

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2557

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
พฤษภาคม 2557

นริศรา คิดเห็น. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง, อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) เปรียบเทียบการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนในสหวิทยาเขตนวลจันทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 1,999 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 คน ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และ 2) การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent samples)

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ขั้นตอนตัดสินใจ และขั้นตอนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน
2. นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF – REGULATION IN STUDY OF
ADOLESCENT STUDENTS



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Development on Human Potentials
at Srinakharinwirot University
November 2014

Narisara Khidhen. (2014). *The Effect of Group Counseling on Self – Regulation in Study of Adolescent Students*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Inst. Dr. Monthira Charupheng, Inst. Dr. Wilailak Langka.

The purposes of this research were 1) to study self – regulation in study of adolescent students and 2) to compare self – regulation in study of adolescent students among before and after participating in group counseling. The population of this study were 1,999 adolescent students. The subjects of 6 adolescent students were purposely selected from adolescent students in Matthayomsuksa 3 in academic year 2014 at Navamindarajudis Krungthepmahanakhon School. Meanwhile, the subjects for experiment group were adolescent students whose self – regulation in study scores at the 25th percentile and lower, voluntarily to participate in the group counseling. The research instruments used for the study were 1) self – regulation in study of adolescent students questionnaire with the discrimination ranged from 0.20 to 0.66 and the reliability coefficient (alpha) of 0.89 and 2) group counseling on self – regulation in study of adolescent students. The statistical analyses employed were t – test for dependent samples.

The results of the study were as follows:

1. The self – regulation in study of adolescent students as a whole and each process of self – regulation in study were in high level.
2. The self – regulation in study of adolescent students who received group counseling significantly increased at the .01 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
ของ
นริศรา คิดเห็น

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2557

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า
.....ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)
.....ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา) (อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้และให้คำแนะนำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ตลอดจนให้กำลังใจและความห่วงใยจนการวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ นันทัตถ์ สกุลพงศ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และอาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับปริญญานิพนธ์เล่มนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร คณะครูอาจารย์ และนักเรียน และโรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อธรณินทร์ คุณแม่ชุตติกาญจน์ คิดเห็น และนายรัฐภัทร์ คิดเห็น น้องชาย ที่ให้ความรัก กำลังใจ และความช่วยเหลือที่มอบให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งการสนับสนุนด้านการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

นริศรา คิดเห็น

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากร.....	4
กลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
สมมติฐานในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน.....	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน.....	11
ความหมายของการกำกับตนเองในการเรียน.....	13
กระบวนการกำกับตนเองในการเรียน.....	14
ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการอ้างสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลว.....	21
การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	27
หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	28
ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม.....	28
ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	29
ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	32
โครงสร้างของกลุ่ม.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม.....	36
บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม.....	39
ประโยชน์และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	41
ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	63
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	66
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	72
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	75
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	79
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	79
สมมติฐานในการวิจัย.....	79
ขอบเขตของการวิจัย.....	79
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	80
วิธีดำเนินการทดลอง.....	80
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
สรุปผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะ.....	90

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	91
ภาคผนวก.....	98
ภาคผนวก ก.....	99
ภาคผนวก ข.....	106
ภาคผนวก ค.....	226
ประวัติย่อผู้วิจัย	234



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	66
2 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองในการเรียนของ นักเรียนวัยรุ่น.....	70
3 กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน วัยรุ่น.....	72
4 แบบแผนการทดลอง แบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	73
5 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของคะแนนการกำกับตนเอง ในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองใน การเรียนและโดยรวม (n = 392 คน).....	76
6 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของคะแนนการกำกับตนเองใน การเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำ ปรึกษากลุ่ม (n = 6 คน).....	76
7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน วัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 6 คน).....	77
8 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม.....	227
9 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	229
10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	230

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบในการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้ การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น.....	9
2 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางด้านพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวิตภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อ การเรียนรู้และการกระทำ.....	12
3 กระบวนการกำกับตนเอง.....	17
4 รูปแบบ A – B – C (A – B – C Model).....	48
5 รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E – F.....	50
6 แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT.....	59



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพการเรียนรู้ของนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบัน ขณะนี้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนน้อยลง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ครูแนะแนวและนักเรียนวัยรุ่นในเบื้องต้น พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ขาดการกำกับตนเองในการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมไม่ค่อยสนใจการเรียน ไม่มีการตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียน ไม่มีการเตือนตนเองโดยการจดบันทึก แต่จะอาศัยการจดจำสิ่งต่าง ๆ ทำให้ลืมทำในสิ่งที่ตนเองตั้งใจไว้ จากพฤติกรรมที่กล่าวนี้นี้ เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นขาดการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นสอบตก มีผลการเรียนที่ต่ำลง และท้ายที่สุดก็ต้องออกจากโรงเรียนกลางคันไป ซึ่งจากสถิติการศึกษาของประเทศไทยก็พบว่ามึนักเรียนวัยรุ่นออกจากโรงเรียนกลางคันสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 91–92) และจากข้อมูลดังกล่าวยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของซิมเมอร์แมน ที่กล่าวว่าสาเหตุที่พบบ่อยที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นต้องออกจากโรงเรียนกลางคันนั้น มีสาเหตุมาจากการที่นักเรียนวัยรุ่นขาดการกำกับตนเองในการเรียน (Meyers; et al. 2013: 271; citing Zimmerman. 2008) ทั้งนี้ การที่นักเรียนวัยรุ่นประสบความล้มเหลวในการเรียนยังมีสาเหตุมาจากการเชื่อว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และกลัวเรียนได้ไม่ดี ซึ่งจากความเชื่อดังกล่าวนี้นี้ ส่งผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นขาดความมั่นใจและวิตกกังวลกับตนเอง (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 92–93)

การกำกับตนเอง (Self – Regulation) เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่พัฒนาขึ้นโดยแบนดูรา มีแนวคิดว่าการพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลของการกระทำที่เขาหามาเองเพื่อสำหรับตัวเขา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ทั้งนี้ ได้มีผู้นิยามความหมายของการกำกับตนเองไว้หลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แก่ พินทริช (Pintrich. 2000: 453) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึงกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายเพื่อได้มาซึ่งความรู้และพยายามกำกับความคิด แรงจูงใจ และการกระทำของตนเอง ส่วนชังก์ และซิมเมอร์แมน (Schunk; & Zimmerman. 1994: Preface) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ที่เกิดจากตัวบุคคลอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ วิทยากร เชียงกูล (2552: 214) ได้นิยาม

ความหมายของการกำกับตนเองไว้ว่า เป็นการรู้จักกำกับตนเองให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจากความหมายดังกล่าวข้างต้น แบนดูรา (Woolfolk. 2013: 410; citing Bandura. 2007) ได้สรุปความหมายไว้ว่า การกำกับตนเองเป็นการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและระดมความพยายามและวิธีการต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อันประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54–57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ซึ่งกระบวนการทั้ง 3 ขั้นตอนจะเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ (Meyers; et al. 2013: 271; citing Zimmerman. 2008) โดยจะเห็นได้จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งผู้วิจัยพบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง ที่ทำการศึกษาทั้งกลุ่มระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย ซึ่งผลจากงานวิจัยที่ผ่านมา ก็แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ได้รับการพัฒนาการกำกับตนเองจะทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการกระทำการสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ดังที่การศึกษาของศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552: 60–61) พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองจะทำให้ นักเรียนมีความเอาใจใส่ต่อการเรียนและงานที่ทำ ตรงต่อเวลา มีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน และมีความเพียรพยายาม ทั้งนี้ นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาการกำกับตนเองจะทำให้ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย ดังที่การศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองจะทำให้ นักเรียนมีวินัยในตนเองและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น (เกศริน วงษ์มัน. 2553: 115; อ้างอิงจาก ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. 2542: 59) ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าหากนักเรียนได้รับการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนแล้ว จะทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นและเพียรพยายามที่จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ ให้ตนเองบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

ในการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนให้กับนักเรียนวัยรุ่นอาจทำได้หลายวิธี เช่น การออกแบบโปรแกรมหรือชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกิจกรรมหรือชุดของเอกสารหรือสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการดำเนินการให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกกระบวนการกำกับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ (เกศริน วงษ์มัน. 2553: 6) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนวัยรุ่น และสามารถนำมาพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนได้ ดังที่ จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (ม.ป.ป: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะวิธีการนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหา ความขัดแย้ง และความคับข้องใจต่าง ๆ อันจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไข

ปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ และให้ข้อมูล ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจซึ่งกันและกัน (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2554: 35; วัชร ทรัพย์มี. 2550: 103–104) ซึ่งจะเห็นได้จากการศึกษาของดุษฐ์ รั่ววัฒนพงษ์ (2555: 86) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลองนักเรียนสามารถทำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มียานวิจัยเรื่องใดที่นำทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนโดยเฉพาะ ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวมีแนวคิดว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดอารมณ์ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 121) ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้นั้น จะเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล (ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก) ปัจจัยสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรม ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน โดยสิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึก จะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ซึ่งความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้โดยอิทธิพลทางสังคมที่ให้ข้อมูลจากการสอนและการชักจูงทางสังคม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 48–50; อ้างอิงจาก Bandura. 1989)

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดีเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ จะทำให้ทราบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูอาจารย์ ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับใช้เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ยังเป็นแนวทางในการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนให้กับนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนในสหวิทยาเขตนวลจันทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 1,999 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 464 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 คน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ การกำกับตนเองในการเรียน

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. การกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนวัยรุ่นใช้ความพยายามที่จะกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายใน

การเรียนรู้ที่ตั้งไว้ อันประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การสังเกตตนเอง (Self – Observation) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนวัยรุ่น แสดงออกถึงความสนใจต่อการกระทำของตนเองอย่างรอบคอบ ประกอบด้วย

1.1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นกำหนด เป้าหมายในการเรียนที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้ทราบถึงสิ่งที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และพยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ การที่นักเรียนวัยรุ่นมีความคาดหวัง กำหนดเป้าหมายกับสิ่งที่จะได้รับการเรียน มีการวางแผนและตั้งใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน

1.1.2 การเตือนตนเอง (Self – Monitoring) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นสังเกต และจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นที่เป็นเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้ทราบถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น ได้แก่ การที่นักเรียนวัยรุ่นจดบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กระทำลงไป นำสิ่งที่จดบันทึกมาทบทวนเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.2 การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนวัยรุ่น แสดงออกถึงการพิจารณาประเมินการกระทำของตนเองว่าสามารถบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้หรือไม่ ได้แก่ การที่นักเรียนวัยรุ่นนำผลการกระทำที่เกิดขึ้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีการตรวจสอบ และรู้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ เช่น การที่นักเรียนวัยรุ่นตั้งเป้าหมายว่าจะอ่านหนังสือให้จบ 1 บท ก่อนนอน เมื่ออ่านหนังสือเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะทำการเปรียบเทียบผลการกระทำที่เกิดขึ้นกับเป้าหมายดังกล่าว โดยทำการตรวจสอบและตัดสินตนเองว่าได้อ่านหนังสือจบตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ หรือการที่นักเรียนวัยรุ่นตั้งเป้าหมายว่าจะต้องได้รับคะแนนสอบสูงกว่าเพื่อนที่แล้ว เมื่อผลคะแนนสอบออกมา จะทำการเปรียบเทียบผลการกระทำที่เกิดขึ้นกับเป้าหมายดังกล่าว โดยทำการตรวจสอบและตัดสินตนเองว่าได้คะแนนสอบสูงกว่าเพื่อนที่แล้วหรือไม่ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการตัดสินตนเองนี้จะช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นตอบสนองต่อพฤติกรรมของตนเอง

