

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม  
ต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2\*

*The Effects of Rational Emotive Behavior Group Counseling  
on Assertive Behavior Of Mattayom Suksa 2 students.*

พัชรินทร์ ทรัพย์ที่พึ่ง\*\*

E-mail : pat\_patsup@hotmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณ\*\*\*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพัทธ์ ฉายวิมล\*\*\*\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนอนุบาลบ้านบางพระ(ฉิ่งนาวิกอนุสรณ์) ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองตั้งแต่ 67.76 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 13 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุมไม่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำประเภทหนึ่ง ตัวแปรระหว่างกลุ่มและ หนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ แบบ นิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม

\*วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\*อาจารย์ประจำศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติการพัฒนาศึกษาปริญญาตรี

\*\*\*\*อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนหยัดตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** การกล้ายืนหยัดตนเอง/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/ การให้คำปรึกษากลุ่ม/ ทฤษฎี พิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

## Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Rational Emotive Behavior group counseling on assertive behavior of mattayom sukka 2 students. The sample were mattayom sukka 2 students , AnubalBanbangpra School in the academic year 2011, who had assertive behavior score lower than 67.76 and volunteer to join the study. The 16 students were assigned into two group: an experimental group and a control group by simple random sampling method. The experimental group was intervened for 13 sessions with the group counseling based on Rational Emotive Behavior therapy, each session last 60-90 minutes. While the control group had no intervention . The instruments used in this study included self-assessment on assertive behavior and the Rational Emotive Behavior group counseling program. The data collecting procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test and the follow-up. The data were analyzed by repeated-measures analysis of variance: one between - subjects variable and one within -subjects variable and paired-different test by Newman-Keuls procedure.

The results of study indicated that there was statistically significant interaction at .05 level between the method and the duration of experiment. Mattayom sukka 2 students in the experimental group have higher assertive behavior score than mattayom sukka 2 students in the control group, in the post-test and follow-up phases with statistically significant at .05 level.

**Keywords :** Assertive/ Mattayom Sukka 2 Students/ Group Counseling/ Rational Emotive Behavior Therapy.

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยมุ่งพัฒนาความเจริญก้าวหน้าต่าง ๆ เพื่อให้ก้าวทันความเจริญของนานาประเทศทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองการปกครองและเทคโนโลยีซึ่งมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้คนในประเทศมุ่งแข่งขันกันเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะการณ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง

อย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิตและกาย การเรียนรู้ความต้องการและสิ่งที่อาจมีอิทธิพลต่อความคิด และการตัดสินใจของตัวเองเป็นเรื่องสำคัญของวัยรุ่น เพราะในสถานการณ์หลายอย่างที่วัยรุ่นเผชิญ การเข้าใจความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนจะช่วยให้อายุรุ่นสามารถสื่อสาร ต่อรอง หรือปฏิเสธเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองได้ นักเรียนในระดับชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเด็กในวัยนี้ส่วนใหญ่ใช้วิธีการหลายอย่างในการโน้มน้าว หรือชักจูงคนอื่นให้คล้อยตามไปในทางที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม อาจทำไปโดยไม่สนใจความต้องการของอีกฝ่าย และไม่เคารพในการตัดสินใจที่แตกต่างไปจากสิ่งที่ตัวเองต้องการจะเป็นการสร้างปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การเรียนรู้ การยอมรับ และเคารพความคิดเห็นที่แตกต่างของบุคคลเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพและการอยู่รวมกัน บุคคลที่กล้าคิด กล้าพูด กล้ายืนยันตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง มีความเต็มใจ ที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้านสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามต้องการที่บุคคลไม่รู้จักตนเองและไม่เข้าใจตนเองเปรียบเสมือนคนมีดบอด เป็นชีวิตที่ปราศจากความหมาย ไม่มีคุณค่า สิ่งที่น่าเป็นห่วงในอนาคต คือเรื่องของเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่ดีในด้านกรมีเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพค่อนข้างลดลง แต่มีค่านิยม การไม่กล้ายืนยันตนเองที่แสดงถึงความอ่อนแอและการยอมตามโดยที่ไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น การปฏิบัติตน และมีกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม ชีระ ประพตกิจ (2540 ,หน้า 195)

วัฒนธรรมและลักษณะการดำรงชีวิตของคนไทย ส่วนใหญ่มีความเกรงใจสูง ยึดการเคารพระบบอาวุโสมาก และไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งทั้งที่มีความเห็นว่าเหมาะสม ดังที่ กรมวิชาการ (2534, หน้า 27) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูของเด็กไทยส่งเสริมให้เป็นคนหัวอ่อน ยอมทำตามคำสั่งของผู้ใหญ่ ส่งผลสะท้อนให้สังคมไทยมีวัฒนธรรมแห่งการสยบยอมต่ออำนาจ โดยไม่ตั้งคำถาม แม้บางครั้ง

