ในเหตุในผลที่แน่แท้ และเมื่อเป็นวินัยที่ก่อกำเนิดขึ้นจากสติปัญญา ความฉลาดรอบคอบก็ย่อมจะทำให้รู้จักผิดชอบชั่วดี ทรงความศักดิ์สิทธิ์ กุ่มครอง ป้องกันผู้ปฏิบัติให้พ้นจากภัยอันตราย และเหตุแห่งความเสื่อมเสียทั้งปวงได้ ทั้งทางกาย ทางใจ พาให้เจริญรุ่งเรือง พร้อมด้วยศักดิ์ศรี เกียรติ อำนาจทุกประการ (พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, 2549)

ปัจจุบันพบว่าเด็กไทยเอาแต่ใจตนเอง ขาดการควบคุมตนเอง เนื่องจากพ่อแม่และผู้ปกครองไม่มีเวลาอบรมและตามใจ เด็กจึงไม่ได้รับการปลูกฝังวินัยในตน ด้วยเหตุนี้ภาระหนัก จึงเป็นหน้าที่สำคัญของโรงเรียนในการสร้างควมมีวินัย อบรมเด็กให้มีวินัย และเน้นกระบวนการ ที่ควรปลูกฝังตั้งแต่เยาว์วัยหรือในระดับประถมศึกษาเพื่อให้เด็กมีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจน จริยธรรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (บุญยงค์ นิศภาวาณิชย์, 2525 อ้างถึงใน แสงวัน ทองทิพย์, 2552, หน้า 2) ซึ่งเป็นไปตามที่มีการปฏิรูปการศึกษาจากกระทรวงศึกษาธิการ ได้มีนโยบาย เห็นสมควรให้สถาบัน การศึกษาควรเร่งรัดปลูกฝังคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการแก่เยาวชนไทย อันได้แก่ ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีวินัย สุภาพ สะอาด สามัคคี มีน้ำใจ โดยมีจุดเน้นเพื่อพัฒนา เยาวชนให้เป็นคนดี มีความรู้ และอยู่ดีมีสุข ก้าวสู่สังคมคุณธรรมนำความรู้ (Ranee Duankhao, 2552)

การจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ ชั้นปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ พัฒนาความคิด พัฒนาคุณลักษณะสำคัญเพื่อจะดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนก็กำหนดให้ควมมีวินัยเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ดังนั้น การส่งเสริมควมมีวินัยในตนเองเกี่ยวกับ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความสามารถควบคุมอารมณ์ และการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม จึงเป็นจุดมุ่งหมายต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียน และกำหนดเป็นมาตรฐานในการตรวจประเมินคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนตามมาตรฐานที่ 14

โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ ตั้งอยู่ที่ 131 หมู่ 9 ตำบลหนองขาม อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย จนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จัดเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 2,059 คน จากที่โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อจัดการเรียนการสอนในหลายระดับและมีนักเรียนจำนวนมากที่มาจากหลากหลายครอบครัว ซึ่งมีความแตกต่างทั้งการอบรมเลี้ยงดูและฐานะทางบ้าน ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเมื่อวันที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2558 พบว่า นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดวินัยในตนเอง เช่น การไม่ส่งการบ้าน การลัดขโมย การลอกงาน การทะเลาะเบาะแว้ง การพูดจาหยาบคาย การไม่ไหว้ครู เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษาของโรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ (2555, หน้า 144) มาตรฐานที่ 14 ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ผลการประเมินพบว่า จุดที่ควรพัฒนา คือ ควรปลูกจิตสำนึกให้มีระเบียบวินัย การประหยัด และการรู้จักใช้ทรัพยากรของส่วนตนและเพื่อส่วนรวม และปลูกจิตสำนึกให้คิดเป็นนิสัย รวมทั้งพัฒนาการสร้างวินัยในตนเอง

การพัฒนาวินัยในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นที่คนทุกคนควรฝึกทำอยู่เป็นประจำจนเป็นนิสัย อย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งไม่จำกัดเพศ อายุ ฐานะ และหน้าที่การงาน แต่พบว่าคนส่วนมากตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ก็คงได้ยินคำว่า “วินัย” แต่ไม่เข้าใจหรือเข้าใจแบบผิด ๆ เกี่ยวกับการสร้างวินัย โดยอาจจะหมายรวมถึงมองการฝึกวินัยเป็นการลงโทษ คิดว่า วิชาที่เรียนคือการกระทำแบบนี้ นั่นไม่ได้ส่งผลดีกับเด็กและอาจจะทำให้เกิดการต่อต้าน ทำทนาย แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งความเข้าใจผิดดังกล่าวก่อให้เกิดการมองว่าเป็นเรื่องยากที่จะมาฝึกวินัยในตนเองให้เกิดแก่เด็ก ซึ่ง อูมาพร ตรังคสมบัติ (2548, หน้า 28) กล่าวว่า การฝึกวินัยต้องเริ่มตั้งแต่เด็กยังเล็ก หากไปฝึก

เมื่อโตในช่วงวัยรุ่นหรือเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วก็จะกระทำการฝึกได้ยาก และผลที่ได้ก็จะไม่ดีเท่าไร
 เข้าทำนอง “ไม้อ่อนคดง่าย ไม้แก่คดยาก” ทั้งนี้เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่นิสัยและบุคลิกภาพกำลังอยู่ใน
 ระยะเริ่มต้นก่อตัว ความคิด อารมณ์และการกระทำในรูปแบบต่าง ๆ ยังไม่ชัดเจนหรือฝังแน่นเข้าไป
 ในตัวเด็ก สามารถดึงเอาสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากตัวเขา และบรรจุสิ่งดี ๆ เข้าไว้แทน และบุคคลเมื่อมี
 อายุ 18 ปีไปแล้ว บุคลิกภาพก็จะอยู่ตัวเป็นรูปแบบที่ชัดเจนและฝังลึกซึ่งแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ยาก
 สอดคล้องกับ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2551, หน้า 10) กล่าวว่า วินัยเป็นสิ่งที่ต้องสร้างเสริมให้เกิดกับ
 เด็กตั้งแต่วัยเยาว์ ยิ่งเล็กเท่าไรก็ยิ่งดี เพราะวินัยที่ดีเมื่อเกิดกับเด็กแล้วจะติดตัวไปจนโต
 และจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของมโนธรรมประจำใจเขาไปจนตลอดชีวิต โดยเฉพาะการฝึกวินัย
 กับเด็กวัยเรียน ช่วงอายุ 6 - 9 ปี ที่เข้มงวดต่อศีลธรรมจรรยาต่าง ๆ เด็กจะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับ
 คุณธรรม เริ่มรู้จักแยกแยะสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้ฝึกวินัย เรียนรู้
 การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น รู้จักทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นและความจำกัด
 ของคนอื่นด้วย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2548, หน้า 162 - 163)

การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มบุคคล เพื่อเรียนรู้
 การไ้วางใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน สามารถรับรู้ว่าคุณอื่นก็มี
 ความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง มีความเชื่อมั่นนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมี
 ทัศนคติใหม่ เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการและมองหาวิธีการในการแก้ไข
 ปัญหาความขัดแย้ง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกอย่างฉลาดและกำหนดแผน
 สำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ รับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เกิดการเรียนรู้
 ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่าง
 ตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ ตลอดจนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตาม
 ความมุ่งหวังของตนเอง ซึ่ง Trotzer (1999) ได้ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่า เป็นการพัฒนา
 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ
 และการเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือความไม่พึงพอใจ
 ในการดำเนินชีวิต จะใช้การปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถนำวิธีการ
 ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาและความไม่พึงพอใจในชีวิตประจำวันได้

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า
 มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมสภาวะจากสองสิ่ง คือ ความคิดอย่างมีเหตุผล หรือความคิดแบบ
 ตรงไปตรงมา และความคิดที่ไม่สมเหตุผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โอนเอียงจาก
 การที่มนุษย์มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพูดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น
 การเจริญเติบโต และการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Self - destruction) และหลีกเลี่ยงที่พัฒนา

ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ การผัดวัน ประกันพรง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผีสาขเทวดา การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่ามนุษย์ย่อมมีความผิดพลาดได้ และยังต้องทำผิดอยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ สอดคล้องกับ Ellis (1996; 2001 cited in Corey, 2008) กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยน และขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนจึงมีความประสงค์ที่จะนำการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปช่วยเหลือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สอดคล้องกับ ดวงณี จงรักษ์ (2549, หน้า 220) ได้เห็นควรว่าแนวคิดทฤษฎีแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความเหมาะสมสำหรับไปช่วยเหลือเด็กวัย 7 - 8 ปี ที่มีปัญหาการคบเพื่อน ที่โรงเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ตนรู้สึกต่อความมีวินัยในตนเอง เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเป้าหมายที่สำคัญ คือ การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ตลอดจนสามารถเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เกิดความเหมาะสม และในการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนี้ กลุ่มจะมีประโยชน์ในการสำรวจวิธีที่รับความเชื่อแบบไม่สมเหตุสมผลและมีประโยชน์ในการสร้างความเชื่อขึ้นมาใหม่ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมและอารมณ์ (Corey, 2008) และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลหรือสถานการณ์นั้น ๆ ไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลได้ เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตนเองอยู่ในกลุ่มเพื่อนได้เป็นพื้นฐานทำให้สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นคนเก่ง คนดี ของสังคม ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำหลักการการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความสามารถควบคุมอารมณ์ และการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม เพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนา ด้านคุณธรรม จริยธรรม ความมีวินัย ให้เป็นไปตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของเด็กไทย ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการการศึกษา

ที่ทำให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม อันจะส่งผลต่อมุมมองในเหตุการณ์ต่าง ๆ รู้เท่าทันสาเหตุของอารมณ์ พฤติกรรมของตนว่าเกิดจากอะไร ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้ถึงวิธีการสร้างวินัยในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่ดีขึ้น สามารถนำวิธีการที่ได้ไปพัฒนาตนเอง และปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขตลอดไป

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
2. ครู บุคลากรทางการศึกษา พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กวัยเรียน และนักจิตวิทยา สามารถนำเทคนิคหรือวิธีการ ไปประยุกต์ใช้ในการปลูกฝังวินัยในตนเอง ให้แก่เด็กได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชน วัดหนองค้อ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 160 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชน วัดหนองค้อ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 ที่มีคะแนนแบบวัดความมีวินัย ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการสอบถามความสมัครใจเข้าร่วม การทดลอง และสุ่มอย่างง่ายมา 20 คน ทำการเข้ากลุ่ม (Random assignment) โดยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 วิธีการปรึกษา ซึ่งมี 2 วิธี ดังนี้

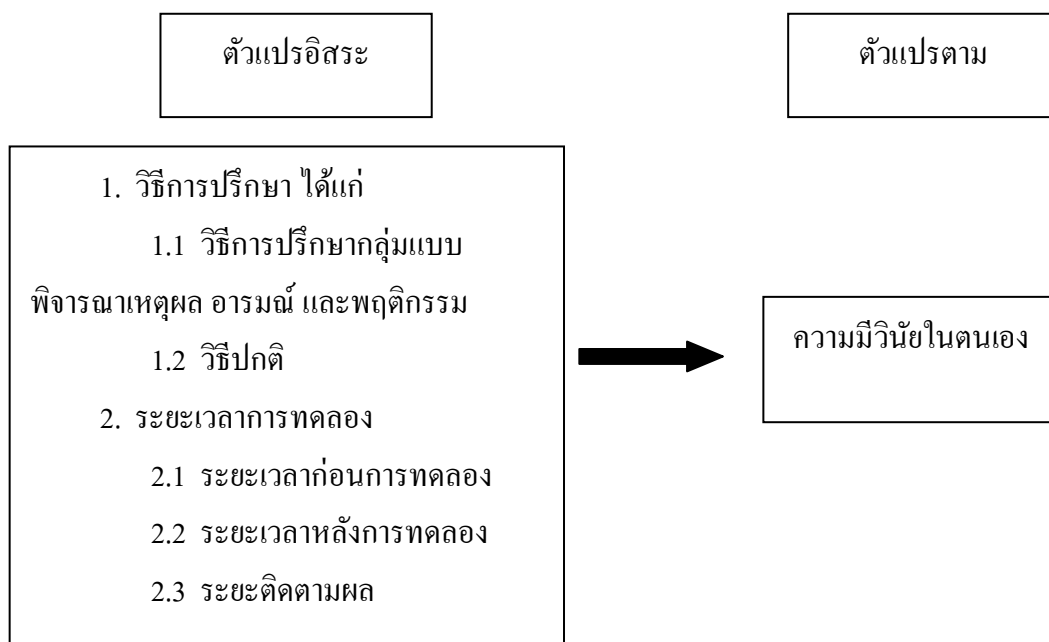
- 1.1.1 วิธีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาการทดลอง

- 1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pre - test)
- 1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง (Post - test)
- 1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow up)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความมีวินัยในตนเอง

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง การแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กวัยเรียน ที่เกิดจากการรู้จักควบคุมตัวเองทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึก และการกระทำของตัวเอง ด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครมาบังคับให้ทำ โดยที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และในการวิจัยครั้งนี้การแสดงออกซึ่งความมีวินัยในตนเอง เป็นได้ดังนี้

1.1 ด้านความรับผิดชอบ หมายถึง การที่เด็กแสดงออกด้วยการปฏิบัติตามสิ่ง ที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นหน้าที่ของตน การตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ การปฏิบัติเวร ทำความสะอาด การเก็บของเข้าที่หลังจากใช้แล้ว การยอมรับผลกระทำของตนในด้านผลดี และผลเสีย

1.2 ด้านความซื่อสัตย์ หมายถึง การที่เด็กแสดงออกด้วยการปฏิบัติตนตรง ต่อความเป็นจริง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีความเกรงกลัวต่อการกระทำผิด การพูดความจริง การไม่ลอกงานผู้อื่น การไม่ลักขโมย

1.3 ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ หมายถึง การที่เด็กควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองแล้วแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยการให้อภัยเมื่อถูกกระทบกระทั่งโดยไม่ตั้งใจจากผู้อื่น รอคอยตามลำดับก่อนหลัง การไม่พุดคุยขณะที่ครูกำลังสอน การเดินอยู่ในแถว

1.4 ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม หมายถึง การที่เด็กแสดงออกตามสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่าเป็นสิ่งจำเป็น ฟังกระทำต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมเริ่มจากการทักทายผู้ใหญ่ด้วยการไหว้และสวัสดิการ พุดจาสุภาพ การขอบคุณเมื่อผู้อื่นช่วยเหลือหรือให้ของ การเล่นกับผู้อื่นดี ๆ และการก้มหลังเมื่อเดินผ่านผู้ใหญ่

2. การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษามาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ในเวลาเดียวกันที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเหมือนกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และประสบการณ์ มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่นจริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยให้กลุ่มทดลองฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDEF ของ Ellis (1996) ในแบบการฝึกวิเคราะห์ความคิด ทำความเข้าใจกับความคิด ความเชื่อและอารมณ์เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง

3. วิธีปกติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนตามที่โรงเรียนกำหนดและดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี อำเภอสัตร์ราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้า รวบรวมเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เรื่องการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยนำเสนอเรียงหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

- 1.1 ความหมายของความมีวินัยในตนเอง
- 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง
- 1.3 คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง
- 1.4 ความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง
- 1.5 ประโยชน์และคุณค่าของวินัย
- 1.6 พัฒนาการของเด็กวัยเรียน
- 1.7 วินัยกับการเจริญเติบโตของเด็ก
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของเด็ก

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

- 2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม
- 2.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม
- 2.3 ประโยชน์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2.4 ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2.5 ทักษะการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2.6 การให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยเด็ก
- 2.7 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 2.8 บทบาท หน้าที่ และเทคนิควิธีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

- 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

ความหมายของความมีวินัยในตนเอง

วินัยในตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

บุญชม ศรีสะอาด (2555, หน้า 4) กล่าวว่า วินัยในตนเอง เป็นความสามารถของบุคคล ในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่พึงปรารถนาตามความต้องการ ของตนเองตามระเบียบและกฎเกณฑ์ที่กำหนด เช่น ระเบียบของโรงเรียน ของชุมชน ตามหลัก ศีลธรรม เป็นต้น โดยที่ไม่ได้ปฏิบัติเพราะได้รับคำสั่งจากคนอื่น ซึ่งนอกเหนือจากจะกระทำ ในสิ่งที่เหมาะสมแล้วยังยับยั้งการกระทำที่ไม่เหมาะสมด้วย

รังสิมา พิทักษ์วาปี (2555, หน้า 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การมีวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะ ของตนเองและเป็นไปตามที่ตนเองมุ่งหวังไว้ เพื่อให้เกิดความเจริญแก่ตนและผู้อื่น โดยไม่ขัด ต่อระเบียบสังคม ไม่ขัดกับสิทธิของผู้อื่น และเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องในระยะยาว

สมพงษ์ บุญญา (2555, หน้า 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง ซึ่งจะต้องเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม โดยเกิดจากความสำนึกตัวขึ้นมาเอง แม้จะมีสิ่งเร้า จากภายนอก เช่น บุคคลอื่นหรือสิ่งเร้าภายในตนเองเป็นอุปสรรค ก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่มุ่งหวังไว้

อัญชิตา สุริย์แสง (2553, หน้า 10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความมีวินัยในตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเองทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้ปฏิบัติตน ไปในทิศทางที่ถูกต้อง เรียบร้อย เพื่อความสงบสุขของสังคมส่วนรวม โดยไม่ได้เกิดจากกฎเกณฑ์ ข้อบังคับของสังคม แต่เกิดจากการเห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง และสังคม

ธิดารัตน์ ธนะคำดี (2552, หน้า 10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่ตน มุ่งหวังไว้ โดยเกิดความสำนึกกว่าเป็นค่านิยมที่ดีงาม

นฤมล นิยมหอม (2549, หน้า 15) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นที่ยอมรับ และละเว้น การปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับ โดยสมัครใจ ไม่มีใครบังคับ โดยที่การประพฤติปฏิบัตินี้ เป็นสิ่งที่ส่งผลดีต่อตนเอง และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ไซนันทน์ แสงทอง (2546, หน้า 19) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการบังคับควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไม่ใช่การบังคับจากภายนอก แต่เป็นการบังคับโดยอำนาจภายในของบุคคลนั่นเอง และเป็นอำนาจอันเกิดจากการเรียนรู้ หรือยอมรับในคุณค่าอันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้บุคคลสามารถบังคับพฤติกรรมของตนเองได้ ที่ไม่ขัดกับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม

กรมวิชาการ (2542, หน้า 3) ให้ความหมายไว้ว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ระเบียบกฎเกณฑ์ ข้อตกลงที่กำหนดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางให้บุคคลประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตร่วมกัน เพื่อให้อยู่อย่างราบรื่นมีความสุข ความสำเร็จ โดยอาศัยการฝึกอบรมให้รู้จักปฏิบัติตน รู้จักควบคุมตนเอง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538, หน้า 59) กล่าวว่า วินัยในตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะให้รางวัลตนเองเมื่อทำความดีและลงโทษเมื่อทำความชั่ว ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองหรือความสามารถในการที่จะยับยั้งเป็นตัวของตัวเอง

Charles (2002, p. 3) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

Marshall (2001, p. 67) กล่าวว่า วินัยในตนเอง หมายถึง การมีสติรู้ตัวต่อความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ โดยเลือกที่จะตอบสนองต่อความคิดและอารมณ์อย่างเหมาะสม

Arthur (1985, p. 678) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวินัยในตนเองว่า หมายถึง ความเคยชินจากการปฏิบัติในการควบคุมตนเองท่ามกลางแรงกระตุ้นต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่หวังไว้ ทั้งนี้รวมถึงการรู้จักลงโทษตนเองเมื่อกระทำผิดด้วย

Good (1973, p. 525) ให้ความหมายของคำว่าวินัยในตนเอง หมายถึง การบังคับควบคุมพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่ใช่การบังคับจากอำนาจภายนอก แต่เป็นการบังคับโดยอำนาจภายในของบุคคลนั่นเอง และเป็นอำนาจอันเกิดจากการเรียนรู้หรือยอมรับในคุณค่าอันใดอันหนึ่ง ซึ่งทำให้บุคคลสามารถบังคับพฤติกรรมของตนเองได้

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความมีวินัยในตนเอง หมายถึง การแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เกิดจากการรู้จักควบคุมตัวเองทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึก และการกระทำของตัวเอง ด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครมาบังคับให้ทำ โดยที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือนร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

ความมีวินัยในตนเองเป็นคุณสมบัติสำคัญที่บุคคลควรจะมีเพราะผู้ที่มีวินัยในตนเองจะมีจริยธรรมและประพฤติตนอย่างมีเหตุผล ไม่ก่อความวุ่นวายแก่สังคม การศึกษาทฤษฎีที่ว่าด้วยการเกิดวินัยในตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้ทราบว่าวินัยในตนเองมีที่มาอย่างไร เพื่อจะได้ปลูกฝังและพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้ ซึ่ง ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538, หน้า 63 - 68) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเอง โดยยึดแนวทฤษฎีที่สำคัญ 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีของเมารอร์ (Mowrer) ซึ่งว่าด้วยการกำเนิดของการควบคุมตนเองหรือความมีวินัยในตนเองและทฤษฎีของเพคและแฮวิกเฮิร์สต์ (Peck and Havighurst) ซึ่งว่าด้วยพัฒนาการของแรงจูงใจทางจริยธรรมหรือความมีวินัยในตนเอง โดยยึดการควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้เป็นหลัก ซึ่งมีหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเองของเมารอร์ (Mowrer)

การเกิดวินัยในตนเองของบุคคลนั้น นักจิตวิทยาทั้งหลายเชื่อว่าจะต้องมีพื้นฐานมาตั้งแต่ระยะแรกเกิดจนกระทั่งเติบโตขึ้นมา สิ่งที่สำคัญคือ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับทารก หรือผู้เลี้ยงดูอันจะเป็นทางนำไปสู่ความสามารถในการให้รางวัลตนเองหรือความสามารถควบคุมตนเองเมื่อโตขึ้น ซึ่งเมารอร์ได้อธิบายว่า ทารกหรือเด็กจะต้องเรียนรู้จากผู้เลี้ยงดูตนเองโดยที่การเรียนรู้นี้จะเกิดในสภาพอันเหมาะสมเท่านั้น การเรียนรู้ของเด็กทารกหรือเด็กนี้จะเกิดขึ้นหลายระดับและมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของทารกหรือเด็ก คือ บิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นผู้มาบำบัดความต้องการของทารก เช่น หิวก็ได้ดื่มนม ร้อนก็ได้อาบน้ำ ยุ้งกั๊กก็มีผู้บีบให้ ฯลฯ เมื่อทารกได้รับการบำบัดความต้องการก็จะรู้สึกสบาย พอใจ และมีความสุข ความรู้สึกของทารกนี้จะรุนแรงมาก และตรึงอยู่ในสำนึกของทารกไปจนเติบโตขึ้น การที่ทารกได้รับการบำบัดความต้องการจนรู้สึกสบาย พอใจและมีความสุขนั้น สิ่งที่เกิดควบคู่กับเหตุการณ์อยู่เสมอทุกครั้งก็คือการปรากฏตัวของบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูในขณะที่มาปรนนิบัติเด็ก การบำบัดความต้องการของตนกับบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูเป็นสิ่งที่ควบคู่กันเสมอในการรับรู้ของเด็กจึงถ่ายทอดมายังบิดามารดา ทำให้การปรากฏตัวของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูตน นั่นก็คือ บุคคลที่สำคัญต่อการเรียนรู้เริ่มแรกของทารกหรือเด็ก ก็คือ ผู้เลี้ยงดูซึ่งเป็นบิดามารดาหรือผู้อื่นก็ได้

2. ความรักและความผูกพันของเด็ก นำไปสู่การปฏิบัติตามคำอบรมสั่งสอนหรือการเลียนแบบผู้ที่ตนรักและพอใจ กล่าวคือ จากความรักและพอใจของเด็กที่มีต่อบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูจึงทำให้เมื่อบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดูมีการอบรมสั่งสอนเด็ก หรือมีการกระทำหรือพูดจาอย่างไร เด็กก็จะเกิดการทำตามหรือเลียนแบบคำพูดหรือการกระทำตามที่บิดามารดาหรือ

ผู้เลี้ยงดูสั่งสอน หรือตามที่เห็นบิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดูกระทำ ซึ่งการกระทำของเด็กเช่นนี้จะทำให้เขาเกิดความสุข ความพอใจได้เอง อันเป็นลักษณะการให้รางวัลและชมเชยตนเอง โดยบุคคลไม่ได้หวังผลจากภายนอก การเลียนแบบผู้เลี้ยงดูตนเองของเด็กจะทำทั้งทางที่ดีและไม่ดีเท่ากัน ตราบเท่าที่ลักษณะนั้นเป็นลักษณะของผู้ที่ตนรักและพอใจ เช่น ถ้าเด็กเห็นผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี่เสมอ เมื่อเด็กสูบบุหรี่บ้างก็จะมีมีความสุขความพอใจ เพราะเป็นลักษณะของผู้ที่ตนรักและพอใจมาก่อน

ความสามารถในการให้รางวัลตนเองนี้ เมารอร์เชื่อว่าเป็นลักษณะที่แสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางจิตของบุคคลนั้น โดยจะเกิดขึ้นในเด็กปกติที่มีอายุประมาณ 8 - 10 ขวบ และจะพัฒนาต่อไปจนสมบูรณ์เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้นผู้ที่บรรลุวุฒิภาวะทางจิตอย่างสมบูรณ์ จึงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะควบคุมตนให้ปฏิบัติตามอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ในการโต้ตอบเมื่อเกิดความคับข้องใจ เมื่อเกิดความกลัว ในการมีความรักและในการมีอารมณ์ต่าง ๆ ฯลฯ

ส่วนผู้ที่ขาดวินัยในตนเองหรือขาดการควบคุมตนเองก็เพราะไม่ได้ผ่านการเรียนรู้ตั้งแต่วัยทารก จึงกลายเป็นบุคคลที่ขาดความยับยั้งชั่งใจในการกระทำและกลายเป็นผู้ทำผิดกฎหมายของบ้านเมืองอยู่เสมอ ในรายที่รุนแรงอาจกลายเป็นอาชญากรเรื้อรังหมดโอกาสที่จะแก้ไข

ดังนั้น จากทฤษฎีของเมารอร์ การเกิดวินัยในตนเอง จนเป็นผู้ที่บรรลุวุฒิภาวะทางจิตนั้นจะต้องเริ่มต้นจากการเลี้ยงดูในวัยทารกอย่างมีความสุข ความอบอุ่นและผ่านการอบรมสั่งสอนหรือการเลียนแบบที่ดีจากผู้เลี้ยงดูตนเอง จึงจะพัฒนามาเป็นลักษณะที่เด่นชัดในจิตสำนึกของบุคคลนั้น และกลายเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องมีเหตุผลของบุคคลนั้น

ทฤษฎีแรงจูงใจทางจริยธรรมหรือความมีวินัยในตนเองของเพคและเฮวิกเฮิสต์ (Peck and Havighurst) ซึ่งการควบคุมของอีโก้ (Ego - control) และการควบคุมของซูเปอร์อีโก้ (Super ego - control) ร่วมกันช่วยให้เกิดความต้องการแสดงพฤติกรรมเพื่อผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล นักทฤษฎีทั้งสองเห็นว่าพลังควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้ในบุคคลจะมีมากหรือน้อยก็ได้ และบุคคลแต่ละคนจะมีพลังควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้ในระดับที่ไม่เท่ากัน อันเนื่องมาจากการได้รับความรู้ทางจริยศึกษาที่ทำให้ทราบถึงผลที่จะเกิดจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในแต่ละบุคคลจะมีระดับไม่เท่ากัน ซึ่งจะส่งผลไปยังความมีวินัยในตนเองหรือการควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้ที่ต่างระดับกัน ดังนั้น นักทฤษฎีทั้งสองจึงได้จำแนกลักษณะของบุคคลออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้ คือ

1. พวกปราศจากจริยธรรม (Amoral person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ และซูปเปอร์อีโก้ที่น้อยมาก โดยบุคคลจะเป็นผู้ที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและเห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว โดยที่ไม่เรียนรู้ที่จะให้แก่อื่น เป็นผู้ที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และจะกระทำการต่าง ๆ อย่างไม่ไตร่ตรอง บุคคลประเภทนี้ถูกควบคุมโดยความเห็นแก่ตัวของตนเอง และเป็นผู้ที่ขาดความมีวินัยในตนเองหรือมีน้อยมาก

2. พวกเอาแต่ได้ (Expedient person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ที่น้อย แต่พลังควบคุมซูปเปอร์อีโก้มีมากขึ้น แต่ก็ยังจัดอยู่ในประเภทปานกลางค่อนข้างน้อย บุคคลประเภทนี้ยังจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและกระทำทุกอย่างเพื่อความพอใจและผลได้ของตนเอง เป็นคนที่ไม่จริงจัง จะยอมอยู่ใต้การควบคุมของผู้อื่นที่มีอำนาจ ถ้าจะทำให้เขาได้รับผลที่ต้องการได้ เป็นผู้ที่มีความมีวินัยในตนเองน้อย ลักษณะนี้จะปรากฏตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น และในคนบางประเภท จะติดตัวไปจนตลอดชีวิต

3. พวกคล้อยตาม (Conforming person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ที่น้อย เหมือนคน 2 ประเภทแรก แต่มีพลังควบคุมของซูปเปอร์อีโก้มีมากกว่า คือ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก คนพวกนี้จะยึดพวกพ้องเป็นหลัก และคล้อยตามผู้อื่น โดยไม่ต้องไตร่ตรอง บุคคลประเภทนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของสังคมและกลุ่ม เป็นผู้ที่มีความมีวินัยในตนเองปานกลางแต่ไม่แน่นอน

4. พวกตั้งใจจริงแต่ขาดเหตุผล (Irrational conscientious person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ในระดับปานกลาง แต่มีพลังควบคุมของซูปเปอร์อีโก้มาก จนเป็นผู้ที่ยอมรับกฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคมเข้าไป เป็นลักษณะของตนเอง จะเป็นผู้ที่ทำตามกฎเกณฑ์และกฎหมายอย่างยึดมั่นและมีศรัทธา เป็นผู้ที่ถูกควบคุมโดยค่านิยมและปทัสถานของสังคม เป็นผู้ที่มีความมีวินัยในตนเองค่อนข้างมาก แต่ยังไม่สมบูรณ์ บุคคลประเภทนี้จะทำตามกฎอย่างเคร่งครัด โดยเห็นว่าการกระทำนั้นเป็นของศักดิ์สิทธิ์ แม้จะเกิดผลเสียหายแก่อื่นก็ไม่สนใจ บุคคลประเภทนี้จะเป็หลักของชุมชนเพราะมีความมั่นคงในความเชื่อและการกระทำ คนอื่นเห็นได้ง่ายแต่การขาดความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผลของคนประเภทนี้ จึงยังเป็นบุคคลที่ไม่สมบูรณ์ทางจริยธรรม

5. พวกเห็นแก่ผู้อื่นอย่างมีเหตุผล (Rational altruistic person) คือ บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้มาก และพลังควบคุมซูปเปอร์อีโก้ก็มากด้วย จนเกิดสมดุลระหว่างการปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ของสังคมและความสมเหตุสมผล โดยเห็นแก่ผู้อื่นทั่วไปเป็นหลัก บุคคลประเภทนี้มีความสามารถควบคุมตนเองอย่างมีเหตุผล มิได้ตกอยู่ในอิทธิพลของกลุ่มในสังคม หรืออยู่ในอิทธิพลของกฎเกณฑ์อย่างปราศจากเหตุผล เป็นผู้ที่มีความมีวินัยในตนเองสูงมาก จะเป็นผู้ที่ตระหนักถึงผลของการกระทำของตนต่อผู้อื่น ก่อนจะทำอะไรต้องพิจารณาอย่างมีเหตุผลเพื่อผู้อื่นพร้อมที่จะ