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนวัยรุ่นแสดงออกถึงการตอบสนองต่อผลการประเมินการกระทำของตนเองกับเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ ได้แก่ เมื่อนักเรียนวัยรุ่นสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางบวกกับตนเอง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง การให้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมที่ชอบ การชื่นชมตนเอง เป็นต้น และเมื่อนักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางลบกับตนเอง เช่น การตำหนิตนเอง การเสียใจ เป็นต้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง กระบวนการที่ผู้วิจัยใช้ช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นที่มีความต้องการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียน มาปรึกษา

หาหรือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง และร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยมีผู้วิจัยคอยเอื้ออำนวย ชี้แนะ และให้ข้อมูล ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มาใช้ช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ขั้นนี้เป็นขั้นในการสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจในตัวผู้วิจัยและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน จากนั้น ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มและนำเข้าสู่ประเด็นในการสนทนาที่ได้กำหนดขึ้นในแต่ละครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและความพร้อมในการให้คำปรึกษากลุ่มยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยใช้ทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การใช้คำถาม (Questioning) นำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นนี้เป็นขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียน ประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การใช้คำถาม (Questioning) การตีความ (Interpreting) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การให้คำแนะนำ (Suggesting) และการสรุปความ (Summarizing) นำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียน ครั้งที่ 2 – 4 เป็นการที่ผู้วิจัยทำการปรับเปลี่ยนความคิดของสมาชิกกลุ่มให้มีความเหมาะสม จากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ที่กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้นั้น สิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึก จะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ดังนั้น ก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียน ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม จะต้องทำการปรับเปลี่ยนให้มีความเหมาะสมเสียก่อน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทางด้านความคิดและด้านพฤติกรรมของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เทคนิคทางด้านความคิด

1. การสอนทฤษฎี A – B – C (Teaching the A – B – Cs of REBT) ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งสำคัญคือการสอนให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C โดยสอนให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาปัญหาที่นำเสนอในรูปแบบ ABC ซึ่งหมายถึง เหตุการณ์ ความเชื่อ และผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากวิธีการคิดแบบ A – C เหตุการณ์ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม เป็นวิธีการคิดแบบ B – C ฉันมีความเชื่ออย่างไร จึงทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเช่นนั้น ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ได้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม และช่วยให้สมาชิกกลุ่มจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) เป็นการที่ผู้วิจัยสอนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะมุ่งเน้นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป โดยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มนึกคิดอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา

3. การบ้านเพื่อฝึกความคิด (Cognitive Homework) เป็นการที่ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทำด้วยตนเอง โดยจะได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบไปด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A – B – C กับปัญหาต่าง ๆ ในการเรียน ซึ่งผู้วิจัยจะมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT Self – Help Form) โดยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้วิจัย เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ ABCDE

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

1. การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นการที่ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมหรืองานให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการแสดงออกตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยอาจแสดงบทบาททางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง

3. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการที่ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

2. การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียน ครั้งที่ 5 – 9 เป็นการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกกระบวนการกำกับตนเองในการเรียน ประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ

ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทางด้านความคิดและด้านพฤติกรรมของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การสังเกตตนเอง เป็นความสนใจต่อการกระทำของตนเองอย่างรอบคอบ โดยมีการตั้งเป้าหมายและเตือนตนเอง โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ 1) การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นการที่ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมหรืองานให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน และ 2) การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการที่ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

2.2 การตัดสินตนเอง เป็นการนำผลการกระทำที่เกิดขึ้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าสามารถบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการที่ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นการตอบสนองต่อผลการประเมินการกระทำของตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางบวกกับตนเอง โดยการให้รางวัลกับตนเอง การให้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมที่ชอบ การชื่นชมตนเอง เป็นต้น และเมื่อไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางลบกับตนเอง เช่น การตำหนิตนเอง การเสียใจ เป็นต้น โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคทางด้านความคิด ได้แก่ การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) เป็นการที่ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดมีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างไร้เหตุผล โดยใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มถกเถียงอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา เพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป และใช้เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการที่ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

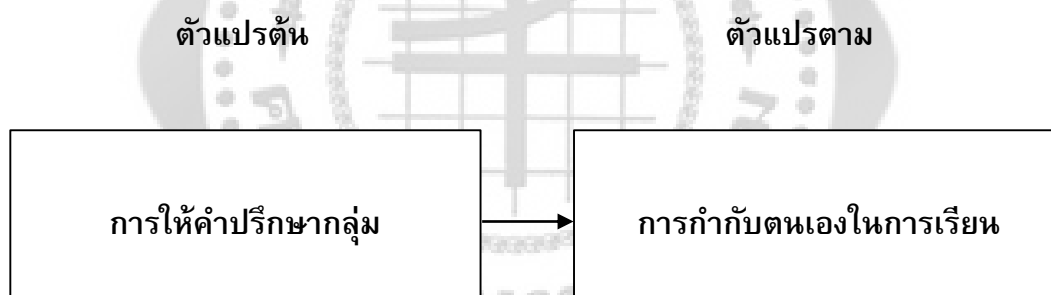
ขั้นนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยจะทำการสรุปเพิ่มเติมอีกครั้งและอาจจะมีการมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มนำกลับไปปฏิบัติ จากนั้น จะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ที่อาจสงสัยหรือยังไม่เข้าใจ รวมทั้งนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป โดยผู้วิจัยใช้ทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active

Listening) การใช้คำถาม (Questioning) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การให้คำแนะนำ (Suggesting) และการสรุปความ (Summarizing) นำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินไปตามเป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนในสหวิทยาเขตนวลจันทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 1,999 คน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนตามแนวคิดของแบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54–57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ชังก์ (Schunk. 1994: 76–79) ซิมเมอร์แมน และชังก์ (Tuckman; & Monetti. 2011: 402; citing Zimmerman. 1998: 2000; Zimmerman; & Schunk. 2004) เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพประกอบ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบในการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน
 - 1.2 ความหมายของการกำกับตนเองในการเรียน
 - 1.3 กระบวนการกำกับตนเองในการเรียน
 - 1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการอ้างสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลว
 - 1.5 การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม
 - 2.5 ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.7 โครงสร้างของกลุ่ม
 - 2.8 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.9 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
 - 2.10 ประโยชน์และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.11 ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

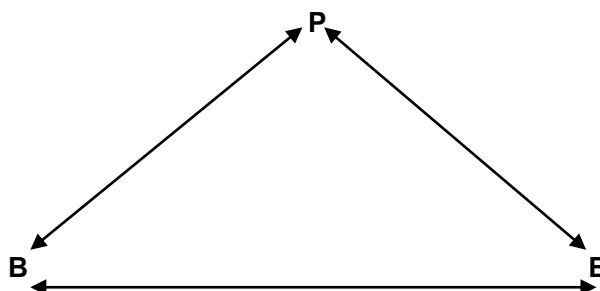
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน

1.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) พัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ แบนดูรา ซึ่งขณะนี้ เป็นอาจารย์อยู่ที่ Stanford University มลรัฐ California ประเทศสหรัฐอเมริกา ทฤษฎีนี้จัดได้ว่าเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมในปัจจุบัน ซึ่งแบนดูราให้ความหมายของการเรียนรู้ไม่แตกต่างไปจากนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ คือ การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม แต่การให้ความหมายของแบนดูรากลัปเดตความแตกต่างจากนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมตีความ เนื่องจากนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมมองการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมในแง่ของการแสดงออก (Performance) ว่าบุคคลจะต้องแสดงออกในพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงจะเรียกว่าเกิดการเรียนรู้ แต่แบนดูรากลั้มองว่าการเรียนรู้นั้นไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก แต่เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ (Acquired) ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว แม้ว่าจะยังไม่มีแสดงออกก็ตาม ดังนั้น การเรียนรู้ของแบนดูรามักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในโดยไม่จำเป็นที่จะต้องมีการแสดงออก ซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 47–48; อ้างอิงจาก Bandura. 1989)

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต โดยพฤติกรรมของบุคคล หมายถึง ปฏิกริยาต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล มีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ และแตกต่างกันออกไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรม โดยมักจะได้รับอิทธิพลมาจากความคาดหวังของบุคคลรอบตัว สถานการณ์ขณะนั้น และประสบการณ์ในอดีต ซึ่งพฤติกรรมแบ่งออกเป็นพฤติกรรมภายใน หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมภายในตัวบุคคลเป็นลักษณะทางจิต เช่น ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ทศนคติ ความเชื่อ และค่านิยม พฤติกรรมภายในมักไม่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น แต่สามารถใช้เครื่องมือบางอย่างวัดได้ ส่วนพฤติกรรมภายนอกหรือการปฏิบัติ หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออกให้บุคคลอื่นเห็นหรือสังเกตได้ เช่น การยืน การนั่ง และการเดิน ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งซึ่งสามารถที่จะเข้าใจได้ โดยต้องอาศัยปัจจัยเชิงจิตวิทยาควบคู่ไปกับเงื่อนไขสังคมขณะเกิดการเรียนรู้ (อังคินันท์ อินทรกำแหง. 2552: 11)

ตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม แบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะเขียนได้ดังภาพต่อไปนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 48–50; อ้างอิงจาก Bandura. 1989)



ภาพประกอบ 2 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางด้านพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ

ที่มา: สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. หน้า 48–50.