จะเหมาะสมและถูกต้องก็ตาม เมื่อปฏิบัตินานเข้าก็กลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี เคยชินกับการอยู่ใต้การปกครองจึงทำให้พลาดโอกาสที่สมควรจะได้รับอย่างแท้จริง สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, หน้า 131) ได้แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ชีระ ประพตกิจ (2540 ,หน้า 103) กล่าวว่า ความรู้สึกกล้ายืนยันตนเอง คือตัวเสริมกำลังใจให้กับตนเอง (Self-Rewarding) ที่ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ๆ กับตัวเองหลายอย่าง ทำให้เกิดพลังแก่ชีวิต เช่น ทำให้รู้สึกกล้า ทำให้เกิดความหวัง มีความมุ่งมั่น และตั้งใจต่ออนาคตมากขึ้น มีเป้าหมายชัดเจนแน่นอนมากขึ้น และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอยู่เสมอทั้งปัจจุบันและอนาคตตามแนวคิดของ Wolpe (อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2553, หน้า 141) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกนั้นมีความสามารถที่จะระงับความกลัว หรือความวิตกกังวลของบุคคลที่แสดงออกได้ นั่นก็หมายความว่า ถ้าบุคคลกล้าแสดงออกก็จะไม่กลัวหรือวิตกกังวล แต่ถ้าเขามีความวิตกกังวลหรือความกลัวเขาก็จะไม่กล้าแสดงออกหรือไม่กล้ายืนยันตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจนำมาเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่ให้ความสำคัญ กับความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมและความรู้สึกของมนุษย์ โดยแนวคิดหลักของการให้คำปรึกษามีมุมมองว่า พฤติกรรมและความรู้สึกที่มนุษย์แสดงออกนั้นซึ่งเรียนรู้จากครอบครัวและวัฒนธรรม บุคคลรับรู้และนำมาใช้กำกับตนเอง เป็นข้อกำหนดสิ่งที่ ควรจะต้อง และจำเป็นต้อง การช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดที่สร้างขึ้นซึ่งส่งผลถึงความคิดความเชื่อที่ไม่

สมเหตุสมผลของตน หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ก็จะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา ซึ่งคอเรย์ (Corey, 1990, p. 411) กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นแนวทางซึ่งเน้นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นไปมาระหว่างการเรียนรู้ อารมณ์และพฤติกรรม โดยเน้นการเพิ่มความเชื่อมั่นกับผู้เข้ารับการบำบัดและฝึกหัดกิจกรรมที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการคิด และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p.172) ที่กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาจะเริ่มจากการชี้ให้บุคคลตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน ทำการฝึกรวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถสร้างความคิดใหม่อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริง

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นเป็นทฤษฎีที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สร้างแนวความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล มาหักล้างแนวคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งบุคคลนั้นมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลแล้วจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมา และเป็นแนวทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาได้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองที่เน้นให้

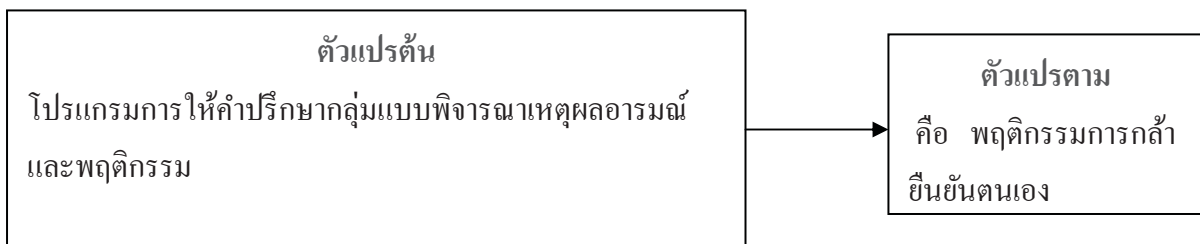
บุคคลได้ฝึกทักษะการเปลี่ยนแปลงทางความคิดความเชื่อ เจตคติ ได้รู้เท่าทันสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีความพร้อมทางจิตใจในการรับมือกับสภาพสังคมในยุคปัจจุบัน ไม่หลงตามสิ่งชั่วร้ายที่จะทำให้บุคคลนั้นไปสู่หนทางที่เสื่อม ดังนั้นการเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จึงเป็นแนวทางในการเสริมสร้างป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหา ส่งผลให้นักเรียนได้มีความพร้อมทางด้านจิตใจ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างมีสติ เมื่อจิตใจสงบสุขก็ไม่ก่อให้เกิดความวุ่นวายให้กับสังคม สังคมจึงสงบสุขได้อย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุ อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผลและช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติความรู้สึกลดลงทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการกล้ายืนยืนตนเองได้ดังภาพที่ 1