ร่วมมือกับสังคมมีความรับผิดชอบและให้ความเคารพต่อเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป มีความต้องการที่จะเสียดสีและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้มีไม่มากนักในแต่ละสังคม แต่นักทฤษฎีทั้งสองเชื่อว่าเป็นบุคลิกภาพที่พัฒนาถึงขีดสูงสุดของมนุษย์

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า จากลักษณะของบุคคลตามทฤษฎีที่ปรากฏ จะมีความสอดคล้องกันทั้งสองทฤษฎี คือ ในทฤษฎีของเมอเรอร์ แสดงให้เห็นว่าการวางพื้นฐานให้เกิดวินัยในตนเองเริ่มมาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่แรกจนเกิดความผูกพันและเกิดความพึงพอใจที่จะปฏิบัติตามคำอบรมสั่งสอนของผู้ที่เลี้ยงดูหรือเลียนแบบ เด็กจะเกิดการเรียนรู้และพัฒนาจนกลายเป็นผู้ที่มีวินัยในตนเอง ส่วนทฤษฎีของเพคและแอสวิกเฮิสต์นั้น แสดงให้เห็นว่าเมื่อเด็กเติบโตมาแล้วได้รับประสบการณ์และความรู้ทางจริยธรรมจากสังคมและรับเข้าไปในตนเอง จนกลายเป็นพลังในการควบคุมตนเองหรือเกิดความมีวินัยในตนเอง ซึ่งเห็นได้ว่ากำเนิดของความมีวินัยในตนเองนั้นเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก พัฒนามาจนกระทั่งค่อนข้างคงที่ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และสะสมประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมที่โรงเรียน และสังคม พัฒนาเป็นพลังในการควบคุมตนเอง หรือความมีวินัยในตนเองในการแสดงพฤติกรรมใด ๆ ในลักษณะที่สมบูรณ์

คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง

มีผู้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองไว้หลายท่าน ดังนี้

รังสิมา พิทักษ์วาปี (2555, หน้า 19 - 20) ได้สรุปคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง ดังนี้

1. ความรับผิดชอบ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลในลักษณะของการมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความใส่ใจ มีความละเอียดรอบคอบ ไม่ละเลยทอดทิ้ง หรือหลีกเลี่ยงการงานนั้น มีความพากเพียรพยายามปรารถนาที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด ยอมรับผลการกระทำในการปฏิบัติงานของตน ทั้งในด้านดีและไม่ดี ตลอดจนติดตามผลงานที่ได้ทำไว้แล้วเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เป็นผลสำเร็จ

2. ความซื่อสัตย์ หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตนที่ตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ทั้งกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำความผิด

3. การตรงต่อเวลา หมายถึง พฤติกรรมที่ต้องมีการวางแผนและให้เสร็จตามกำหนดเวลา ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่มีความคุ้มค่าที่สุด

นฤมล นิยมหอม (2549, หน้า 9 - 10) กล่าวว่า พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของเด็ก การแสดงออกของเด็กโดยสมัครใจ ในด้าน 1) ความอดทน อดกลั้น 2) ความรับผิดชอบต่อตนเอง 3) ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และ 4) การปฏิบัติตามมารยาทสังคม ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย

1. ความอดทน อดกลั้น หมายถึง การที่เด็กควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง แล้วแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยการรอคอยตามลำดับก่อนหลัง การร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ การไม่วิ่งในห้องเรียน การเดินอยู่ในแถว และการไม่เล่นในช่วงเวลาที่ต้องนอนพักผ่อน
2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การที่เด็กแสดงออกด้วยการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นหน้าที่ของตนด้วยการทำข้อตกลงในการสำรวจการมาโรงเรียน การนำสิ่งที่ได้รับมอบหมายมาโรงเรียน การตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ การจัดเก็บผลงานเข้าที่ตามที่ตกลงร่วมกัน และการรับประทานอาหารด้วยตนเองจนหมด
3. ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม หมายถึง การที่เด็กแสดงออกโดยคำนึงถึงผลกระทบจากพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อผู้อื่นด้วยการร่วมกิจกรรมโดยระมัดระวังไม่ให้ตนไปเบียดบังผู้อื่น การช่วยจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน การเก็บของเล่นของใช้เข้าที่เมื่อเลิกใช้ การรดน้ำเมื่อใช้ห้องน้ำห้องส้วมเสร็จ การใช้น้ำตามจำเป็นและปิดก๊อกเมื่อเลิกใช้
4. การปฏิบัติตามมารยาทสังคม หมายถึง การที่เด็กแสดงออกตามคุณสมบัติที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นสิ่งจำเป็นของการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมด้วยการไหว้และสวัสดีครู การพูดจาสุภาพ การเล่นกับผู้อื่นดี ๆ การก้มหลังเมื่อเดินผ่านผู้ใหญ่ และการขอบคุณเมื่อผู้อื่นช่วยเหลือหรือให้ของ
ไชยพันธ์ แสงทอง (2546, หน้า 15 - 16) กล่าวว่า การแสดงออกซึ่งความมีวินัยในตนเองเป็นได้ดังนี้
 1. การปฏิบัติตามระเบียบของห้องเรียน หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างถูกต้อง โดยไม่ขัดกับข้อบังคับของชั้นเรียนที่กำหนดไว้ เช่น การขออนุญาตก่อนเข้า - ออกห้องเรียน เข้าเรียนตรงเวลา แต่งกายตามระเบียบของโรงเรียน ไม่พูดคุยกับเพื่อนขณะเรียน
 2. การเคารพสิทธิของผู้อื่น หมายถึง การให้เหตุผลของเด็กว่าจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรที่ไม่ก้าวก่าย หรือล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น เช่น การเข้าคิว ไม่หยิบจับสิ่งของผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การยอมรับมติของเสียงส่วนใหญ่
 3. การรู้จักกาลเทศะ หมายถึง การให้เหตุผลของเด็กว่าจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาส เช่น การแต่งกายที่เหมาะสม ไม่รับประทานอาหารในห้องเรียน ไม่พูดแทรกผู้อื่น การแสดงมารยาทที่ดีต่อผู้อื่น
 4. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย หมายถึง การให้เหตุผลของเด็กถึงการปฏิบัติงานของตนเองให้แล้วเสร็จ โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือละทิ้งงานไปทำอย่างอื่นที่ไม่จำเป็นในช่วงเวลานั้น ๆ เช่น ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จ การเข้าเรียนตรงตามเวลา การปฏิบัติตามเวลาที่ได้รับมอบหมาย การช่วยเหลืองานของกลุ่ม

กรณีศึกษา สิวลีพันธ์ (2543, หน้า 37 - 38) ได้สรุปลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองไว้ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง มีความแน่ใจหรือมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะกระทำการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและมีเหตุผล และเชื่อว่าการที่ประสบความสำเร็จได้ตามตั้งใจไว้ เป็นผลมาจากความสามารถ ทักษะ หรือการกระทำของตนเอง

2. มีความรับผิดชอบ หมายถึง มีความสนใจ ความตั้งใจจริงที่จะทำงาน และติดตามผลงานที่ได้กระทำแล้ว เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เป็นผลสำเร็จไปด้วยดี ยอมรับในสิ่งที่ตนกระทำลงไป ทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย

3. มีความตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ หมายถึง ทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือกิจกรรมอย่างหนึ่งให้ตรงเวลา หรือให้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด ตลอดจนรู้ว่าจะประพฤติปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสมกับเวลาและโอกาส

4. มีความเป็นผู้นำ หมายถึง สามารถนำ ชักจูง แก้ปัญหา และดำเนินการกิจกรรมของกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนดและรับผิดชอบต่อกลุ่มได้

5. มีลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง สามารถอดใจรอผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งดีกว่าในปัจจุบันได้

6. เคารพในสิทธิของผู้อื่น หมายถึง ไม่ประพฤติปฏิบัติก้าวร้าวหรือล่วงล้ำสิทธิของผู้อื่น

7. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม หมายถึง ประพฤติปฏิบัติ โดยไม่ขัดกับกฎข้อบังคับของสังคมทั่วไป รวมทั้งปฏิบัติตามระเบียบที่สังคมกำหนดไว้ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

8. มีความซื่อสัตย์สุจริต หมายถึง มีลักษณะของพฤติกรรมหรือความรู้สึกรู้สึกของบุคคลที่คิดและกระทำดังนี้ คือ ไม่ทุจริต ไม่หลอกลวงตนเองและผู้อื่น ไม่หาผลประโยชน์ในทางมิชอบ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น และละอายเกรงกลัวต่อบาป

9. มีความอดทนขยันหมั่นเพียร หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สำเร็จด้วยความมานะอดทน มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความพยายามอย่างสม่ำเสมอ มุ่งปฏิบัติหน้าที่ที่งานจนสำเร็จ

10. รู้จักเสียสละและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การยอมเสียสละสิทธิและยอมลำบากเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น โดยการช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งได้รับความเดือดร้อน หรือประสบภัยพิบัติ ให้ได้รับความสะดวกสบาย และมีความสุขสบายใจมากขึ้น

บุญชม ศรีสะอาด (2555, หน้า 4 - 5) ได้รวบรวมและสรุปลักษณะของบุคคลที่มีวินัยในตนเอง ดังนี้ นักวิชาการหลายท่าน ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของวินัยในตนเอง พฤติกรรมลักษณะของบุคคลที่มีวินัยในตนเอง ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์จัดเข้าในตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะความมีวินัยในตนเองตามแนวคิดของบุคคลต่าง ๆ

ลักษณะ	นักวิชาการ										รวม
	กัลยา	ดวงเดือน	กันทนา	และคณะ	ณัฐพร	สุรพงษ์	กัลยา	Baruch	Wiggins et al.	Ausubel	
1. มีความรับผิดชอบ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	8
3. ความอดทน	/				/	/	/	/		/	6
4. ซื่อสัตย์	/					/	/				3
5. ตรงต่อเวลา	/										1
6. มีความเป็นผู้นำ	/		/		/		/				4
7. มีความสามารถควบคุมอารมณ์		/	/							/	3
8. มีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคม		/	/		/		/			/	5
9. มีความสามารถในการชะลอความต้องการ		/									1
10. สามารถคาดหวังผลกรรมที่จะเกิดขึ้นภายหลัง		/									1
11. มีการตั้งเป้าหมายเพื่ออนาคต		/									1
12. มีความตั้งใจจริง			/		/						2
13. มีเหตุผล			/						/		2
14. มีความเป็นระเบียบวินัย								/			1
15. มีความวิตกกังวลน้อย									/		1
16. พึ่งตนเอง										/	1

จากการวิเคราะห์ตามทีมนักวิชาการได้กล่าวข้างต้นพบว่า คุณลักษณะความมีวินัยในตนเองที่ควรส่งเสริมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความสามารถควบคุมอารมณ์ และจากการสังเกตเพิ่มเติมจากการปฏิบัติการสอนยังพบทางด้านที่สำคัญอีก 1 ด้าน คือ ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม จะเห็นว่าองค์ประกอบของความมีวินัยในตนเองทั้ง 4 ด้านนี้ เป็นพื้นฐานที่ดีของการฝึกวินัยให้แก่เด็กในวัยเรียน ซึ่งคุณลักษณะ

ของพฤติกรรมดังกล่าวเหมาะสมกับพัฒนาการตามวัย จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี มีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย เป็นผู้ที่มีความวินัยในตนเอง มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตของตนในสังคมให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขและยังช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีความวินัยในตนเอง พึ่งพาตนเองได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

1. ด้านความรับผิดชอบ หมายถึง การที่เด็กแสดงออกด้วยการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นหน้าที่ของตน การตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ การปฏิบัติเวรทำความสะอาด การเก็บของเข้าที่หลังจากใช้แล้ว การยอมรับผลกระทำของตนในด้านผลดีและผลเสีย

2. ด้านความซื่อสัตย์ หมายถึง การที่เด็กแสดงออกด้วยการปฏิบัติตนตรงต่อความเป็นจริง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีความเกรงกลัวต่อการกระทำความผิด การพูดความจริง การไม่ลอกงานผู้อื่น การไม่ลักขโมย

3. ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ หมายถึง การที่เด็กควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองแล้วแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยการให้อภัยเมื่อถูกกระทบกระทั่งโดยไม่ตั้งใจจากผู้อื่น รอคอยตามลำดับก่อนหลัง การไม่พูดคุยขณะที่ครูกำลังสอน การเดินอยู่ในแถว

4. ด้านการปฏิบัติตามมารยาทสังคม หมายถึง การที่เด็กแสดงออกตามสิ่งที่ได้เรียนรู้มาว่าเป็นสิ่งจำเป็น พึ่งกระทำต่อการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมเริ่มจากการทักทายผู้ใหญ่ด้วยการไหว้และสวัสดี การพูดจาสุภาพ การขอบคุณเมื่อผู้อื่นช่วยเหลือหรือให้ของ การเล่นกับผู้อื่นดี ๆ และการก้มหลังเมื่อเดินผ่านผู้ใหญ่

ความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง

การปลูกฝังวินัยให้กับเด็กมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของความมีวินัยในตนเองไว้ ดังนี้

บุญชม ศรีสะอาด (2555, หน้า 3) กล่าวว่า วินัยในตนเอง (Self - discipline) เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก การมีวินัยในตนเองนอกจากจะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ได้รับการยอมรับ นับถือ ชื่นชมจากบุคคลอื่น ๆ ที่รู้จักแล้ว ยังส่งผลให้ชุมชน สังคม ประเทศชาติ มีความสงบสุขเจริญก้าวหน้า เป็นสังคมที่มีคุณภาพ ดังนั้นจึงควรพัฒนาให้บุคคลมีวินัยในตนเอง ตั้งแต่เด็กและรักษาไว้อย่างต่อเนื่อง

สมพงษ์ บุญญา (2555, หน้า 14) ได้ให้ความสำคัญไว้ว่า ความมีวินัยในตนเองมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมซึ่งการมีวินัยในตนเองจะทำให้เกิดระเบียบขึ้นในตนเอง สามารถควบคุมดูแลตนเองได้ดีขึ้น ลดความขัดแย้งกับผู้อื่น เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน และช่วยให้มีการทำความดีเพิ่มมากขึ้น

นฤมล เนียมหอม (2549, หน้า 16) ได้ให้ความสำคัญไว้ว่า วินัยเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้เกิดระบบระเบียบแก่ชีวิตและสังคม หากไม่มีวินัยจะเกิดความขัดข้องวุ่นวายและยุ่งเหยิง ดังนั้น การสร้างเสริมวินัยในตนเองให้แก่เด็กจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2548, หน้า 25 - 26) ได้นำเสนอว่าการที่วินัยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้บุคคลดำรงตนอยู่ในความถูกต้องและพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดที่ตนมี บุคคลที่มีวินัยในตนเองจะรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งใดควรทำ และสิ่งใดไม่ควรทำ ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้ดี โดยไม่ต้องมีผู้อื่นหรือกฎเกณฑ์มาคอยควบคุม แต่หากไม่มีวินัยก็จะเกิดความยุ่งเหยิงหลายด้าน ทั้งในด้านสังคม ครอบครัว และชีวิตของบุคคล

Gootman (2001, p. 19) เปรียบเทียบวินัยว่าเป็นเสมือนความจริงของชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในการพัฒนาชีวิต หากห้องเรียนใดมีวินัยจะช่วยให้ทั้งครูและเด็กเผชิญกับความเครียดลดน้อยลง เนื่องจากการที่เด็กมีวินัยในตนเอง เด็กจะพัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งทำให้ทั้งครูและเด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

Hurlock (1984, p. 393) กล่าวถึงการเสริมสร้างวินัยให้กับเด็กว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมั่นใจว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้เด็กหลีกเลี่ยงการทำผิด หรือรู้สึกอายต่อการทำผิด อีกทั้งยังช่วยให้เด็กอยู่ในมาตรฐานการยอมรับของสังคม ช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นที่ยอมรับได้ ทำให้เกิดการปรับตัว และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ช่วยให้เด็กสามารถรักษาแรงจูงใจในการเสริมแรงตนเอง ซึ่งจะกระตุ้นให้เด็กได้รับสิ่งที่เป็นความต้องการของเด็กเอง และช่วยให้เด็กพัฒนาจิตสำนึก มโนธรรม หรือเสียใจจากภายในตนเอง ซึ่งช่วยทำให้สามารถตัดสินใจและควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสำคัญของความมีวินัยในตนเอง จะทำให้ผู้ที่มีวินัยแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสม สังคมยอมรับทั้งต่อหน้าและลับหลัง ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

ประโยชน์และคุณค่าของวินัย

ประโยชน์และคุณค่าของวินัยนั้นในแต่ละสังคมแต่ละประเทศ ย่อมมีความเหมือนกัน และแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสังคมนั้นหรือประเทศนั้น ดังที่ ประดิพันธ์ อุปรมัย (2518 อ้างถึงใน ไชยพันธ์ แสงทอง, 2546, หน้า 25) กล่าวถึงคุณค่าของวินัยว่า เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มย่อมมีความคิดเห็นและพฤติกรรมต่าง ๆ กัน ถ้าปล่อยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมทุกอย่างได้ตามความพอใจ สังคมก็จะเกิดความสับสนวุ่นวาย เนื่องจากแต่ละคนก็ทำในสิ่งที่ตนพอใจเท่านั้น ดังนั้น การมีกฎเกณฑ์หรือมีระเบียบจำกัดพฤติกรรมของบุคคลไว้บ้าง จะช่วยให้กลุ่มคนหรือสังคมดังกล่าวอยู่ร่วมกันอย่างเรียบร้อยมากขึ้น วินัยมิได้หมายถึงกฎเกณฑ์หรือระเบียบข้อบังคับเฉพาะ

ในกลุ่มคนเท่านั้น ยังมีกฎเกณฑ์หรือระเบียบวินัยภายในตัวบุคคลด้วย ในกลุ่มสังคมใดที่สมาชิกมีวินัยในตนเองมาก แสดงว่ากลุ่มสังคมนั้นประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีความรับผิดชอบมาก ในกรณีนี้วินัยในสังคมอาจไม่ต้องสร้างขึ้นมากนัก เช่น ในโรงเรียนใดมีนักเรียนที่มีวินัยในตนเองมาก คือ รู้ว่าตนเองจะต้องมาโรงเรียนเวลาเท่าใด จะออกจากโรงเรียนได้เมื่อใด ควรแต่งกายอย่างไร ควรแสดงกิริยามารยาทกับครูอาจารย์อย่างไร และควรมีหน้าที่ในฐานะนักเรียนอย่างไรบ้าง เป็นต้น โรงเรียนนั้นแทบจะไม่ต้องสร้างวินัยขึ้นมาบังคับเพื่อให้นักเรียนต้องปฏิบัติตามอีกเลย แต่ในความเป็นจริงแล้วจะพบว่านักเรียนในโรงเรียนหนึ่ง ๆ นั้นมาจากสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน บางคนเคยได้รับการฝึกอบรมให้มีวินัยในตนเองมาแล้ว บางคนไม่เคยได้รับการฝึกให้มีวินัยมาก่อนเลย บางคนได้รับการเลี้ยงดูอย่างตามใจ จะทำอะไรก็ไม่นึกถึงความเสียหายของส่วนรวม บางคนขาดการดูแลเอาใจใส่ในด้านการอบรมสั่งสอนให้มีวินัย ฉะนั้นจึงจำเป็นที่โรงเรียนจะต้องสร้างวินัยขึ้นมาเป็นระเบียบข้อบังคับให้ทุกคนปฏิบัติตามเหมือน ๆ กัน เช่น ระเบียบการแต่งกาย อันได้แก่ ลักษณะการไว้ผม การแต่งเครื่องแบบ การสวมถุงเท้าและลักษณะของรองเท้าหรือวินัยภายในห้องเรียน ซึ่งได้แก่ การไม่นำขนมหรืออาหารมารับประทานในห้องเรียน ไม่คุยหรือเล่นกันเสียงดังในเวลาเรียน และไม่นอนหลับขณะที่ครูกำลังสอนหรือระเบียบห้ามทะเลาะวิวาทกัน เป็นต้น สอดคล้อง สุขชา จันทร์ธอม (2521 อ้างถึงใน ไชยพันธ์ แสงทอง, 2546, หน้า 26) กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของวินัยไว้ว่า คุณค่าของการมีวินัยเพื่อมนุษยธรรม ทำให้ยอมรับนับถือในศักดิ์และสิทธิของบุคคล ทำให้บุคคลทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมความเป็นผู้นำ และการยอมรับความสามารถของบุคคลแต่ละคนและเห็นว่าการมีวินัยนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมเป็นระเบียบเรียบร้อย
2. ช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน
3. ช่วยสร้างความสามัคคีปรองดองกันให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ
4. ช่วยส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของตนเอง
5. ช่วยให้ครูและเด็กอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียน

การสอนช่วยส่งเสริมหลักการปกครองระบอบประชาธิปไตย

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

กรมสุขภาพจิต (2544, หน้า 31 - 37) เด็กช่วงอายุระหว่าง 6 - 12 ปี ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากประสบการณ์ของเด็กเอง จากบุคคล และสิ่งต่าง ๆ จึงช่างซักช่างถามและชอบลองสิ่งที่ท้าทายความสามารถต้องการเพื่อน เล่นเป็นกลุ่ม ชอบการแข่งขัน ชอบออกกำลังกายและแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ต้องการให้ผู้อื่นสนใจ

ชอบคนยกย่องชมเชย รวมทั้งการยอมรับจากครูและเพื่อน การรู้จักและเข้าใจพัฒนาการเด็กวัยเรียนอย่างถ่องแท้จะสามารถส่งเสริมแก้ไข และพัฒนาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย เด็กวัย 10 - 12 ปี เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย ชอบออกกำลังกาย ควรปลูกฝังการรักกีฬา และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ความสนุกสนาน การรู้จักเข้ากับคนอื่น การเคารพกติกา มารยาท และน้ำใจนักกีฬา

พัฒนาการด้านภาษา พูดชัด รู้จักความหมายและใช้คำอย่างถูกต้องมากขึ้น สามารถฟังเรื่องราวแล้วจับใจความมาถ่ายทอดได้ และใช้วิจารณ์ถ้อยในการวิเคราะห์เรื่องที่ได้ฟังหรืออ่านมาใช้ประโยชน์

พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กต้องการความรักความอบอุ่น และการดูแลเอาใจใส่ มีความมั่นใจและภูมิใจในตัวเอง เริ่มเข้าใจความรู้สึก และควบคุมตนเองได้

พัฒนาการด้านสังคม ต้องการมีประสบการณ์จากการกระทำของตน และเรียนรู้จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อนและสังคม มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถใช้เหตุผลแยกแยะได้ถูกต้อง รู้จักการปรับตัวได้เหมาะสม คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นด้วย โดยอาศัยจากแบบอย่าง

วินัยกับการเจริญเติบโตของเด็ก

บุคคลมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน ทั้งนี้วัยและการเจริญเติบโตของเด็กก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาให้มีวินัยด้วย ซึ่งดวงเดือน พันธมนาวิน (2524 อ้างถึงใน ไชยพันธ์ต์ แสงทอง, 2546, หน้า 29) ศึกษาทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์ กล่าวว่าเพียเจท์เป็นผู้ริเริ่มทางความคิดว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์นั้นย่อมขึ้นอยู่กับความฉลาดในการที่จะรับรู้กฎเกณฑ์และลักษณะ ต่าง ๆ ของสังคม พัฒนาการทางจริยธรรมบุคคลจึงขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้น เพียเจท์ได้แบ่งขั้นการพัฒนาจริยธรรมของมนุษย์เป็น 3 ขั้น

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนจริยธรรม เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ขวบ เด็กในขั้นนี้ยังไม่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดลอมอย่างละเอียด มีแต่ความอยาก ความต้องการทางกาย ซึ่งต้องการที่จะได้รับการบำบัด โดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อเด็กมีความสามารถในการพูดก็จะเริ่มรับรู้สภาพแวดลอมและบทบาทของตนเองต่อบุคคลอื่น ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นยึดคำสั่ง ช่วงเวลา 2 - 8 ปี เด็กจะมีพัฒนาการในขั้นยึดคำสั่งกล่าวคือ เด็กจะมีความเกรงกลัวผู้ใหญ่ และเห็นว่าคำสั่งของผู้ใหญ่คือประกาศิตที่ตนต้องทำตาม และเข้าใจว่าการทำความดีคือทำแล้วไม่ถูกลงโทษ การทำความชั่วคือการทำแล้วถูกทำโทษ

ขั้นที่ 3 ขั้นยึดหลักแห่งตน ช่วงอายุ 8 - 10 ปี เป็นวัยเด็กที่วุฒิภาวะในเรื่องการทำความดี ความชั่ว เมื่อพบว่ากฎเกณฑ์ทางศีลธรรม ทางบ้าน ทางโรงเรียนและทางสังคมแตกต่างกัน

เด็กจะตัดสินใจเลือกเองโดยปรับเกณฑ์ทั้งหลายให้เข้ากันแต่ก็อาจมีเด็กบางคน que พัฒนาช้ากว่านี้ หรือบางครั้งพัฒนาการหยุดชะงักอยู่ในขั้นที่ 2 เนื่องจากการบีบบังคับอย่างผิดปกติจากผู้เลี้ยงดู หรือสังคม หรือเกิดจากการขาดประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อนก็ได้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2548, หน้า 138 - 193) จิตแพทย์เด็ก ได้ศึกษาการพัฒนาการฝึกวินัย ตามวัยของเด็ก และแบ่งเป็นช่วงอายุ ดังนี้

การฝึกวินัยเด็กเล็ก (อายุ 1 - 3 ปี) ขวบปีแรก การฝึกวินัยในขวบปีแรกเด็กยังไม่มีความประพฤติที่ต้องการการควบคุมจากผู้ใหญ่มากเท่าไร เด็กเพียงต้องการการดูแลเอาใจใส่ให้กินอิ่ม นอนหลับ และได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมเท่านั้น ต่อเมื่อเด็กเคลื่อนไหวได้มากขึ้นในขวบปีที่ 2 การฝึกระเบียบวินัยจึงเริ่มมีความสำคัญมากขึ้น

ขวบปีที่ 2 - 3 ระเบียบวินัยที่ต้องฝึกมักจะเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันนั้นคือ การกิน การนอน การขับถ่าย ฯลฯ ในการฝึกต้องอาศัยความสม่ำเสมอ เช่น นอนให้ตรงเวลา กินให้ตรงเวลา การออกคำสั่งอย่างหนักแน่น ง่าย ๆ สั้น ๆ เช่น “อย่า” หรือ “ไม่” ซึ่งเป็นคำพูดที่ตรงประเด็น เข้าใจง่าย จำได้ง่าย และปฏิบัติตามได้ง่าย และมีความสุขไม่ใช่ว่า “อย่า” หรือ “ไม่” เสียทุกอย่าง ควรให้มีโอกาสในการทดสอบบ้าง ในบางครั้งเมื่อมีความต้องการที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เด็กจะกรี๊ดร้องและดิ้น ลงมือลงเท้า ถีบ หยิก ข่วน กัด ฯลฯ กฎที่สำคัญที่สุดก็คือ อย่าให้แรงเสริม เมื่อเด็กมีพฤติกรรมดังกล่าว วิธีการที่ดีที่สุดคือ การเพิกเฉย อย่าเข้าไปโอ้อ้ออย่างเด็กในวัยนี้ชอบเลียนแบบ ดังนั้น พ่อแม่ต้องปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดี

การฝึกวินัยเด็กวัยก่อนเรียน (อายุ 3 - 5 ปี) เด็กวัย 3 - 5 ปี จะมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ เด็กจะมองโดยใช้ความคิดของพ่อแม่เป็นหลัก เด็กจะยึดถือความคิดอุดมคติและข้อห้ามของพ่อแม่ ไว้ในตนเอง และเริ่มมีความเข้าใจชัดเจนว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ และนี่คือจุดเริ่มต้นของวินัย และศีลธรรมจรรยา การออกคำสั่งลูก จงกระทำอย่างหนักแน่นแต่อ่อนโยนและสุภาพ เมื่อลูกไม่เชื่อฟังอย่าปล่อยไว้เลย ๆ พยายามจัดการให้ลูกทำตามคำสั่งให้ได้ แต่จงทำอย่างสงบ อย่าโกรธหรือใช้วิธีลงโทษรุนแรง “หนูไม่รักพ่อแม่แล้ว” เป็นคำพูดของเด็กในวัยนี้ พ่อแม่อย่าหัวงันไหว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เลียนแบบ เพราะพ่อแม่มักใช้คำนี้ เช่น แม่มักพูดว่า “ถ้าหนูคือเดี๋ยวมแม่ไม่รักนะ” หรือ “ถ้าไม่ทำตามที่พ่อสั่ง พ่อจะไม่รักนะ” เป็นต้น เด็กวัยนี้เริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาลแล้ว และเริ่มเห็นว่าเด็กคนอื่น ๆ เขาเป็นอย่างไรหรือทำอะไรกันบ้าง พ่อแม่อาจจะสร้างแรงจูงใจให้ลูก มีวินัยหรือประพฤติตนให้เหมาะสม โดยการจูงใจให้ลูกเป็นคนเก่ง เด็กทุกคนอยากเป็นคนเก่ง โดยเฉพาะเด็กเล็ก

การฝึกวินัยเด็กวัยเรียน (อายุ 6 - 11 ปี) เด็กในช่วงวัย 6 - 9 ปี จะมีความซุ่มงวด ต่อศีลธรรมจรรยาต่าง ๆ โดยไม่ยอมเบี่ยงเบนหรือยืดหยุ่นเลย สังเกตได้จากเวลาเล่นเด็กจะทำตามกฎระเบียบ โดยไม่มีข้อยกเว้น ถ้าใครฝ่าฝืนกฎเด็กก็จะหงุดหงิดและ โมโห

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน (6 - 11 ปี) เมื่อเข้าโรงเรียนเด็กจะเริ่มพบกับมาตรฐานทางศีลธรรมจรรยาของสังคมนอกครอบครัวและของบุคคลอื่นนอกเหนือไปจากพ่อแม่ เด็กจะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับคุณธรรมว่าอะไรผิดอะไรถูก และเริ่มมองดูแรงจูงใจที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการกระทำต่าง ๆ เริ่มรู้จักแยกแยะสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว รู้จักการให้รางวัลและการลงโทษ การให้และการรับ รวมทั้งผลลัพธ์ของการกระทำต่าง ๆ เด็กวัยนี้จะเริ่มเล่นเป็นกลุ่ม ซึ่งก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ถึงการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น รู้จักทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นและความจำกัดของคนอื่นด้วย โดยมีเทคนิคการฝึกวินัยเด็กวัยเรียน

1. บอกลูกให้ชัดเจนว่าพ่อแม่ต้องการให้เขาทำหรือไม่ทำอะไร
2. มีความจริงใจกับลูก
3. ดำเนินเฉพาะพฤติกรรมของลูกไม่ใช่ตำหนิตัวลูก
4. อย่าโต้เถียงกับลูก
5. เวลาคุยเรื่องความผิดของลูก ควรจะพูดอย่างสั้นและง่าย
6. ทำโทษให้เหมาะสมกับความผิด
7. ควบคุมตัวคุณเองด้วย ทั้งคำพูดและการกระทำ
8. อย่าเมียนตีลูก ยกเว้นจำเป็นจริง ๆ
9. พยายามให้แรงเสริมเชิงบวก
10. พยายามฝึกวินัยแบบเดียวกันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน
11. เป็นตัวอย่างที่ดี

การฝึกวินัยเด็กวัยรุ่น (อายุ 12 - 19 ปี) วัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 ตอน คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

1. วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12 - 14 ปี) ลักษณะทั่วไปของช่วงนี้ คือ
 - 1.1 มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย
 - 1.2 สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเพื่อนฝูง อยากรใช้เวลาอยู่กับเพื่อนฝูง
 - 1.3 ทำตามกลุ่มเพื่อนไม่ว่าจะเป็นวิธีการแต่งตัว กิจกรรมหรือความสนใจอื่น ๆ
 - 1.4 มองเห็นความบกพร่องของพ่อแม่ และตระหนักว่าพ่อแม่ไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบ หรือเป็นฮีโร่เหมือนเมื่อตอนตนยังเป็นเด็ก
 - 1.5 ชอบตั้งคำถามถึงคุณค่าและเหตุผลของกฎต่าง ๆ ที่พ่อแม่ตั้งขึ้น

2. วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14 - 17 ปี) ลักษณะทั่วไปของช่วงนี้คือ

- 2.1 สนใจตนเองมากขึ้น จะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง
- 2.2 ภาพลักษณ์แห่งตน (Self - image) จะสลับไปมาระหว่างดีเด่นกับแย่สุด ๆ

บางครั้งก็จะรู้สึกตนเองเก่งและดีกว่าใคร แต่บางครั้งก็รู้สึกตนเองแย่และไม่เอาไหนเลย ความคิดทั้งสองแบบนี้ไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

- 2.3 เป็นตัวของตัวเองและต้องการอิสระมากขึ้น
- 2.4 มีความคิดเชิงลบเกี่ยวกับพ่อแม่และเริ่มถอยห่างทางด้านอารมณ์ ไม่คลอเคลีย

กับพ่อแม่เหมือนแต่ก่อน

- 2.5 ทำตัวแตกต่างจากกลุ่มเพื่อน มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่ตามเพื่อนตลอดเวลา

3. วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17 - 19 ปี) ลักษณะทั่วไปของช่วงนี้คือ

- 3.1 มีเอกลักษณ์ที่หนักแน่นมั่นคง
- 3.2 สามารถแสดงอารมณ์ออกมาทางคำพูดมากขึ้น ใช้วิธีการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก

นึกคิดแทนที่จะแสดงออกเป็นการกระทำเหมือนแต่ก่อน เช่น ถ้าโกรธ ก็บอกว่าโกรธ แทนที่จะทำเสียงดังปึงปึง

- 3.3 มีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างวัยรุ่นตอนต้น
- 3.4 มีอารมณ์ขันมากขึ้น
- 3.5 สามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น มีความภาคภูมิใจในตนเองและอยากจะทำงาน

ให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน

เมื่อลูกวัยรุ่นเริ่มมีปัญหา ผู้ปกครอง พ่อแม่ ควรตั้งคำถาม 6 ข้อกับตนเอง ดังนี้

1. คุณควบคุมลูกมากเกินไปหรือน้อยเกินไปหรือเปล่า
2. คุณมีกรอบหรือกฎระเบียบชัดเจนให้ลูกปฏิบัติหรือเปล่า
3. ลูกกำลังมีความตึงเครียดหรือปัญหาในการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่งหรือไม่
4. ชีวิตในโรงเรียนของลูกเป็นอย่างไรบ้าง
5. ในครอบครัวมีความตึงเครียดหรือไม่
6. คุณได้ช่วยให้ลูกพูดคุยและเปิดเผยความรู้สึกของเขากับคุณบ้างหรือไม่

เทคนิคในการฝึกวินัยลูกวัยรุ่น

1. ให้ความรู้กับลูกมากกว่าออกคำสั่ง เป้าหมายที่สำคัญในการฝึกวัยรุ่น คือ ให้เขามีวินัยในตนเอง
2. ทำความเข้าใจกับพฤติกรรมของลูก ถึงแม้ว่าคุณจะไม่เห็นด้วยก็ตาม
3. ใช้วิธีลงโทษเฉพาะสถานการณ์ที่ร้ายแรงจริง ๆ

4. ระวังคำพูดของคุณ เพราะสำหรับวัยรุ่นแล้วคำพูดที่ตำหนิติเตียน หรือบ่นว่าของพ่อแม่เป็นการลงโทษที่รุนแรงทีเดียว จงหลีกเลี่ยงคำพูดที่ตำหนิตัวตนของลูก เช่น “โธแล้ว ยังไม่รู้จักรักดี” “สอนเท่าไรไม่จำ” “ลูกไม่รักดี” หรือ “พ่อแม่ผิดหวังในตัวลูกจริง ๆ”

5. อย่าตั้งกฎเกณฑ์มากเกินไป

6. หนักแน่นและสม่ำเสมอในการฝึกระเบียบวินัย

7. อย่างกลัวที่จะใช้อำนาจปกครอง

8. อย่าใช้อารมณ์รุนแรงในขณะที่เผชิญหน้ากับลูก

9. พยายามปฏิบัติต่อลูกเหมือนผู้ใหญ่

10. อย่าดูถูกดูหมิ่นหรือทำให้ลูกรู้สึกเสียหน้า

11. เป็นตัวอย่างที่ดี

12. ถ้าลูกมีปัญหาที่คุณจัดการไม่ได้ คุณควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

สรุป จะเห็นได้ว่าการรู้จักและเข้าใจพัฒนาการเด็กอย่างถ่องแท้จะช่วยให้อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดู ผู้บริหารการศึกษา และครูสามารถส่งเสริมแก้ไข และพัฒนาวินัยของเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อันจะเป็นประโยชน์ต่อเด็ก สังคม และประเทศชาติเป็นอย่างมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเองของเด็ก

งานวิจัยในประเทศ

รังสิมา พิทักษ์วาปี (2555) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญชิตา สุริย์แสง (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความมีวินัยในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง และภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเอง มีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองยังคงมีความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

นฤมล เนียมหอม (2549) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมของครู ในการสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัย โดยใช้แนวคิดการสะท้อนความคิด และการเรียนรู้ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ผลการศึกษาพบว่า

1. กระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมของครูในการสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัย โดยใช้แนวคิดการสะท้อนความคิด และการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในทั้ง 3 ชั้น คือ 1) การสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจ 2) การให้ความรู้ที่ชัดเจน เรื่อง การสร้างวินัย ในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัย 3) การช่วยให้ครูปรับเปลี่ยนข้อความรู้ไปสู่การเรียนรู้อย่างแท้จริง ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ทำให้ครูเกิดการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การเปิดใจยอมรับ ระยะที่ 2 การปรับตัว ประกอบด้วย ช่วงที่ 1 การสร้างความคิด รวบรวม และช่วงที่ 2 การจัดระบบให้สมดุล ระยะที่ 3 การผสมผสานแนวคิดใหม่กับตนเอง

2. คะแนนพฤติกรรมของครูในการสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัยในด้านการเป็นแบบอย่าง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็ก การดูแลเด็ก และการจัดสภาพแวดล้อม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. คะแนนพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยในด้านความอดทน อดกลั้น ความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และการปฏิบัติตามมารยาทสังคม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไชยพันธ์ แสงทอง (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรมการเล่านิทาน เพื่อสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า ความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ประถมศึกษา ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการเล่านิทาน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักเรียนมีความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมการเล่านิทานอยู่ในระดับ เห็นด้วยมาก โดยมีความคิดเห็นว่า ชุดกิจกรรมมีรูปภาพประกอบน่าสนใจ มีคติสอนใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้ หลังใช้ชุดกิจกรรมนักเรียนมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตามระเบียบ ของห้องเรียน ด้านการรู้จักกาลเทศะ ด้านความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย และด้านการเคารพสิทธิของผู้อื่น สูงขึ้นกว่าคะแนนพฤติกรรมก่อนเรียนทุกด้าน

งานวิจัยในต่างประเทศ

Diana (1987 อ้างถึงใน กรมวิชาการ 2542, หน้า 96 - 97) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านวินัย 15 ประการที่ผู้ปกครองรายงานว่าใช้กับเด็กและตัวแปร อื่น ๆ ซึ่งมีส่วนสร้างคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมส่วนตัว ครอบครั้ว สังคม และพฤติกรรม ทางวินัยของผู้ปกครองที่เคยประสบในวัยเด็ก พบว่า พฤติกรรมด้านวินัยที่ผู้ปกครองรายงานว่า

ใช้กับเด็กนั้นจะสัมพันธ์กับประสบการณ์ของการถูกควบคุมเรื่องวินัยเมื่อสมัยผู้ปกครองยังเป็นเด็ก ส่วนปัจจัยที่สำคัญด้านวินัยที่ผู้ปกครองใช้กับเด็ก คือ การที่ผู้ปกครองได้รับประสบการณ์ในวัยเด็ก และมารดาที่มีประสบการณ์ถูกควบคุมวินัยอย่างเข้มงวดกวดขัน และได้รับการลงโทษทางวินัย ที่รุนแรง รายงานว่าตนไม่เคยใช้วิธีการในรูปแบบที่ตนเองเคยประสบมาในวัยเด็กกับบุตร ของตนเลย นอกจากนี้มารดาที่รายงานว่าตนถูกควบคุมทางด้านวินัยอย่างเข้มงวดกวดขัน และได้รับการลงโทษที่รุนแรงในวัยเด็กมาจากครอบครัวที่ไม่มีความสุข

Helen and Marsha (1986 อ้างถึงใน กรมวิชาการ, 2542, หน้า 95 - 96) ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับเทคนิคการสร้างระเบียบวินัยของผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นเด็กที่มีพรสวรรค์ ผลจากการศึกษา สรุปได้ว่า มารดาของเด็กทั้งสองกลุ่มรายงานว่าใช้การอธิบายเหตุผลเป็นเทคนิคในการสร้าง ระเบียบวินัย เพียงแต่มารดาที่มีบุตรเป็นเด็กที่มีพรสวรรค์ จะใช้วิธีการอธิบายเหตุผล อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความมีระเบียบวินัยแก่บุตรมากกว่ามารดาที่มีบุตรเป็นเด็กที่มีสติปัญญา ในเกณฑ์ปกติ

จากทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเองดังกล่าว ผู้วิจัยสรุป ได้ว่า ความมีวินัยในตนเองเป็นการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามความสามารถในการควบคุม อารมณ์ของบุคคล และพฤติกรรมของตนให้เหมาะกับวุฒิภาวะของตนเอง และเป็นไปตามที่ตนเอง มุ่งหวังไว้ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยที่ไม่ก่อให้เกิด ความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องในระยะยาว ซึ่งคุณลักษณะ ของบุคคลที่มีวินัยในตนเองนั้นควรจะต้องประกอบด้วยพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความสามารถควบคุมอารมณ์ และการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม เป็นพื้นฐาน เบื้องต้นในการยึดถือปฏิบัติ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

กมลรัตน์ กริทอง (2551, หน้า 257) การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการ ช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึง กัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ ทางการให้การปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศ ของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้วางใจได้

พัชรารักษ์ ศรีสวัสดิ์ (2550) การให้คำปรึกษากลุ่ม จึงเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 103 - 104) การปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

Corey (2008, p. 5) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา มีการส่งเสริมและการป้องกัน มีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาหลาย ๆ คน ประสบการณ์ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

Gazda, Ducan and Meadows (1967 cited in Gazda, 1989) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการพลวัตที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Dynamic interpersonal process) สมาชิกในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมที่ตนรู้สึก

ที่สมาชิกและกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ โดยสมาชิกได้มีโอกาสสนทนาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของตนเอง ได้ระบายความในใจมีความวางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่น ตลอดทั้งได้รับการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม

Trotzer (1972 cited in Trotzer, 1999) ได้ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่า เป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือและการเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหา หรือความไม่พึงพอใจการดำเนินชีวิต การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถ นำวิธีการในกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจในชีวิตประจำวันได้

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเปิด โอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษา เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม บรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดได้และค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มี คุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติ ที่เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 5 - 6) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อการป้องกัน การพัฒนาและการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา การให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคมหรือด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มส่วนมากมักเน้นที่ปัญหา บางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพ ที่ต้องปรับแก้หรือการบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริม และค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤติในชีวิต หรือ ความขัดแย้ง ที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้ สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้ สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่ มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญ ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไปได้

ผู้ให้การปรึกษากลุ่ม จะใช้เทคนิคการปรึกษาทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางและอาจใช้ แบบฝึกหัดที่มีโครงสร้าง เทคนิคพื้นฐานในการปรึกษา การสะท้อนความหมาย(สะท้อนทั้งภาษาพูด

ภาษาท่าทางที่สมาชิกแสดงออกมา) การกระจำงความหมาย (ช่วยให้สมาชิกเข้าใจสิ่งที่พูด เข้าใจความรู้สึกของตนอย่างชัดเจน) การแสดงบทบาท และการตีความ/ให้ความหมาย (การเชื่อมโยงพฤติกรรมปัจจุบันกับสิ่งที่ฝังใจในอดีต) ผู้ให้การปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดความมุ่งหมายด้วยตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น
2. เพิ่มการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาเอกลักษณ์ของตน
3. รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเอง

และผู้อื่น

5. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น
6. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง
7. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเอง

และผู้อื่น

8. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
9. เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผน
10. เรียนรู้ทักษะสังคม
11. เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
12. เรียนรู้วิธีการทำทนายบุคคลอื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา
13. เพื่อให้กระจำงความเชื่อและค่านิยมของตน

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 3) กล่าวว่า การกำหนดจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มได้ป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนดำเนินไปอย่างเหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คุ้นเคย มีที่พึ่งที่ปลอดภัย ไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อึดอัดตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบรับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล
3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัด ความสามารถและสติปัญญา

4. เพื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน มิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยากและความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงจังด้วยความรัก ความสามัคคี เอื้ออาทรห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลาย วิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังผู้อื่นน้อยที่สุดด้วยเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการนำเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลในการเลือกประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้น การเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคล จึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาด ซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมที่มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 อ้างถึงใน จิตธิรัตน์ ศรีรัชต โภคิน, 2550) ได้สำรวจการให้คำนิยามความหมายของ “การให้บริการปรึกษา” จากทรรศนะของผู้จัดทำปทานุกรมศัพท์ทางจิตวิทยาและจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาและผู้มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับการให้บริการปรึกษาไว้อย่างกว้างขวางและวิเคราะห์ พบว่า ในคำนิยามต่าง ๆ เหล่านี้มีลักษณะร่วมที่คล้ายคลึงกันในสาระสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การให้บริการปรึกษาเป็นความร่วมมือกัน ซึ่งเกิดขึ้นโดยบุคคลสองคนเป็นอย่างน้อย ผู้หนึ่งคือ ผู้ให้บริการปรึกษา กับอีกผู้หนึ่งคือผู้รับบริการ

2. การให้บริการปรึกษาเป็นการให้บริการความช่วยเหลือทางวิชาชีพ ซึ่งมีผู้ให้บริการปรึกษาที่มีคุณสมบัติเทียบพร้อมทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวิชาชีพ เป็นผู้รับผิดชอบในหน้าที่เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งขาดข้อมูลที่เชื่อถือได้ อ่อนประสบการณ์ ขาดทักษะที่เหมาะสมในการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา อุปสรรค การปรับตัวและการสร้างเสริมพัฒนาตนเอง

3. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งมุ่งสู่การช่วยเหลือให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ตัดสินใจได้อย่างฉลาด ขจัดทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ มีเจตคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสามารถพัฒนาตนเองให้เติบโตและเจริญงอกงามอย่างเต็มที่ตามศักยภาพและสมวัยของตน

จากสาระสำคัญ 3 ประการดังกล่าว จึงสังเคราะห์และสรุปความหมายของการให้บริการปรึกษา ไว้ดังนี้

การให้บริการปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดีระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติส่วนตัวและด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ประสบปัญหา ต้องการพัฒนาและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม ได้ดีขึ้น มีทักษะและมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง

Trotzer (1999) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการปรึกษากลุ่มมีดังต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและการพัฒนาการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตน
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่ม
7. เพื่อให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ

9. เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก

10. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมการปรับตัว ที่พึงประสงค์

Corey (2008) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด
8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
9. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ
10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
12. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด ตลอดจนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งหวังของผู้อื่น
13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

จากจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่นให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คู่กันเคย มีที่พึ่งที่ปลอดภัย ไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่นค้นหาเอกลักษณ์ พัฒนาเอกลักษณ์ของตน รู้จักตนเอง

ในด้านความถนัด เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง รับรู้ถึงความต้องการและปัญหา และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ รู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน แก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไปในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองและอนาคตในทุกด้าน

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

โอลลี่ เฟงจินดา (2554, หน้า 52) กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการช่วยให้บุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, หน้า 40) กล่าวถึงประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาที่หยิบยกขึ้นมาขึ้น ๆ แก่กัน
2. เป็นโอกาสที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังและสำรวจปัญหาของตนเอง ตลอดจนแนวทางในการแก้ปัญหาอีกด้วย
3. ทำให้ผู้พบเห็นปัญหาที่มีความอบอุ่นใจเพราะทราบว่ายังมีเพื่อนที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เกิดการเรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่ม (Peers) โดยมีต้องไปลองผิดลองถูก
5. เกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในการกลับไปเผชิญปัญหาอีก
6. แม้บางกลุ่มเป็น Heterogeneous กล่าวคือ กลุ่มที่มีความหลากหลายแต่บรรยากาศแห่งการเห็นอกเห็นใจ หรือช่วยเหลือกันก็จะเกิดขึ้นทั้งในกลุ่มหรือเมื่อแยกไปแล้ว
7. เป็นการฝึกให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ มีทักษะในการเข้ากลุ่ม อันเป็นผลดีทั้งทางตรงและทางอ้อม

ดังนั้น ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมสู่การแสดงออกเพื่อการเปลี่ยนแปลง พัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น มีความกล้าเผชิญปัญหาหรือความจริง กล้ายอมรับต่อทุกสถานการณ์อย่างมั่นใจ ซึ่งเกิดจากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นของตนเองและผู้อื่น เกิดการเรียนรู้ และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม

Trotzer (1999) ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The security stage) ลักษณะที่เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่มขั้นเริ่มต้นคือ ความวิตกกังวล ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ การต่อต้านความรู้สึก และปฏิกิริยาทางอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งการที่สมาชิกรู้สึกเช่นนี้ก็เพราะว่าเขากำลังอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมใหม่ พวกเขาไม่สามารถคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ และขาดความมั่นใจในการควบคุมตนเองและสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความมั่นใจ สร้างความอบอุ่น สร้างความเข้าใจ เป็นมิตรกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ปลอดภัย นอกจากนี้ Corey (2008) ยังได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้

- 1.1 สอนสมาชิกเกี่ยวกับข้อเสนอทั่วไปและวิธีการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จะเพิ่มโอกาสให้เกิดผลผลิตของกลุ่ม
- 1.2 พัฒนากฎระเบียบของกลุ่ม
- 1.3 สอนกระบวนการพื้นฐานของกลุ่ม
- 1.4 ช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึก ความคาดหวัง และการกระทำของตนเองเพื่อพัฒนาความไว้วางใจ
- 1.5 เป็นตัวแบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 1.6 เปิดเผยตนเองต่อสมาชิกกลุ่มและแลกเปลี่ยนความคาดหวังต่อกลุ่มให้สมาชิกทราบ
- 1.7 ชี้แจงให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน
- 1.8 ช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างเป้าหมายส่วนบุคคลได้
- 1.9 จัดการกับความวิตกกังวลและคำถามของสมาชิก
- 1.10 ช่วยให้สมาชิกลดการพึ่งพาผู้นำกลุ่ม และหันมาพึ่งตนเองและกลุ่มเพิ่มขึ้น
- 1.11 ช่วยให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
- 1.12 สอนสมาชิกเกี่ยวกับทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างตั้งใจ และการตอบสนอง
- 1.13 ช่วยเหลือกลุ่มและเอื้ออำนวยให้เกิดวิถีทางที่กลุ่มต้องการ

1.14 แสดงให้สมาชิกเห็นว่าพวกเขาต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับทิศทางและผลลัพธ์ของกลุ่ม ในขั้นเริ่มต้นกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี รวมทั้งการคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง การจัดกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิก มีกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ชัดเจน ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ มีความจริงใจ เคารพสิทธิของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสร้างความเชื่อมั่นให้กับสมาชิกว่ากลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัยที่จะช่วยเหลือสมาชิกได้

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The acceptance stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกเริ่มลดการต่อต้านนำไปสู่ความร่วมมือกันของสมาชิกกลุ่ม การยอมรับกลุ่มนี้จะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม สัมพันธภาพภายในกลุ่ม และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่ง Trotzer (1999) ได้เสนอภาระหน้าที่ในขั้นนี้เพื่อเป็นทิศทางในการนำกลุ่มเข้าไปสู่การสื่อสารที่เปิดเผยและสมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความอบอุ่นและการยอมรับ ดังนี้

- 2.1 การร่วมเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม
- 2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
- 2.3 การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความใกล้ชิดสนิทสนม

ของสมาชิกกลุ่ม

- 2.4 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง
- 2.5 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น

ในขั้นการยอมรับเป็นช่วงที่สมาชิกเริ่มเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกลดการต่อต้านเนื่องจากได้รับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม สามารถเปิดเผยและให้คำแนะนำซึ่งกันและกันได้ และสมาชิกเริ่มมีพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The responsibility stage) เมื่อมีการพัฒนาให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็นำมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการเกิดความรับผิดชอบในกลุ่มนั้นเป็นผลมาจากทั้งความต้องการของมนุษย์ และธรรมชาติของกระบวนการในการแก้ไขสมาชิก สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และน่านับถือก็ต่อเมื่อได้ลงมือกระทำและประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัยความรับผิดชอบของตนเอง ซึ่ง Trotzer (1999) ได้กำหนดภาระหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

- 3.1 สมาชิกมีการประเมินตนเอง
- 3.2 สมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

ที่ตนเองกระทำ

- 3.3 สมาชิกมีประสบการณ์และการเสริมสร้างความรับผิดชอบโดยตรง
กับปฏิสัมพันธ์ของตนเองภายในและภายนอกกลุ่ม
- 3.4 การให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- 3.5 การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เมื่อสมาชิกมีการยอมรับ
ตนเองและผู้อื่นแล้ว สมาชิกต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น คือสมาชิกต้องรับผิดชอบ
ในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตนกระทำ
4. ขั้นการทำงาน (The working stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้และมี
ประสบการณ์ในกระบวนการแก้ไขปัญหา และ Trotzer (1999) ยังได้กล่าวถึงกระบวนการ
ในการแก้ไขปัญหา มีดังนี้
- 4.1 กำหนดปัญหา ทำความกระจ่างและความเข้าใจปัญหา
- 4.2 กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา จากการระดมความคิดของสมาชิก
- 4.3 ประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยใช้กระบวนการคิดและการทดสอบ
ตามสภาพความเป็นจริง
- 4.4 ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม
กับสมาชิกแต่ละคน
- 4.5 วางแผนดำเนินการ โดยการพัฒนารูปแบบและแนวทางในการนำไปใช้
ในการแก้ไขปัญหา
- 4.6 ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม
- 4.7 ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยนำไปใช้ใน โลกภายนอกแล้วกลับมารายงานผล
และประสบการณ์ให้กับกลุ่ม
- 4.8 ประเมินผลในการนำไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาของสมาชิก ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่ม
มีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทาง
ในการแก้ไขปัญหา และผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการช่วยสมาชิกตัดสินใจอย่างเหมาะสม
5. ขั้นยุติกลุ่ม (The closing stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
แม้ว่าในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของตนเองภายในกลุ่ม
แต่พวกเขาต้องเผชิญกับความยุ่งยากในการปรับพฤติกรรมภายนอกกลุ่ม และ Trotzer (1999)
ได้เสนอภาระหน้าที่ในขั้นนี้ไว้ว่า
- 5.1 การให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่สมาชิก ด้วยการให้กำลังใจ การเสริมแรง
หรือการเผชิญหน้า เพื่อให้สมาชิกมีพฤติกรรมไปในทางที่ดี แต่การสนับสนุนนี้จะต้องไม่สร้าง
การพึ่งพา เพราะว่าสมาชิกจะได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 การพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

5.3 การเห็นพ้องและการยืนยันความงอกงาม เพื่อยืนยันการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับสมาชิก และให้สมาชิกเกิดการพึ่งพาตนเองมากกว่ากลุ่ม

5.4 การกล่าวคำอำลา เพื่อเตรียมสมาชิกในการเข้าสู่ประสบการณ์สุดท้ายของกลุ่ม

5.5 การติดตามผล เป็นการเตรียมการติดต่อสมาชิกกลุ่มเพื่อประเมินวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

Corey (2008) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นวางแผน (Pregroup issues)** ผู้ให้การปรึกษาควรกำหนดวัตถุประสงค์กลุ่มเป้าหมาย การเลือกสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ โครงสร้าง และรูปแบบของกลุ่มแบบเปิดหรือกลุ่มแบบปิด สมาชิกสมัครใจเข้ากลุ่มหรือถูกกำหนดมา การวัดผลประเมินผลเป็นอย่างไร
2. **ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage)** เป็นช่วงเวลาของการปรับตัว ปฐมนิเทศและการสำรวจ กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยมากขึ้น สำรวจความคาดหวังของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้หน้าที่ของกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน
3. **ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage)** หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นขั้นของความวิตกกังวล และเกิดการปกป้องตนเองในการต่อต้านผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย
4. **ขั้นปฏิบัติ (Working stage)** เป็นขั้นที่สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้สำรวจตนเอง ร่วมกันแก้ไขปัญหาและมีวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. **ขั้นยุติ (Final stage)** เป็นขั้นเตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
6. **ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and follow up)** การประเมินผลการปรึกษากลุ่มนั้นอาจประเมินจากการพบกันทุกครั้งหรือเมื่อยุติกลุ่มก็ได้ สำหรับการติดตามผลอาจติดตามเป็นรายบุคคลหรือการใช้การติดต่อทางโทรศัพท์ เพื่อความก้าวหน้าของสมาชิก

ทักษะการปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะทางวิชาชีพเพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ Corey (2008) ได้เสนอทักษะที่สำคัญและจำเป็นต่อผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูด หรือท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจนตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2. การทวนซ้ำ (Restarting) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของสมาชิกโดยไม่มีการเพิ่มเติมข้อความใหม่เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้ฟังและเกิดความเข้าใจความหมายที่ชัดเจนขึ้น ในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของเขา ขณะเดียวกันก็เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการช่วยให้มีการรวบรวมความคิดและเนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญ ให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือสมาชิกแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่ง

5. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่าง และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม โดยมี การตีความในเชิงวินิจฉัย การคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมแตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้น ๆ ด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิก หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันเรียบร้อยแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก ไม่ใช่ตัวเขา รวมทั้งปัญหา เพื่อการให้ความช่วยเหลือหรือสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูด หรือท่าทางที่สมาชิกแสดงออก

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องมีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้น ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกใน โลกของสมาชิก การเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจ และให้ความนับถือกับสมาชิกกลุ่ม

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นทักษะที่ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ สนับสนุนให้สมาชิกแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่ม ลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่น กำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่มในระยะแรก ๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสม

กับสถานการณ์ของกลุ่ม โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวของเขาเองบ้าง เมื่อกลุ่มพัฒนาไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting goal) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำความเข้าใจเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ตลอดการดำเนินกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาเป้าหมายอื่น ๆ ของสมาชิกเอง ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีทักษะในการทำทาสมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

14. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไร ก็แสดงข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตเห็นได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

15. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เป็นต้นว่า การให้ข้อเสนอแนะ การให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปทำเป็นการบ้าน การให้คำแนะนำ อาจจะมาจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันก็อาจทำให้สมาชิกมีการพึ่งพามากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการให้คำแนะนำ และควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเฉพาะเจาะจง และตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นด้วย

16. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่กลุ่มกำลังพัฒนา สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขต ด้วยความรุนแรง หรือมีการโยนความคิดให้ผู้อื่น และมีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะนี้มาสอดแทรก เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากความเสียหายทางด้านจิตใจหรือทางร่างกาย และจากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของกลุ่ม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีการระมัดระวังให้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของสมาชิกได้ จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และมีผลต่อบรรยากาศกลุ่ม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไรและมีระดับความลึกซึ่งมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากและเร็วเกินไปสมาชิกจะมีความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิก แต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไปก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกกลุ่ม และอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

18. การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนวยกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจสมาชิก การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้สังเกตท่าทีและเรียนรู้จากพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

19. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสมาชิก เป็นการมองหาทิศทางที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเชื่อมการทำงานของสมาชิกกับทิศทางเหล่านี้ โดยผู้นำกลุ่มจะต้องพัฒนาปฏิสัมพันธ์โดยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าที่ผู้นำจะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเอง

20. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้นำกลุ่มต้องมีการหยุดพฤติกรรมบางอย่างภายในกลุ่ม การปิดกั้นเป็นทักษะที่ต้องการให้เกิดความรู้สึกไว การชี้แนะ และความสามารถในการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม โดยจะให้กับพฤติกรรมที่เฉพาะไม่ใช้กับสมาชิกทุกคน และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย

21. การสิ้นสุด (Terminating) ผู้นำกลุ่มควรที่จะเรียนรู้ว่าเมื่อไหร่จะยุติและจะยุติกลุ่มอย่างไร ทักษะนี้จะใช้ในการปิดกลุ่มในแต่ละครั้งหรือยุติกลุ่มในครั้งสุดท้าย โดยการให้สมาชิกอธิบายในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภายนอกกลุ่ม การประเมินและการติดตามหลังการยุติกลุ่ม การให้แหล่งข้อมูลที่จะช่วยสมาชิกได้มากขึ้น และการให้คำแนะนำรายบุคคลในกรณีที่เป็น

การให้การศึกษาแบบกลุ่มกับวัยเด็ก

การให้การศึกษากับวัยเด็ก ผู้ให้การศึกษาต้องเข้าใจพัฒนาการต่าง ๆ ของวัยเด็ก
อายุ 6 - 12 ปี

1. พัฒนาการทางกาย

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 51) กล่าวว่า
เด็กที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 6 - 12 ปี นักจิตวิทยาเรียกเด็กวัยนี้ว่าเป็น เด็กวัยเด็กตอนกลาง มากกว่า
วัยเด็กเข้าโรงเรียน (School age) และถ้าหากเรียกเด็กกลุ่มนี้ว่า วัยเข้าโรงเรียน ก็มักใช้ในความหมาย
ว่าเป็นช่วงวัยที่เริ่มเรียนวิชาการที่โรงเรียนอย่างจริงจัง เป็นเรื่องเป็นราว

พัฒนาการของเด็กวัยนี้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น พัฒนาการทางสติปัญญาเจริญเติบโต
ไปอีกลำดับขั้นหนึ่ง พัฒนาการทางสังคมขยายขอบข่ายกว้างขวาง เด็ก ๆ มักใช้เวลาอยู่กับผู้ใหญ่
ที่ไม่ใช่พ่อแม่หรือบุคคลในบ้านมากขึ้น รู้จักคบหากับเพื่อนร่วมรุ่นได้ดีกว่าในวัยเด็กตอนต้น
แม้ว่าพ่อแม่ยังมีบทบาทสำคัญในการอบรมดูแลบุตร แต่บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่อื่น ๆ นอกบ้านก็เริ่ม
มีบทบาทสำคัญในการอบรมดูแลเด็ก ๆ พอ ๆ กับพ่อแม่ ผู้ปกครองที่บ้าน

ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญซึ่งควรบังเกิดขึ้นในช่วงนี้ คือ “การเตรียมตัว” เพื่อเป็นเด็ก
วัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ สิ่งเหล่านี้ อาทิเช่น หัดทำอะไร
ด้วยตนเองได้ เรียนรู้ที่จะเล่น เรียนและทำงานกับเพื่อนร่วมวัยเรียนรู้ที่จะให้ความเป็นเพื่อนกับผู้อื่น
และสร้างมิตรภาพ