การที่ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ก็ไม่ได้หมายความว่าทั้งสามปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัยและอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน แต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ

การกำหนดซึ่งกันและกันของ P กับ B เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคคลและพฤติกรรม โดยความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป้าหมาย และความตั้งใจ จะเป็นตัวกำหนดลักษณะและทิศทางของพฤติกรรม โดยสิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึก จะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ขณะเดียวกันการกระทำของบุคคลก็จะเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดลักษณะการคิดและการสนองตอบทางอารมณ์ของเขา ทั้งนี้ ลักษณะทางร่างกาย ระบบการรับรู้ และระบบประสาท ก็มีผลต่อพฤติกรรมและศักยภาพของบุคคล เช่นเดียวกับระบบการรับรู้และโครงสร้างของสมองก็ปรับเปลี่ยนได้โดยประสบการณ์ทางพฤติกรรมเช่นกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 49; อ้างอิงจาก Greenough; et al. 1987)

การกำหนดซึ่งกันและกันของ E กับ P เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมและลักษณะของบุคคล โดยความคาดหวัง ความเชื่อ อารมณ์ และความสามารถทางปัญญาของบุคคล จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงโดยอิทธิพลทางสังคมที่ให้อาหารและกระตุ้นการสนองตอบทางอารมณ์จากการผ่านตัวแบบ การสอน และการชักจูงทางสังคม ขณะเดียวกันบุคคลจะกระตุ้นปฏิกิริยาสนองตอบที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เขาอาศัยอยู่จากลักษณะทางกายภาพของเขา เช่น อายุ ขนาดของร่างกาย เชื้อชาติ เพศ และความน่าสนใจของร่างกายที่ค่อนข้างจะแยกออกจากสิ่งที่เขาพูดและกระทำ ทั้งนี้ การสนองตอบนั้นยังขึ้นอยู่กับบทบาทและสถานภาพทางสังคมของ

เขาคิดด้วย ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าสถานภาพทางสังคมของบุคคลและลักษณะที่ปรากฏนั้น สามารถมีผลต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมก่อนที่จะจะพูดหรือกระทำสิ่งใดนั่นเอง

การกำหนดซึ่งกันและกันของ B กับ E เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม พฤติกรรมเปลี่ยนเงื่อนไขของสภาพแวดล้อม ขณะเดียวกันเงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปนั้น ก็ทำให้พฤติกรรมถูกเปลี่ยนไปด้วย โดยสภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อบุคคล จนกว่าจะมีพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้น เช่น ครูผู้สอนจะไม่มีอิทธิพลต่อเด็ก จนกว่าเด็กจะเข้าเรียน ผู้ปกครองจะไม่ชมเด็ก ถ้าเด็กยังไม่แสดงพฤติกรรมที่จะให้ชม เป็นต้น เนื่องจากทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน ดังนั้น บุคคลจึงเป็นทั้งผู้ก่อให้เกิดและเป็นทั้งผลิตผลของสภาพแวดล้อม การมีผลซึ่งกันและกันนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองของกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม จากเดิมซึ่งมองว่าผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อเด็กมาเป็นทั้งผู้ปกครองและเด็กมีอิทธิพลต่อกันและกันแทน

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยลักษณะของบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ลักษณะของบุคคลสามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมก็สามารถกำหนดลักษณะของบุคคล สภาพแวดล้อมสามารถกำหนดลักษณะของบุคคล ลักษณะของบุคคลก็สามารถกำหนดสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งลักษณะของบุคคล อันได้แก่ ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก จะทำหน้าที่ควบคุมหรือกำกับการกระทำของบุคคลในลักษณะต่าง ๆ

1.2 ความหมายของการกำกับตนเองในการเรียน

การกำกับตนเอง (Self – Regulation) เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่พัฒนาขึ้นโดยแบนดูรา โดยเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลของการกระทำที่เขาหาเองเพื่อสำหรับตัวเขา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ซึ่งแบนดูราได้นิยามความหมายของการกำกับตนเองไว้ว่า การที่บุคคลตั้งเป้าหมายและระดมความพยายามและวิธีการต่าง ๆ ที่จำเป็น เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Woolfolk. 2013: 410; citing Bandura. 2007) ทั้งนี้ ได้มีผู้นิยามความหมายของการกำกับตนเองไว้หลายท่าน ได้แก่

พินทริช (Pintrich. 2000: 453) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายเพื่อได้มาซึ่งความรู้และพยายามกำกับความคิด แรงจูงใจ และการกระทำของตนเอง

ซุงค์ และซิมเมอร์แมน (Schunk; & Zimmerman. 1994: Preface) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ที่เกิดจากตัวบุคคลอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้

วิทยากร เชียงกุล (2552: 214) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้จักกำกับตนเองให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

อังศินันท์ อินทรกำแหง (2552: 68) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การแสดงออกถึงการกระทำในการสังเกตและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายและวางแผนในการกระทำที่จะดูแลตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2550: 8) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้นตลอดเวลา เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยบุคคลที่มีความสามารถในการกำกับตนเองจะเป็นคนที่มีวินัยในตนเองและมีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

จากการให้ความหมายดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนใช้ความพยายามที่จะกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้

1.3 กระบวนการกำกับตนเองในการเรียน

ในการกำกับตนเองในการเรียน นักเรียนวัยรุ่นควรจะได้รับการศึกษาฝึกฝนการกำกับตนเองประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54-57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986)

1. การสังเกตตนเอง (Self – Observation) จุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง คือ จะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความสนใจต่อการกระทำของตนเอง ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้น แบนดูราได้เสนอด้านที่ควรพิจารณาอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านของการกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง ซึ่งในด้านของการกระทำ บุคคลจะตัดสินใจว่าจะสังเกตตนเองในมิติใดของการกระทำ ซึ่งมิติต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ควรพิจารณาทำการสังเกต ได้แก่ มิติด้านคุณภาพ อัตราความเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรม และความเปี่ยมเบน ทั้งนี้ การเลือกสังเกตที่มิติใดของพฤติกรรมย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของบุคคลและลักษณะของพฤติกรรมเป็นหลัก เช่น ถ้านักกีฬาต้องการสังเกตการวิ่งของตนเอง ก็ควรทำการสังเกตในมิติของความเร็ว หรือนักเรียนต้องการสังเกตว่าหลังการฝึกทักษะทางสังคมแล้ว ตนเองจะมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเป็นเช่นใด ก็อาจจะทำการสังเกตในมิติของความสามารถในการเข้าสังคม เป็นต้น

ในการสังเกตตนเองจะทำหน้าที่อย่างน้อยที่สุด 2 ประการ ได้แก่ 1) เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้ และ 2) เป็นตัวประเมิน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ ทั้งนี้ การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่นั้น ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านการวินิจฉัยตนเอง ซึ่งการสังเกตตนเองจะทำให้บุคคลสามารถวินิจฉัยได้ว่าในเงื่อนไขใด ควรแสดงพฤติกรรมใด โดยการวินิจฉัยตนเองนั้นจะทำให้บุคคลตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมใดควรจะมีการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านการจงใจตนเองด้วย เนื่องจากบางครั้งการสังเกตตนเองจะทำให้บุคคลมีการเพิ่มพฤติกรรม ลดพฤติกรรม และบางครั้งก็ไม่มีผลต่อพฤติกรรมที่สังเกตนั้นเลย ซึ่งแบบดูรากล่าวว่าการที่บุคคลจะเกิดแรงจูงใจตนเองได้นั้น จะขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้

1.1 ช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง แบบดูรากพบว่า ถ้าช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมนั้นสั้น ก็ย่อมจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้ดีขึ้น ซึ่งการที่บุคคลให้ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองอย่างทันทีทันใด จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อาจจะเป็นได้ทั้งความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลตัดสินใจว่าควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือไม่ เช่น ถ้าบุคคลต้องการลดความอ้วน การบันทึกจำนวนแคลอรีของอาหารที่รับประทานแต่ละมื้ออย่างทันทีทันใด จะส่งผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมรับประทานอาหารอย่างระมัดระวังได้ดีกว่าบันทึกตอนก่อนนอนของแต่ละวัน

1.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ ข้อมูลที่ป้อนกลับนี้ได้จากการสังเกตตนเอง ซึ่งข้อมูลป้อนกลับนี้จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ควรจะเป็นข้อมูลที่มีความชัดเจนว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นได้ก้าวหน้าไปแค่ไหนแล้ว เพราะหากข้อมูลป้อนกลับยังคลุมเครือ ก็จะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

1.3 ระดับของแรงจูงใจ บุคคลที่มีแรงจูงใจสูงจะมีแนวโน้มในการตั้งเป้าหมายและประเมินความก้าวหน้าดังกล่าวด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลทำให้การสังเกตตนเองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมมากกว่าบุคคลที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

1.4 คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต หากพฤติกรรมที่บุคคลสังเกตนั้นมีคุณค่ามาก ปฏิบัติการสนองตอบย่อมสูง เมื่อได้เห็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองจึงจะนำไปสู่การตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่หากพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่า บุคคลก็อาจไม่สนใจต่อการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว

1.5 การเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว พฤติกรรมและการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองจะเปลี่ยนแปลง ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นนำไปสู่การได้รับรางวัล ซึ่งการสังเกตถึงความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรม จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้นมากกว่าที่จะไปสังเกตความล้มเหลวของการแสดงพฤติกรรม

1.6 ระดับความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมที่บุคคลทำการสังเกตนั้น หากรับรู้ว่ายู่ในความสามารถของตนเองที่จะควบคุมได้ จะมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าพฤติกรรมที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจะควบคุมได้

2. กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) จะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคล หากพฤติกรรมที่ตัดสินไม่มีคุณค่า แต่หากพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตัวบุคคล การตัดสินก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลอย่างทันที อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะสนองตอบต่อกระบวนการตัดสินอย่างไรนั้น ก็ย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์สาเหตุในการกระทำ เช่น บุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง หากความสำเร็จที่ได้มาจากความสามารถและการกระทำของตนเอง และจะรู้สึกไม่พอใจ หากการกระทำนั้นต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก และนอกจากการตัดสินที่ต้องอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลแล้ว ยังมีการเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคม ได้แก่ การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานของสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบกับตนเอง และการเปรียบเทียบกับกลุ่ม

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) การตัดสินตนเองจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจของบุคคลทั้งที่เป็นสิ่งของที่จับต้องได้หรือความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ ให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้น กระบวนการกำกับตนเองสามารถสรุปได้ดังภาพประกอบ 3 ดังต่อไปนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986)



การสังเกตตนเอง (Self – Observation)	กระบวนการตัดสิน (Judgment Process)	การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction)
ด้านของการกระทำ คุณภาพ อัตราความเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรม ความเปี่ยมเบน ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง ความถูกต้อง	มาตรฐานส่วนบุคคล ทำหาย ชัดแจ้ง ความใกล้ชิด ทั่ว ๆ ไป การกระทำเพื่ออ้างอิง บรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐาน การเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบกับตนเอง การเปรียบเทียบกับกลุ่ม การให้คุณค่าของกิจกรรม ให้คุณค่าสูงมาก กลาง ๆ ไม่ให้คุณค่า การอนุมานความสามารถใน การกระทำ แหล่งภายในตนเอง แหล่งภายนอก	การประเมินการแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเอง ทางบวก ทางลบ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองใน ลักษณะที่รับรู้หรือจับต้องได้ การให้รางวัล การลงโทษ ไม่มีปฏิกิริยาต่อตนเอง

ภาพประกอบ 3 กระบวนการกำกับตนเอง

ที่มา: สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. หน้า 57.