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) ประเภทสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรม การกล้ายืนยืนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลบ้านบางพระ (ฉิ่งนาวิกอนุสรณ์) อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี โรงเรียนอนุบาลบ้านบางพระ (ฉิ่งนาวิกอนุสรณ์) อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนการกล้ายืนยืนตนเองอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางลงมา จากคะแนน 94.77 - 108 มีความกล้ายืนยืนตนเองมากที่สุด 67.77 - 94.76 มีความกล้ายืนยืนตนเองปานกลาง 40.77 - 67.76 มีความกล้ายืนยืนตนเองน้อย 13.77 - 40.76 มีความกล้ายืนยืนตนเองน้อยที่สุด 0 - 13.76 มีความกล้ายืนยืนตนเองน้อยที่สุด และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน สุ่มให้เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ซึ่งผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการกล้ายืนยืนตนเองโดยปรับปรุงมาจากแบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองของ ริเซประพฤติกิจ (2540) และจากตำราต่าง ๆ ที่กล่าวถึง

พฤติกรรมของวัยรุ่นที่แสดงถึงความกล้ายืนยืนตนเอง ซึ่งครอบคลุมคุณลักษณะของพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ ความตั้งใจ, พฤติกรรม, ผลที่ได้รับ, ความสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) แบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 จนถึง 4 ประกอบด้วยข้อคำถาม 27 ข้อ

นำแบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง นำไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญและนำแบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอายุ 13 - 14 ปี โรงเรียนมารดานุถมล อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 50 คนซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) (Cronbach, 1990, pp. 202 - 204) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .894

2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างโปรแกรมโดยศึกษาดำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกล้ายืนยืนตนเอง เพื่อใช้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ประกอบด้วยแผนการให้คำปรึกษา 13 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 - 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30-17.00 น. มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1-2 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ใช้กิจกรรม “สื่อสัมพันธ์” สร้าง



ความคุ้นเคย การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 3-12 การให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดเผยจริงใจ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข เข้าใจความรู้สึก ภายใต้นบรรยากาศที่อบอุ่นโดยใช้เทคนิค การยอมรับ การเงียบและการฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจำง การสะท้อนเนื้อหา เพื่อให้สมาชิกค้นพบตนเองจากกลุ่มและเลือกประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการกล้ายืนหยัดตนเองโดยเกิดการวิเคราะห์ความคิดการตอบรับและปฏิเสธ คิดอย่างมีเหตุผลเพื่อความสุขของตนเองและผู้อื่น เกิดความไว้วางใจผู้อื่นและคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

ครั้งที่ 13 ปัจฉิมนิเทศและการยุติการให้คำปรึกษา สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริง สรุปแนวคิดจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรม การกล้ายืนหยัดตนเอง นำแนวคิดที่ได้ไปใช้ในการกล้ายืนหยัดตนเองได้อย่างเหมาะสมจากนั้นยุติการให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ

หลังจากผู้วิจัยสร้างโปรแกรมแล้ว ได้นำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา พิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาความบกพร่องในโปรแกรมแล้วมาปรับปรุงจนเหมาะสมก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริง

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการ

วิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ขั้นตอนในการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือและชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจไม่มีการบังคับใดๆ และอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ รวมทั้งสิทธิในการยกเลิกหรือถอนตัวจากการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ปกครองลงชื่ออนุญาต และให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอม เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ทำแบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนหยัดตนเองแล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางลงมา ได้นักเรียนที่มีคะแนนในกลุ่ม 35 คน สุ่มโดยการจับสลากเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน นักเรียนทุกคนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม พร้อมกันทุกคน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที จำนวน 13 ครั้ง ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนอนุบาลบ้านบางพระ (จิงนาวิกอนุสรณ์) อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม แต่จะปฏิบัติตามการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้ รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองทันที ผู้วิจัยจะมีการวัดพฤติกรรมการกล้ายืนหยัดตนเองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งมีการติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 3 สัปดาห์ โดยจะมีการวัดระดับ

คะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองด้วยแบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ซึ่งมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

2. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสิ้นสุดทันที และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์

3. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่างๆ ของการทดลอง ทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่ง ตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One Between - Subjects Variable and One Within - Subjects Variable) (Howell, 2007, p. 449 - 460) และเมื่อพบความแตกต่าง ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

**ตารางที่ 1** คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุม

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
กลุ่มทดลอง	45.38	6.73	65	6.63	65.63	4.86
กลุ่มควบคุม	40.75	4.49	38.63	4.49	38.75	3.01

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองทั้งหมดเป็นเพศชายเท่ากับเพศหญิง มีอายุ 13 ปี เท่ากัน ส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับโรงเรียน ไม่เกิน 3 กิโลเมตร ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง อาชีพค้าขาย มีทั้งอาศัยอยู่กับบิดามารดาหรือคนใดคนหนึ่งและอาศัยอยู่กับญาติปัจจุบันกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุมซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 13-14 ปีมีที่พักอาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับโรงเรียน ไม่เกิน 3 กิโลเมตร ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง อาชีพค้าขาย มีทั้งอาศัยอยู่กับบิดามารดาหรือคนใดคนหนึ่งและอาศัยอยู่กับญาติปัจจุบันกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2. ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการกล้ายืนยืนตนเองสามารถสรุปได้ดังนี้

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบรายคู่แบบ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังตารางที่ 1-6

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การกล้ายืนยืนตนเอง ของทั้งสองกลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน มีความแตกต่างกัน 4.63 ระยะหลังทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 26.37 และระยะติดตามผลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 26.88

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของคะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	15	5142.31			
Group (G)	1	4466.02	4466.02	92.45*	.000
<i>SS w/ in groups</i>	14	676.29	48.31		
Within subjects	32	2660.67			
Interval	2	853.17	426.58	23.13*	.000
<i>I X G</i>	2	1291.17	645.58	35.01*	.000
<i>I x SS w/in groups</i>	28	516.33	18.44		
Total	47	7802.98			

จากตารางที่ 2 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลา ส่งผลร่วมกันต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F
ก่อนการทดลอง				
Between group	1	85.56	85.56	3.01
Within group	42	1192.63	28.40	
หลังการทดลอง				
Between group	1	2782.56	2782.56	97.99 *
Within group	42	1192.63	28.40	
ระยะติดตามผล				
Between group	1	2889.06	2889.06	101.74 *
Within group	42	1192.63	28.40	

$F_{.05}(1,34) = 4.13$  ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch - Satterthwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 34$

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ วิธีการทดลองส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของการทดลองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	7	236.67			
Interval	2	2121.58	1060.79	31.93 *	.000
Error	14	465.08	33.22		
Total	23	2913.33			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การกล้ายืนยืนตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จึงเปรียบเทียบคะแนน เฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเอง เป็นรายคู่ด้วยวิธี ทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลองระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
	$\bar{X}$	45.38	65	65.63
ก่อนการทดลอง	45.38	-	19.63*	20.25*
หลังการทดลอง	65		-	0.63
ติดตามผล	65.63			-
r			2	3
q.95(r,14)			3.03	3.7
q.95(r,14)	$\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		6.17	7.54

\* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองในระยะ หลังการทดลองและระยะก่อน การทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืน

ตนเองในระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองใน ระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลองในกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	7	349.63			
Interval	2	22.75	11.38	3.11	.076
Error	14	51.25	3.66		
Total	23	423.63			

จากตารางที่ 6 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การกล้ายืนยันทนเองของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## การอภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กล่าวคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองนั้นส่งผลร่วมกันต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเอง จะเห็นว่าในระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อระยะผ่านไปในช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสเข้าร่วมการให้คำปรึกษาทั้งหมด 13 ครั้ง กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ยอมรับและฝึกการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ การหาวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนเรียน

รู้ประสบการณ์ต่างๆกับเพื่อนภายในกลุ่ม จนกระทั่งเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่เหมาะสมผล จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ อ่ำผึ้ง (2550, หน้า 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนบางปรอง “บวรวิทยายน” พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการกล้ายืนยันทนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแต่ละครั้งที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติในการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของแต่ละบุคคล โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้ฝึกการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองขาดความตั้งใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เหตุการณ์เสี่ยงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ พฤติกรรม