พัฒนาการทางกายของเด็กในระยวัยเด็ก 6 - 12 ปี เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ช้า ๆ
แต่สม่ำเสมอ พัฒนาการทางกายไม่มีลักษณะเด่นพิเศษเหมือนระยวัยทารกตอนปลาย ในระยวัยนี้
เป็นระยวัยที่เด็กหญิงโตเร็วกว่าเด็กชายวัยเดียวกัน ทั้งในด้านความสูงและน้ำหนัก ลักษณะเช่นนี้
ยังคงดำรงสืบไปจนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายจึงโตทันและล้ำหน้าเด็กหญิง

การเติบโตทางกายและการตระหนักถึงบทบาททางเพศ ทำให้เด็กเกิดความอยากรู้
อยากเห็นเรื่องราวทางกายของเพศตรงข้าม เริ่มสนใจรูปร่างหน้าตา ความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับ
ร่างกายนี้จะถึงขีดสูงสุดในระยวัยวัยรุ่น

2. พัฒนาการทางสังคม

พัฒนาการทางสังคมเด็กในวัยนี้ มีลักษณะแตกต่างจากวัยเด็กตอนต้นหลายประการ เช่น

2.1 เด็กคบเพื่อนวัยเดียวกันและผู้ใหญ่มากขึ้น

2.2 พัฒนาการด้านยึดตัวเอง (Egocentric) ลดลง ทำให้เด็กสามารถรวมกลุ่มเล่นกับ
เพื่อนดียิ่งขึ้น สมรรถภาพทางความคิดและพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาทำให้เด็กร่วมเล่น เรียน
ทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็น “กลุ่ม” ได้ดี

2.3 ความสำคัญของการเรียนที่มีต่อชีวิต ค่านิยมของการเรียนในสังคมปัจจุบัน ทำให้เด็กผูกพันกับเพื่อนที่โรงเรียนและครู ทำให้เด็กห่างเหินจากผู้ใหญ่ในบ้าน

กลุ่มเพื่อนร่วมวัย

ช่วงวัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่เด็ก “จับกลุ่ม” กับเพื่อนร่วมวัยที่เป็นเพศเดียวกัน เป็นส่วนมาก การที่เด็กเริ่มสามารถ “จับกลุ่ม” ได้ นั้น ทำให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่นที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว รู้จักเคารพกฎระเบียบ รู้จักมารยาทสังคม รู้จักนิสัยใจคอเพื่อน ลคนนิสัยเด็ก ๆ เช่น เอาแต่ใจตัวเอง อ่อนผู้ใหญ่ จะมีบ้างกับพ่อแม่ที่เด็กคิดว่าสามารถแสดงกิริยาอาการและอารมณ์กับพ่อแม่ได้ การที่เด็กสามารถปรับตัวมากขึ้นเพียงใดขึ้นกับปัจจัยดังต่อไปนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่เตรียมตัวให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กมีเพื่อน การหวงลูกอาจมีผลต่อการปรับตัวของลูกกับเพื่อน หรือมีปัญหาการเข้ากลุ่มกับเพื่อน ในทางตรงกันข้ามถ้าปล่อยมากเกินไป เด็กจะไม่ติดบ้านและไม่เชื่อฟังใครในบ้าน

2. พ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดเด็กเข้าใจเด็ก และเห็นใจเด็กรุ่นใหม่ที่ต้องเข้าถึงสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ในตัวเด็ก รวมถึงการเตรียมตัวเด็กในการใช้ชีวิตทั้งในโรงเรียนและที่อื่น ๆ

3. การเลียนแบบและเรียนบทบาททางเพศ

การเลียนแบบและเรียนบทบาททางเพศ (Sex role identification) เป็นกระบวนการด้านหนึ่งของพัฒนาการทางสังคมสืบเนื่องจากวัยเด็กตอนต้น ในระยะวัยนี้เด็กเลียนแบบและเรียนบทบาททางเพศจากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดกับเด็กหรือเด็กรัก ซึ่งได้พบเห็นรู้จักในครอบครัว แต่ในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กขยายการเลียนแบบพฤติกรรมตามเพศตนเองอย่างกว้างขวาง บุคคลที่ถูกเด็กเลียนแบบจำนวนมากขึ้น ได้แก่ เพื่อนในกลุ่ม หัวหน้ากลุ่ม ครูที่เด็กรัก บุคคลที่เด็กได้พบเห็นและจากการได้ฟัง ได้รู้จากการอ่าน การเขียน การดูภาพยนตร์ การดูโทรทัศน์ ดังนั้นพ่อแม่ควรสอนให้เด็กรู้จักบทบาททางเพศที่เหมาะสม

การเล่น

การเล่นในวัยนี้เป็นเล่นเชิงสังคมส่วนใหญ่ การเล่นยังคงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กวัยนี้ จึงควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุน สถานที่อบรมเลี้ยงดูเด็กไม่ว่าจะจัดในรูปแบบใดจะต้องจัดที่สำหรับเด็กได้มีโอกาสเล่น เพราะการเล่นสนองความต้องการและช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตของเด็กในหลายด้าน ดังนั้นควรจัดกิจกรรมเล่นที่สนับสนุนการพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญา อารมณ์ สังคมแก่เด็ก

4. พัฒนาการทางศีลธรรมจรรยา

วัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมมากที่สุดสอนให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใด ถูกผิด ดีชั่ว มีความแตกต่างทางสังคม วัฒนธรรม แต่เป็นกฎเกณฑ์ที่เป็นแนวคิดร่วม เช่น การลักขโมย การด่าว่าคนอื่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นต้น

เพียงเท่านี้แบ่งระยะพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาเป็น 3 ขั้นตอน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) โดยมีแนวคิดว่าการมีศีลธรรมจรรยา คือ การเคารพกฎเกณฑ์ซึ่งพัฒนาไปตามลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ก่อนที่จะรู้จักคิดตัดสินใจเรื่องศีลธรรมจรรยาได้ อายุ 2 - 5 ปี เด็กในวัยนี้ ยังไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เขาไม่รู้ว่าการอยู่ร่วมกับสังคมต้องมีกฎระเบียบหรือสำนึกกันว่ามีการคิด สังคม

ขั้นที่ 2 เห็นข้อเท็จจริงเรื่องศีลธรรมจรรยา อายุ 5 - 9 ปี ระยะเวลาเด็กจะรู้จักกฎเกณฑ์ ข้อตกลง และรู้จักนำกฎนี้มาเป็นแนวทางในการตัดสินใจ

ขั้นที่ 3 เข้าใจเรื่องศีลธรรมจรรยาอย่างมีเหตุผล อายุ 10 ขวบขึ้นไป ระยะเวลาเป็นระยะ ที่เด็กสามารถใช้เหตุผลเข้าใจว่า กฎเกณฑ์ต่าง ๆ มีไว้เพื่อควบคุมการกระทำของคนที่อยู่ร่วมกัน ในสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

5. พัฒนาการทางเชาวน์อารมณ์

ในวัยเด็กตอนกลาง เด็กรู้จักกลัวสิ่งที่สมเหตุสมผลมากกว่าวัยเด็กตอนต้น เพราะความสามารถใช้เหตุผลของเด็กพัฒนามากขึ้น มีความรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยงด้วย เพราะขอบเขตชีวิตสังคมของเด็กขยายวงกว้าง ออกไป

สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็กวัยนี้ คือ การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ ของบุคคลอื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม พัฒนาการ เหล่านี้จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก

6. พัฒนาการทางความคิด

โลกของเด็กวัยเด็กตอนกลางเป็นโลกที่ขยายขอบเขตกว้างขวางทางสังคมและความคิด การเริ่มเรียนในโรงเรียนอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ การมีกลุ่มเพื่อนร่วมวัยมากหน้าหลายตา วิชาต่าง ๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนอันหลากหลาย ทำให้ขอบข่ายความคิดสติปัญญาของเด็กขยายทั้งแนวกว้าง และแนวลึกตามวัย

พัฒนาการทางสติปัญญาซึ่งเกี่ยวเนื่องกันกับความคิด ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการปรับตัว ในการเข้ากลุ่ม ถ้าเด็กมีกลุ่มดี เข้ากับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยได้ และไม่มีความขัดแย้งกับบิดาและครู

เด็กก็มีโอกาสในการฝึกฝนพัฒนาการทางด้านสติปัญญาโดยตลอดไปร้ง ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าพัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางสติปัญญามีอิทธิพล ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

เด็กคนใดที่มีฐานไม่มั่นคงทางวิชาการด้านต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็กตอนกลางจะเป็นเด็กที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเรียนรู้ และด้านอื่น ๆ ในอนาคตเป็นอันมาก

7. พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ

ขณะที่เด็กพัฒนาจิตสำนึกต่อชีวิตความเป็นอยู่และหน้าที่ของตน เด็กย่อมกำลังอยู่ในช่วงการจัดการภาพความเข้าใจเกี่ยวกับตัวของ “ตนเอง” หรืออัตมโนทัศน์ โดยอาศัยประสบการณ์ ค่านิยม ความหมายต่าง ๆ และข้อความเชื่อที่ตนยึดไว้และผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งทำให้ตนได้ความรู้สึกว่าเป็นตัวของ “ตน” นอกจากนี้ในภาพของความรู้สึกเกี่ยวกับ “ตน” ดังกล่าวนี้ ยังผนวกเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่น ๆ ตลอดจนค่านิยมที่ตนยึดอยู่กับแนวคิดเหล่านี้ด้วย

ในเรื่องเกี่ยวกับตัวเด็กนั้น บุคคลผู้มีอิทธิพลในการอบรมหรือปกครองเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือครู จำเป็นจะต้องพิถีพิถันในการปกครอง และจัดการกับเด็กในลักษณะที่ละเอียดอ่อน และสมดุลระหว่างการให้ความเอาใจใส่ทางบวกอย่างเต็มที่ แต่ก็ต้องไม่ตามใจ ปกป้องประคบประหม่อมจนมากเกินไป และไม่ตัดสัมพันธ์ที่มีความหมายสำคัญ ๆ สำหรับเด็ก ในขณะเดียวกันก็ต้องให้อิสระที่จะเพิ่มอัตราการพึ่งตัวของตัวเองให้มากขึ้น ๆ

8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวัยเด็ก

Berg and other (1988 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 55) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยเด็กว่าเป็นงานที่ลำบากที่สุดสำหรับผู้ให้คำปรึกษา เพราะเด็กยังเข้าใจอะไรได้น้อย เด็กให้ข้อมูลได้น้อยกว่าผู้ใหญ่ ผู้ให้คำปรึกษาต้องอ่อนโยนอยู่เสมอ ๆ เด็กอาจแสดงการไม่สนใจ ส่งเสียงดัง หรือเข้ากลุ่มได้เพียงชั่วขณะ ชอบเคลื่อนไหวและไวต่อความรู้สึก เด็กต้องการรางวัลหรือสิ่งตอบแทน ผู้นำกลุ่มต้องมีกิจกรรมที่หลากหลาย มีวัสดุอุปกรณ์ให้ใช้

การให้คำปรึกษากับเด็กจะเน้นการฟังพอใจ เข้าใจตนเอง วิธีการที่ดีและมีประโยชน์คือ กำเนินถึงตัวเด็ก ให้เด็กได้ทำกิจกรรม ได้ฝึกปฏิบัติและได้รับประสบการณ์ที่น่าสนใจ ผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือ

8.1 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มวัยเด็ก

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นความสัมพันธ์อย่างหนึ่งที่จะทำให้เด็กได้เรียนรู้บุคลิกภาพแบบใหม่ ได้เรียนรู้ชีวิตจริงที่เด็กต้องเผชิญ ได้เรียนรู้ผลของการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล เป็นกลุ่มโลกใบเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวัน และในขณะนี้เป็นการทำให้เด็กได้มีโอกาสได้แสดง ปฏิภาณได้ตอบจากเพื่อน ๆ ที่เข้ากลุ่มด้วยกันที่จะเป็นตัวแทนของการเรียนรู้ตามพัฒนาการ ของเด็ก

8.2 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษานักเรียนในวัยเด็ก

Merle M. Ohlsen (1983 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 56) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาสำหรับเด็กแล้วจะต้องเป็นผู้สามารถเอาชนะเด็ก ครอบครัวของเด็ก ด้วยความไว้วางใจ พวกเขาต้องการความร่วมมือที่จะค้นพบตัวเอง การดูแลจนเสร็จสิ้นและกำลังใจ ทุก ๆ ครั้งของการให้คำปรึกษาสำหรับเด็กจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพ เป้าหมายก็คือ ครูและครอบครัวของเด็ก สามารถวาดภาพพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่จะช่วยเด็กได้ และเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับพวกเขาได้ง่ายขึ้น

หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษานักเรียนในระดับประถมศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2540)

8.2.1 ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายลักษณะ ขอบข่าย วัตถุประสงค์ของการให้ คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทของผู้ให้และผู้รับบริการ ให้นักเรียนเข้าใจ เพราะนักเรียน ในระดับนี้ ยังไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างการให้คำปรึกษา

8.2.2 ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้ดำเนินการสนทนา เพื่อช่วยให้นักเรียนได้เล่าระบาย มากขึ้น เพราะเด็กวัยนี้จะขาดการสื่อสารด้วยวาจา และในการสนทนานั้นควรเป็นแบบง่าย ๆ ตรงไปตรงมา โดยครูอาจต้องพยายามพูดหรือสะท้อนให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกหรือเหตุการณ์ ต่าง ๆ ด้วยการอธิบายอย่างชัดเจนหรือตั้งสมมติฐาน เช่น “เป็นไปได้ไหมที่เธอปวดหัว ในชั่วโมงเลข เพราะเธอไม่อยากเรียนวิชานี้”

8.2.3 ผู้ให้คำปรึกษาควรสังเกตและพยายามเข้าใจภาษาท่าทาง ได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้า การเคลื่อนไหวของร่างกาย น้ำเสียงของนักเรียนในขณะที่ให้คำปรึกษาด้วย เพื่อช่วยให้เข้าใจนักเรียนมากยิ่งขึ้น เพราะนักเรียนในวันนี้ใช้ภาษาได้ยังไม่ดีนัก หรืออาจจะอาย และขลาดกลัว

8.2.4 ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงถึงความใส่ใจในตัวนักเรียนให้มาก โดยมีท่าที ที่อบอุ่น เป็นกันเอง เข้าใจ ไม่ตัดสิน ไม่ประณาม รวมทั้งใส่ใจต่อความสนใจ และความสำนึก ของนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายและไว้วางใจ ให้ความร่วมมือที่จะเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือต่อไปได้ง่ายขึ้น

8.2.5 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้อุปกรณ์การเล่น หรือมีกิจกรรมช่วยในการให้คำปรึกษาในบางกรณี เช่น เด็กที่ไม่ยอมพูด ทั้งที่เพื่อลดความอึดอัดใจ ความกดดัน ให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ และร่วมมือ หรือใช้เพื่อช่วยให้เด็กได้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ครูจะได้สังเกตและเข้าใจนักเรียนมากขึ้น เพราะเด็กวัยนี้ชอบการเล่นมาก

8.2.6 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องร่วมมือกับผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ความช่วยเหลือหรือแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมบางอย่างของนักเรียนด้วย เพราะเด็กวัยนี้ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่อยู่ พฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่เด็กเกี่ยวข้องด้วยมีผลอย่างมากต่อความรู้สึกนึกคิดและการกระทำ

9. รูปแบบและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวัยเด็ก

Jacobs et al. (1996) and Berg et al. (1988 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 57) กล่าวถึงรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวัยเด็กว่า ขนาดกลุ่มที่เหมาะสม คือ 5 - 6 คน เวลาที่ใช้ คือ 30 - 45 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในเรื่องเทคนิคนั้นจะต้องพิจารณาพื้นฐานความต้องการของเด็กในการที่จะพัฒนาเด็กให้รู้จักตนเองและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การใช้ภาษาง่าย ๆ การเล่น การแสดงที่ง่าย ๆ มากกว่าการพูดถึงปัญหาและความวิตกกังวล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2541) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวัยเด็กว่า การเล่นช่วยให้เด็กแสดงการยอมรับในตัวเพื่อน เกิดความรู้สึกรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ และความเป็นผู้นำ ฯลฯ ซึ่งเป็นพัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการเล่นช่วยผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้ในตัวเด็ก คือ

1. การเล่นสามารถช่วยในการวินิจฉัยและเข้าใจเด็ก
2. การเล่นสามารถทำให้เกิดสัมพันธภาพร่วมกับสมาชิก
3. การเล่นทำให้เห็นการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็ก และหาที่มาของปัญหา

เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด

4. การเล่นช่วยให้วิเคราะห์คำพูดของเด็กในยามรู้ตัว และที่มาของความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดกับเด็ก

5. การเล่นช่วยให้เด็กเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึกและลดความเครียด

6. การเล่นช่วยพัฒนาในตัวเด็กในกรณีที่เขาสนใจสิ่งที่เล่น ทำให้เห็นถึงการมองอนาคตของเขาเอง

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) กล่าวว่า การเล่นเป็นเทคนิคเนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ชอบเลียนแบบผู้อื่น ดังนั้นเขาจะเล่นเป็นบุคคลที่เขาต้องการเลียนแบบ นอกจากนี้เขายังสามารถระบายอารมณ์จากการได้เล่น การเล่นยังช่วยให้เขานำพฤติกรรมไปสู่ความเป็นจริง เช่น รู้จักการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมกรณีเขาจะโกรธ ได้แสดงออกขณะใช้การเล่นเข้ามาช่วยให้เกิดการเรียนรู้

สรุปการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีดังนี้

1. ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรให้เด็กเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนในการให้ความช่วยเหลือและรับความช่วยเหลือระหว่างสมาชิก
2. ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้เด็กได้ทราบบทบาทของตนในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับกลุ่ม เข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม
3. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรให้เด็ก ๆ เรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น การพูด การฟัง การสร้างสัมพันธภาพและการช่วยเหลือผู้อื่นมาใช้ในชีวิตประจำวัน กับเพื่อนหรือผู้อยู่แวดล้อมรอบตัว
4. ควรเลือกสถานที่ให้เหมาะสมเป็นส่วน แยกจากห้องเรียน มีพื้นที่กว้างสำหรับทำกิจกรรมกลุ่ม
5. สมาชิกของกลุ่มควรเป็นเด็กที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกันเพื่อจัดเข้ากลุ่มเดียวกัน
6. ควรมีการปรับกิจกรรมให้เหมาะกับเด็กในการใช้ประกอบการให้คำปรึกษา เช่น สื่อการเล่น ดินน้ำมัน สีน้ำ กระดาษ หุ่น ตุ๊กตา ของเล่นเลียนแบบ ของใช้ในบ้านหรืออุปกรณ์ประกอบ

แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy มีชื่อย่อว่า REBT) ผู้ให้กำเนิดทฤษฎี คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันในปี ค.ศ. 1955 ชื่อเดิมของทฤษฎีคือ Rational Therapy (RT) ต่อมาในปี ค.ศ. 1961 เอลลิสได้เพิ่มคำว่า Emotion เข้าไปเป็น Rational Emotive Therapy (RET) เพื่อแสดงถึงความสำคัญของทั้งความคิดและอารมณ์ในกระบวนการการเปลี่ยนแปลง แต่ต่อมาในปี ค.ศ. 1993 ได้มีการพัฒนาเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ซึ่งได้เพิ่มบทบาทของพฤติกรรมลงไปด้วย เนื่องจากเอลลิสยืนยันอย่างเด่นชัดว่า ความเครียดของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในปี ค.ศ. 1940 เขาทำงานเป็นนักจิตวิทยาคลินิก โดยได้เปิดคลินิกส่วนตัวในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และพบว่าคนไข้ของเขาแม้จะเกิด การหยั่งรู้ปัญหา มีความเข้าใจดีต่อเหตุการณ์ในอดีต แต่คนไข้เหล่านี้ก็ยังไม่หายจากอาการ และมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาหรือเกิดอาการใหม่ขึ้นมาอีก เขาจึงเลิกใช้ เพราะคิดว่าการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ เอลลิสจึงหันมาใช้ทฤษฎีของตนเอง และเริ่มนำไปใช้ในปี ค.ศ. 1955

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy in group) ซึ่ง Corey (2008) กล่าวว่า Albert Ellis เป็นผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบ Rational Emotive Therapy (RET) ในปี ค.ศ. 1950 และเป็นผู้หนึ่ง ที่ให้ความสำคัญกับอิทธิพลของบทบาทในการรับรู้ ต่อมา Albert เปลี่ยนชื่อการบำบัดเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) เนื่องจากรูปแบบการบำบัดให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่มีผล ต่อกันระหว่างการรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรม Ellis ได้ร่วมกันบำบัดแบบมนุษยนิยมและการบำบัด แบบพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน ความพยายามในการเริ่มต้นของเขาทำให้เขาเป็นที่รู้จักในนาม ของ “บิดาของการบำบัดแบบ REBT”

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามที่ Ellis ได้พัฒนาขึ้นนั้น มีแนวความคิดสรุปได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล หรือพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

Corey (2008) กล่าวว่า ทฤษฎี REBT มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต ที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่ง คือ ความคิดอย่างมีเหตุผลหรือความคิดแบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไร้เหตุผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โอนเอียงจากการที่มนุษย์มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพูดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโต และการเป็น มนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ และหลีกเลี่ยงที่พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผีสางเทวดา การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่า มนุษย์ย่อมมีความผิดพลาดได้ และยังคงต้องทำผิดอยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง อย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ

REBT มีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานว่า เราไม่ได้ถูกรบกวนจากเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เราอาจถูกรบกวนจากตัวของเราเอง โดยรับเอาเป้าหมายและค่านิยมที่เราเรียนรู้จากครอบครัว และวัฒนธรรมจากนั้นก็เปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ไปเป็นคำว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง”

การบำบัดแบบ REBT สิ่งที่สำคัญในกระบวนการบำบัด คือ สัมพันธภาพระหว่าง นักบำบัดกับคนไข้ แต่สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือ ความสามารถของผู้บำบัดและความเต็มใจ ของคนไข้ที่พร้อมจะทำหาย เષฐินหน้า ตรวจสอบและมั่นใจที่จะปฏิบัติตามกิจกรรม (ทั้งนอกและ ในเวลาบำบัด) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการคิด และพฤติกรรม (Corey, 2008)

ประเภทของความคิดความเชื่อของมนุษย์

Ellis (1991) ได้กล่าวถึงลักษณะของความคิดความเชื่อ โดยจำแนกเป็น 4 คู่ ดังนี้

1. ความชอบ (Preferences) กับความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น (Musts)

ความชอบเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลเพราะว่ามีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ความชอบเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบที่เหมาะสมได้เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความชอบของบุคคลก็จะทำให้บุคคลพยายามแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์สามารถยอมรับความเป็นจริง ถ้าบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นความคิดความเชื่อที่ยึดติดไม่ยืดหยุ่น แสดงให้เห็นว่าถ้าบุคคลต้องได้ในสิ่งที่บุคคลต้องการหรือไม่ต้องการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นกับตนเองอย่างจริงจัง ความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นอุปสรรคที่คอยขัดขวางบุคคลในการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนและยังก่อให้เกิดอารมณ์ในทางลบที่ไม่เหมาะสมเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ เช่น ซึมเศร้า หดหู่ โทษตนเอง เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Anti - awfulizing) กับความคิด

ความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing) ความคิดความเชื่อที่ไม่ว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลที่สำคัญการไม่มองว่าตนเองต้องถูกต้องเป็นความคิดความเชื่อที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากบุคคลประเมินค่าความเลวร้ายอย่างยืดหยุ่น ไม่มองว่าสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการเป็นสิ่งเลวร้ายอย่างที่สุดและความคิดความเชื่อนี้จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์นั้นได้ นอกจากนั้นยังช่วยให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล ที่สำคัญความคิดความเชื่อเช่นนี้จะมองเรื่องที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเลวร้ายในระดับสูงมากจนไม่สิ้นสุด เมื่อบุคคลมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเลวร้าย บุคคลมักจะกล่าวว่า “มันแย่มาก” ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและไม่เป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากเป็นการสรุปที่ไร้สาระและไม่สร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ทำให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ในทางลบและขัดขวางบุคคลไม่ให้มีการปรับตัวที่เหมาะสม ถ้าสถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง (High frustration tolerance)

กับความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ (Low frustration tolerance) ความคิดความเชื่อที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลยืดหยุ่น

และไม่มองเกินกว่าที่เป็นจริง บุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงจะสามารถอดทนต่อสถานการณ์ทางลบได้ เป็นความคิดความเชื่อที่อยู่ในขอบเขตของความชอบช่วยให้บุคคลมีการกระทำที่สร้างสรรค์ ถ้าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบสามารถที่จะแก้ไข และจะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมถ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ความคิดความเชื่อที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะมองเรื่องที่เกิดขึ้นเกินความเป็นจริงเมื่อบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ บุคคลจะไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้และเป็นสิ่งที่คอยขัดขวางไม่ให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหากสถานการณ์ในทางลบนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4. การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self/ other acceptance) กับการดูถูกตนเองและผู้อื่น (Self/ other look down) การยอมรับตนเองและผู้อื่นเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และมีความยืดหยุ่น เนื่องจากเมื่อบุคคลยอมรับตนเองและผู้อื่นบุคคลก็จะยอมรับว่ามนุษย์ผิดพลาดได้และเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและลบได้ หากตนเองทำผิดพลาดขึ้นช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมกับเหตุการณ์แม้ว่าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การมองว่าตนเองแหย่เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยืดหยุ่นและมองเกินความเป็นจริง เนื่องจากบุคคลที่มองว่าตนเองแหย่จะประเมินความผิดพลาดของตนบางส่วน แล้วนำมาสรุปประเมินถึงตนเองทั้งหมดการมองตนเองแหย่เป็นอุปสรรคและขัดขวางการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากประเภทของความคิดความเชื่อที่กล่าวมานั้นจะเห็นว่ามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ได้แก่ ความชอบ ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง และการยอมรับตนเองและผู้อื่น จะเป็นความคิดความเชื่อที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ และเป็นความเชื่อที่ส่งเสริมให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสม หรือหากว่าไม่สามารถจัดการต่อสถานการณ์นั้นได้ก็จะยอมรับสถานการณ์นั้นได้ หรือสามารถยืดหยุ่นความคิดความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ได้แก่ ความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ และการมองว่าตนเองและผู้อื่นแหย่ เป็นความคิดความเชื่อที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์แก่บุคคล และทำให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างไม่เหมาะสมไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ไปในทิศทางที่ดีได้

แนวคิดที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
Corey (2008) กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรม ดังนี้

1. สมมติฐานและการสันนิษฐานของ REBT สมมติฐานของ REBT สามารถจัดประเภท
ได้ดังนี้

1.1 ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมทำปฏิริยาต่อกัน และมีผลกระทบต่อกัน
การรบกวนทางอารมณ์มีสาเหตุจากปัจจัยทางชีววิทยา และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมในการทำ
ความเข้าใจ และจัดการกับปัญหาของบุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานมาใช้ในการสำรวจอดีต
หรือรื้อฟื้นความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็ก

1.2 มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวและมนุษย์ก็ตั้งใจ
ที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

1.3 บุคคลรบกวนตัวของตัวเองได้ทางความคิด ทางอารมณ์ และพฤติกรรม
บุคคลมักจะคิดในลักษณะที่ทำลายประโยชน์ที่ดีที่สุดของตัวเอง

1.4 เมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของนักเผด็จการ และคิดว่าความคิดของตนเองถูกเสมอ
ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ มักเป็นเรื่องของความสามารถและความสำเร็จ ความรัก
และการยอมรับการได้รับการดูแล ความปลอดภัย และความสะดวกสบาย

1.5 เหตุการณ์ที่เลวร้ายไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุสมผลมักจะนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพ

1.6 มนุษย์ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะสร้างการรบกวนทางอารมณ์ ดังนั้นจึงเป็นไปได้
ไม่ได้เลยที่บุคคล

1.7 เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง บุคคลต้องตระหนักให้ได้ว่าความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุสมผลมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร บุคคลต้องสามารถโต้แย้งกับความคิด
ที่ไม่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล
บุคคลต้องเปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ
ที่มีต่อเหตุการณ์

1.8 เมื่อบุคคลพบว่า เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น บุคคลสามารถกำจัดได้
โดยวิธีการคิด อารมณ์และพฤติกรรมเข้าไว้ด้วยกัน REBT มีเทคนิคมากมายในการทำให้บุคคล
เห็นวิธีที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองลดลงให้เหลือน้อยที่สุด

2. จุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนด้วยอารมณ์

แนวคิดสำคัญของ REBT คือ บทบาทที่นักเผชิญการควรแสดง ควรจะแสดง และต้องแสดงอยู่ในตัวของบุคคลที่ถูกรบกวนทางอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ ที่มีคำว่า “ต้อง” มีผลทำให้เกิดการรบกวนตัวเราโดยไม่จำเป็น ตามที่ Ellis (2001 cited in Corey, 2008) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมรับ ละอายใจ และความรู้สึกท้อแท้ เป็นจุดเริ่มต้นและคงอยู่ตลอดเวลาด้วยความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ไร้เหตุผลซึ่งมักจะเกิดขึ้นในวัยเด็ก ความเชื่อที่ทำลายตัวเองนี้ถูกทำให้คงอยู่โดยคำพูดที่ไม่ดี ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งบุคคลสร้างขึ้นมาเอง

นอกจากการรับเอาความเชื่อที่แปรปรวนจากผู้อื่นไปแล้ว Ellis (1997 cited in Corey, 2008) บุคคลยังสร้างคำว่า “ต้อง” ขึ้นมาด้วยตัวเอง Ellis เพิ่มเติมว่า ความเชื่อที่แปรปรวนสามารถกำจัดได้โดยทำให้สิ่งเหล่านี้ลดน้อยลงไป ซึ่งได้แก่

1. ฉันต้องทำได้และได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญ ฉันต้องได้รับความเห็นชอบจากพวกเขาไม่อย่างนั้นฉันจะเป็นคนที่ไม่ดีคุณภาพและเป็นคนไร้ค่า
2. คุณต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทุกอย่างและต้องดูแลมันตลอดเวลาด้วยความเกรงใจด้วยความสุภาพ ด้วยความรักและความยุติธรรม ถ้าไม่ทำอย่างนั้นคุณเป็นคนที่ย่ำแย่
3. ฉันต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย ดังนั้น ฉันสามารถได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเป็สิ่งที่แย่มากและฉันก็จะไม่มีความสุขเลย

Corey (2008) กล่าวถึงมุมมองที่มีต่อการรบกวนทางอารมณ์ไว้ว่า เราได้รับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเราตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก และต่อมาก็เสริมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง หลังจากนั้นก็จะคงความเชื่อที่ทำลายตัวเองโดยการบอกกล่าวกับตัวเองซ้ำ ๆ และก็แสดงพฤติกรรมนั้นราวกับว่าเป็นความเชื่อที่มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้เองการกระทำตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเราบ่อย ๆ ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ถูกต้องและมีอิทธิพลต่อตัวของเราเอง

Ellis (1999; 2000 cited in Corey, 2008) ยืนยันว่าเราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนาก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้สึกเสียใจเมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แม้ว่า REBT จะส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ในขณะที่เดียวกัน REBT พยายามที่จะช่วยบุคคลให้ค้นพบวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวด การสูญเสียคุณค่าของตนเองและการเกลียดชัง

Ellis (1999; 2000 cited in Corey, 2008) ย้ำว่าการกล่าวโทษเป็นจุดสำคัญของการรบกวนทางอารมณ์นั้น ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงจากบุคลิกที่แปรปรวนนี้ เราต้องหยุดการกล่าวโทษตัวเองและผู้อื่น แต่เราควรเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแทน แม้ว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่องก็ตาม

Ellis (1999; 2000 cited in Corey, 2008) ตั้งสมมติฐานว่าเรามีแนวโน้มที่จะเรียกร้องและสั่งตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำว่า “ควร (Should)” “ต้อง (Musts)” “ควรจะ (Ought)” Ellis (1999; 2000 cited in Corey, 2008) แนะนำว่าการเรียกร้องและการสั่งสอนตัวเองเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่แปรปรวน

ตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เรายึดถือไว้และทำให้เกิดความฟ่ายแพ้ของตัวเอง

1. ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของฉัน
2. ฉันต้องปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์แบบที่สุด
3. เนื่องจากฉันมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะให้ผู้อื่นดูแลฉันด้วยความเอาใจใส่และยุติธรรม ดังนั้นบุคคลเหล่านั้นจะต้องทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้อย่างสมบูรณ์แบบ
4. ฉันทนไม่ได้ ถ้าฉันไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการและปรารถนา
5. การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความยุ่งยากและการรับผิดชอบในชีวิตเป็นสิ่งที่ยากกว่าการปฏิบัติในสิ่งที่ควรกระทำ

3. ทฤษฎี A - B - C

กล่าวถึง การรบกวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพเป็นจุดสำคัญของภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของ REBT ทฤษฎี A - B - C บอกว่า เมื่อบุคคลมีปฏิริยาทางอารมณ์ที่จุด C (ผลจากอารมณ์ที่ตามมา) หลังจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) เกิดขึ้น เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่สาเหตุของอารมณ์ที่ตามมา แม้ว่าเหตุการณ์อาจจะทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาบ้าง (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) เช่น ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวด (C) เพราะไม่ได้รับการแต่งตั้ง แต่เป็นความเชื่อของคุณ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณ “สร้าง” ความรู้สึกเจ็บปวดขึ้นมา โดยการมีความเชื่อว่าการไม่ได้รับตำแหน่ง หมายความว่า คุณล้มเหลวและความพยายามของคุณ ไม่เป็นที่พอใจ ดังนั้นมนุษย์สร้างการรบกวนทางอารมณ์โดยผ่านความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในชีวิต

Ellis (1996; 2001 cited in Corey, 2008) บอกว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งที่ทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยนและจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป

ทฤษฎี A - B - C ที่ปรับปรุงใหม่ได้ให้คำจำกัดความของ B ว่าเป็น “ความเชื่อ อารมณ์ และการแสดงออก” Ellis (1996; 2001 cited in Corey, 2008) ได้เพิ่มเติมองค์ประกอบสองอย่างหลังนี้ลงในโครงสร้างด้วย เนื่องจากสิ่งที่คนไข้เชื่อ (B) มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับองค์ประกอบทางอารมณ์และพฤติกรรม

Corey (2008) กล่าวถึง ทฤษฎีของบุคคลิกภาพ A - B - C ว่า ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A - B - C เป็นสิ่งสำคัญในทฤษฎีและการปฏิบัติตามแนว REBT

A หมายถึง ความจริงที่มีอยู่ เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล

B หมายถึง ความเชื่อ อารมณ์ และการแสดงออก

C หมายถึง ผลทางอารมณ์และผลทางพฤติกรรมที่ตามมา (Emotional and behavioral consequence) หรือ ปฏิกริยาตอบสนองของบุคคล ซึ่งเป็นได้ทั้งในทางเหมาะสม (Healthy) และไม่เหมาะสม (Unhealthy)

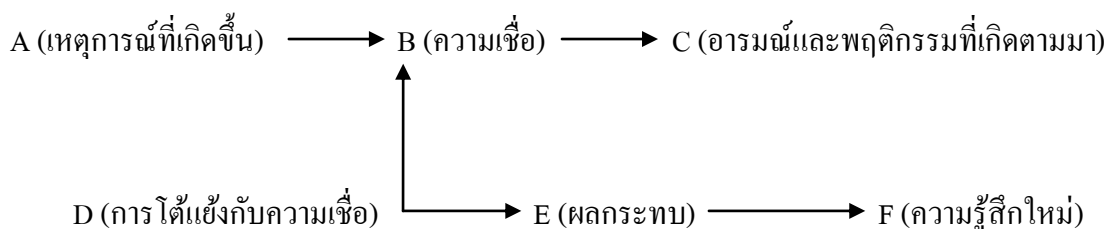
The Albert Ellis Institute (1996 cited in Sharf, 2000) ได้อธิบาย C (Consequence) หรือผลที่ตามมาใน REBT Self - help form ว่า C (Consequence) สามารถแบ่งเป็นอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม (Major unhealthy negative emotion) และพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง (Major self-defeating behavior) ซึ่งได้แก่ ความกังวล ความซึมเศร้า ความรุนแรง การขาดความอดทน ความอาย ความเจ็บปวด ความอิจฉาริษยา ความรู้สึกผิด ความผิดหวัง ความรำคาญ ความเศร้า ความเสียใจ และการหมดกำลังใจ ในขณะที่ Neenan (2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ได้กล่าวว่า ปฏิกริยาทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ทางลบแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ อารมณ์ทางลบที่มีสุขภาพจิตที่ดี (Healthy) และอารมณ์ทางลบที่มีสุขภาพจิตไม่ดี (Unhealthy)

ดังนั้น จากข้อมูลข้างต้นสามารถสังเคราะห์ได้ว่า C (Consequence) หรือผลที่ตามมาสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1. ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy emotion consequence)

2. ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy behavioral consequence)

เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุของผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) แต่ B ซึ่งเป็นความเชื่อที่บุคคลมีต่อ A เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C ซึ่งหมายถึงปฏิกริยาตอบสนองปฏิกริยาขององค์ประกอบต่าง ๆ สามารถแสดงได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซี (A B C)

3. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

Ellis (1994, 1996 cited in Corey, 2008) กล่าวถึงการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า กระบวนการบำบัดของ REBT เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A - B - C ให้กับผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมได้อย่างไร ผู้รับบริการก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (D) กับความเชื่อและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล D หมายถึง การประยุกต์หลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายกับหลักการทำลายตนเอง และเพื่อกำจัดสิ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกำจัดสมมติฐานที่พิสูจน์ไม่ได้ รูปแบบการบำบัดทางความคิดนี้ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทางอารมณ์ คือ การแสดงให้เห็นว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเข้มแข็งจนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไปจะสามารถทำได้อย่างไร กระบวนการโต้แย้งมีดังนี้

1. การค้นพบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการมองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้น ไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริง

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าไม่มีข้อมูลมาสนับสนุน

3. การแบ่งแยกระหว่างการคิดที่มีเหตุผลกับการคิดที่ไม่มีเหตุผล

หลังจาก D ก็จะตามมาด้วย E หรือผลจากการโต้แย้ง ซึ่งหมายถึง การล้มเลิกระบบการคิดที่ทำลายตนเอง เกิดความเชื่อที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ และการยอมรับที่ยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น หลักปรัชญาของชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่เป็นไปในทางที่สามารถปฏิบัติได้ (E)

สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อความเข้าใจสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ ผู้ที่จะเข้าร่วมจะได้รับการสอนวิธีต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. กำจัดหลักการในชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ดังนั้น บุคคลก็จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เรียนรู้วิธีในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น บุคคลก็จะไม่รู้สึกซึมเศร้ากับการใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงโดยไม่จำเป็น
3. การประเมินค่าตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

Ellis (2001; Ellis & Harper, 1997 cited in Corey, 2008) กล่าวว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงแต่ประเมินการกระทำของตนเองว่า “ดี” หรือ “เลว” “มีค่า” หรือ “ไม่มีค่า” แต่ยังประเมินทุก ๆ คน ตามพื้นฐานการแสดงออกของตัวเองบ่อย ๆ ว่าไม่น่าพอใจ แล้วบุคคลก็จะทำให้เป็นเรื่องไม่สมเหตุ สมผล โดยการประเมินค่าตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ความสามารถและไม่มีคุณค่า กระบวนการประเมินตัวเองเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์ ผู้นำกลุ่ม REBT จะสอนสมาชิกถึงวิธีที่จะแยกการประเมินค่าพฤติกรรมของเขาออกจากการประเมินค่าความสำคัญและลักษณะทั้งหมดของเขา รวมถึงวิธีที่จะทำให้สมาชิกยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

Ellis บอกว่ารูปแบบการประเมินตนเองจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าบุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างจริงใจและเหมาะสมโดยปราศจากการประเมินค่าตนเอง Ellis มีสมมติฐานว่าบุคคลจะถูกรบกวนน้อยลงและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

สิ่งตรงข้ามกับการประเมินค่าตนเอง คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งแนวคิดของ REBT บอกว่าไม่จำเป็นที่บุคคลต้องทดสอบคุณค่าของตนเอง โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น Ellis (1999, 2000; Ellis & Blau, 1998; Ellis & Crawford, 2000 cited in Corey, 2008) บอกวิธีในการยอมรับความจริง ดังนี้

1. ยอมรับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลง คือ ผลจากการฝึกปฏิบัติมาอย่างหนัก
2. ไม่คร่ำครวญถึงสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. การยอมรับความจริงว่า เราเองก็มีข้อผิดพลาด
4. หลีกเลี่ยงการตำหนิตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม Ellis (2001 cited in Corey, 2008) กล่าวไว้ว่า เป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการของ REBT คือ

1. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional self - acceptance)
2. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional other - acceptance)

นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับบริการเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับอย่างไร ผู้รับบริการสามารถยอมรับผู้อื่นได้ ในระดับที่เขาสามารถยอมรับได้ด้วยตัวของเขาเอง

สำหรับเป้าหมายที่สูงกว่านี้ คือ สอนให้ผู้รับบริการรู้วิธีในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เกิดความเหมาะสมและเพื่อจัดการกับปัญหาที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้ Ellis (1984 อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2533) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และอย่างมีเหตุผล

สำหรับเป้าหมายหลักของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีสาระสำคัญสรุปได้คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสับสนและเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

นอกจากนี้ การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ยังมีเป้าหมายเฉพาะซึ่งมีประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปด้วย ดังนั้นผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง รักการพึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถของตน สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยสิ้นเชิง
4. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับคุณค่าของตนเอง และของบุคคลอื่นซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยมีความสุข
5. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวิธีการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิตโดยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญรอบคอบ มีเหตุผลและด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ กล่าวคือ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของผู้อื่น เขาก็จะไม่ประณามหยามเหยียดบุคคลผู้ที่แสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจให้กับเขา

9. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้าง ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยไม่ด้นตุ้รังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ

10. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง กล่าวคือ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยผู้รับบริการปรึกษากล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำ ในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้เต็มตามศักยภาพของเขา โดยไม่กังวลถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นได้มากจนเกินไปนัก

บทบาท หน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 195 - 196) กล่าวว่า บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ในการช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้และสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล เพื่อทดแทนความเชื่อที่ผิด ซึ่งเดิมตนเองได้สร้างจากการเรียนรู้จากสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญ ในการบำบัดนั้น ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่สำคัญ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกตระหนักว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลมีส่วนสร้างความทุกข์ ให้กับตนเองอย่างไร โดยการให้สมาชิก ได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ พฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ ค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติ ผู้นำกลุ่มใช้วิธีเผชิญหน้าให้สมาชิก ได้พิจารณา ความเชื่อที่ยอมรับเข้ามาโดยไม่ได้ไตร่ตรอง และนำมากำกับตนเอง โดยไม่มีการตรวจสอบ หรือพิสูจน์หลักฐาน สอนสมาชิกให้ใช้วิธีการคิดอย่างสร้างสรรค์

2. สอนสมาชิกให้ท้าทายความคิดและข้อสรุปของตน หาวิธีหยุดการประเมินตนเอง และการตำหนิ การโทษตนเอง

3. สอนสมาชิกให้รู้วิธีการ หลีกเลียงการรบกวนอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่ยอมเป็นเหยื่อของความคิดแบบผิด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต สอนสมาชิกให้ได้หลักคิด ที่สร้างสรรค์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ กับความคิดที่ผิด ซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคต

ผู้นำกลุ่ม REBT ใช้เทคนิคด้านความคิดและอารมณ์ โดยกระตุ้นให้มีการปฏิบัติให้มากที่สุด วิธีการบำบัด ได้แก่ การใช้คำถาม การท้าทาย การให้การบ้าน การช่วยสมาชิกให้ทดลองฝึกวิธีคิด ความรู้สึก และการกระทำแบบใหม่ ๆ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นครูไม่ใช่เพื่อนร่วมงาน พยายามหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพ ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าจะต้องพึ่งพาผู้นำ แต่อย่างไรก็ตามผู้นำต้องให้เกียรติ ให้ความร่วมมือ ส่งเสริมสนับสนุน ให้กำลังใจ และเป็นທີ່ปรึกษา ทำให้สมาชิกเรียนรู้ว่า ผู้นำไม่ปฏิเสธและไว้วางใจได้ ผู้นำอาจใช้การเปิดเผยตนเอง (Self disclosure) ในกรณีที่วิธีนี้จะช่วยสมาชิกให้แก้ปัญหาได้

ผู้นำกลุ่มต้องกระตือรือร้น ในการสอนรูปแบบตามแนวคิดทฤษฎี เสนอวิธีการเผชิญปัญหา สอนวิธีการทดสอบสมมติฐานและหาคำตอบ ผู้นำต้องดำเนินการกลุ่ม ไม่ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งมีอำนาจเหนือสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่มีสมาชิกคนใดขัดจังหวะ และไม่มีการพูดในลักษณะต่อต้านการบำบัด การนำกลุ่มอย่างกระตือรือร้นเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินการกลุ่มทุกครั้ง ยกเว้นในกรณีที่ผู้นำกลุ่มเลือกที่จะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา (Coach)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประดิษฐ์ อุปรมย์, สมร ทองดี และปราณี รามสูต (ม.ป.ป., อ้างถึงใน โอเลี้ยง เพ็งจินดา, 2554, หน้า 62 - 65) การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีเทคนิคหลากหลาย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับผู้รับบริการและปัญหาของเขา เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. เทคนิคด้านการรู้คิดหรือเทคนิคทางการคิด (Cognitive techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดของผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพัฒนาความเชื่อที่สมเหตุสมผล กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ ดังนี้

1.1 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับบริการใช้เหตุผลในการพิจารณา เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้คำถามกับผู้รับบริการเพื่อให้หาคำตอบอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา

1.2 เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive homework) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษามอบให้ผู้รับบริการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้านตนเองเป็นการบ้าน เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมขึ้น เช่น การมอบให้ผู้รับบริการฟังเทปเสียงซึ่งสอนหลักการ แนวทาง แนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบ REBT วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจและจดจำประเด็นสำคัญต่าง ๆ ซึ่งผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงได้ง่ายและ

รวดเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนั้นการมอบให้ผู้รับบริการทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง REBT (REBT self help form) แล้วให้ผู้รับบริการนำเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล มีอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้ความสำคัญกับรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับบริการ เพราะทฤษฎีนี้มีความเชื่อที่ว่า ภาษาปรุงแต่งความคิด และความคิดปรุงแต่งการใช้ภาษา ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหนึ่งซึ่งช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยทำให้ผู้รับบริการเกิดความกระฉ่างในพฤติกรรมพ่ายแพ้ต่อตนเอง หรือการทำลายตนเองโดยไม่เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับบริการเกิดความขบขันในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น รวมทั้งแสดงให้ผู้รับบริการเห็นว่าความโง่ที่น่าขบขัน ความรื่นเริงของชีวิต ความสนุกสนาน และความจริง การนำเทคนิคการใช้อารมณ์ขันไปใช้กับผู้รับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงวัฒนธรรมของแต่ละสังคมด้วย

2. เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ของผู้รับบริการ เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น ในที่นี้จะกล่าวถึงสาระสำคัญของเทคนิคด้านอารมณ์ ไว้ดังนี้

2.1 เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับบริการจินตนาการว่าอยู่ในสภาพการณ์ที่รู้สึกเคยชินและมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ต่อมาผู้รับบริการจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นด้วย

2.2 เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ (Role playing) เป็นเทคนิคซึ่งมีจุดมุ่งเน้นเพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยการให้ผู้รับบริการทดลองสวมบทบาท และแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสอนให้ผู้รับบริการรู้จักจัดการกับความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งมีผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม

2.3 เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคการหักล้างความละอายใจ (Shame - attacking exercises) เป็นเทคนิคในการลดความรู้สึกอับอายของผู้รับบริการ โดยผู้ให้ การปรึกษาจะมอบให้ผู้รับบริการลองเสี่ยงทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ผิดกฎหมาย และไม่เป็นอันตราย ต่อผู้ใด ซึ่งปกติแล้วผู้รับบริการไม่กล้าทำ เพราะรู้สึกอับอาย หรือหวั่นไหวต่อความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น ผู้หญิงอ้วนที่อยากใส่ชุดอาบน้ำร้อนรูปทรงลงว่ายน้ำในสระสาธารณะ เป็นต้น หลังจาก ผู้รับบริการได้ฝึกฝนการสู้กับความอับอายอยู่บ่อยครั้ง เขาก็จะพบว่าแท้จริงแล้วบุคคลอื่น ไม่ได้ สนใจพฤติกรรมของเขาอย่างจริงจัง ผู้รับบริการจะเรียนรู้ในที่สุดว่าไม่มีเหตุผลเลยที่เขาจะยอม ให้ความคิดเห็น หรือปฏิกิริยาของผู้อื่นมาหยุดยั้งสิ่งที่เขาอยากจะทำโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

2.4 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้รับบริการสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิด ความเชื่อ มีอารมณ์และความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เช่น ผู้ให้คำปรึกษามีอารมณ์ มั่นคง คงเส้นคงวา มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น มีความเป็นตัว ของตัวเอง และมีสุนทรียภาพ เป็นต้น

3. เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการซึ่งใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม เช่น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral homework assignments) การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and penalties) เป็นต้น

3.1 เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral homework assignments) กิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก อาทิ การขจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ การฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive training) และการฝึกทักษะ (Skill training) เป็นต้น ผู้รับบริการ จะได้รับการสนับสนุนให้ขจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างค่อยเป็นค่อยไป เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการ ได้ฝึกหรือแสดงออกในบางสิ่งที่เขากลัวที่จะทำ เมื่อผู้รับบริการได้ทำสิ่งใหม่และสู้สิ่งยากได้แล้ว ก็จะมีผลให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

3.2 เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and penalties) ผู้ให้การปรึกษาจะสอนและเสนอแนะให้ผู้รับคำปรึกษาที่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ให้แล้วเสร็จตามที่กำหนด ให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกให้สิ่งที่ตนเองชื่นชอบ

เช่น การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การไปซื้อเครื่องประดับ ฯลฯ ส่วนผู้รับบริการที่ไม่ปฏิบัติตามที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จตามเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาก็จะเสนอแนะให้ผู้รับบริการเลือกการปรับโทษตัวเอง เช่น การส่งเงิน 200 บาท ไปบริจาคให้กับองค์กรการกุศล งดดูโทรทัศน์ 1 สัปดาห์ เป็นต้น การเสริมแรง และการปรับโทษจะช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายไปในทางที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเทคนิคหลากหลาย ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ และความสามารถนำแนวทางขั้นตอน และเทคนิคการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2008, p. 410) มีความเชื่อว่า กลุ่มมีประสิทธิภาพในการช่วยสมาชิกให้สร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ และอภิปรายว่าการนำเทคนิคของ REBT มาใช้ในกลุ่มมีประโยชน์ ดังนี้

1. องค์กรประกอบสำคัญของ REBT คือ การกำหนดงานให้ทำ ซึ่งจะมีประสิทธิภาพที่ดีเมื่อนำมาใช้ในกลุ่มมากกว่าการบำบัดรายคน
2. กลุ่มจะให้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีประสิทธิภาพในวิธีต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกยืนหยัดตัวเอง การฝึกพฤติกรรม การเป็นต้นแบบ
3. กลุ่มเป็นเหมือนห้องทดลองที่สามารถสังเกตพฤติกรรมได้โดยตรง สมาชิกจะเข้าถึงปัญหาและสำรวจปัญหาได้ง่ายกว่าการบำบัดรายบุคคล เนื่องจากกลุ่มคือ สภาพแวดล้อมทางสังคม
4. ผู้รับคำปรึกษามักจะถูกขอร้องให้ทำงานที่กำหนดให้ในรูปแบบของรายงานให้สำเร็จ ซึ่งต้องการการกระทำในสถานการณ์ที่ทำให้จิตใจว่าน่าอึดใจครั้งตามทฤษฎี A - B - C จากนั้นจะเรียนรู้วิธีแก้ไขความคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง สมาชิกสามารถจัดการกับเรื่องของเขาได้ดีขึ้นโดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นๆ และเรียนรู้วิธีการที่สมาชิกคนอื่นได้ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นสมาชิกสามารถฝึกฝนพฤติกรรมที่เขาต้องการให้เพิ่มขึ้นหรือลดลงในการใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง
5. สมาชิกสามารถเห็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ เห็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเห็นขั้นตอนการช่วยเหลือได้โดยการดูสมาชิกคนอื่น และการบำบัดที่ประสบความสำเร็จเกิดจากการปฏิบัติอย่างหนักและต่อเนื่อง

6. การเริ่มต้นเปิดเผยปัญหาเป็นกระบวนการบำบัด การเปิดเผยตัวเองทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่าการเปิดเผยไม่ทำให้เกิดผลที่เลวร้ายตามมาอย่างที่สมาชิกกลัว แม้ว่าจะไม่มีใครวิพากษ์วิจารณ์ ก็ไม่ใช่ความล้มเหลว

7. เนื่องจาก REBT เป็นการศึกษาและการสั่งสอน รวมทั้งเป็นการให้ข้อมูลและการอภิปรายการแก้ปัญหา การทำในกลุ่มจึงได้ผลอย่างคุ้มค่าและนำมาใช้ได้จริงมากกว่าการทำเป็นรายบุคคล และกลุ่มยังส่งเสริมให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการบำบัดด้วย

8. วิธีการของกลุ่มเป็นประโยชน์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมของกลุ่มจะทำให้เกิดการประเมินพฤติกรรมเหล่านี้ใหม่และปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมมากขึ้น

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความคิดความเชื่อของบุคคลประกอบด้วย ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นต้นเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ดังนั้นเป้าหมายของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อการตระหนักถึงการหยุดแนวความคิดในแง่ลบแล้วมาแทนที่ด้วยระบบความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล คือความคิดที่ยืดหยุ่น มองเหตุการณ์ทางบวกช่วยให้บุคคลทำในสิ่งที่สร้างสรรค์นำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย มีการเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ดีขึ้น

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มีความสร้างสรรค์ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมทางบวกที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

อูมา สีผา (2555) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเขาชก (เบญจศิริราษฎร์วิทยาการ) อำเภอนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2554 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โอสถ์ เฟ่งจินดา (2554) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเนินทรายวิทยาคม พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะ ก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลัง การทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงราย จำนวน 16 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70 - 90 นาที โดยใช้แบบ วัดความคิดเชิงบวกและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบ ค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน t - test (Dependent sample) และการวิเคราะห์ ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนานาท วิไลรัตน์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อย โอกาส: กรณีศึกษานักเรียน โรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 5 อายุระหว่าง 10 - 13 ปี ไม่จำกัดเพศ ที่ผ่านการทำแบบการยอมรับ ตนเองได้คะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก โดยคัดเลือกผู้ได้คะแนนต่ำสุดขึ้นมา

25 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว
พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 13 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษาพบว่า
กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สมภพ ประยูรรัตน์ (2551) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่าเลียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2550 โดยแบ่งเป็นกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เข้ารับคำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนในระยะ
หลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการใช้
เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุทุมพร ศรีสุข (2551) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านธรรมรัตน์ อำเภอปอทอง
จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง
กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย
การพัฒนาตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาตนเองในระยะหลัง
การทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชัยณรงค์ อำผิ้ง (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549
ของโรงเรียนบางประกง “บวรวิทยายน” พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา
ของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลัง
การทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลอง
มีความรับผิดชอบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตติรัตน์ ศรีรัชตโกทิน (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีคะแนนค่านิยมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มกรใจเข้าร่วม การทดลองจำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผล ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

सानนท์ อนันตทานนท์ (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองประเภทสองตัวแปรแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน แบ่งการทดลองออก เป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัสวิน แสงปาก (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ผลการศึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้ปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนพฤติกรรม ทางเพศของวัยรุ่นลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

Mekhibbin (1989) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่าง 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียนบทบาททางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำความสามารถในการใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น

Woods (1987) ได้ศึกษาการลดลงของพฤติกรรมความกังวลใจ ความโกรธ และการเจ็บป่วยทางกายภาพ ที่สัมพันธ์กันในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งทำการทดลองในโรงงาน พบว่า หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วย

Atkinson (1983) ทำการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการลดปัญหาทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ โดยการใช้กระบวนการทั้ง 2 อย่าง ดังกล่าวในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่างกับกลุ่มตัวอย่างที่พูดติดอ่างจำนวน 100 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ในสภาพการณ์จริง

กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ในสภาพการณ์จริง

กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์จริง

กลุ่มที่ 4 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์ทดลอง

กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกหรือการบำบัดใด ๆ

หลังจากการบำบัดเป็นเวลา 1 เดือน ได้มีการติดตามผลโดยใช้เครื่องมือวัด คือ แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety scale) แบบวัดทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง แบบทดสอบ ที เอ ที (TAT: Thematic Apperception Test) และแบบวัดการอ่านออกเสียง (Oral reading) พบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้ง 2 แบบ ได้ผลดีกว่าการฝึกการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง

Thurman (1983) ศึกษาการใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ (Type A behavior) ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และการต่อต้านปฏิบัตินัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัดพบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภทเอที่วัดหลังจากบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงเวลาก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงการติดตามผลไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงการบำบัด แสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

จากทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เน้นการเปลี่ยนแปลงทางกระบวนการทางความคิดอันจะช่วยจัดความคิดไม่สมเหตุสมผล ทำความเข้าใจกับความคิด ความเชื่อและอารมณ์เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง นอกจากนี้เทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. ลักษณะของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง
5. การดำเนินการทดลอง
6. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 160 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยมีกระบวนการได้มาดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยสังเกตและเข้าไปมีส่วนร่วมเป็นผู้สอนเพื่อศึกษานำร่องความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นระยะเวลา 3 เดือน
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 160 คน ตอบแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจากแบบวัดความมีวินัยในตนเองของ ไชยนันท์ แสงทอง (2546)
 - 2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการทดสอบจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มารวมคะแนนและเรียงลำดับจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด คัดเลือกคนที่มีคะแนนแบบวัดความมีวินัยในตนเองที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 40 คน โดยการสอบถามความสมัครใจ เข้าร่วมการทดลองและสุ่มอย่างง่ายมา 20 คน ทำการเข้ากลุ่ม (Random assignment)

โดยการจับฉลากเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง
2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนการดำเนินการสร้าง ดังนี้

1. แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง

1.2 แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดของไชยพันธ์ต์ แสงทอง (2546, หน้า 83 - 88) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมการเล่านิทานเพื่อสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา เป็นแบบชนิดสถานการณ์ภาพการ์ตูน มี 3 ตัวเลือก เพื่อนำมาเป็นแนวทางสร้างแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

1.3 สร้างแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุม และสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบชนิดสถานการณ์

1.4 นำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของภาษา ซึ่งพบว่ามีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป (ภาคผนวก ข)

1.5 นำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1.6 นำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่โรงเรียนอนุบาลวัดกลางคอนเมือง ชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

1.7 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นตามวิธีของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ของแบบวัดได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ .86 (ภาคผนวก ข)

1.8 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ปรับปรุงหลังจากการทดลองใช้ ไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองต่อไป

ลักษณะของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

ลักษณะของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแนวคิดของ ไชยพันธ์ แสงทอง (2546) เป็นแบบชนิดสถานการณ์ที่เป็นภาพการ์ตูน มี 3 ตัวเลือก ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ตอน จำนวน 20 ข้อ สำหรับทดสอบ (Pretest - Posttest) ดังนี้

ตอนที่ 1 ด้านความรับผิดชอบ จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 1, 6, 13, 16, 19)

ตอนที่ 2 ด้านความซื่อสัตย์ จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 2, 10, 12, 14, 18)

ตอนที่ 3 ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 3, 7, 9, 15, 17)

ตอนที่ 4 ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม จำนวน 5 ข้อ (ข้อ 4, 5, 8, 11, 20)

เกณฑ์การให้คะแนน โดยยึดหลักการให้คะแนนดังนี้

มีวินัยในตนเองน้อย ให้คะแนน 1 คะแนน

มีวินัยในตนเองปานกลาง ให้คะแนน 2 คะแนน

มีวินัยในตนเองสูง ให้คะแนน 3 คะแนน

2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีลำดับการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการปรึกษาที่เหมาะสมกับการพัฒนาความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558

2.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในด้านความมีวินัยในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา ซึ่งโปรแกรมนี้จะใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมเวลาในการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง

รายละเอียดกิจกรรมของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังต่อไปนี้

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 3 แนวคิดในการเปลี่ยนความคิด ให้เกิดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง
- ครั้งที่ 4 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ (1)
- ครั้งที่ 5 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ (2)
- ครั้งที่ 6 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านความซื่อสัตย์
- ครั้งที่ 7 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์
- ครั้งที่ 8 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ (1)
- ครั้งที่ 9 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ (2)
- ครั้งที่ 10 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามมารยาทสังคม (1)
- ครั้งที่ 11 การสร้างความมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตามมารยาทสังคม (2)
- ครั้งที่ 12 บัณฑิตนิเทศและยุติการปรึกษา

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาและวิธีการดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีการดำเนินการ แล้วจึงนำไปทดลองใช้

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปทดลอง (Try out) ใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุบาลวัดกลางดอนเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวนทั้งสิ้น 6 คน จำนวน 3 โปรแกรม จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

จากข้อค้นพบในการทดลองใช้ (Try out) ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปปรับปรุงตามข้อสังเกตที่ได้พบ

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองต่อไป รายละเอียดดัง โปรแกรมต่อไปนี้

ตารางที่ 2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	- การสร้างสัมพันธภาพ - การแนะนำการปรึกษากลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง
2	การรักษาสัมพันธภาพ	- การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)	เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม
3	แนวคิดในการเปลี่ยนความคิดให้เกิดพฤติกรรม ความมีวินัยในตนเอง	- เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) - คำพูดที่เป็นการเสริมแรง (Reinforcements) - การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสสำรวจตนเองเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ดีในตนเอง 2. เพื่อทราบความคิดที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีในตนเองของสมาชิกแต่ละคน 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกิดขึ้นจากตัวเราเอง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่ ที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ใน การปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
			<p>4. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเรื่อง การคิด ความเชื่อ มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์และมีความรู้ความเข้าใจทฤษฎี REBT</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดด้วยตนเองตามแนวทฤษฎี บุคลิกภาพ ABC</p>
4	การสร้างควมมีวินัย ในตนเอง ด้านความ รับผิดชอบ (1)	<ul style="list-style-type: none"> - บทบาทสมมติ (Role playing) - การจินตนาการแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัด ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) 	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึง ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองและปรับ เปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล</p> <p>3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบให้กับ สมาชิก</p>
5	การสร้างควมมีวินัย ในตนเอง ด้านความ รับผิดชอบ (2)	<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัด ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs) 	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึง ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมี เหตุผลตามขั้นตอนการวิเคราะห์ แบบ ABCDE ด้วยตนเอง</p> <p>3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ</p>