อีกทั้ง ชุงค์ (Schunk. 1994: 76–79) ได้กล่าวถึงกระบวนการกำกับตนเองไว้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) มองว่าการกำกับตนเองประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง (Self – Observation) การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) เมื่อนักเรียนเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะตั้งเป้าหมายว่าจะต้องได้รับความรู้และทักษะต่าง ๆ โดยในระหว่างการทำงานให้สำเร็จ นักเรียนจะทำให้ตนเองได้รับคะแนนดี ๆ ซึ่งระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะสังเกตตนเอง ตัดสินตนเอง

และตอบสนองต่อการรับรู้ความก้าวหน้าของเป้าหมายของตนเอง ซึ่งกระบวนการกำกับตนเองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสังเกตตนเอง (Self – Observation) หมายถึง การที่นักเรียนให้ความสนใจต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างรอบคอบจากการที่นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายในการเรียนแล้ว นักเรียนจะไม่สามารถกำกับการกระทำของตนเองได้ จนกระทั่งรู้ในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ สามารถประเมินได้ในมิติของปริมาณ คุณภาพ อัตราความเร็ว และความคิดริเริ่ม โดยมิติเหล่านี้จะช่วยวัดความก้าวหน้าของเป้าหมายได้ ทั้งนี้ การสังเกตตนเองยังสามารถเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนปรับปรุงการเรียนให้ดีขึ้นได้อีกด้วย

ในการสังเกตตนเองนั้น นักเรียนจะต้องทำการบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยจะบันทึกช่วงเวลา สถานที่ และความต่อเนื่องของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งการที่นักเรียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองจะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง โดยเกณฑ์ในการสังเกตตนเองมีอยู่ด้วยกัน 2 ประการ ได้แก่ ความสม่ำเสมอและความใกล้ชิด ซึ่งความสม่ำเสมอเป็นการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ หากนักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองเป็นช่วง ๆ ก็อาจจะทำให้ผลจากการสังเกตเกิดความผิดพลาดได้และสำหรับความใกล้ชิดจะเป็นการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทันที

2. การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) หมายถึง การที่นักเรียนเปรียบเทียบการกระทำที่เกิดขึ้นจริงกับเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้ ซึ่งการตัดสินตนเองจะขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐาน (Type of Standards) คุณลักษณะของเป้าหมาย (Goal Properties) และความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ชนิดของมาตรฐาน (Type of Standards) อาจจะมีอยู่ในรูปของมาตรฐานที่กำหนดไว้แน่นอนหรือมาตรฐานเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่ง ซึ่งมาตรฐานที่กำหนดไว้แน่นอน เช่น นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าจะอ่านหนังสือ 15 หน้า ภายในเวลา 1 ชั่วโมง เมื่อนักเรียนอ่านหนังสือเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนจะทำการเปรียบเทียบการกระทำกับเป้าหมายดังกล่าว เป็นต้น สำหรับมาตรฐานเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งจะอยู่บนพื้นฐานการกระทำของผู้อื่นและบ่อยครั้งจะได้รับมาจากการสังเกตผู้อื่นเป็นต้นแบบ ซึ่งการเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับผู้อื่นนั้น จะช่วยให้นักเรียนประเมินความเหมาะสมของพฤติกรรมได้และหากนักเรียนมีมาตรฐานที่ไม่ได้กำหนดไว้แน่นอนหรือไม่ชัดเจน จะทำให้นักเรียนทำการเปรียบเทียบกับมาตรฐานทางสังคมสูงขึ้น ซึ่งมาตรฐานจะเป็นทั้งข้อมูลและเป็นแรงกระตุ้นให้กับนักเรียน เช่น เมื่อนักเรียนเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับมาตรฐาน จะช่วยให้นักเรียนทราบถึงความก้าวหน้าของเป้าหมายของตนเอง ซึ่งความเชื่อที่ว่าตนเองกำลังก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายนั้น เป็นการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) และรักษาแรงจูงใจให้คงอยู่ต่อไป

2.2 คุณลักษณะของเป้าหมาย (Goal Properties) จะต้องมີลักษณะที่เฉพาะเจาะจง มีความใกล้ชิด และระดับของความยาก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 ความเฉพาะเจาะจง เป้าหมายที่มีมาตรฐานพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมการเรียนรู้และกระตุ้นการประเมินตนเองมากกว่าเป้าหมายทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงนี้ จะทำให้นักเรียนเกิดความพยายามให้ตนเองประสบความสำเร็จและเป็นการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากง่ายต่อการวัดความก้าวหน้าของเป้าหมาย

2.2.2 ความใกล้ชิด เป้าหมายระยะสั้นจะทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจมากกว่าเป้าหมายระยะยาว ซึ่งเป้าหมายระยะสั้นนั้นจะง่ายต่อการวัดความก้าวหน้าของเป้าหมายและจะทำให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้น

2.2.3 ความยากของเป้าหมาย เป็นระดับงานที่ต้องการ เป็นที่เข้าใจว่าทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น นักเรียนจะใช้ความพยายามในการบรรลุเป้าหมายที่มีความยากมากกว่าเป้าหมายที่มีความยากน้อยกว่า ซึ่งในช่วงแรกนักเรียนอาจสงสัยว่าตนเองจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่มีความยากได้หรือไม่ แต่ในระหว่างการทำงาน of นักเรียน จะทำให้นักเรียนสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองได้เอง

2.3 ความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment) เมื่อนักเรียนไม่ค่อยสนใจต่อการกระทำของตนเองว่าจะต้องทำอะไรให้ดี นักเรียนอาจจะไม่ประเมินการกระทำของตนเองหรือไม่พยายามที่จะปรับปรุงตนเองให้มากขึ้น ซึ่งเป้าหมายที่มีคุณค่าจะส่งผลทำให้นักเรียนตัดสินใจการกระทำของตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) หมายถึง การตอบสนองต่อการประเมินผลการกระทำของตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยจะทำการตอบสนองทางบวกหรือทางลบ เช่น เมื่อนักเรียนกระทำได้ตามเป้าหมายหรือกระทำได้ดีสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะตอบสนองทางบวกกับตนเอง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นต้น แต่เมื่อนักเรียนกระทำได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะตอบสนองทางลบกับตนเอง เช่น การลงโทษตนเอง การเสียใจ เป็นต้น นอกจากนี้ การตอบสนองต่อตนเองยังมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น เมื่อนักเรียนได้ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ว่าไม่ดีพอแล้ว นักเรียนจะตอบสนองโดยการถามครูเพื่อขอความช่วยเหลือและครูก็อาจจะสอนถึงวิธีการต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนเพื่อนำไปใช้ในการเรียนรู้ ซึ่งปัจจัยที่แวดล้อมนี้สามารถช่วยพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียนได้

ทั้งนี้ ซิมเมอร์แมน และซุงค์ (Tuckman; & Monetti. 2011: 402; citing Zimmerman. 1998: 2000; Zimmerman; & Schunk. 2004) ยังได้กล่าวถึงการกำกับตนเองว่าประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การเตือนตนเอง (Self – Monitoring) 2) การประเมินตนเอง (Self – Evaluation) และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเตือนตนเอง (Self – Monitoring) หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่ การตระหนักรู้ถึงตนเอง และการรับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองกระทำได้อย่างถูกต้อง

ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการเตือนตนเองนี้จะช่วยทำให้บุคคลกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองที่เป็นไปได้และใช้ในการประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป

2. การประเมินตนเอง (Self – Evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินการกระทำของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่ โดยนำผลของการกระทำที่ได้นำไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานภายในหรือนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการประเมินตนเองนี้จะช่วยทำให้บุคคลตอบสนองต่อพฤติกรรมของตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) หมายถึง การที่บุคคลสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองเมื่อบุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมายหรือเป็นการกระทำที่ตนเองสามารถยอมรับได้ และเมื่อบุคคลรู้สึกพึงพอใจในตนเอง จะช่วยทำให้เพิ่มความสนใจในการแสดงพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

จากแนวคิดของแบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54–57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ชุงค์ (Schunk. 1994: 76–79) ซิมเมอร์แมน และชุงค์ (Tuckman; & Monetti. 2011: 402; citing Zimmerman. 1998: 2000; Zimmerman; & Schunk. 2004) ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปถึงกระบวนการกำกับตนเองในการเรียน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสังเกตตนเอง (Self – Observation) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจต่อการกระทำของตนเองอย่างรอบคอบ ประกอบด้วย

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การที่นักเรียนกำหนดเป้าหมายในการเรียนที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้นักเรียนทราบถึงสิ่งที่ต้องกระทำอย่างชัดเจนและพยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้แก่ การที่นักเรียนมีความคาดหวังกำหนดเป้าหมายกับสิ่งที่จะได้รับจากการเรียน มีการวางแผนและตั้งใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน

1.2 การเตือนตนเอง (Self – Monitoring) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตและจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นที่เป็นเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้นักเรียนทราบถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น ได้แก่ การที่นักเรียนจดบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กระทำลงไป นำสิ่งที่จดบันทึกมาทบทวนเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงการพิจารณาประเมินการกระทำของตนเองว่าสามารถบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้หรือไม่ ได้แก่ การที่นักเรียนนำผลการกระทำที่เกิดขึ้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีการตรวจสอบและรู้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการตัดสินตนเองนี้จะช่วยทำให้นักเรียนตอบสนองต่อพฤติกรรมของตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงการตอบสนองต่อผลการประเมินการกระทำของตนเองกับเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ได้แก่ เมื่อนักเรียนสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางบวกกับตนเอง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง การให้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมที่ชอบ การชื่นชมตนเอง เป็นต้น และเมื่อนักเรียนไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางลบกับตนเอง เช่น การตำหนิตนเอง การเสียใจ เป็นต้น

จากกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จะช่วยทำให้นักเรียนสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบและสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ได้

1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการอ้างสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลว

การกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับการณ์ที่บุคคลควบคุมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้มีความเหมาะสมในระหว่างการทำงาน เช่น เมื่อนักเรียนทำงานชิ้นหนึ่ง เขาจะเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการประเมินความก้าวหน้าของเป้าหมายจะทำให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นและเป็นแรงกระตุ้นให้ปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้นด้วย

แม้ว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะเกิดผลเสียตามมา แต่การกำกับตนเองที่มีประสิทธิผลก็ไม่ได้ต้องการให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูง ซึ่งจากการศึกษาของชาโลมอน (Schunk, 1994: 81–82; citing Salomon, 1984) พบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะสามารถควบคุมความพยายามและการเรียนรู้ได้ดีกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงกว่า จากการศึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะรู้สึกว่าคุณมีความสามารถเพียงพอต่อการเอาชนะกับความยากลำบาก เก็บความข้องใจกับสิ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ และการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่มีประสิทธิผลได้ดีกว่านักเรียนที่รู้สึกเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป

การกำกับตนเองที่มีประสิทธิผลยังขึ้นอยู่กับการณ์ที่นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้นและมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมครั้งต่อไป ซึ่งการอ้างสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักเรียนจะเริ่มมีบทบาทในกระบวนการตัดสินตนเองและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อนักเรียนทำการเปรียบเทียบและประเมินพฤติกรรมของตนเอง เช่น นักเรียนจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ถ้าเชื่อว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้หรือเชื่อว่าตนเองไม่สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้าม นักเรียนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ จะใช้ความพยายามและวิธีการต่าง ๆ ที่มีประสิทธิผล เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้นและมีแรงจูงใจทำงานให้มีประสิทธิภาพ (Schunk, 1994: 81–82)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการอ้างสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลว มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยเมื่อนักเรียนทำการตัดสินใจกระทำของตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง และเมื่อนักเรียนทำการตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ก็จะทำให้เรียนอ้างสาเหตุของความสำเร็จหรือความล้มเหลวกับผลที่เกิดขึ้น

1.5 การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นเด็ก (Childhood) เข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ (Adulthood) มีอายุระหว่างประมาณ 13 – 20 ปี (ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. 2553: 280) ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period of Transition) มีการเจริญเติบโตหรือเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะเวลาที่ต้องเผชิญกับประสบการณ์ ความรับผิดชอบ และสัมพันธภาพใหม่ ๆ ทั้งกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน (ประณต คำนิม. 2549: 1) โดยส่วนมากวัยรุ่นจะเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา (ปรีชา วิหคโต. 2545: 10) ซึ่งลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีดังนี้ (อชรา เอิบสุขสิริ. 2556: 99–100)

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Growth Spurt) ส่งผลทำให้เด็กมีกำลังกล้ามเนื้อมากขึ้น ขอบอกอกกำลังกายมากขึ้น จนรู้สึกเหนื่อยอ่อน บางครั้งชอบนอนตื่นสาย ผู้ใหญ่ที่ไม่เข้าใจก็จะตำหนิ ว่ากล่าว เพราะคิดว่าเด็กเกียจคร้าน เด็กชายจะแข็งแรงกว่าเด็กหญิง ต่อมาเพศเริ่มทำงานในทั้งชายและหญิง ทำให้มีรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นหนุ่มสาวที่เรียกว่า ลักษณะทางเพศทุติยภูมิ (Secondary Sex Characteristics)

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วัยรุ่นเป็นผลสืบเนื่องมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ วัยนี้จะมีความวิตกกังวลสูง ไม่เข้าใจตนเอง ไม่เข้าใจผู้อื่น และเกรงว่าตนเองจะไม่เหมือนผู้อื่น โดยเฉพาะเด็กที่เติบโตช้ากว่าเพื่อนในรุ่นเดียวกัน มีอารมณ์แปรปรวน เจ้าอารมณ์ ก้าวร้าว ต้องการความเข้าใจและเป็นอิสระ ถ้าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจก็จะเกิดความขัดแย้งรุนแรง และถ้าปรับตัวไม่ได้จะทำให้การหาเอกลักษณ์ของตนเองเป็นไปอย่างยากลำบากและเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง

พัฒนาการทางด้านสังคม

วัยรุ่นชายและหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน แต่มีความเขินอายมาก ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มเพื่อนทั้งการแต่งกาย ภาษา และกิริยาท่าทาง เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ไว้วางใจเพื่อนมากกว่าคนในครอบครัว มักขัดแย้งกับพ่อแม่ ต้องการอิสระมากขึ้น มักชอบทำอะไรแปลก ๆ แปลง ๆ ตามกลุ่มเพื่อน ทำให้ผู้ใหญ่ต้องยืดหยุ่นผ่อนปรน

พัฒนาการทางด้านปัญญา

วัยนี้สามารถคิดเหตุผลเชิงนามธรรม เข้าใจเหตุผล ใช้ภาษาลึกซึ้งได้ คิดเชิงสมมติฐานได้ แต่ยังมีการฝันกลางวันเพื่อชดเชยสิ่งที่ขาดหรือเพ้อฝันเกี่ยวกับอนาคต เช่น อาชีพ คู่ครอง เป็นต้น

จากการศึกษาความล้มเหลวในการเรียนของเด็ก นักวิจัยส่วนใหญ่พบว่าเด็กมักจะมีโอกาสล้มเหลวในการเรียนตอนช่วงชั้นเรียนที่สำคัญ เช่น จากชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไปชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จากชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไปชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 และจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มาก บางส่วนอาจจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนโรงเรียน เปลี่ยนเนื้อหาวิชา บางส่วนอาจจะเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ยากขึ้น บางส่วนอาจเป็นเพราะเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มมีปัญหาการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมมากขึ้น ซึ่งจากสถิติการศึกษาของประเทศไทยแสดงให้เห็นว่ามีนักเรียนออกกลางคันในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสูงและระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นอันดับรองลงมา ส่วนหนึ่งมาจากปัญหาความยากจน พ่อแม่ไม่สามารถส่งเรียนต่อได้ และไม่เห็นความสำคัญของการเรียนหรือความจำเป็นทางเศรษฐกิจที่ต้องให้ลูกที่เริ่มโตพอสมควรออกไปช่วยทำงานหาเงิน แต่ส่วนหนึ่งคงมาจากปัญหาความยุ่งยากในช่วงวัยรุ่น

สำหรับเด็กวัยรุ่นทั่วไป การเรียนหนังสือซึ่งจะต้องมีการประเมินผลและการสอบ การแข่งขันกับตนเองและแข่งขันกับเพื่อนเป็นความเครียดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในสภาพที่ระบบการศึกษาสมัยใหม่เหมือนเป็นโรงงานอุตสาหกรรม เพื่อฝึกรบคนออกไปทำงานอย่างเข้มงวดมากกว่าเป็นสถานที่ที่มีครูที่เป็นมิตร เข้าใจจิตวิทยาเด็ก และนักเรียนจะได้สนองความอยากรู้อยากเห็นของตนอย่างมีความสุขพอสมควร เด็กวัยรุ่นหลายคนปรับตัวเข้ากับการเรียนไม่ได้ ไม่ติดตามการเรียน จะมีปัญหาตามเพื่อนไม่ทัน ผลการเรียนต่ำลง บางคนก็มีปัญหาทางสังคมที่จุดให้การเรียนตกต่ำลง ถ้าไม่ได้รับการดูแลแก้ไขที่ดี มักจะต้องล้มเหลว สอบตก และออกกลางคันไป (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 91–92)

ทั้งนี้ ปัจจัยความเสี่ยงที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีโอกาสล้มเหลวในการเรียน มีดังนี้ (วิทยากร เชียงกูล. 2552: 92–93)

1. เด็กที่มีปัญหาไม่ค่อยสนใจการเรียนหรือมีพฤติกรรมที่วอกแวก ไม่มีสมาธิที่จะสนใจการเรียนได้อย่างต่อเนื่อง อาจจะเนื่องมาจากการมีปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางบ้าน ความวิตกกังวลกับตนเองมากเกินไป
2. เด็กที่เรียนได้ช้ากว่าเพื่อนและสอบวัดผลไม่ผ่านจนครูต้องให้เรียนซ้ำชั้น
3. การมีผลการเรียนต่ำมากหรือต่ำกว่าระดับเฉลี่ยของนักเรียนทั้งห้อง
4. การขาดโรงเรียนมากกว่าภาคละ 5 วันขึ้นไป

5. การไม่สนใจการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่โรงเรียนจัดไม่ว่าเรื่องกีฬา ดนตรี หรือกิจกรรมนอกหลักสูตรอื่นใด

6. การมีปัญหาวุฒิกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ถอนตัว ไม่ร่วมแสดงความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

7. การขาดความมั่นใจ เช่น การที่นักเรียนมีความเชื่ออย่างผิด ๆ ว่า ความสำเร็จนั้นอยู่กับการมีระดับสติปัญญาสูงมาแต่ต้นมากกว่าการขยันเรียนหรือเชื่อว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอและไม่มีหนทางใดจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นี้ได้

8. การที่นักเรียนไม่มีเป้าหมายในชีวิตหรือมีเป้าหมายที่จำกัด และไม่รู้วิธีการที่จะก้าวไปถึงเป้าหมายดังกล่าวได้อย่างไร

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีโอกาสเสี่ยงที่จะพบกับความล้มเหลวในการเรียน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้านและยังต้องเผชิญกับประสบการณ์ ความรับผิดชอบ และสัมพันธภาพใหม่ ๆ ซึ่งหากนักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่ค่อยสนใจการเรียน ไม่มีเป้าหมายในการเรียน วิตกกังวลกับตนเองมากเกินไป และมีความเชื่ออย่างผิด ๆ ก็อาจจะทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความล้มเหลว สอบตก หรือต้องออกจากโรงเรียนกลางคันไป

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน

งานวิจัยในประเทศ

เนาวรัตน์ เลิศมณีพงศ์ (2555: 105) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ของนิสิตบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ ความวิตกกังวลในการทำปริญญานิพนธ์ เจตคติต่อการทำปริญญานิพนธ์ และเป้าหมายในการทำปริญญานิพนธ์ กับการกำกับตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ มีค่าเท่ากับ 0.774 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรปัจจัยทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการกำกับตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ได้ร้อยละ 59.90

เกศริน วงษ์มัน (2553: 115) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครเขตรพวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัยพบว่า สามเณรนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับการมีวินัยในการเรียนสูงกว่าสามเณรนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองสามเณรนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับการมีวินัยในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริลักษณ์ ศรีกันต์ (2552: 61) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีความรับผิดชอบด้านการเรียนทั้งโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

เฮยจูลี และจีฮยอนลี (Hye – Jung Lee; & Jihyun Lee. 2012: 665) ได้ทำการศึกษาสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงในมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสุด จำนวน 45 คน ของมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศเกาหลี และนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงคุณภาพเป็นหลัก การศึกษาปัจจัยเชิงลึกในครั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสุดได้ใช้กระบวนการคิดที่เฉพาะเจาะจง สร้างแรงจูงใจ และใช้กลวิธีในการกำกับตนเองร่วมกัน ได้แก่ 1) นักเรียนจะบันทึกข้อมูลทั้งหมดที่ให้ไว้ในชั้นเรียน 2) ใช้กลวิธีในการกำกับตนเองเพื่อสร้างแรงจูงใจมากกว่าที่จะสร้างแรงจูงใจด้วยตนเอง และ 3) มีการจัดการอย่างสูงในความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ สภาพร่างกาย การจัดการเวลา และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ได้รับการตรวจสอบโดยข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้รับจากการสำรวจทางออนไลน์ของนักเรียนมหาวิทยาลัย จำนวน 1,111 คน

มอลพาส และคณะ (Malpass; et al. 1999: ออนไลน์) ได้ศึกษารูปแบบโครงสร้างของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมายในการเรียน ความวิตกกังวล การกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และการกำกับตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล การตั้งเป้าหมายในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกำกับตนเองและความวิตกกังวล แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