ที่แสดงออกจากการที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และยังได้รับการส่งเสริมให้สร้างความคิดความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผลมาโต้แย้งกับความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มยังได้รับการเรียนรู้และสร้างความคิดความเชื่อในการแสดงออกทางพฤติกรรม การสร้างความคิดที่สมเหตุสมผลต่อการขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่ใกล้ชิด ทั้งยังได้รับโอกาสให้กล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนที่ร่วมกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาของ สานนท์ อนันตทานนท์ (2550, หน้า 82) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองพัทธยา 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้เกิดการพัฒนาความคิดในด้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลในเรื่องของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จิตนาถ เหลืองอ่อน (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการฝึกสมาธิอานาปาสติ เพื่อพัฒนาฉันะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีฉันะในการเรียนในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน

การทดลอง จากการสังเกตของผู้วิจัยในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่าในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่กล้าตอบคำถาม ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน เช่นการรักษาความลับ การแสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้สมาชิกได้กล้าเปิดเผยตนเอง และเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน โดยผ่านเทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การเปิดเผยตนเอง การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ การคิดเป็นการบ้าน การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา โดยผ่านการจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง ทำให้การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อ ๆ มา สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และยังสามารถนำความรู้ไปใช้ฝึกกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นนอกเวลาการให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ของจอยซ์ (Joyce, 1995) ที่ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ปรับพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตรกลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดา ของนักเรียนระดับประถมศึกษา 37 คู่ โดยแบ่งกลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลโดยใช้คำถามโต้แย้งอย่างมีเหตุผลประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่เหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตร และเกิดความพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้องจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และยังคงมีอยู่ในระยะติดตามผล

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมในช่วงเวลา ที่ผ่านมานั้นมีขั้นตอนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เป็นไปอย่างมีระบบ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทราบว่าพฤติกรรมทั้งหลายเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อผู้วิจัยให้การชี้แนะหรือกระตุ้นให้เกิดการลองคิด และคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เกิดความคิดต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกล้ายืนยืนตนเองส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา และยังคงมีอยู่ เป็นผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีระดับคะแนนเฉลี่ยในการกล้ายืนยืนตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ทศนีย์ ตระกูลศุภชัย (2547) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองลดต่ำลงในระยะหลังการทดลองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การกล้ายืนยืนตนเองสูงขึ้นในระยะติดตามผลจะเห็นว่าพฤติกรรม

การกล้ายืนยืนตนเองมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากในช่วงระยะเวลาการทดลอง ทางโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมโครงการบูรณาการและกิจกรรมแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียน ซึ่งทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยทั้งสองกิจกรรมนั้น นักเรียนต้องได้รับการฝึกทักษะทางวิชาการอย่างเข้มข้นและต้องมีการแข่งขันเพื่อให้ได้รับชัยชนะ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกทักษะ จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีระดับพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองสูงขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการศึกษาดังกล่าวจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการทำวิจัยในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองของนักเรียน โดยแยกตามกลุ่มลักษณะของผู้เข้าร่วมงานวิจัย เช่น นักเรียนที่ไม่กล้ายืนยืนตนเองเนื่องจากมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว อารมณ์ร้อน นักเรียนที่ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก

2. ควรมีการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยืนตนเองกับนักเรียนที่มีครอบครัวในลักษณะต่างๆ (เช่น ครอบครัวบิดาหรือมารดาเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กเพียงผู้เดียว ครอบครัวอื่นเป็นผู้ดูแลเด็กมิใช่บิดาและมารดา ครอบครัวที่มีความขัดแย้งระหว่างบิดาและมารดาหรือคนใดคนหนึ่ง) ที่ขาดการกล้ายืนยืนตนเองซึ่งเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต การปรับตัว การดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อส่งผลให้นักเรียนมีความกล้ายืนยืนตนเองได้อย่างยั่งยืน



## เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2534) *คู่มือหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรม ศาสนา.
- ชัยณรงค์ อ่ำผึ้ง. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อ ความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิตินาฏ เหลืองอ่อน. (2547). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาฉันะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศนีย์ ตรีภูมสุภชัย. (2547). *การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการ ลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำ ปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีระ ประพฤติกิจ. (2540). *จิตวิทยาเพื่อความกล้ายืนยันทัวเอง*. กรุงเทพฯ: พรินติ้ง เฮ้าส์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- सानนท์ อนันตทานนท์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการ พัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม Group Counseling*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาภา จันทรสกุล. (2533). *การให้คำปรึกษากลุ่มในเอกสารประกอบการบรรยาย เรื่องการฝึกให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling* (3 rd ed.) Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6 th ed.) Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Howell, D.C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.) Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Joyce. M. R. (1995). *Emotional relief for parent: Is rational emotive parent education effective*. Brisbane, Australia: Australian Catholic University.
- Patterson, C.H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy* (3rd ed.). New York:Harper and Row.