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
6	การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความซื่อสัตย์	- การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเหตุการณ์ความไม่ซื่อสัตย์ที่ตนเองประสบในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์ของตนเอง 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความซื่อสัตย์
7	การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์	- การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ลดความไม่ซื่อสัตย์ที่มีในตนเองโดยการโต้แย้งเพื่อจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล และสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
8	การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ (1)	- บทบาทสมมติ (Role playing) - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD 2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลด้วยตนเอง 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ให้กับสมาชิก
9	การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ (2)	- เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE ด้วยตนเอง 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความสามารถควบคุมอารมณ์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
10	การสร้างควมมีวินัย ในตนเอง ด้านการ ปฏิบัติตนตาม มารยาทสังคม (1)	- การใช้อารมณ์ขัน (Humor) - การจินตนาการแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - การเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) - มอบหมายงานด้านพฤติกรรม ให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral homework assignments)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกและ พฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นจากการ เรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) 2. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาท สังคมให้กับสมาชิก
11	การสร้างควมมีวินัย ในตนเอง ด้านการ ปฏิบัติตนตาม มารยาทสังคม (2)	- การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัด ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการ ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ ให้มีเหตุผล 2. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาท สังคมให้กับสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกฝึก การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา ที่เหมาะสม
12	ปัจฉิมนิเทศและยุติ การศึกษา	- การวางแผนการยุติการศึกษา - การสรุปผลการปรึกษา - การเสริมแรง (Reinforcement)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่ง กันและกัน เกิดความเชื่อมั่นว่า ตนเองสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ ในสังคมอย่างมีวินัยได้ 3. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - factors experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509) ซึ่งมีแบบแผนการทดลองดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แบบแผนการทดลอง

	b_1	...	b_j	...	b_q
a_1	G_1	...	G_1	...	G_1
a_2	G_2	...	G_2	...	G_2

ความหมายของสัญลักษณ์

a_1 แทน การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

a_2 แทน วิธีการปกติ

b_1 แทน ระยะเวลาก่อนการทดลอง

b_j แทน ระยะเวลาหลังการทดลอง

b_q แทน ระยะติดตามผล

G_1 แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการ a_1

G_2 แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการ a_2

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลอง มิให้มีผลกระทบต่อสิทธิ และเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ

2.1 ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง แล้วเรียงลำดับคะแนนความมีวินัยในตนเอง และคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองทุกด้านต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยการสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายมา 20 คน ทำการเข้ากลุ่ม (Random assignment) โดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน และนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)

2.2 ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 11.30 - 12.30 น. จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2559 ถึง วันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ในระยะทดลองผู้วิจัยจะทำการบันทึกประสบการณ์จากการปรึกษากลุ่มทุกครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดระยะก่อนการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post - test)

2.4 ระยะติดตามผล หลังจากจบการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองฉบับเดิมที่ใช้ในการวัดระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีการสลับข้อเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติบรรยาย คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measure analysis of variance one between - subjects variable and one within - subjects variable) (Howell, 2007, p. 461) ถ้าพบว่าค่าเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน ก็จะมีการทดลองความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ (F - distribution)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง (Sum squares)
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน (Mean squares)
df	แทน	องศาแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of freedom)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ระยะเวลาของการทดลอง
G	แทน	วิธีการ
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะเวลาของการทดลอง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
และกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน							
กลุ่มทดลอง ($n = 10$)				กลุ่มควบคุม ($n = 10$)			
คนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล	คนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
1	32	50	52	1	29	27	36
2	30	52	54	2	31	29	28
3	28	47	50	3	29	29	31
4	33	51	56	4	33	31	30
5	29	54	59	5	30	30	31
6	27	50	53	6	29	30	29
7	30	49	51	7	29	30	29
8	31	50	53	8	31	30	26
9	28	50	56	9	32	31	31
10	29	51	55	10	33	32	32
รวม	297	504	539		306	299	303
ค่าเฉลี่ย	29.70	50.40	53.90		30.60	29.90	30.30
SD	1.89	1.84	2.69		1.65	1.37	2.67

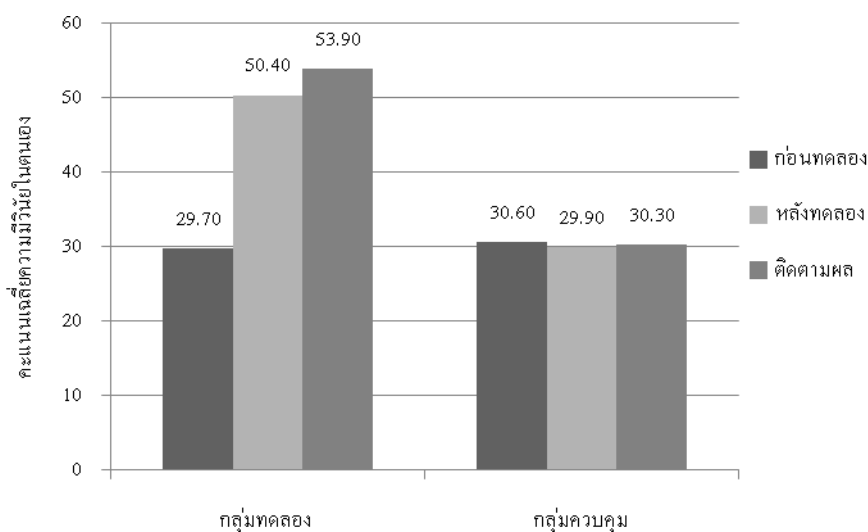
จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 29.70, 50.40 และ 53.90 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 30.60, 29.90 และ 30.30 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะเวลา	กลุ่ม	<i>n</i>	\bar{X}	<i>SD</i>
ระยะก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	10	29.70	1.89
	กลุ่มควบคุม	10	30.60	1.65
ระยะหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	10	50.40	1.84
	กลุ่มควบคุม	10	29.90	1.37
ระยะติดตามผล	กลุ่มทดลอง	10	53.90	2.69
	กลุ่มควบคุม	10	30.30	2.67

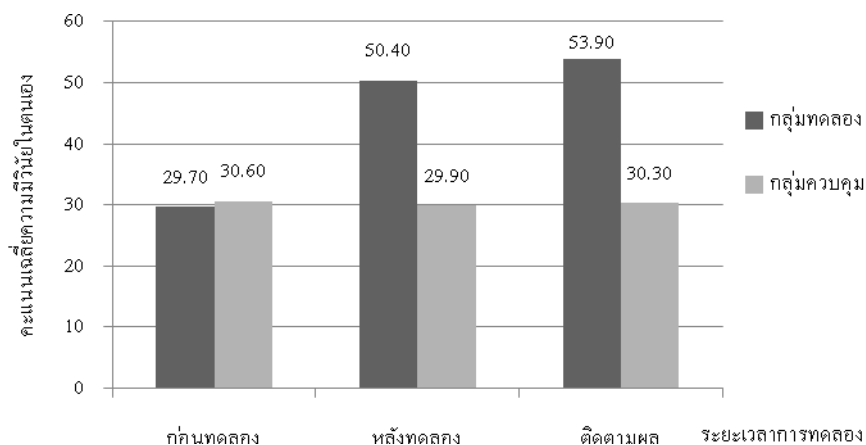
จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองเป็น 29.70 และ 30.60 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.89 และ 1.65 ตามลำดับ ในระยะหลังการทดลองนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองเป็น 50.40 และ 29.90 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1.84 และ 1.37 ตามลำดับ ส่วนในระยะติดตามผลนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองเป็น 53.90 และ 30.30 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.69 และ 2.67 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 3 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง 29.70 ระยะหลังการทดลองเป็น 50.40 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 20.70 ส่วนในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 53.90 เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 24.20 และเพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 3.50 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง 30.60 ระยะหลังการทดลองเป็น 29.90 ซึ่งลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.70 ส่วนในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.30 ซึ่งลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.30 และสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.40



ภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 4 พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.90 และระยะหลังการทดลองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 20.50 และระยะติดตามผลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 23.60

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเอง
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
 ในขั้นตอนนี้เป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1: มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง
 กับระยะเวลาการทดลอง ผลการทดสอบความแปรปรวนสามารถแสดงได้ดังตารางที่ 6

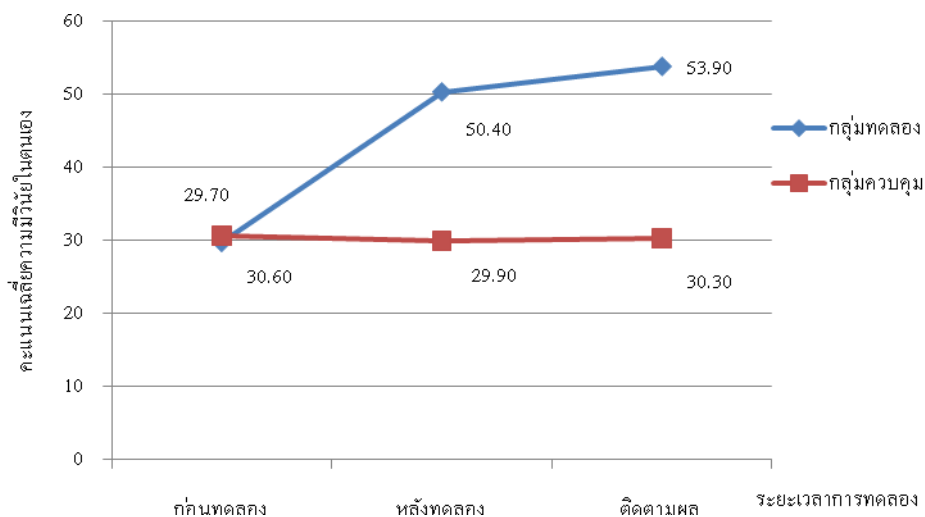
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subjects	19	3216.93			
Group (<i>G</i>)	1	3110.40	3110.40	525.54*	.000
<i>SS</i> w/in Group	18	106.53	5.92		
Within subjects	40	3550.00			
Interval	2	1644.03	822.02	234.37*	.000
<i>I</i> x <i>G</i>	2	1779.70	889.85	253.71*	.000
<i>I</i> x <i>SS</i> w/in Group	36	126.27	3.51		
Total	59	6766.93			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองระหว่างระยะก่อน
 การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05 และคะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับ
 การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนชั้นประถมศึกษา
 ปีที่ 1 กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอ
 รูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยการนำเสนอในรูปแบบกราฟ ได้ผลดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

จากภาพที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อความมีวินัยในตนเอง จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสูงขึ้น

เนื่องจากพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงมุ่งทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองและผลย่อยของระยะเวลาการทดลองในตอนต่อไป

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ในขั้นตอนนี้เป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสมมติฐานข้อที่ 3: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการทดสอบดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ระยะก่อนการทดลอง					
Between Group	1	4.05	4.05	1.29	.271
Within Group	18	56.50	3.14		
Total	19	60.55			
ระยะหลังการทดลอง					
Between Group	1	2101.25	2101.25	799.63	.000
Within Group	18	47.30	2.63		
Total	19	2148.55			
ระยะติดตามผล					
Between Group	1	2784.80	2784.80	388.58	.000
Within Group	18	129.00	7.17		
Total	19	2913.80			

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนความมีวินัยในตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระยะติดตามผล คะแนนความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ในระยะติดตามผลคะแนนความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม

ในขั้นตอนนี้เป็นการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และสมมติฐานข้อที่ 5: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง					
Between subjects	9	72.67			.000
Interval	2	3421.27	1710.63	562.57*	
Error	18	54.73	3.04		
Total	29	3548.67			
กลุ่มควบคุม					
Between subjects	9	33.87			.737
Interval	2	2.47	1.23	0.31	
Error	18	71.53	3.97		
Total	29	107.87			

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls) ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองโดยใช้วิธีการทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls)

คะแนนเฉลี่ย	ระยะ ก่อนการทดลอง (29.70)	ระยะ หลังการทดลอง (50.40)	ระยะ ติดตามผล (53.90)
ระยะก่อนการทดลอง (29.70)	-	20.70*	24.20*
ระยะหลังการทดลอง (50.40)	-	-	3.50*
ระยะติดตามผล (53.90)	-	-	-
R		2	3
$q_{.05} [r]$		2.97	3.61
$q_{.05} \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		2.04	2.48

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลก็มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองเช่นกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้นมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) โดยใช้แบบแผนการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองและเปรียบเทียบผลการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองทุกด้านต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โดยการสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายมา 20 คน ทำการเข้ากลุ่ม (Random assignment) โดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง และโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาตามวิธีปกติของโรงเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้รับการประเมินโดยแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measure analysis of variance one between - subjects variable and one within - subjects variable) (Howell, 2007, p. 461) และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองใกล้เคียงกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคัดเลือกมาจากนักเรียนที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองอยู่ในกลุ่มต่ำ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง โดยจะเห็นว่านักเรียนชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากการปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นไปตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะได้รับการปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จัดขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวน 6 สัปดาห์ ดังที่ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 65) อธิบายว่า ขนาดของกลุ่มควรอยู่ประมาณ 6 - 10 คน และควรจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที และเนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกและเรียนรู้ถึงอิทธิพลของความคิดความเชื่อของบุคคลนั้นส่งผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมตามมา หากบุคคลนั้นมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ยอมรับและฝึกการค้นหาคำความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ที่มีต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การหาวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแสดงบทบาทสมมติ การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ กับเพื่อนภายในกลุ่ม จนกระทั่งเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่เหมาะสม จึงทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ ประยูรรัตน์ (2551, หน้า 78) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่าเลียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2550 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เข้ารับคำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น และเกิดการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนที่เหมาะสมขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ อำผึ้ง (2550, หน้า 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนบางประกง “บวรวิทยายน” พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถช่วยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเอง เพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จึงกล่าวได้ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ดังนั้นเมื่อนักเรียนต้องตกอยู่ในสภาพการณ์ที่ดึงไปในทางไม่ดีจึงสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้ในการโต้แย้ง หักล้างกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสร้างความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มนี้สามารถที่จะประพฤติ ปฏิบัติตนที่ดี อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเอง หลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความไว้วางใจผู้ให้การศึกษา นักเรียนมีความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วม โปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจบทบาทของตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่มเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนให้บรรยากาศของการศึกษาเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ อย่างไรก็ตามในช่วงแรกของการศึกษา มีสมาชิกบางคนไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้ให้การศึกษา และสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มสมาชิกก็สามารถให้ความร่วมมือได้มากยิ่งขึ้น โดยในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มฝึกค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล คิดอย่างมีเหตุและผล ใช้เหตุผลโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการฝึกคิดแบบมีตรรกะ ความจริง และประโยชน์การมองโลกในเชิงบวก เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด และสร้างทัศนคติใหม่ และเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลรวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

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

นอกจากนี้จากการศึกษาของ อุทุมพร ศรีสุข (2551) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มีคะแนนการพัฒนาตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชานานาท วิไลรัตน์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส: กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 5 อายุระหว่าง 10 - 13 ปี ไม่จำกัดเพศ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสวิน แสงปาก (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้ปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถช่วยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง จึงกล่าวได้ว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองได้มากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 อภิปรายได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแนวคิดที่ ผู้รับบริการที่สามารถสืบค้นและเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล สอดคล้องกับ Ellis (1984 อ้างถึงใน พรทิพย์ มนตรีวงศ์, 2554) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และอย่างมีเหตุผล

นอกจากนี้จากการศึกษาของ สานนท์ อนันตทานนท์ (2550) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล และยังคงคล้องกับงานวิจัยของ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีกระบวนการปรับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล มีคะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีวินัยในตนเอง ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 อภิปรายได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเน้นให้นักเรียนขจัดความเชื่อและเปลี่ยนความคิดในเหตุการณ์นั้น ๆ ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนเนื่องจาก Ellis (1996; 2001 cited in Corey, 2008) บอกว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งที่ทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ทำทาย ปรับเปลี่ยนและขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ให้ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีสภาพปัญหา และความต้องการคล้าย ๆ กัน ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เรื่องการรักษาความลับ เรื่องราวในกลุ่มของทุกคน สมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ได้รับรู้เกี่ยวกับการแสดงออกของตนเองและสมาชิกคนอื่น ได้รับข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน และมีสมาชิกในกลุ่มคอยสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้จากการศึกษาของ อูมา สีผา (2555) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิติรัตน์ ศรีรัชตโกกิน (2550)

ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อค่านิยม ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในระยะหลัง การทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถพัฒนาความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เกิดเป็นความคิด ที่สมเหตุสมผลได้ จึงทำให้ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ ก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีวินัยในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้ นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้ผ่านกระบวนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยผ่านกระบวนการกลุ่มพร้อมทั้งฝึกทักษะ ในการใช้เหตุผลโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล จนนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้อง กับงานวิจัยของ โอเลี้ยง เฟ่งจินดา (2554) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถพัฒนาปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิด ที่สมเหตุสมผล ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไป นักเรียนก็ยังสามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเอง ให้สูงขึ้นได้ จะเห็นได้ว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาวิจัยพบว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถพัฒนาและส่งเสริมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้ ดังนั้น ครู บุคลากรทางการศึกษา พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กวัยรุ่น

และนักจิตวิทยา สามารถนำเทคนิคหรือวิธีการการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการปลูกฝังวินัยในตนเองให้แก่เด็กได้

2. จากการวิจัยพบว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่ดีของควมมีวินัยในตนเอง ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงควรส่งเสริมและนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ดีขึ้น

3. ในปัจจุบันเราจะพบว่าควมมีวินัยในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการพัฒนานักเรียน ให้พร้อมที่จะเติบโตเป็นคนที่มีวินัยในตนเอง ดังนั้นการนำเอาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ ถือเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีได้ หากแต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรมีความรู้ เข้าใจถึงเทคนิค วิธีการและ กระบวนการให้ชัด เพื่อให้การฝึกการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้ผลและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวเด็กนักเรียนเป็นประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาในลักษณะขยายผลไปสู่กลุ่มเยาวชนอื่น ๆ ทั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างชัดเจน

2. ควรนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ได้ประสิทธิผลสูงขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะ ภายในต่าง ๆ แต่ละด้านของควมมีวินัยในตนเอง

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กรีทอง. (2551). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา 25703 = Theory and practice in counseling* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- กรมวิชาการ. (2542). *การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- กรมสุขภาพจิต. (2540). *การให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). *คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียนสำหรับผู้ปกครอง*. กรุงเทพฯ: วงศ์กมลโปรดักชั่น.
- กรรณิศา สีวลีพันธ์. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและมีระเบียบวินัยในตนเองเฉพาะกรณี นักเรียนประจำโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์*. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม = Group counseling*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). *ภาพอนาคตและคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์*. กรุงเทพฯ: วี. ที. ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2551, ตุลาคม). *ฝึกวินัยลูกได้อย่างไรให้ได้ผล. แม่และเด็ก*, 32(440), 106 - 107.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2533). *จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว ใน เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 9 - 15*. นนทบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- ชนานาท วิไลรัตน์. (2551). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้วยโอกาส: กรณีศึกษา โรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ชัยณรงค์ อ่ำผึ้ง. (2550). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชัยมงคล. (2542). มงคลชีวิต 38 ประการ. กรุงเทพฯ: สร้อยทอง.
- ไชยนันท์ แสงทอง. (2546). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเล่านิทาน เพื่อสร้างวินัยในตนเองของ นักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตร และการนิเทศ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ฐิติรัตน์ ศรีรัชต โภคิน. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงมณี จงรัชย์. (2549). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น = *Theories of counseling and psychotherapy*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2538). พฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1 พื้นฐานความเข้าใจทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธิดารัตน์ ธนะคำดี. (2552). การพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2540). ศิลปะการสร้างวินัยที่ชนะใจลูก: แนวคิดใหม่ในการเลี้ยงลูก อย่างมีคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี่.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2551). สอนลูกให้มีวินัย: ฝึกเด็กและวัยรุ่นอย่างไร ให้ยอมรับและไม่ต่อต้าน (พิมพ์ครั้งที่ 9). นนทบุรี: 108 สูดยอดไอเดีย.

- นฤมล เนียมหอม. (2549). การพัฒนากระบวนการส่งเสริมพฤติกรรมของครูในการสร้างวินัย
ในตนเองให้แก่เด็กปฐมวัย โดยใช้แนวคิดการสะท้อนความคิด และการเรียนรู้
ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน. คุษณินิพนธ์ครุศาสตร์คุษณินิพนธ์บัณฑิต, สาขาวิชา
การศึกษาปฐมวัย, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2555, กรกฎาคม). วินัยในตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารการวัดผล
การศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 17(1), 3 - 15.
- ประทุม เป็นสุวรรณ. (2545). การให้คำปรึกษาด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง. กรุงเทพฯ:
พัฒนาการศึกษา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). พฤติกรรมกลุ่ม (Group behavior). กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรทิพย์ มนต์วิวงศ์. (2554). การพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ด้วยการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2538). วินัย เรื่องใหญ่กว่าที่คิด (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2550). การศึกษาการตระหนักรู้ทางสังคม และการสร้างโมเดล
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ทางสังคมของวัยรุ่นไทย. คุษณินิพนธ์
การศึกษาคุษณินิพนธ์บัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2549). คำพ่อสอน ประมวลพระบรมราโชวาท
และพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตกรุงเทพฯ สำนักงานกองทุน
การสร้างเสริมสุขภาพ และมูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์ และ โรงพิมพ์กรุงเทพ.
- รังสิมา พิทักษ์วาปี. (2555). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการมี
วินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี. (2555). รายงานการประเมิน
คุณภาพภายในสถานศึกษา ประจำปีการศึกษา 2555. ชลบุรี: โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ.
- วัชรวิ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ = The counseling process
stages, rapport, skills (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมพงษ์ บุญญา. (2555). *ผลของการใช้กิจกรรมการกระจำค่านิยมต่อการมีวินัยในตนเองของ นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีโครงการเกษตรเพื่อชีวิต. คุุณฉินิพนธ์ปรัชญา คุุณฉินิพนธ์, สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- สมภพ ประยูรรัตน์. (2551). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- सानนท์ อนันตทานนท์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบเอ็ด (พ.ศ. 2555 - 2559)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- แสงวัน ทองทิพย์. (2552). *การพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนชุมชน บ้านอฮี อำเภอลำดือ จังหวัดเลย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.*
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม. ใน เอกสารคำสอนวิชา 416621 = Group counseling*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- อัญชิสา สุริย์แสง. (2553). *การใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อัศวิน แสงปาก. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อุมา สีผา. (2555). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2548). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนา ครอบครัว.
- อุทุมพร ศรีสุข. (2551). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- โอลิ่ง เฟ่งจินดา. (2554). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Arthur, S. R. (1985). *The penguin: Dictionary of psychology*. English: Penguin.
- Atkinson, L. (1983). Rational - emotive therapy versus systematic desensitization: A comment on Moleski and Tosi's. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 51(5), 776 - 778.
- Charles, C. M. (2002). *Building classroom discipline* (7th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1991). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, New Jersey: Carol.
- Ellis, J. (1996). Prospective memory of the realization of delayed intentions: A conceptual framework for research. In M. Brandimonte, G. O. Einstein, & M. A. McDaniel (Eds.), *Prospective memory: theory and application* (pp. 1 - 22). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A development approach* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education* (3rd ed.). New York: McGraw - Hill Book.
- Gootman, M. E. (2001). *The caring teacher's guide to discipline: Helping young students learn self - control, responsibility and respect* (2nd ed.). California: Corwin Press.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical Methods for Psychology* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Hurlock, E. B. (1984). *Child development* (6th ed.). Singapore: Mc Graw - Hill.
- Marshall, M. (2001). *Discipline with stress punishments or rewards: How teachers and parents promote responsibility & learning*. Kansas City, KS: Piper Press.
- Mekhibbin, M. L. (1989). *Ration - emotive Education for under Producing Gifted Children: Effects on School Adjustment: Factors*. Corvallis: OR State University Book Store.
- Neenan, M. (2000). Rational emotive behavior therapy. In S. Palmer (ed.), *Introduction to counseling and psychotherapy* (pp. 278 - 291). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Ranee Duankhao. (2552). ปฏิรูปการศึกษา กับ ๘ คุณธรรมพื้นฐานที่ควรปลูกฝัง. เข้าถึงได้จาก http://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=13677&Key=news_research
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and case* (2nd ed.). Pacific Grove, California: Brook/Cole.
- Thurman, C. W. (1983). Effects of rational - emotive treatment program on type a behavior among college students. *Journal of Colledge Students Personnel*, 5, 417 - 423.
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, Training and practice* (3rd ed.). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Winer, Brown & Michels, (1991). *Organization Development Through Team Bailing*. Hauts: Gower.
- Woods, P. J. (1987). *Reductions in Type a Behavior, Anxiety, Anger and Physical Illness as Related to Changes in Irrational Beliefs: Results of a Demonstration Project in Industry*. Retrived from <http://www.springerling.com/app/home/contribution.asp?wasp=C6d421fff5e4417098acb79e8494b0&referrer=patient&backto=searcharticle>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง
- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

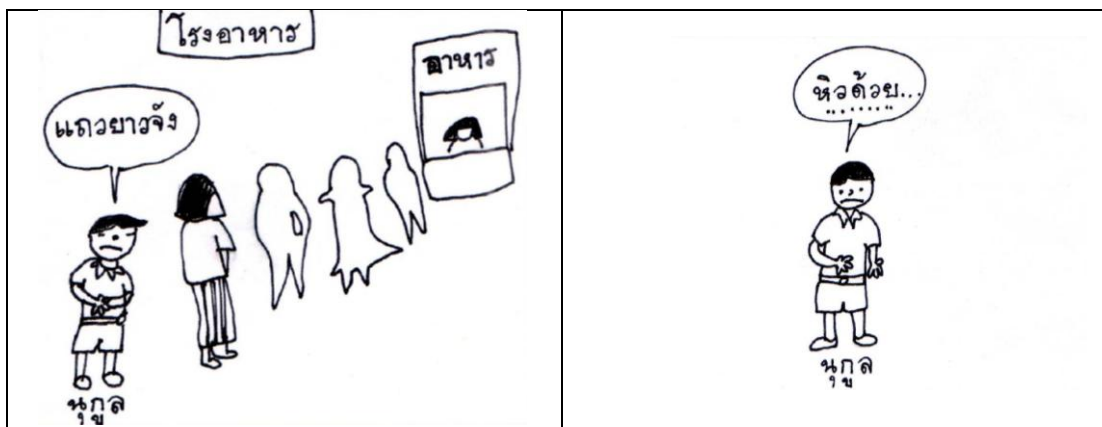
แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบชุดนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อต้องการทราบความรู้สึกรู้สึกหรือการกระทำของนักเรียน โดยให้นักเรียนดูภาพเหล่านี้แล้วตอบคำถาม ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง ทั้งนี้คำตอบที่นักเรียนตอบ ไม่มีข้อใดถูกหรือผิดอย่างแท้จริง และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการเรียนและตัวของนักเรียน จึงขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
2. แบบทดสอบมีทั้งหมด 20 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
3. วิธีตอบ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงใน ทับตัวอักษร ก ข หรือ ค ซึ่งตรงกับตัวเลือกที่นักเรียนเลือกในกระดาษคำตอบ และห้ามนักเรียนขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในแบบทดสอบ

ตัวอย่าง

ข้อ (0)



ถ้านักเรียนเป็นอนุช นักเรียนจะอย่างไร

- ก. นั่งรอก่อน
- ข. แทรกแถว
- ค. ยืนต่อแถว

กระดาษคำตอบ

เมื่อนักเรียนเลือกข้อ ก



ถ้านักเรียนต้องการจะเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ก เป็นข้อ ข ให้ทำดังนี้



แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

ข้อ 1



ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ส่งงาน
- ข. ส่งงานทั้งที่ไม่เสร็จ
- ค. ขอผ่อนผันจากครูและส่งภายหลัง

ข้อ 2



ถ้านักเรียนเป็นสมคิด นักเรียนจะอย่างไร

- ก. เปิดกระเป๋าเงินดูว่าเป็นของใคร
- ข. นำกระเป๋าเงินไปส่งครู
- ค. วางกระเป๋าเงินไว้ที่เดิมไม่ไปยุ่ง

ข้อ 3



ถ้านักเรียนเป็นจิราพร นักเรียนจะอย่างไร

- ก. คอยด้วยเบา ๆ
- ข. นั่งเฉย ๆ
- ค. ฟ้องครู

ข้อ 4



ถ้านักเรียนเป็นแก้วตา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รีบเดินผ่านครูให้เร็วที่สุด ไม่ทักทาย
- ข. เข้าไปยืนให้ครูเห็น จึงค่อยยกมือไหว้ ทักทาย กล่าวคำว่าสวัสดีค่ะ
- ค. ให้คุณแม่เดินมาส่งยังกลุ่มครู ถึงค่อยทักทาย

ข้อ 5



ถ้านักเรียนเป็นสิรินทรา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. เข้าไปขออนุญาตเพื่อนก่อนที่จะเล่นด้วย
- ข. เข้าไปแย่งเพื่อนเล่นทันที
- ค. นั่งมองเพื่อนเล่นเฉย ๆ

ข้อ 6



ถ้านักเรียนเป็นปิยะพงษ์ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไปเตะฟุตบอลกับเพื่อน แล้วมาทำงานต่อ
- ข. ทำงานให้เสร็จแล้วไปเตะฟุตบอล
- ค. ให้เพื่อนช่วยทำงานแล้วไปเตะฟุตบอล

ข้อ 7



ถ้านักเรียนเป็นเดโซ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ฟ้องครู
- ข. ยินเล่นกับเพื่อน
- ค. ยินเฉย ๆ

ข้อ 8



ถ้านักเรียนเป็นลัดดา นักเรียนจะพูดและทำอย่างไร

- ก. “ปวีณา เราขอยืมดินสอสีฟ้าหน่อยนะ” (บอกเพื่อน แล้วรอเพื่อนอนุญาตก่อนจึงขอขอบคุณและหยิบดินสอสีฟ้าไป)
- ข. “ปวีณา ขอใช้ดินสอสีฟ้าหน่อยนะ” (บอกเพื่อนจนจบประโยค แต่ไม่รอให้เพื่อนอนุญาต แล้วหยิบดินสอสีฟ้าไป)
- ค. “ปวีณา เราเอาดินสอสีฟ้าไปนะ” (บอกเพื่อน พร้อมหยิบดินสอสีฟ้าไปทันที)

ข้อ 9



ถ้านักเรียนเป็นสรวท นักเรียนจะอย่างไร

- ก. แทรกแถว
- ข. ยืนต่อแถว
- ค. นั่งรอก่อน

ข้อ 10



ถ้านักเรียนเป็นศิวพร นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ให้เพื่อนอธิบายการบ้านให้ฟัง
- ข. ลอกการบ้านจากเพื่อน
- ค. ไม่ต้องทำการบ้าน

ข้อ 11



ถ้านักเรียนเป็นนราธิป นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. เดินผ่านครู พร้อมก้มหลัง น้อมศีรษะ แขนแนบลำตัว
- ข. เลี่ยงเดินไปทางอื่น ในบริเวณที่ไม่มีครูขึ้น
- ค. รีบเดินผ่านครูให้เร็วที่สุด กิ่งวังกิ่งเดิน ไม่ก้มหลัง เพราะคิดว่าครูไม่เห็น

ข้อ 12



ถ้านักเรียนเป็นวิथा นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. มองหน้าครู แล้วบอกว่า “ผมเปล่าครับ เพื่อนเค้าชวนก่อน”
- ข. ยกมือ ขอมรับ แล้วบอกว่า “ผมเล่นครับ”
- ค. นั่งเฉยๆ ทำเหมือนว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ข้อ 13



ถ้านักเรียนเป็นสมใจ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ต้องทำความสะอาด
- ข. ทำความสะอาดตามปกติ
- ค. ทำความสะอาดเพียงเล็กน้อย

ข้อ 14



ถ้านักเรียนเป็นมนัส นักเรียนจะอย่างไร

- ก. นำอาหารออกมารับประทาน
- ข. ขออนุญาตไปรับประทานอาหารข้างนอก
- ค. รอให้ถึงเวลารับประทานอาหาร

ข้อ 15



ถ้านักเรียนเป็นมะลิ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. บอกครู
- ข. บอกเพื่อนว่าไม่เป็นไร
- ค. ผลักเพื่อน และต่อว่าเพื่อน