พินทริช และดีกรูท (Pintrich; & De Groot. 1990: 33) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ การกำกับตนเองในการเรียน และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 178 คน โดยมีมาตรการรายงานตนเองด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง คุณค่าในตนเอง ความวิตกกังวล การกำกับตนเอง การใช้กลวิธีในการเรียน และผลการเรียน ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียน และคุณค่าในตนเองไม่ได้มีอิทธิพลโดยตรงต่อผลการเรียน แต่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับการกำกับตนเองและการใช้กลวิธีในการเรียน

จากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง คุณค่าในตนเอง ความวิตกกังวล เจตคติที่มีต่อการเรียน และเป้าหมายในการเรียน ซึ่งหากนักเรียนวัยรุ่นได้รับการพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียน ก็จะทำให้มีความรับผิดชอบ มีวินัย และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนให้กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะประสบความล้มเหลวในการเรียน เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดพฤติกรรมการณ์การเรียนที่เหมาะสมตามมา

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจในการนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มมีรายละเอียดดังนี้

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 35) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้นำ ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2550: 103–104) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ได้ให้ความคิดในการแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (ม.ป.ป: 8) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนา

ความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง และร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวย ชี้แนะ และให้ข้อมูล ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง

2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554: 37) กล่าวว่า จุดประสงค์ทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจ รู้จัก ยอมรับตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีการแสดงออกทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับข้อเสนอแนะ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเรียนรู้วิธีการปรับตัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างปกติสุข

ทั้งนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังมีจุดประสงค์ที่นอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ดังนี้ (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 6)

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และเกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ กล้าแสดงออก ยอมรับในการพัฒนาตนเอง และรู้สึกว่ามีค่า
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการพัฒนาตนเองตามขั้นพัฒนาการของตนเองอย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการตัดสินใจและหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
6. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักปรับปรุงตนเอง รับรู้ และแก้ไขข้อบกพร่องใจของตนเอง
7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนทำให้มีการมีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

2.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

อัครา เอิบสุลลิต (2556: 259–260) ได้กล่าวถึงหลักการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. จัดเวลาให้คำปรึกษาที่สมาชิกกลุ่มมีความสะดวก เช่น จัดเวลาให้คำปรึกษาที่ไม่ตรงกับเวลาเรียน
3. สมาชิกกลุ่มต้องมีความเต็มใจมารับคำปรึกษาโดยไม่ได้ถูกบังคับ
4. จัดสถานที่ให้มีความเป็นสัดส่วนและมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพูดคุยให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. สมาชิกกลุ่มต้องเป็นผู้ตัดสินใจและรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหาเท่านั้น
6. วิเคราะห์ปัญหาของสมาชิกกลุ่มหรือจัดส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญอื่น (Refer) ในกรณีที่จำเป็นและทำการติดตามผลในทุกกรณี

จากหลักการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรต้องดำเนินการให้คำปรึกษาตามหลักการที่กล่าวมานี้อย่างเคร่งครัดและคอยตรวจสอบให้ดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เพื่อให้การให้คำปรึกษาเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างแท้จริง

2.4 ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (ม.ป.ป: 40–46) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ควรพิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม มีดังนี้

1. กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน ยังไม่มีแบบแผนที่แน่นอนที่เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของกลุ่มว่า กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันจะเหมาะสมในการจัดตั้งกลุ่มที่สุด แต่ให้ดูวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งกลุ่มว่าต้องการพัฒนาอะไร กลุ่มเป้าหมายคือใคร ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตัดสินใจ
2. ระดับอายุและวุฒิภาวะ โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษามักจะจัดกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมีอายุใกล้เคียงกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ส่วนกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมีอายุแตกต่างกัน ควรดำเนินการด้วยวัตถุประสงค์ที่ตั้งขึ้นโดยเฉพาะ

3. เพศ โดยทั่วไปสมาชิกกลุ่มที่เป็นวัยรุ่น มักจัดให้มีทั้งเพศชายและหญิงอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

4. สมาชิกกลุ่มที่สมัครใจหรือถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่มีความสมัครใจจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มมากกว่าสมาชิกกลุ่มที่ไม่สมัครใจ ส่วนสมาชิกกลุ่มที่สมัครใจแกมถูกบังคับจำเป็นต้องใช้เวลามากในการวางพื้นฐานของการไว้วางใจ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรจะให้ การดูแลด้วยความระมัดระวังโดยทำให้เขาเกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มของเขานั้น เป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด แต่ถ้ามมีการบังคับมากและหนักเกินไป สมาชิกกลุ่มอาจจะเสียใจต่อการตัดสินใจของเขาและละเลยต่อความพยายามของกลุ่มที่จะช่วยเหลือเขา ส่วนสมาชิกกลุ่มที่ถูก บังคับควรเป็นความต้องการของกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้เวลามากพอที่จะทำให้ สมาชิกกลุ่มเหล่านี้ได้รับความช่วยเหลือและได้รับประสบการณ์ที่มีประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม

สรุปได้ว่า ก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงปัจจัยใน การจัดตั้งกลุ่ม ได้แก่ การเลือกสมาชิกกลุ่ม ระดับอายุและวุฒิภาวะ ทั้งนี้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับ กลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ควรจัดให้มีทั้งเพศชายและหญิงอยู่ในกลุ่มเดียวกัน และเกิดมาจาก ความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลทำให้กระบวนการกลุ่ม สามารถดำเนินไปด้วยความราบรื่นและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

2.5 ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งคอเรย์ (Corey. 2008: 23–29) ได้สรุปทักษะที่สำคัญและจำเป็นต่อผู้ให้คำปรึกษา มีดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำคำพูดของสมาชิกกลุ่มโดยไม่มีการเพิ่มเติม ข้อความใหม่เข้าไป เพื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มได้ฟังความรู้สึกและความคิดของเขา ทั้งนี้ ยังเป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) สมาชิกกลุ่มอาจพูดคลุมเครือหรือสับสน ผู้ให้ คำปรึกษาต้องเน้นประเด็นที่ซ่อนเร้นอยู่และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สับสนอยู่

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญภายในกลุ่ม ซึ่ง จะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้

5. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้พูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่

นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ทำทลายให้สมาชิกกลุ่มข้อสัถย์กับตนเอง ซึ่งใช้ได้ทั้งตัวบุคคลและกลุ่ม

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การสนับสนุนและเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่มที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยและสำรวจเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มดำเนินชีวิตข้างหน้าต่อไปได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาไวต่อความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม การเห็นอกเห็นใจที่มีประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเอาใจใส่และให้ความนับถือกับสมาชิกกลุ่ม

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ใช้ในการกำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใดหรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goal) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันเลือกและทำความเข้าใจในเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ตลอดจนการดำเนินกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มในการค้นหาเป้าหมายอื่น ๆ ของสมาชิกกลุ่มเอง ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น

14. การประเมิน (Evaluating) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมาจากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

16. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจจะทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้

17. การปกป้อง (Protecting) สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้มาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกกลุ่มทราบ ซึ่งจะต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไร และเปิดเผยมากแค่ไหน ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม เป็นไปได้ว่าจะส่งผลทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้ให้คำปรึกษา แต่ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากเกินไป สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือ

19. การเป็นตัวแบบ (Modelling) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาได้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ให้คำปรึกษา

20. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นการส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มในการมองหาสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มและเชื่อมการทำงานของสมาชิกกลุ่มกับสิ่งเหล่านี้

21. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการหยุดพฤติกรรมบางอย่างภายในกลุ่ม การปิดกั้นเป็นทักษะที่ต้องการให้เกิดความรู้สึกไว การชี้แนะ และความสามารถในการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม โดยจะใช้กับพฤติกรรมที่เฉพาะและไม่ใช้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย

22. การสิ้นสุด (Terminating) ผู้ให้คำปรึกษาควรที่จะเรียนรู้ว่าเมื่อไรจะยุติและจะยุติกลุ่มอย่างไร การสิ้นสุดนี้จะใช้ในการปิดกลุ่มในแต่ละครั้งหรือยุติกลุ่มในครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ภายในกลุ่มและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภายนอกกลุ่ม การประเมินและการติดตามหลังการยุติกลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะแหล่งที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มได้มากขึ้น และการแนะนำบุคคลในการให้คำปรึกษาในกรณีที่จำเป็น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องใช้ทักษะในการให้คำปรึกษา กลุ่มให้เหมาะสมกับปัญหาและสถานการณ์ของกลุ่มที่เกิดขึ้น เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น และเกิดการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะส่งผลทำให้กระบวนการกลุ่มเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

2.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

จาคอบส์ และคณะ (Jacobs; et al. 2009: 29–31) กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น (The Beginning Stage) ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) และขั้นยุติ (The Ending or Closing Stage) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (The Beginning Stage) เป็นช่วงเวลาของการแนะนำตัวและสนทนาถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้น ความหวาดกลัว กฎระเบียบของกลุ่ม ระดับความสบายใจ และประเด็นในการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ทำการตรวจสอบระดับความสบายใจของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งอาจจะใช้เวลามากกว่า 2 ครั้ง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและรู้สึกสบายใจที่จะแลกเปลี่ยนระหว่างกัน

2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีการสนทนาถึงประเด็นต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันมาจากขั้นเริ่มต้น

3. ขั้นยุติ (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรและมีการวางแผนในอนาคตอย่างไรกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ทั้งนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้แสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้ากลุ่มอีกด้วย

ทั้งนี้ ฮานเซน และคณะ (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 24–33; อ้างอิงจาก Hansen; et al. 1994) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งอาศัยหลักการผสมผสานของการทำให้เกิดการหยั่งรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ได้คำนึงว่าจะใช้ทฤษฎีใด ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้กรอบของขั้นตอนนี้สามารถเพิ่มเติมเทคนิคให้สอดคล้องกับทฤษฎีที่ตนนิยมยึดถือ กระบวนการให้คำปรึกษาอาจสั้นไหลเป็นลำดับก้าวไปข้างหน้าหรืออาจถอยหลังย้อนกลับลงมาก็ได้ แต่ละขั้นไม่มีการกำหนดเวลาขึ้นอยู่กับปัญหาและสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ซึ่งมีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มต้นการให้คำปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ

ขั้นแรกของสัมพันธภาพ สมาชิกกลุ่มต้องการตระหนักว่าตนมีปัญหาและมีแรงจูงใจที่จะร่วมมือกับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหานั้น การเริ่มต้นที่ดีคือความเต็มใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเอง ถ้าสมาชิกกลุ่มถูกขอให้มาโดยผู้ที่คิดว่าสมาชิกกลุ่มมีปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาต้องแน่ใจว่าสมาชิกกลุ่มต้องการแก้ไขปัญหานั้นด้วย

เป้าหมายของขั้นนี้ คือ การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม เงื่อนไขที่ส่งเสริมสัมพันธภาพ ได้แก่ การยอมรับทางบวก การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และการมีความจริงแท้ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับ รู้สึกชอบผู้ให้คำปรึกษาและมีความไว้วางใจ ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มให้ได้เร็วที่สุด โดยการทำให้สมาชิกกลุ่มมีการตกลงที่ตรงกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการให้คำปรึกษา เข้าใจร่วมกันถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

และสร้างความผูกพันของความรู้สึกไว้วางใจ อาหารห่วยไป เป้าหมายถัดมา คือ การกำหนดปัญหาของสมาชิกกลุ่มในลักษณะที่เจาะจงมากที่สุด ในการกำหนดปัญหานั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรสำรวจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) ของปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และทำความเข้าใจสมาชิกกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการหรือโดยใช้แบบทดสอบ ซึ่งการกำหนดปัญหาในรูปแบบของพฤติกรรม กระทำได้ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะนิยมหรือยึดถือทฤษฎีใดมากเป็นพิเศษ หลังจากกำหนดปัญหาแล้ว ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาถึงผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น การตั้งเป้าหมายที่เป็นพฤติกรรมช่วยให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสกับสิ่งที่จะเริ่มต้นจัดการได้อย่างเป็นรูปธรรม

ขั้นที่ 2 สำรวจตนเอง (เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา)

ขั้นนี้เริ่มต้นเมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับในระดับหนึ่ง หลังจากที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกมั่นคงในสัมพันธภาพ มีความไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะเล่าเรื่องได้คล่องตัวมากขึ้น

เป้าหมายของขั้นนี้ คือ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีจุดประสงค์กระตุ้นให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเกิดการประเมินตนเอง เพื่อตระหนักถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง รวมทั้งทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยการสร้างบรรยากาศให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มได้ระบายเปิดเผย โดยแสดงการยอมรับ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แสดงความจริงแท้ ใช้ทักษะการฟัง การสะท้อนที่เฉพาะเจาะจง ใช้ทักษะการเผชิญหน้าอย่างอ่อนโยน โดยการใช้คำถามนำหรือสอบถาม ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจะช่วยทำให้ผู้ให้คำปรึกษามองเห็นภาพได้ชัดเจนเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น อาจใช้ทักษะการแปลความ โดยเสนอแนะข้อมูลที่มีลักษณะอาจเป็นไปได้

ขั้นที่ 3 จัดการ (ดำเนินการกับปัญหา)

สำหรับขั้นจัดการ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มนำความเข้าใจไปปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรม ซึ่งการนำความเข้าใจไปปฏิบัติอาจแยกกระทำเป็นเรื่อง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาให้ความสำคัญกับการแสดงพฤติกรรมใหม่ในเรื่องที่สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจมากที่สุดหรือเกิดการหยั่งรู้ได้ดีที่สุด เพื่อเอื้อให้พฤติกรรมใหม่มีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดการเรียนรู้ได้สำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการประเมินความก้าวหน้าของการหยั่งรู้ด้วยและควรระมัดระวังไม่ให้สมาชิกกลุ่มยุติการให้คำปรึกษาหลังการหยั่งรู้ใหม่ ๆ โดยไม่ได้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง

เป้าหมายของขั้นนี้ คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มมีความกระฉับกระเฉงในความรู้สึกของตน เกิดความเข้าใจอิทธิพล และนำการหยั่งรู้ในอดีตไปปฏิบัติ ทำให้เกิดการเรียนรู้มีพฤติกรรมใหม่ โดยเริ่มในห้องให้คำปรึกษาและขยายสู่สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟัง การสะท้อน การเผชิญหน้า การแปลความ และร่วมกับสมาชิกกลุ่มนำการหยั่งรู้ไปปฏิบัติโดยกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงเชิงพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 การยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมการยุติการให้คำปรึกษา โดยให้สมาชิกกลุ่มสรุปการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษา เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อสัมพันธภาพ และทบทวนแผนการในอนาคตของสมาชิกกลุ่ม

เป้าหมายของขั้นนี้ คือ ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มได้ประเมินพบว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะสามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จและก้าวต่อไปในชีวิต โดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถเพิ่มเติมเทคนิคในแต่ละขั้นของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ทั้งนี้ การนำเทคนิคไปใช้ควรมีความสอดคล้องกับทฤษฎีที่ผู้ให้คำปรึกษายึดถือ

2.7 โครงสร้างของกลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้นั้น จะต้องมีโครงสร้างของกลุ่มที่มีองค์ประกอบ ดังนี้ (มาลินี บุญยรัตพันธุ์, 2554: 6–10)

1. เป้าหมายของกลุ่ม (Group Goal)

เป้าหมายของกลุ่มเปรียบเสมือนเป็นแนวทางปฏิบัติของกลุ่มและสมาชิกกลุ่มให้รวมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการกำหนดเป้าหมายของกลุ่มมีความสำคัญดังต่อไปนี้

1.1 เป้าหมายเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผน ประสานความสัมพันธ์ มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติหน้าที่หรือบทบาทของตนเอง เพื่อให้กลุ่มบรรลุผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้

1.2 การกำหนดเป้าหมาย ทำให้ทราบประสิทธิภาพของการดำเนินการหรือแนวทางในการปฏิบัติว่ามีข้อบกพร่องในส่วนใดหรือในตอนใด ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ทำให้กลุ่มไม่บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถร่วมกันแก้ไขและหาแนวทางในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จได้

1.3 การกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม จะเป็นแนวทางกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันดำเนินการให้กลุ่มมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมาย โดยเป้าหมายของกลุ่มจะต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรม น่าสนใจ ยึดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ และสมาชิกกลุ่มต้องเข้าใจเป้าหมายอย่างถูกต้อง และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

2. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม (Role)

การมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัตินั้น จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความสามารถ และความสนใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

3. กฎหรือระเบียบปฏิบัติของกลุ่ม (Norm)

การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มจะต้องมีกฎหรือระเบียบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความประพฤติที่เหมาะสมสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันหรือดเว้นการปฏิบัติในเรื่องที่กลุ่มมีความเห็นว่าจะไม่ควรทำหรือไม่ควรปฏิบัติ กฎหรือระเบียบปฏิบัติของกลุ่มนี้ สมาชิกกลุ่มต้องเป็นผู้ร่วมกันสร้างหรือกำหนดขึ้น ซึ่งอาจจะอยู่ในลักษณะที่เป็นทางการหรือกำหนดขึ้นอย่างง่าย ๆ ก็ได้ กฎหรือระเบียบปฏิบัติที่กลุ่มกำหนดขึ้นจะมีผลต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะต้องยอมรับกฎหรือระเบียบนั้น และจะประพฤติหรือปฏิบัติตาม

4. การยึดเหนี่ยวกันของกลุ่ม (Group Cohesion)

การยึดเหนี่ยวกันของกลุ่มขึ้นอยู่กับการณ์ที่สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือมีความรู้สึกในทางที่ติดต่อบรรยากาศของกลุ่ม รวมทั้งองค์ประกอบต่าง ๆ ของกลุ่ม เช่น เห็นความร่วมมือระหว่างสมาชิกกลุ่ม สนใจวิธีการแก้ไขความขัดแย้งของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความยึดเหนี่ยวหรือมีความประสงค์ที่จะอยู่ในกลุ่ม การยึดเหนี่ยวซึ่งกันและกันของกลุ่ม สามารถประเมินได้จากการร่วมมือและมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งการยึดเหนี่ยวกันของกลุ่มจะดีได้หรือไม่ นั้น สมาชิกกลุ่มจะต้องให้เกียรติ รับฟังความคิดเห็น และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

5. การสื่อความหมายที่ดีของสมาชิกกลุ่ม (Communication within Group)

การสื่อความและความเข้าใจที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม จะช่วยเสริมสร้างให้กลุ่มมีความยึดเหนี่ยว มีความมั่นคง และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี การสื่อความหมายที่ดีจะต้องประกอบด้วยผู้พูดหรือผู้ส่งสาร ซึ่งการสื่อความหมายที่ดีควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

5.1 ข้อความที่จะสื่อความหมายให้แก่ผู้รับหรือผู้ฟังจะต้องชัดเจน และแสดงให้ผู้ฟังเห็นว่าข้อความของผู้พูดเองหรือมีแหล่งอ้างอิงที่ชัดเจน ไม่คลุมเครือ และไม่ควรพูดในทำนองที่ว่า “ได้ยินมา” หรือ “คนส่วนมากเห็นว่า”

5.2 การสื่อความหมายโดยใช้คำพูด จะสอดคล้องกับลักษณะท่าทางหรือสีหน้าของผู้พูดด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของผู้พูด สามารถทำให้ผู้ฟังเข้าใจ และประทับใจในสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อความหมายด้วย

5.3 ในการส่งข้อมูลหรือสื่อความหมาย ผู้สื่อความหมายควรใช้วิธีการหรือการสื่อความหมายในรูปแบบต่าง ๆ ร่วมด้วย เช่น เขียนเป็นข้อความหรือการใช้คำพูด ซึ่งจะสามารถทำให้ผู้รับข้อมูลมีความเข้าใจได้ดีขึ้น

5.4 ในระหว่างการพูดหรือสื่อความหมายให้ผู้ฟังเข้าใจ ผู้พูดควรสังเกตผู้ฟังว่าเข้าใจข้อความหรือสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อความหมายได้มากน้อยแค่ไหน ทั้งนี้ อาจใช้การสอบถามหรือคอยดูผลย้อนกลับเป็นระยะ ๆ เมื่อส่งสารหรือพูดไปแล้ว

5.5 ผู้พูดควรอธิบายความรู้สึกของตนเองให้ผู้ฟังเข้าใจอย่างชัดเจนหรืออธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างชัดเจน และตรงไปตรงมา

อย่างไรก็ตาม ในการสื่อความหมายระหว่างผู้พูดและผู้ฟังนั้น ความสำคัญจะอยู่ที่ความเชื่อถือของผู้ฟังที่มีต่อผู้พูด เช่น ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ มีเหตุผลที่น่าจะเป็นไปได้ การแสดงออกที่แสดงถึงความจริงใจและเป็นกันเอง รวมทั้งเป็นหัวข้อเรื่องที่คุณผู้พูดมีความชำนาญ มีความรู้อย่างแท้จริง ตลอดจนมีน้ำเสียงและท่าทางที่เสริมความจริงทำให้เป็นที่น่าเชื่อถือ ในทำนองเดียวกัน ผู้ฟังควรมีทักษะในการฟังเช่นเดียวกัน เพื่อรับข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ตรงตามความต้องการของผู้พูด รวมทั้งสามารถเข้าใจแนวคิด ความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้พูดด้วย ซึ่งการฟังที่ดีนั้นสมาชิกควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. สามารถกล่าวซ้ำในด้านเนื้อหาของสิ่งที่ได้รับฟังมาได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกรอบความคิดของผู้พูด ผู้ฟังควรกล่าวซ้ำในสิ่งที่ได้ฟังมาอย่างครบถ้วน โดยใช้ภาษาตามความเข้าใจของตนเองและไม่เสริมความคิดเห็น