ข้อ 16



ถ้านักเรียนเป็นนันทิรา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ลอกการบ้านจากเพื่อน
- ข. ให้เพื่อนทำการบ้านให้
- ค. ให้เพื่อนช่วยอธิบายการบ้าน

ข้อ 17



ถ้านักเรียนเป็นวรรณภา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. นั่งเฉยๆ
- ข. อ่านหนังสือ
- ค.คุยกับเพื่อนเบาๆ

ข้อ 18



ถ้านักเรียนเป็นนุชรี นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รีบเก็บดินสอมาใช้ทันที
- ข. วางดินสอไว้ที่เดิมไม่ไปยุ่ง
- ค. นำดินสอไปส่งครู

ข้อ 19



ถ้านักเรียนเป็นจิตาภา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ลูกไปหาแม่ กลับบ้านทันที
- ข. ช่วยเพื่อนเก็บอุปกรณ์ทุกอย่างเข้าที่ให้เรียบร้อย ให้แม่รอก่อน
- ค. ช่วยเพื่อนเก็บอุปกรณ์เพียงบางอย่างเข้าที่ กลับแม่รอนาน

ข้อ 20



ถ้านักเรียนเป็นวันชัย นักเรียนจะอย่างไร

- ก. รับสมุดจากครู แล้วพูดว่า "ขอบคุณครับ"
- ข. ยกมือไหว้ครู พร้อมพูดว่า "ขอบคุณครับ" แล้วค่อยยื่นมือรับสมุด
- ค. หยิบสมุดไปจากมือครูเฉยๆ แล้วเดินกลับที่อย่างไร

เฉลยแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ข้อ	ก	ข	ค
1.	1	2	3
2.	2	3	1
3.	1	3	2
4.	1	3	2
5.	3	1	2
6.	2	3	1
7.	2	1	3
8.	3	2	1
9.	1	3	2
10.	3	1	2
11.	3	1	2
12.	2	3	1
13.	1	3	2
14.	1	2	3
15.	2	3	1
16.	2	1	3
17.	2	3	1
18.	1	2	3
19.	1	3	2
20.	2	3	1

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	<p>ทักษะการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสร้างข้อตกลงร่วมกัน - การสรุปความ - กิจกรรมละลายพฤติกรรม - การให้กำลังใจ <p>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเปิดเผยตนเอง (Self - disclosure) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการและประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง
2	การรักษาสัมพันธภาพ	<p>เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเปิดเผยตนเอง (Self - disclosure) 	<p>เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น</p>

ครั้งที่ ที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ใน การปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
3	แนวคิดในการ เปลี่ยนความคิด ให้เกิดพฤติกรรม ความมีวินัยใน ตนเอง	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) - คำพูดที่เป็นการเสริมแรง (Reinforcements) - การเปิดเผยตนเอง (Self - disclosure)	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้มี โอกาสสำรวจตนเองเกี่ยวกับ สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ดีมีวินัย ในตนเอง 2. เพื่อทราบความคิดที่เป็นสาเหตุ ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีมี วินัยในตนเองของสมาชิกแต่ละคน 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด ของตนเองเกิดขึ้นจากตัวเราเอง 4. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเรื่อง การคิด ความเชื่อ มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ และมี ความรู้ความเข้าใจทฤษฎีแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) 5. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึก คิดด้วยตนเองตามแนวทฤษฎี บุคลิกภาพ ABC ตามแนวคิดของ เอลลิส

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
4	การสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ (1)	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - บทบาทสมมติ (Role playing) - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD 2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบให้กับสมาชิก
5	การสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ (2)	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE 2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE ด้วยตนเอง 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
6	การสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเหตุการณ์ความไม่ซื่อสัตย์ที่ตนเองประสบในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์ของตนเอง 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์
7	การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ลดความไม่ซื่อสัตย์ที่มีในตนเองโดยการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับความไม่ซื่อสัตย์ที่มีในสมาชิกและสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ ที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ใน การปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
8	การสร้างควมมี วินัยในตนเอง ด้านความสามารถ ควบคุมอารมณ์ (1)	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - บทบาทสมมติ (Role playing) - การจินตนาการแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัด ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึง ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD 2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองและปรับเปลี่ยน ความคิดให้สมเหตุสมผล 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ ให้กับสมาชิก
9	การสร้างควมมี วินัยในตนเอง ด้านความสามารถ ควบคุมอารมณ์ (2)	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัด ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึง ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE 2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมี เหตุผลตามขั้นตอนการวิเคราะห์ แบบ ABCDE ด้วยตนเอง 3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
10	การสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม (1)	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การใช้อารมณ์ขัน (Humor) - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - emotive imagery) - การเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) - มอบหมายงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral homework assignments)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความคิดความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นจากการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) 2. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมให้กับสมาชิก
11	การสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม (2)	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing one's language) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of irrational beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลซึ่งก่อให้เกิดการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม 2. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมให้กับสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาที่เหมาะสม

ครั้งที่ ที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ใน การปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
12	ปัจเจกนิเทศและ ยุติการปรึกษา	เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การวางแผนการยุติ การปรึกษา - การสรุปผลการปรึกษา - การเสริมแรง (Reinforcement)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมิน และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกัน และกัน เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเอง สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ใน สังคมได้โดยความมีวินัยในตนเอง ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น 3. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการและประโยชน์ที่จะได้รับการปรึกษาจาก
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษเอ 4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. สีเทียน
5. ตารางกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษานับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น พื้นฐานในการที่จะทำให้การปรึกษาบรรลุเป้าหมาย และสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นได้จากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีความอบอุ่นเป็นกันเอง ปลอดภัย สามารถระบายความคิด ความเชื่อของตนเองได้อย่างอิสระได้รับการยอมรับความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจและให้เกียรติกัน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมแล้วกล่าวทักทายและแนะนำตนเองแก่สมาชิกกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยและกล่าวต้อนรับการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเอง โดยแนะนำชื่อจริง นามสกุลและชื่อเล่น
2. ผู้ให้การศึกษาชี้แจงความหมาย วัตถุประสงค์ในการปรึกษากลุ่ม บทบาท หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จำนวนครั้ง ระยะเวลา สถานที่ที่ใช้ในการปรึกษา และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษานำสมาชิกทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย โดยการแจกกระดาษ คนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกวาดภาพ ระบายสีในสิ่งที่สามารถแทนความเป็นตัวตนโดยเป็นสัญลักษณ์หรือภาพต่าง ๆ และนำภาพที่วาดมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง จนครบทุกคน ผู้ให้การปรึกษาสรุปหลังจากที่สมาชิกได้นำเสนอครบทุกคนว่า “คนเราทุกคนมักจะมีมุมมอง มุมมอง ความชื่นชอบที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความคิดความเชื่อเดิมของบุคคลนั้น ดังนั้นขอให้ทุกท่านเปิดใจในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และให้เกิดประโยชน์ซึ่งกันและกัน ในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มด้วยกัน”

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เช่น การเก็บความลับของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การตีความ การเปิดเผยตนเอง การอภิปรายซักถามอย่างมีเหตุผล และการรักษาความลับของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจ อบอุ่นปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งแรก

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ครั้งที่ 2 เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. สลากรูปภาพ 5 ภาพ 10 แผ่น
2. กระดาษเอ 4
3. ดินสอ
4. ยางลบ
5. สีเทียน

วิธีดำเนินการ

การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น และปลอดภัยเพื่อให้สมาชิกสามารถกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) และแสดงความรู้สึกได้มากขึ้น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไร้กังวลซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

2. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนทำให้เรารู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลงกติกาแล้ว และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจับสลากภาพ ผู้ที่ได้ภาพเหมือนกัน จับคู่กัน โดยให้แต่ละคู่แนะนำชื่อ - สกุล ชื่อเล่น และขอพรพิเศษที่อยากได้มาคนละ 1 ข้อ แต่ละคนจะต้องบันทึกข้อมูลของกลุ่มตนเองโดยการเขียนและวาดภาพ ระบายสีลงบนกระดาษ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความรู้สึกไร้กังวล และทำให้เกิดความรู้สึกกันมากขึ้น จากนั้นแต่ละคนแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มซักถาม

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใดพรวิเศษของทุกคนจึงมีทั้งเหมือนกันและไม่เหมือนกัน

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้การอธิบายว่า การที่เรามีความคิด ความอยากได้ที่ทั้งเหมือนกันและแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับความคิดความเชื่อเดิมของแต่ละบุคคล ดังนั้นขอให้ทุกท่านเปิดใจในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และให้เกิดอิทธิพลซึ่งกันและกัน ในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มด้วยกัน”

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และสรุปสิ่งที่ได้รับในการปรึกษาคั้งนี้

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการได้เข้ากลุ่มครั้งนี้

ครั้งที่ 3

เรื่อง แนวคิดในการเปลี่ยนความคิด ให้เกิดพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคน ได้มีโอกาสสำรวจตนเองเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรม การไม่มีวินัยในตนเอง (พฤติกรรมการไม่มีวินัยในตนเอง ได้แก่ ลอกงานจากเพื่อน ทำงานไม่เสร็จ พุดคุย เล่นกับเพื่อนขณะที่ครูให้ทำงาน ไม่เก็บของเข้าที่หลังจากเลิกใช้แล้ว พุดโกหก หยิบของของ คนอื่นมาเป็นของตนเอง แอบกินขนมในห้องเรียนขณะที่ครูกำลังสอน วิ่งเล่น คุยเสียงดังขณะร่วม กิจกรรมอยู่ในชั้นเรียน เล่นกันขณะเข้าแถวส่งงาน ไม่รู้จักรอคอย แขงคิวเพื่อนขณะคนอื่นต่อแถว โมโห ชักสีหน้า ทำน้ำเสียงไม่ดีต่อเพื่อนทั้ง ๆ ที่เพื่อนไม่ได้ตั้งใจจน พุดจาไม่สุภาพ หยาบคาย เล่นรุนแรงกับเพื่อน ไม่มีมารยาทที่ดีเวลาเจอครูไม่ทักทาย ไม่ไหว้ เดินผ่านผู้ใหญ่ไม่ก้มหลัง ไม่ขอขอบคุณหลังจากรับของหรือ ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่)
2. เพื่อทราบความคิดที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการไม่มีวินัยในตนเอง ของสมาชิกแต่ละคน
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกิดขึ้น จากตัวเราเอง
4. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเรื่องการคิด ความเชื่อ มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ของมนุษย์และมีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT)
5. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดด้วยตนเองตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ตามแนวคิดของเอลลิส

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แผ่นฟิวเจอร์บอร์ดขนาดเอ 4
2. ดินน้ำมัน

วิธีดำเนินการ

การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น และปลอดภัยเพื่อให้สมาชิกสามารถกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) และแสดงความรู้สึก ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมในสถานการณ์จำลอง เพื่อค้นหาสาเหตุที่มีผล ต่ออารมณ์และรู้สึกนั้นว่าเกิดมาจากความคิดความเชื่อและใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) การอธิบายเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีของ REBT พร้อมทั้งฝึก

วิเคราะห์สถานการณ์ตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ใช้คำพูดที่เป็นการเสริมแรง (Reinforcements) ให้สมาชิกตระหนักว่าความคิดความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงได้ และตนเองมีส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาร่วมสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

2. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนทำให้เรารู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลงกติกาแล้ว และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาซักถามถึงความคิดที่มีต่อสาเหตุของการทำให้เกิดพฤติกรรม การไม่มีวินัยในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

2. สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่เป็นสาเหตุของการแสดง พฤติกรรมการไม่มีวินัยในตนเองของตนแล้ว ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม “ดินน้ำมัน แปลงร่าง” โดยการแจกดินน้ำมันให้สมาชิกแต่ละคน คนละ 1 ก้อน ให้สมาชิกเปลี่ยนสภาพ ดินน้ำมันให้เป็นอะไรก็ได้ภายในเวลา 5 นาที

3. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าดินน้ำมันที่ตนเองเปลี่ยนสภาพไปนั้น เป็นอะไร และสามารถใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง

4. ให้สมาชิกแต่ละคนเปลี่ยนสภาพของดินน้ำมันใหม่ ให้เป็นสิ่งที่แตกต่างจากเดิม ภายในเวลา 3 นาที

5. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าดินน้ำมันที่ตนเองเปลี่ยนสภาพนั้นว่าเป็นอะไร

6. ให้สมาชิกสังเกตดินน้ำมันที่ตนเองและสมาชิกคนอื่นได้เปลี่ยนสภาพไปนั้น ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งบางคนมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยแตกต่างกัน

7. ผู้ให้การปรึกษาซักถามสมาชิกว่าการที่ดินน้ำมันเปลี่ยนรูปร่างได้เพราะใคร มีสาเหตุมาจากอะไร โดยพยายามให้สมาชิกพิจารณาว่าตนเองมีส่วนทำให้ดินน้ำมันนั้นเปลี่ยนรูปร่างไปไม่มากนักน้อย แล้วให้สมาชิกเปรียบดินน้ำมันเสมือนคนเราหรือตนเอง ซึ่งมีความรู้สึกนึกคิด ให้สมาชิกพิจารณาว่าผู้ที่เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดของเราที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วสมาชิกพูดเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่มและผู้ให้การปรึกษา สรุปดังนี้

“ความคิด ความรู้สึกของคนเราเปลี่ยนแปลงได้และผู้ที่มียุทธพลในการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือตัวเราเอง”

8. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับแนวความคิดในการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและเชื่อมโยงสู่แนวทางเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกหรือทัศนคติต่อตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองและปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ และผู้ให้การปรึกษาวิเคราะห์จากตัวอย่างปัญหาของสมาชิกโดยใช้รูปแบบของลักษณะความคิด แบบ ABCD แต่ทำเพียงขั้นตอน A, B และ C ก่อน โดยอธิบายให้เข้าใจว่า

A คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

B คือความคิดความเชื่อของสมาชิกต่อเหตุการณ์นั้น

C คือความเชื่อของสมาชิกที่ตามมาทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้

การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแนวคิดว่า ความรู้สึก นึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน ถ้าบุคคลมีความเชื่อและความคิดที่มีเหตุผลก็จะรับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและได้เสนอแนวคิดทฤษฎี บุคลิกภาพ ABC

A: เหตุการณ์



B: ความคิด / ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

C: ความรู้สึก / อารมณ์ / พฤติกรรม

.....

.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD
2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล
3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบให้กับสมาชิก

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. แทมบูรีน (Tambourine) | 6. ตุ๊กตา |
| เครื่องเคาะจังหวะ | 7. รถบังคับ |
| 2. ดินสอ | 8. ใบความรู้เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCD” |
| 3. ยางลบ | 9. แบบฝึกการพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง |
| 4. สีเทียน | 10. ภาพกิจกรรม (ลอกงานเพื่อน |
| 5. ลูกบอล | แอบกินขนมในห้องเรียน พุคคุยกันขณะทีครูสอน) |

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาได้ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “เก็บของเข้าที่” เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบ จากนั้นใช้การอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD และให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดความรับผิดชอบ และมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) โดยให้สมาชิกได้ใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่ตนเองขาดความรับผิดชอบ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการปรึกษาครั้งก่อน กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “เก็บของเข้าที่” โดยผู้ให้การปรึกษาชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

เมื่อได้ยินเสียงเคาะแทมบูรีน (Tambourine) เป็นจังหวะ 1 2 3 4 5 ให้ทุกคนหยุดทุกการกระทำทันที และฟังคำสั่งจากผู้ให้การปรึกษา ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนครบทุกคำสั่ง

- ให้หยิบอุปกรณ์แล้วนั่งทำงาน
- ให้นำของเล่นออกมาเล่นได้
- เดินไปหาเพื่อนคนที่อยู่ตรงข้ามเรา
- เดินกลับที่ของตนเอง
- ให้เก็บของเล่นเข้าที่ให้เรียบร้อย
- ให้หยิบอุปกรณ์แล้วนั่งทำงาน
- ให้เก็บอุปกรณ์การทำงานเข้าที่ให้เรียบร้อย

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นหลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรม “เก็บของเข้าที่” ดังนี้

- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ร่วมกิจกรรมดังกล่าว
- สมาชิกจะทำไมอย่างใดเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่าถ้ากิจกรรมเกิดขึ้นในชีวิตจริงของเราที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในทุก ๆ วัน สมาชิกจะมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร

กรณีที่ 1 เก็บของใช้และของเล่นเข้าที่ให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังจากใช้งานและเล่นเสร็จแล้ว

กรณีที่ 2 วางของใช้และของเล่นระเกะระกะ เกือบกลาด ไม่เก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

หลังจากใช้งานและเล่นเสร็จแล้ว

ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปถึงการร่วมกิจกรรมนี้ต้องมีความรับผิดชอบดูแลรักษาของตนเอง เก็บของเข้าที่ให้เรียบร้อยหลังจากเลิกใช้งานแล้ว ซึ่งจะช่วยให้หยิบสะดวกหาง่ายเมื่อจะใช้งานในครั้งต่อไป ของไม่หาย ห้อยเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เกิดอุบัติเหตุจากการไม่เก็บสิ่งของเข้าที่ได้

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD โดยใช้ใบความรู้เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCD” ประกอบการอธิบาย

5. ผู้ให้การศึกษานำสนทนาถึงเหตุการณ์ที่บุคคลมักจะขาดความรับผิดชอบ เช่น ไม่ตั้งใจทำงานพูดคุย เล่นกับเพื่อนขณะที่ครูให้ทำงาน ทำงานเสร็จไม่ทันตามเวลาที่กำหนด ลอกการบ้านเพื่อน ไม่เก็บของเข้าที่หลังจากเลิกใช้แล้ว โดยให้สมาชิกดูภาพเหตุการณ์ประกอบ และร่วมกันวิเคราะห์โดยใช้แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง

6. ให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดความรับผิดชอบและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม คนละ 1 เหตุการณ์ โดยให้สมาชิกหลับตา หลังจากนั้น ให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ลงในแบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง

7. ให้สมาชิกนำเสนอเหตุการณ์ของตนเองที่ละคนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมฝึกการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคโต้แย้งเพื่อเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล

ชั้นปฏิบัติการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา

รูปภาพเหตุการณ์

ภาพเหตุการณ์แอบกินขนมในห้องเรียนขณะครูสอน



<http://pt.klear.com/profile/aommwcr>

ภาพเหตุการณ์พูดคุยขณะครูกำลังสอน



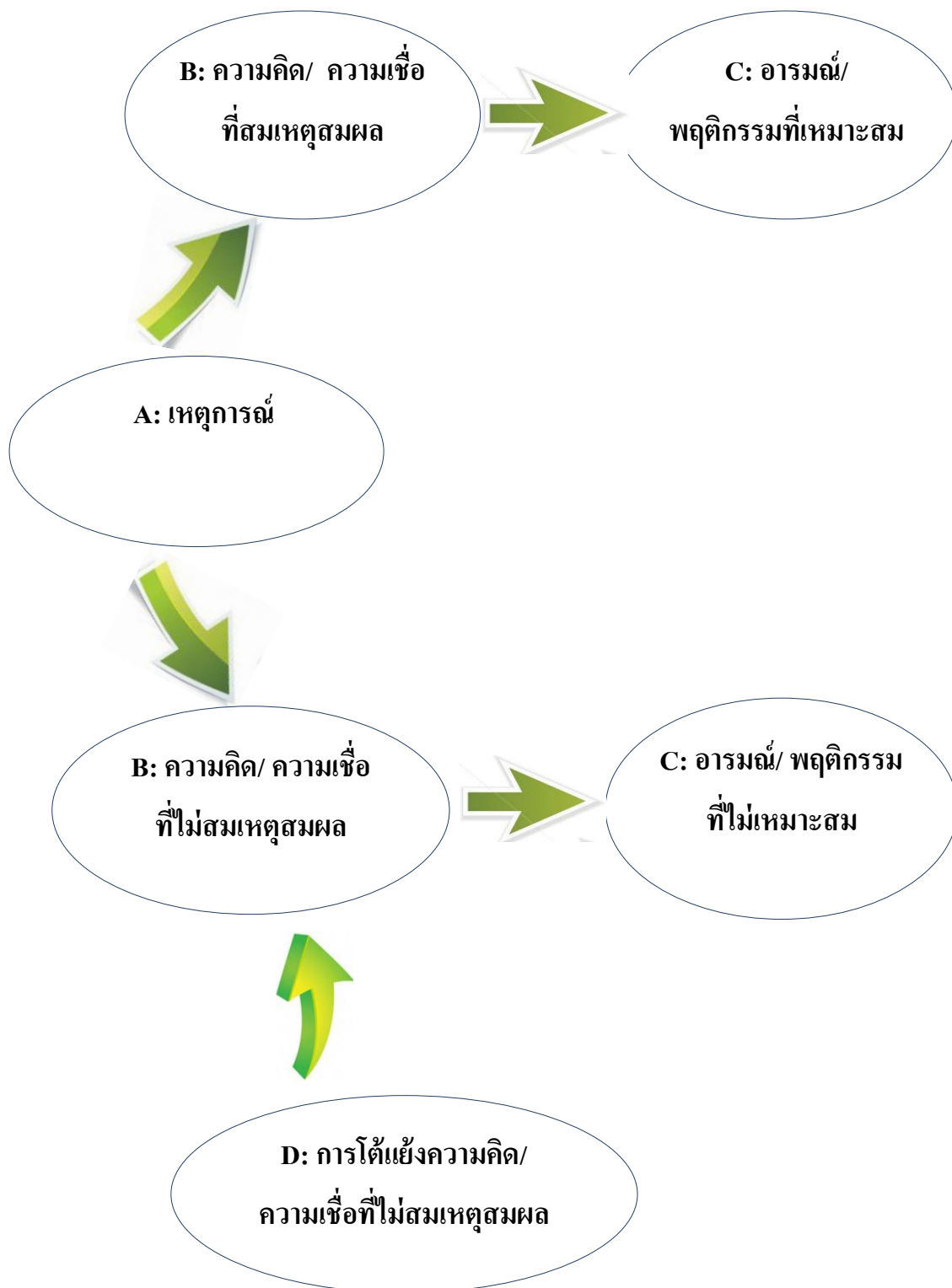
<http://my.dek-d.com/yyorp/funnyquiz/?id=289427>

ภาพเหตุการณ์ลอกงานของผู้อื่น



<http://blog.veoonline.com/?p=1935>

ใบความรู้เรื่อง การวิเคราะห์แบบ ABCD



แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (1)



A: เหตุการณ์การลอกงานของผู้อื่น

B: ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....
.....



C: อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อ
เหตุการณ์

.....

C: พฤติกรรมที่แสดงออก

.....
.....

D: โต้แย้งความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....
.....

ครั้งที่ 5

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความรับผิดชอบ (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE
2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอน

การวิเคราะห์แบบ ABCDE ด้วยตนเอง

3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีเทียน
4. ใบความรู้เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCDE”
5. แบบฝึกพิจารณาตนเอง

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ตนเองขาดความรับผิดชอบให้กับสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ที่ก่อให้เกิดการขาดความรับผิดชอบ ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิก กลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง
3. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ถึงการฝึกวิเคราะห์แบบ ABCD

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกอภิปรายร่วมกันถึงการที่สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น มีผลหรือมีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นบ้าง

2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE และให้สมาชิกพิจารณาไปความรู้ เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCDE” ประกอบการอธิบาย
 3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเคยขาดความรับผิดชอบ แล้วบันทึกในแบบพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง
 4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) โดยให้สมาชิกนำเหตุการณ์ของแต่ละคนที่ได้บันทึกไว้มาร่วมกันอภิปรายและให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หลังจากนั้นเกิดผลทางความคิด ผลทางอารมณ์ความรู้สึกและผลทางพฤติกรรมอะไรบ้าง โดยให้สมาชิกได้ร่วมกันค้นหาผลที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดไม่สมเหตุสมผล
 5. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดรวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
 6. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยในการปรึกษา
- ขั้นยุติการปรึกษา**
1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม
 2. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมถึงความคิดความเชื่อเป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ที่นำไปสู่การขาดความรับผิดชอบและการฝึกคิดโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จะทำให้เกิดผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทางความรู้สึกที่เหมาะสมและผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างสมเหตุสมผล เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกตนเอง
 3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป
- การประเมินผล**
1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
 2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
 3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา

ใบความรู้เรื่อง

การวิเคราะห์แบบ A B C D E

รูปแบบการวิเคราะห์แบบ ABCDE เป็นรูปแบบการวิเคราะห์ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้สมเหตุสมผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เอ (A) คือ สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก และผลของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความจริงของเหตุการณ์นั้น

บี (B) คือ ความคิดหรือความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งได้สองลักษณะ คือ

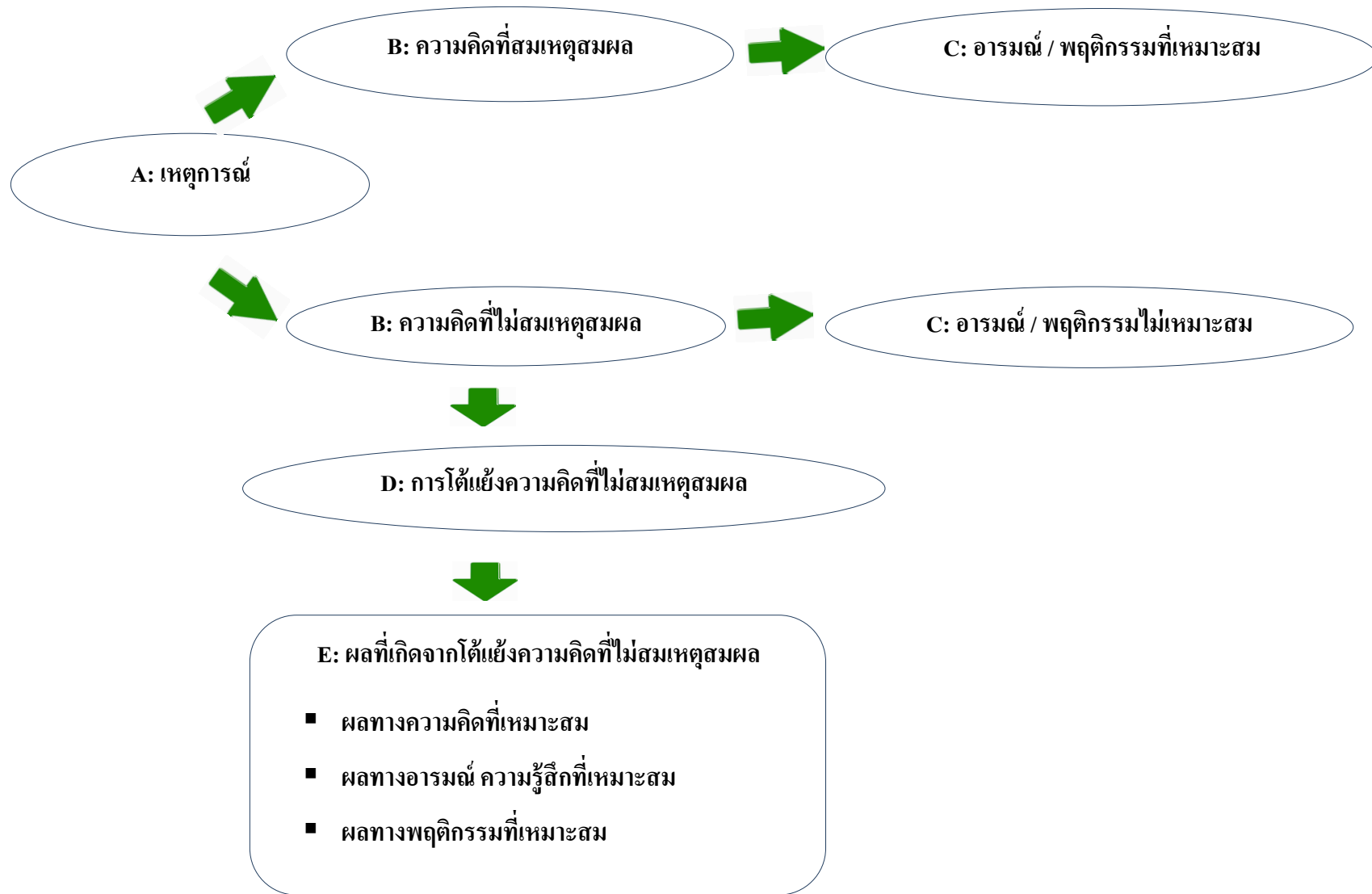
1. ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม มีเหตุผล
2. ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมเหตุสมผล

ซี (C) คือ พฤติกรรมหรือการกระทำของสมาชิกอันเกิดจากความคิด ความเชื่อของสมาชิกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

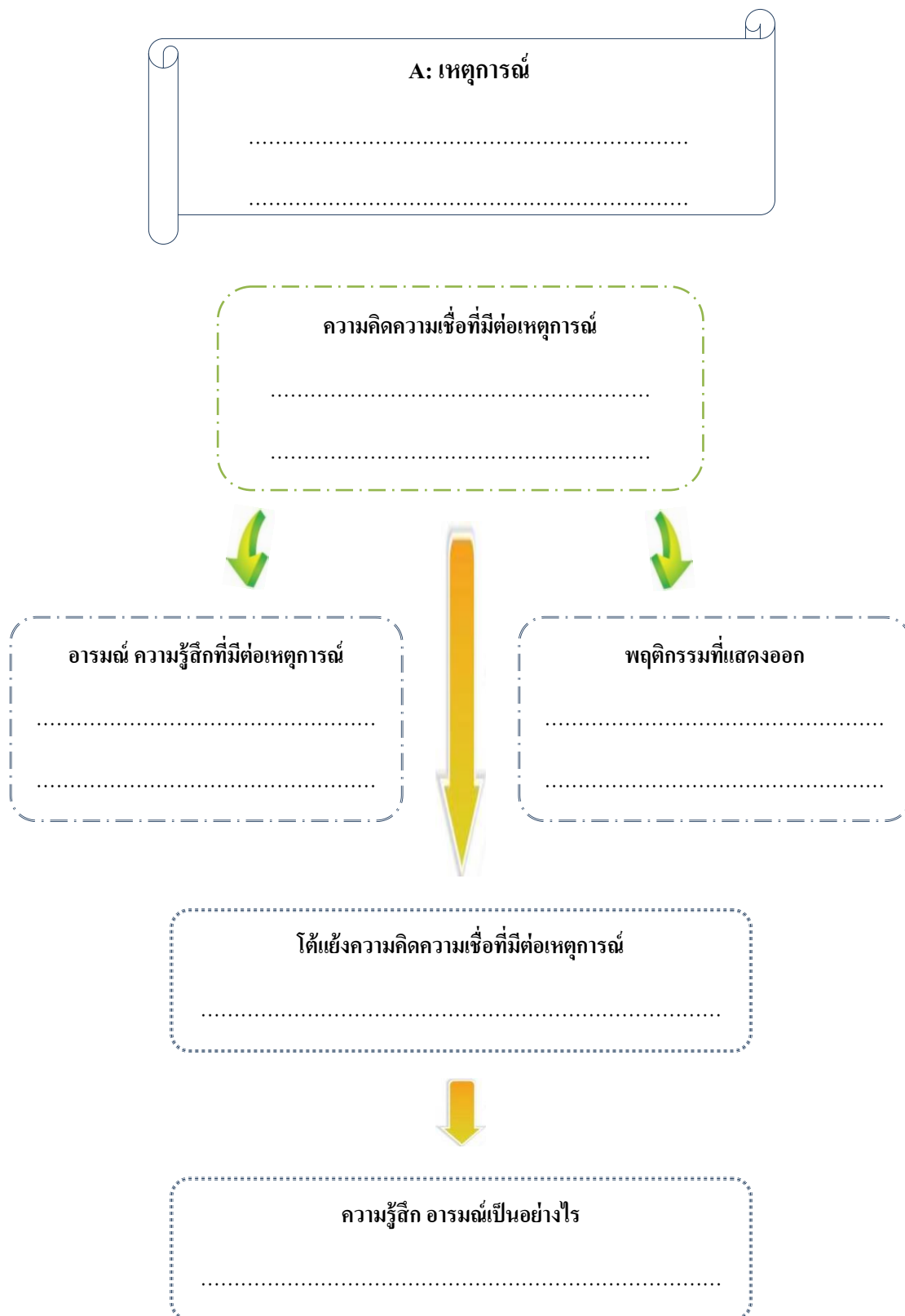
ดี (D) คือ การโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล โดยโต้แย้งถามตนเอง ว่าความคิดความเชื่อนั้น มีประโยชน์หรือทำลายตนเอง ความคิดความเชื่อนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่ ความคิดความเชื่อนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ ฉะนั้นไม่สามารถทนมันได้จริงๆ หรือ

อี (E) คือ ผลที่เกิดจากการโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งผลที่จะเกิดผลตามมา คือ

1. ผลทางความคิดที่เหมาะสม
2. ผลทางอารมณ์ความรู้สึกเหมาะสม
3. ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม



แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (2)



ครั้งที่ 6

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความซื่อสัตย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเหตุการณ์ความไม่ซื่อสัตย์ที่ตนเองประสบในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์ของตนเอง
3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีไม้
4. กระดาษชาร์จแผ่นใหญ่
5. แบบฝึกพิจารณาตนเอง
6. วัสดุทัศนักรพุดโกหก การขโมยสิ่งของ
7. ภาพข่าวทุจริตการทำข้อสอบ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกชมวิดีโอทัศนักรพุดโกหก และภาพข่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ของบุคคลที่ไม่มีความซื่อสัตย์ พร้อมทั้งสะท้อนความรู้สึกและความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) โดยให้สมาชิกร่วมกันสำรวจเหตุการณ์ที่ไม่มีความซื่อสัตย์อยู่ในตนเอง หรือเป็นเหตุการณ์ที่ตนเองเคยประสบ พร้อมทั้งค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์ความไม่ซื่อสัตย์นั้น ๆ พร้อมทั้งนำเสนอแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งนี้

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาร่างสัมพันธ์ภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการปรึกษาครั้งก่อน กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกชมวิทัศน์และภาพข่าวการหลอกลวง การพูดโกหก การขโมยสิ่งของ การทุจริตการทำข้อสอบ แล้วให้สมาชิกร่วมสะท้อนความรู้สึกและความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว และร่วมกันวิเคราะห์โดยใช้แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) โดยให้สมาชิกนั่งหลับตา ผู้ให้การปรึกษาบรรยายให้สมาชิกนึกย้อนถึงเหตุการณ์ที่ไม่มีความเชื่อสัจย์ที่สมาชิกเคยพบเจอหรือเคยกระทำ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากความต้องการ ความอยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเองโดยไม่ได้รับอนุญาต การทำไปเพื่อหวังให้ตนเองพ้นจากความผิด ไม่ถูกการลงโทษ ถึงแม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีก็ตาม มีเหตุการณ์ใดบ้างและมีความเชื่ออย่างไร หลังจากนั้นให้สมาชิกลืมนึกแล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ดังกล่าว โดยผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละคนบันทึกเหตุการณ์ พร้อมทั้งความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ลงในกระดาษ
3. ผู้ให้การปรึกษานำบันทึกเหตุการณ์ พร้อมทั้งความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ของสมาชิกแต่ละคนลงบนกระดาษชาร์จแผ่นใหญ่ของกลุ่มอีกครั้ง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษารั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่าความ ไม่เชื่อสัจย์นั้นเป็นผลที่เกิดมาจากความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อความไม่เชื่อสัจย์นั้น ๆ บางคนเชื่อว่า ทำแล้วจะได้สิ่งของที่ยากได้ โดยไม่ถูกดู ถูกห้าม หรือไม่ต้องรบกวนผู้ปกครองที่ต้องเสียเงินมาซื้อของให้ หรือบางคนเชื่อว่า โทษไว้ก่อน อาจจะไม่พ้นความผิด ไม่ถูกทำโทษ บางคนทำเพื่อความอยู่รอดในแต่ละวันคงไม่มีใครจับได้หรือถึงแม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีก็ตาม จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม
3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

รูปภาพเหตุการณ์

ภาพเหตุการณ์ลอกงานของผู้อื่น



<http://www.playbuzz.com/lockdaddy10/what-is-or-was-your-1-class-in-school>

ภาพเหตุการณ์ขโมยของของผู้อื่น



<http://www.oknation.net/blog/mortee/page7>

ครั้งที่ 7

เรื่อง การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความไม่ซื่อสัตย์ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ลดความไม่ซื่อสัตย์ที่มีในตนเองโดยการโต้แย้งเพื่อขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับความไม่ซื่อสัตย์ที่มีในสมาชิกและสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีไม้
4. กระดาษชาร์จแผ่นใหญ่
5. แบบวิเคราะห์ ABCDEF (1)

วิธีดำเนินการ

ให้สมาชิกคัดเลือกเหตุการณ์ที่ไม่มีความซื่อสัตย์ที่ได้ร่วมกันค้นหาจากการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ให้สมาชิกค้นหาความคิดความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ความไม่ซื่อสัตย์ดังกล่าว แยกแยะว่าหากความเชื่อใดเป็นความเชื่อไม่สมเหตุสมผลพร้อมทั้งผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าวและลดความไม่ซื่อสัตย์ที่มีในตัวสมาชิก ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกมีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาร่วมสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. กำหนดข้อตกลง และกติากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนถึงการปรึกษาก่อนที่ให้ผู้มาชิกสำรวจเหตุการณ์ ความไม่เชื่อสัจและเชื่อของนักเรียน
2. ให้สมาชิกดูกระดาษชาร์จแผ่นใหญ่ที่ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมบันทึกเหตุการณ์ ความไม่เชื่อสัจต่าง ๆ ของนักเรียนจากการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ให้สมาชิกเลือกเหตุการณ์ ที่ไม่มีความเชื่อสัจคนละหนึ่งเหตุการณ์แล้วสมาชิกร่วมกันบันทึกความเชื่อของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์ความไม่เชื่อสัจที่ได้เลือกไว้ในแบบวิเคราะห์ ABCDEF
3. ให้สมาชิกนำเสนอความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ความไม่เชื่อสัจ ทีละเหตุการณ์แล้ว หลังจากนั้นสมาชิกร่วมสำรวจว่าความคิดความเชื่อใดสมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อใดไม่สมเหตุสมผล ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) และร่วมกันโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้เกิด ความคิดที่สมเหตุสมผล โดยผู้ให้การปรึกษาให้ผู้มาชิกใช้แบบวิเคราะห์ ABCDEF ร่วมด้วย

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้มาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษารั้งนี้ จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม
2. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกว่า “สมาชิกสามารถที่จะโต้แย้งกับความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีอยู่ในตนเองได้โดยการฝึกการโต้แย้งอย่างเป็นประจำเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์ ที่ไม่มีความเชื่อสัจในขณะที่อยู่นอกเหนือเวลาการให้คำปรึกษา ซึ่งจะสามารถทำให้สมาชิกลด ความไม่เชื่อสัจในตนเองลงได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลให้ผู้มาชิกมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาในที่สุด”
3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

แบบวิเคราะห์ ABCDEF (1)

A: สถานการณ์
.....

B: คิดและเชื่ออย่างไร
.....

C: อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้น
.....

D: โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม
.....

E: ผลที่เกิดจากการโต้แย้ง
.....

F: ความรู้สึกใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น
.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD
2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล

3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ให้กับสมาชิก

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

- | | |
|------------|---|
| 1. ดินสอ | 4. แทมบูรีน (Tambourine) เครื่องเคาะจังหวะ |
| 2. ยางลบ | 5. ใบความรู้เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCD” |
| 3. สีเทียน | 6. แบบฝึกการพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง |
| | 7. ภาพเหตุการณ์ทะเลาะกัน เล่นกันในแถว
เล่นกันในห้องเรียน |

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาได้ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “การเข้าแถว” เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถควบคุมอารมณ์ จากนั้นใช้การอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD และให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดความสามารถควบคุมอารมณ์และมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) โดยให้สมาชิกได้ใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่ตนเองขาดความสามารถควบคุมอารมณ์

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการปรึกษาครั้งก่อน กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “การเข้าแถว” โดยผู้ให้การปรึกษาชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

เมื่อได้ยินเสียงเคาะแทมบูรีน (Tambourine) เป็นจังหวะ 1 2 ให้ทุกคนหยุด
ทุกการกระทำทันที และฟังคำสั่งจากผู้ให้การปรึกษา ทำอย่างนี้เรื่อยไปจนครบทุกคำสั่ง

- ให้รีบวิ่งไปเข้าแถว ตามจังหวะเคาะที่เร็วและช้า
- ให้ค่อย ๆ เดินไปเข้าแถว ตามจังหวะเคาะที่ช้า

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น
หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรม “การเข้าแถว” ดังนี้

- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ร่วมกิจกรรมดังกล่าว
- สมาชิกจะทำไมเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่าถ้ากิจกรรมเกิดขึ้นในชีวิตจริงของเรา
ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในทุก ๆ วัน สมาชิกจะมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร

กรณีที่ 1 การค่อย ๆ เดินไปเข้าแถวแถวอย่างมีระเบียบ

กรณีที่ 2 การวิ่ง แข่ง แข่งกันอยู่ก่อนหน้าหลังขณะไปเข้าแถวอย่างไม่มีระเบียบ

ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปถึงการร่วมกิจกรรมนี้ต้องมีความสามารถควบคุมอารมณ์
ความอดทนในการรอคอยตามลำดับก่อนหลัง ค่อย ๆ เดินมาเข้าแถว และไม่เล่นกันในแถวได้
ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดอุบัติเหตุกระทบกระทั่ง วิ่งชนกันจนก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่เพื่อนคนอื่นได้

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจขั้นตอน
การวิเคราะห์แบบ ABCD โดยใช้ใบความรู้เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCD” ประกอบการอธิบาย

5. ผู้ให้การปรึกษานำสนทนาถึงเหตุการณ์ที่บุคคลมักจะขาดความควบคุมอารมณ์
เช่น วิ่งเล่น คุยเสียงดังขณะร่วมกิจกรรมอยู่ในชั้นเรียน เล่นกันขณะเข้าแถวส่งงาน ไม่รู้จักรอคอย
แซงคิวเพื่อนขณะคนอื่นต่อแถว โมโห ชกสีหน้า ทำน้ำเสียงไม่ดีต่อเพื่อนทั้ง ๆ ที่เพื่อนไม่ได้
ตั้งใจชน โดยให้สมาชิกดูภาพเหตุการณ์ประกอบ และร่วมกันวิเคราะห์โดยใช้แบบฝึกพิจารณา
เหตุผลด้วยตนเอง

6. ให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive
Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดความควบคุมอารมณ์และมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
คนละ 1 เหตุการณ์ โดยให้สมาชิกหลับตา หลังจากนั้นให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ลงในแบบฝึก
พิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง

7. ให้สมาชิกนำเสนอเหตุการณ์ของตนเองที่แต่ละคนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมฝึกการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคโต้แย้งเพื่อเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม
2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา

รูปภาพเหตุการณ์

ภาพเหตุการณ์ทะเลาะกัน



จากละครซีรีส์วัยรุ่น เรื่อง ฮอร์โมน วัยว้าวุ่น <http://movie.sanook.com/35018/>

ภาพเหตุการณ์ชกต่อย



<https://www.facebook.com/ruksankom/posts/535696413204466>

ภาพเหตุการณ์เล่นกันในห้องเรียนขณะครูสอน



<http://www.bloggang.com/index.php?category=49&page=>

แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (3)



A: เหตุการณ์ทะเลาะ ชกต่อยกัน

B: ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....
.....



C: อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์

.....
.....

C: พฤติกรรมที่แสดงออก

.....
.....



D: โต้แย้งความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....
.....

ครั้งที่ 9

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE
2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE ด้วยตนเอง
3. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านความสามารถควบคุมอารมณ์

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีเทียน
4. แบบวิเคราะห์ ABCDEF (2)
5. แบบฝึกพิจารณาตนเอง

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDEF และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ตนเองขาดความสามารถควบคุมอารมณ์ให้กับสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) ที่ก่อให้เกิดการขาดความสามารถควบคุมอารมณ์ ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง
3. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ถึงการฝึกวิเคราะห์แบบ ABCD

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกอภิปรายร่วมกันถึงการที่สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลนั้น มีผลหรือมีความรู้สึกรังไรเกิดขึ้นบ้าง

2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDEF และให้สมาชิกพิจารณาไปความรู้ เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCDEF” ประกอบการอธิบาย
 3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเคยขาดความสามารถควบคุมอารมณ์แล้วบันทึกในแบบพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง
 4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) โดยให้สมาชิกนำเหตุการณ์ของแต่ละคนที่ได้บันทึกไว้มาร่วมกันอภิปรายและให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หลังจากนั้นเกิดผลทางความคิด ผลทางอารมณ์ความรู้สึกและผลทางพฤติกรรมอะไรบ้าง โดยให้สมาชิกได้ร่วมกันค้นหาผลที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดไม่สมเหตุสมผล
 5. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดรวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
 6. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยในการปรึกษา
- ขั้นยุติการปรึกษา**
1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม
 2. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมถึงความคิดความเชื่อเป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ที่นำไปสู่การขาดความสามารถควบคุมอารมณ์และการฝึกคิดโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จะทำให้เกิดผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทางความรู้สึกที่เหมาะสมและผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างสมเหตุสมผล เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกตนเอง
 3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา

แบบวิเคราะห์ ABCDEF (2)

A: สถานการณ์
.....

B: คิดและเชื่ออย่างไร
.....

C: อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้น
.....

D: โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม
.....

E: ผลที่เกิดจากการโต้แย้ง
.....

F: ความรู้สึกใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น
.....

ครั้งที่ 10

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นจากการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling)

2. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมให้กับสมาชิก

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีไม้
4. วิดีทัศน์มารยาทที่ดีและไม่ดีเกี่ยวกับการไหว้ การเดินผ่านผู้ใหญ่ การขอบคุณ
5. ภาพมารยาทที่ดีเกี่ยวกับการไหว้ การเดินผ่านผู้ใหญ่ การขอบคุณ

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาคั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาได้ให้สมาชิกร่วมชมวิดีโอทัศนและภาพเกี่ยวกับมารยาทที่ดีและไม่ดีเมื่อเจอผู้ใหญ่ ทั้งการไหว้ การก้มหลัง การขอบคุณ หลังจากทีดูเสร็จแล้วผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคอารมณ์ขัน (Humor) ร่วมพูดคุยกับสมาชิกจากทุกเหตุการณ์ที่ให้เห็นเพื่อช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ และให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองไม่ปฏิบัติตามมารยาทและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิด ความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นและมอบหมายงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวันได้

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

2. กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกชมวิดิทัศน์และภาพเกี่ยวกับมารยาทที่ดีและไม่ดี เมื่อเจอผู้ใหญ่ ทั้งการไหว้ การเดินผ่าน การขอบคุณ แล้วให้สมาชิกร่วมสะท้อนความรู้สึก และความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว และผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคอารมณ์ขัน (Humor) ร่วมพูดคุยกับสมาชิกจากทุกเหตุการณ์ที่ได้เห็น เพื่อช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive - Imagery) โดยให้สมาชิกนั่งหลับตา ผู้ให้การปรึกษารายายให้สมาชิกนึกย้อนถึง เหตุการณ์ที่ตนเองไม่ปฏิบัติตามมารยาทและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมที่สมาชิกเคยพบเจอหรือเคย กระทำ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากความเร่งรีบ ความไม่ยอมทำ การที่คิดว่าไม่ทำเพราะไม่มีใคร ทนเห็น ถึงแม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องไม่ดีก็ตามมีเหตุการณ์ใดบ้างและมีความเชื่ออย่างไร หลังจากนั้น ให้สมาชิกลืมตาแล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ดังกล่าว โดยผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษให้ สมาชิกแต่ละคนบันทึกเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ลงในกระดาษ พร้อมทั้งผู้ให้ การปรึกษานั่งบันทึกเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ของสมาชิกแต่ละคนลงบนกระดาษชาร์จ แผ่นใหญ่ของกลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ให้สมาชิกฝึกมารยาท ที่ถูกต้องตามวิดิทัศน์ และจากตัวผู้ให้การปรึกษาเอง ประกอบกับการบรรยายการปฏิบัติตน ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะนั้น เพื่อให้สมาชิกสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิด ความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

4. ใช้เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) ให้สมาชิกบันทึกวิธีการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมต่าง ๆ (ได้รับการฝึกจากตัวแบบ แล้วนั้น) ที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการปรึกษาก่อนจะเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษารั้งนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่าการปฏิบัติตนตามมารยาทที่ดีนอกจากจะเป็น การปฏิบัติตามและช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทยแล้วยังช่วยให้ได้รับความชื่นชม จากผู้อื่นอีกด้วย จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม

3. ผู้ให้การศึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา

รูปภาพเหตุการณ์

ภาพเหตุการณ์การทักทายสวัสดิ์ด้วยการไหว้



http://swis.act.ac.th/html_edu/cgi-bin/act/report/print_picture.php?id_pic=1336

ภาพเหตุการณ์การรับของจากผู้ใหญ่



<http://www.oknation.net/blog/kamolvan/gallery/50220>

ภาพเหตุการณ์การเดินผ่านผู้ใหญ่



<https://kanlayamilk5556.wordpress.com/%>

ครั้งที่ 11

เรื่อง การสร้างควมมีวินัยในตนเอง ด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลซึ่งก่อให้เกิดการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม
2. เพื่อสร้างควมมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมให้กับสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาที่เหมาะสม

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. สีไม้
4. ตู๊กตา
5. หมวก
4. วิดีทัศน์การทะเลาะวิวาท และการพูดจาไม่สุภาพ
5. ภาพการทะเลาะวิวาท และการพูดจาไม่สุภาพ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง เสริมพลังใจด้วยการพูดเชิงบวก
7. บัตรคำ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกนำเสนอแบบบันทึกการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมจากการเข้ากลุ่มการปฐษาครั้งที่แล้ว ให้สมาชิกชมวีดีทัศน์และภาพเกี่ยวกับการทะเลาะกัน การพูดจาไม่สุภาพ และให้ช่วยกันสนทนาเกี่ยวกับกับเหตุการณ์ที่เห็น และใช้เทคนิคการฝึกโต้แย้งเพื่อเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผล ให้สมาชิกได้ฝึกวิเคราะห์แบบ ABCDE หลังจากนั้นใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ให้ตัวแทนสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและแสดงความรู้สึกให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) ให้สมาชิกร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาของตนเองให้เหมาะสม ซึ่งจะมีผลต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาร่างสัมพันธ์ภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกริเสนอแบบบันทึกการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว พร้อมกับชื่นชม ให้กำลังใจแก่สมาชิกในการตั้งใจฝึก ปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม
2. ให้สมาชิกชมวิดิทัศน์และภาพเกี่ยวกับการทะเลาะกัน การพูดจาไม่สุภาพ และให้ช่วยกันวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ โดยใช้แบบวิเคราะห์ ABCDE
3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม และการเสริมแรงเพื่อกระตุ้นให้สมาชิก ในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อการฝึกหาข้อโต้แย้งเพื่อจัดความคิดที่ไม่สมเหตุผล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติม
4. ขอตัวแทนสมาชิก 4 คน จับคู่กัน แสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) มี 2 สถานการณ์ คู่ละหนึ่งสถานการณ์ตามใบกิจกรรม เรื่อง เสริมพลังใจด้วยการพูดเชิงบวก
5. ให้สมาชิกทั้งสองคนบอกความรู้สึกของตนเองขณะที่แสดงบทบาทสมมติทั้ง 4 ครั้ง มีความแตกต่างกันอย่างไรให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง
6. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ภาษามีส่วนในการ ที่จะปรุงแต่งความคิด และความคิดก็มีส่วนในการปรุงแต่งภาษา ดังนั้น หากสมาชิกได้ฝึก การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาให้เหมาะสม ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น
7. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันทำการฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา โดยให้สมาชิกดูบัตรคำและร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาในบัตรคำให้เป็นคำพูดในเชิงบวก หลังจากนั้นให้จับคู่กันผลัดกันพูดประโยคใหม่ที่ได้ปรับเปลี่ยน

8. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive - Imagery) โดยให้สมาชิกจินตนาการถึงประโยคที่สมาชิกมักจะบอกกับตนเอง แล้วทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

9. ให้สมาชิกนำเสนอ และสมาชิกร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาดังกล่าวให้เหมาะสม

10. ผู้ให้การปรึกษาดำถามโดยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

10.1 ตามที่สมาชิกได้ฝึกการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม คิดว่าเป็นสิ่งที่ฝึกได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

10.2 การปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

11. ผู้ให้การปรึกษาใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจและให้สมาชิกลองใช้ภาษาที่สมาชิกได้ร่วมปรับเปลี่ยนแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

รูปภาพเหตุการณ์

ภาพเหตุการณ์การแย่งของเล่น



<http://taamkru.com/th/การแย่งของเล่น/>

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง การพูดจา น่าคบหา

ให้สมาชิกสวมบทบาทเป็นแอนกับนุช โดยเหตุการณ์มีดังนี้

ครั้งที่ 1 แอน กับ นุชกำลังระบายสีภาพที่ครูให้นักเรียนวาดภาพธรรมชาติตามจินตนาการ พร้อมระบายสีให้สวยงาม แต่ปรากฏว่า นุชต้องการระบายภาพใบไม้สีเขียว แต่ไม่มี จึงหันไปเห็นว่า แอนมีสีเขียว

นุชมองสีเขียวที่อยู่ในกล่องสีของแอน แล้วพูดและกระทำดังนี้

นุช : มีสีเขียวด้วย เอามาใช้หน่อยสิ

แอน : ไม่ให้

นุช : ขอยืมใช้ก็ไม่ได้หรือ จี๋หวง (พร้อมกับหยิบสีเขียวมาใช้เลย)

แอน : เอาคืนมานะ (ตามไปหยิบสีเขียวคืนมา)

ทั้งแอนและนุชแย่งสีเขียวกันไปมา

ครั้งที่ 2 แอน กับ นุชกำลังระบายสีภาพที่ครูให้นักเรียนวาดภาพธรรมชาติตามจินตนาการ พร้อมระบายสีให้สวยงาม แต่ปรากฏว่า นุชต้องการระบายภาพใบไม้สีเขียว แต่ไม่มี จึงหันไปเห็นว่า แอนมีสีเขียว

นุชมองสีเขียวที่อยู่ในกล่องสีของแอน แล้วพูดและกระทำดังนี้

นุช : เธอมีสีเขียวไหม

แอน : มีจ๊ะ

นุช : เราขอยืมหน่อยนะ

แอน : ได้จ๊ะ (พร้อมกับยื่นสีเขียวให้นุช)

นุช : ขอบใจมากจ๊ะ (พร้อมกับหยิบสีเขียว)

บัตรคำ

การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา และปรับเปลี่ยนความคิด

เอาดินสอมาใช้หน่อยสิ



ขอยืมดินสอใช้หน่อยนะ

เธอวาดภาพอะไร ไม่สวย และเพะมาก

ครูสอนข้อนี้แล้วนะ ทำไมเธอทำไม่เป็นล่ะ

ไม่มีใครรักเธอ เพราะเธอตัวเหม็น สกปรก น่ารังเกียจ

เธอขาดเรียนบ่อย เพราะป่วย ดูซีโรคและอ่อนแอมาก

การบ้านยาก เธอคงทำไม่ได้หรอก

ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยความมีวินัยในตนเองทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น
3. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ยางลบ
3. แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเองและทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

2. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มสรุปถึงการปรึกษากลุ่มและทบทวนถึงการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงประสบการณ์ ความรู้สึก ความประทับใจ ทั้งที่มีต่อตนเอง เหตุการณ์ เพื่อนสมาชิก ผู้ให้การปรึกษา และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวกส่งเสริมให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการปรึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4. ให้สมาชิกทำแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง เพื่อวัดเก็บค่าในการวัด Post Test

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม การนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติการปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการที่สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึก การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ภาคผนวก ข

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง
- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง
- ค่าสถิติพื้นฐานของความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 4 ด้าน
- การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองแยกเป็นรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อมีการวัดซ้ำ 3 ระยะ

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
14	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเอง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.516	11	0.247
2	0.130	12	0.323
3	0.444	13	0.369
4	0.128	14	0.581
5	0.661	15	0.723
6	0.349	16	0.261
7	0.739	17	0.720
8	0.417	18	0.227
9	0.400	19	0.656
10	0.473	20	0.545

ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Reliability Coefficients Alpha = .86

ค่าสถิติพื้นฐานของควมามีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 4 ด้าน

กลุ่ม	ค่าสถิติ	คะแนนก่อนการทดลอง				คะแนนหลังการทดลอง				คะแนนระยะติดตามผล			
		ความ รับผิดชอบ	ความ ซื่อสัตย์	การควบคุม อารมณ์	มารยาท ทางสังคม	ความ รับผิดชอบ	ความ ซื่อสัตย์	การควบคุม อารมณ์	มารยาท ทางสังคม	ความ รับผิดชอบ	ความ ซื่อสัตย์	การควบคุม อารมณ์	มารยาท ทางสังคม
กลุ่ม ทดลอง	Mean	6.80	8.20	7.20	7.50	12.40	12.30	12.20	13.50	13.30	13.50	13.30	13.80
	SD	1.40	1.48	1.87	1.43	1.17	0.67	0.92	0.85	1.06	1.18	0.82	0.79
กลุ่ม ควบคุม	Mean	7.20	7.90	7.50	8.00	7.50	7.70	6.90	7.80	7.80	8.50	6.50	7.50
	SD	0.63	1.60	1.78	1.33	1.51	1.25	1.10	0.63	1.55	1.43	1.08	0.53

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
เมื่อมีการวัดซ้ำ 3 ระยะ

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบ			Tests of Within-Subjects Effects			Contrast Analysis (Repeated)					
	Pretest	Posttest	Follow-up	Effects			(Posttest - Pretest)			(Follow up - Posttest)		
				F-test	p-value	partial η^2	F-test	p-value	partial η^2	F-test	p-value	partial η^2
กลุ่มทดลอง (Exp.)	6.80	12.40	13.30	168.286	0.000	0.949	153.391	0.000	0.945	81.000	0.000	0.900
กลุ่มควบคุม (Cont.)	7.20	7.50	7.80	0.474	0.630	0.050	0.336	0.576	0.036	0.176	0.685	0.019
Test of Between subjects Effects	Profile Diff.	3.333										
	F-Test	78.261										
	p-value	0.000										
	partial η^2	0.813										
Mean Difference	-0.400	4.900	5.500									
Standard Error (SE _{MD})	0.485	0.605	0.593									
p-value*	0.421	0.000	0.000									
partial η^2	0.036	0.785	0.827									

Group	Pretest	Posttest	Follow-up
Exp. (Red)	6.80 (Not Sig.)	12.40 (Sig.)	13.30 (Sig.)
Cont. (Blue)	7.20 (Not Sig.)	7.50 (Sig.)	7.80 (Sig.)

* Adjustment for multiple comparisons: Newman-Keuls.

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อมีการวัดซ้ำ 3 ระยะ

กลุ่ม		คะแนนเฉลี่ยความซื่อสัตย์			Tests of Within-Subjects Effects			Contrast Analysis (Repeated)					
		Pretest	Posttest	Follow-up	Effects			(Posttest – Pretest)			(Follow up – Posttest)		
								F-test	p-value	partial η^2	F-test	p-value	partial η^2
กลุ่มทดลอง (Exp.)		8.20	12.30	13.50	136.294	0.000	0.938	117.279	0.000	0.929	23.143	0.001	0.720
กลุ่มควบคุม (Cont.)		7.90	7.70	8.50	1.519	0.246	0.144	0.265	0.619	0.029	4.235	0.070	0.320
Test of Between subjects Effects	Profile Diff.	3.300											
	F-Test	48.228											
	p-value	0.000											
	partial η^2	0.728											
Mean Difference		-0.300	4.600	5.000									
Standard Error (SE _{MD})		0.687	0.450	0.587									
p-value*		0.668	0.000	0.000									
partial η^2		0.010	0.853	0.801									

Group	Pretest	Posttest	Follow-up
Exp. (Red)	8.20	12.30	13.50
Cont. (Blue)	7.90	7.70	8.50

* Adjustment for multiple comparisons: Newman-Keuls.

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองด้านความสามารถควบคุมอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
เมื่อมีการวัดซ้ำ 3 ระยะ

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยความสามารถควบคุมอารมณ์			Tests of Within-Subjects Effects			Contrast Analysis (Repeated)					
	Pretest	Posttest	Follow-up	Effects			(Posttest - Pretest)			(Follow up - Posttest)		
				F-test	p-value	partial η^2	F-test	p-value	partial η^2	F-test	p-value	partial η^2
กลุ่มทดลอง (Exp.)	7.20	12.20	13.30	79.496	0.000	0.898	80.357	0.000	0.899	15.783	0.003	0.637
กลุ่มควบคุม (Cont.)	7.50	6.90	6.50	1.879	0.181	0.173	1.227	0.297	0.120	2.250	0.168	0.200
Test of Between subjects Effects	Profile Diff.	3.933										
	F-Test	88.877										
	p-value	0.000										
	partial η^2	0.832										
Mean Difference	-0.300	5.300	6.800									
Standard Error (SE _{MD})	0.817	0.453	0.429									
p-value*	0.718	0.000	0.000									
partial η^2	0.007	0.884	0.933									

Stage	Exp. (Mean)	Cont. (Mean)	Comparison Significance
Pretest	7.20	7.50	Not Sig.
Posttest	12.20	6.90	Sig.
Follow-up	13.30	6.50	Sig.

* Adjustment for multiple comparisons: Newman-Keuls.

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองด้านการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเมื่อมีการวัดซ้ำ 3 ระยะ

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตนตามมารยาทสังคม			Tests of Within-Subjects Effects			Contrast Analysis (Repeated)					
	Pretest	Posttest	Follow-up	F-test	p-value	partial η^2	(Posttest – Pretest)			(Follow up – Posttest)		
							F-test	p-value	partial η^2	F-test	p-value	partial η^2
กลุ่มทดลอง (Exp.)	7.50	13.50	13.80	154.303	0.000	0.945	180.000	0.000	0.952	3.857	0.081	0.300
กลุ่มควบคุม (Cont.)	8.00	7.80	7.50	0.710	0.505	0.073	0.184	0.678	0.020	0.802	0.394	0.082
Test of Between subjects Effects	Profile Diff.	3.833										
	F-Test	181.164										
	p-value	0.000										
	partial η^2	0.910										
Mean Difference	-0.500	5.700	6.300									
Standard Error (SE _{MD})	0.619	0.335	0.300									
p-value*	0.430	0.000	0.000									
partial η^2	0.035	0.941	0.961									

Group	Pretest	Posttest	Follow-up
Exp.	7.50	13.50	13.80
Cont.	8.00	7.80	7.50

* Adjustment for multiple comparisons: Newman-Keuls.

ภาคผนวก ค

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ดร.คลดาว ปุรณานนท์	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร.สุทธภา โขติประดิษฐ์	อาจารย์ประจำภาควิชาการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

(สำเนา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๓๙๗๘ วันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ตลดาว ปุณณานนท์

ด้วย นางสาวจิตรา เสริมศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพาได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๑” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลงชื่อ เชษฐ ศิริสวัสดิ์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๓๙๗๘ วันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.สมพงษ์ ปันหุ่น

ด้วย นางสาวจิตรา เสริมศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพาได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลงชื่อ เชษฐ ศิริสวัสดิ์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๓๙๗๘ วันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.สุทธาภา โชติประดิษฐ์

ด้วย นางสาวจิตรา เสริมศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพาได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ชำนาญในเรื่องดังกล่าว เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ลงชื่อ เชษฐ ศิริสวัสดิ์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์