2. สามารถอธิบายแนวคิดหรือการรับรู้ของตนเองได้ เมื่อได้รับฟังจากผู้พูด ทั้งในด้านความรู้สึกและแนวคิด

3. ควรตีความหมายในสิ่งที่ผู้พูดกล่าวและถามคำถามจนสามารถได้ข้อตกลงหรือข้อสรุปที่แน่นอนตามความคิดเห็นของผู้พูด ทักษะการสื่อความหมายแก่สมาชิกกลุ่มในลักษณะของผู้ฟังและผู้พูดมีความสำคัญอย่างมาก และเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการให้คำปรึกษา ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

6. ผู้นำกลุ่ม (Leader) เป็นผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบต่อกลุ่ม คอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และแก้ไขปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อกลุ่ม

สรุปได้ว่า การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะต้องมีเป้าหมายของกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม กฎหรือระเบียบปฏิบัติของกลุ่ม การยึดเหนี่ยวกัน และการสื่อความหมายที่ดีของสมาชิกกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.8 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม

หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังต่อไปนี้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม

ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาและพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มครั้งแรก จะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องปฏิบัติ ซึ่งการจัดสมาชิกกลุ่มควรคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกัน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 9) ทั้งนี้ ฮานเซน และคณะ (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 18; อ้างอิงจาก Trotzer. 1989; citing Hansen; et al. 1980) ได้สนับสนุนให้เลือกสมาชิกกลุ่มที่มีอายุและภูมิหลังคล้ายคลึงกัน เพราะจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากกว่าและมีความขัดแย้งน้อยกว่า อีกทั้ง โฮลเซน (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 19;

อ้างอิงจาก Trotzer. 1989; citing Ohlsen. 1970) พบว่า การจัดกลุ่มเพื่อให้ประสบความสำเร็จสำหรับกลุ่มวัยรุ่นควรจัดให้มีทั้งเพศชายและหญิงอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ซึ่งการจัดกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงมีข้อดี คือ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาทางด้านสังคมและอารมณ์ได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2. ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม ระยะเวลาของการทำกลุ่มแต่ละครั้ง สถานที่และประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งขนาดของกลุ่มมักมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5 – 8 คน อาจมีเพียง 3 คน หรือมากถึง 12 คน หากสมาชิกกลุ่มเป็นวัยรุ่นควรมีขนาดกลุ่มประมาณ 5 – 7 คน และสำหรับการทำวิจัยเชิงทดลองขนาดของกลุ่มควรประมาณ 6 – 10 คน ซึ่งขนาดของกลุ่มมีผลโดยตรงต่อการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม เพราะขนาดของกลุ่มหากใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มลังเลที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล เปิดเผยตนเอง และอาจทำให้เวลาไม่เพียงพอสำหรับสมาชิกกลุ่มทุกคนหรือมีบางคนสามารถซ่อนตัวอยู่ในกลุ่ม และหากขนาดของกลุ่มเล็กเกินไปก็จะทำให้เป็นจุดเด่นอยู่ตลอดเวลาเพิ่มความกดดัน และเกิดพลังทางลบได้เช่นกัน การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีลักษณะเป็นกลุ่มปิด ซึ่งประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งปิดกลุ่ม เพราะกลุ่มจะได้มีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ไขปัญหา ซึ่งความเคลื่อนไหวเช่นนี้จำเป็นจะต้องอาศัยเวลาและความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียว ถึงแม้ว่าจะมีสมาชิกกลุ่มบางคนออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม ก็จะไม่มีการรับสมาชิกกลุ่มใหม่เพิ่มอีกในระหว่างการให้คำปรึกษา เพราะการมีสมาชิกกลุ่มเข้าใหม่จะเป็นการขัดขวางต่อการพัฒนาของกลุ่ม ทำให้เกิดปัญหาเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนมกันของสมาชิกกลุ่ม

ระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ควรมีระยะเวลาที่เพียงพอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ หากการให้คำปรึกษามีระยะเวลาไม่เพียงพอ จะทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนอาจรู้สึกว่าคุณเองไม่มีส่วนเกี่ยวข้องในกลุ่ม โดยวัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที ซึ่งระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนที่เหมาะสมจะใช้ระยะเวลาประมาณ 40 – 50 นาที สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง และจำนวนครั้งไม่เกิน 8 – 12 ครั้ง ซึ่งกฎเกณฑ์ในการพิจารณาความถี่ คือ ไม่บ่อยจนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือห่างกันจนรู้สึกว่าการพบกันในแต่ละครั้งเหมือนการพบกันครั้งแรก ทั้งนี้สถานที่ให้คำปรึกษากลุ่มควรจะเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม เก้าอี้ที่นั่งควรจะมีลักษณะที่นั่งได้สะดวกสบายและควรจัดเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกกลุ่มนั่งกับพื้นได้ หากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ (ศิริบูรณ์ สายโกสม. 2555: 36; นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2554: 243-244; กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 65; อ้างอิงจาก Gazda. 1989)

3. การเตรียมตัวของสมาชิกกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายความมุ่งหมายและกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งนี้ ให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับ ช่วงเวลาของการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง

จำนวนครั้ง ความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง และกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 11)

4. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 11-12)

4.1 ข้อผูกพัน (Commitment) สมาชิกกลุ่มยอมรับว่าต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกกลุ่มควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

4.2 การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หากเข้าใจสิ่งที่ตนเองคาดหวังและจากสิ่งที่คาดหวังจากผู้อื่น ก่อนที่จะทำการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม

4.3 ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อตนเองและกระบวนการให้คำปรึกษา จะเพิ่มโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเอง

4.4 การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกกลุ่ม เป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม ซึ่งสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4.5 การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) หากกลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การดึงดูดความสนใจของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกกลุ่มที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

4.6 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง

4.7 ความรู้สึกปลอดภัย (Security) ได้แก่ ความรู้สึกว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ จะทำให้สมาชิกกลุ่มเป็นตัวของตัวเอง กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น และแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นด้วยความเข้าใจ

4.8 ความเครียด (Tension) บางครั้งสมาชิกกลุ่มประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหาที่เป็นภาระซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

4.9 ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกกลุ่มจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไรและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะช่วยกันพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและมีความต้องการตรงกันที่จะแก้ไขปัญหาพฤติกรรมอาการทำกับตนเองในการเรียน โดยมีสมาชิกกลุ่มทั้งเพศชายและหญิงอยู่ภายในกลุ่มรวมกัน 6 คน และมีระยะเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

2.9 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

การที่กลุ่มจะพัฒนาไปอย่างมีประสิทธิภาพได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาเป็นหลัก ซึ่งบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังต่อไปนี้ (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 38–39; อ้างอิงจาก ชูชัย สมธิกร. 2527: 63–66)

1. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Promoting Interaction) จะเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และมีส่วนร่วมมากขึ้น ทั้งนี้ การทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสบายใจจะเป็นประโยชน์ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

2. การเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitating Interaction) ผู้ให้คำปรึกษาควรจะแนะนำวิธีพูดคุยที่มีความหมายและก่อให้เกิดผลดีซึ่งต้องอาศัยความใส่ใจ และความสามารถในการเปิดเผยตนเองของผู้ให้คำปรึกษา

3. การริเริ่ม (Initiating) ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีบทบาทในการส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มและกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์มุ่งเน้นไปเพื่ออะไรหรือจะดำเนินต่อไปอย่างไร ซึ่งการริเริ่มที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ยังช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มที่เป็นผลมาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

4. การชี้นำ (Guiding) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยชี้นำทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์จากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะนำมาใช้ประโยชน์จากสถานการณ์ของกลุ่มมากที่สุด

5. การสอดแทรก (Intervening) การสอดแทรกจะใช้เพื่อป้องกันสิทธิของสมาชิกกลุ่มบางคนที่ขัดขวางไม่ให้สถานการณ์อันตรายบางอย่างเกิดขึ้น ซึ่งสถานการณ์ที่กล่าวถึง ได้แก่ สถานการณ์ที่มีผลทำร้ายจิตใจของสมาชิกกลุ่มหรือขัดขวางต่อการพัฒนาของกลุ่ม เช่น

- 5.1 สมาชิกกลุ่มถูกกดดันด้วยอิทธิพลของกลุ่ม

- 5.2 สมาชิกกลุ่มทุกคนเกิดความวิตกกังวลด้วยแรงกดดัน

- 5.3 เมื่อความเกลียดชังถูกนำมาใช้ในกลุ่ม

- 5.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มถูกบีบให้ยอมรับข้อสรุปของกลุ่ม

- 5.5 เมื่อกลุ่มเริ่มเฉื่อยชาและไม่กระทำการใด ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การรักษาเวลาที่กำหนดไว้ และการอภิปรายเข้าสู่เรื่องที่แท้จริง

6. การรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน (Consolidating) เป็นการรวบรวมเอาความคิดและความรู้สึกที่กระจัดกระจายอยู่เข้าด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจว่าพวกเขามีความคิดเห็น

ที่แตกต่างกันและเหมือนกันตรงจุดใด ทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการทำหน้าที่นี้ คือ การทำให้กระจ่าง การสรุป และการเชื่อมโยง

7. การรักษากฎ (Rule Keeping) ในการเข้าร่วมกลุ่มจะมีกฎของกลุ่มที่วางไว้แต่แรก เช่น

7.1 การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มที่พูดกันในกลุ่มไว้เป็นความลับ

7.2 การไม่บีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพูด เมื่อเขาไม่ต้องการหรือไม่พร้อมที่จะพูด

7.3 ควรพูดให้กลุ่มรับรู้ ไม่พูดกันเพียงสองต่อสองคน และไม่ซุบซิบกันในกลุ่ม

8. สนับสนุนการสื่อสารความเข้าใจถูกต้อง (Enhancing Communication) ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองโดยใช้ทักษะการตอบสนองในการฟังและเข้าใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย

9. แก้ไขความขัดแย้ง (Resolving Conflicts) ขณะที่กลุ่มดำเนินไปนั้น อาจเกิดความขัดแย้งในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องตระหนักว่าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นมาจากที่ใด เช่น การมีเป้าหมายที่ขัดแย้งกัน ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้ว่าจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหามาแบบใด

10. ระดมพลังของสมาชิกกลุ่ม (Mobilizing Group Resource) ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ความสามารถพิเศษ คือ สามารถระดมพลังความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มได้ แทนที่จะเป็นเพียงผู้นำกลุ่มเพียงคนเดียว วัตถุประสงค์ของการทำหน้าที่ คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือตนเอง ด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเต็มใจที่อยู่หลังฉาก แล้วปล่อยให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทมากขึ้น

ทั้งนี้ คอเรีย (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549: 38–39; อ้างอิงจาก Corey, 1989) ได้สรุปถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่สร้างหรือพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น ได้แก่ บรรยากาศที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา เช่น การรู้วิธีรับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือความรู้สึกนึกคิดต่อกัน มีความไว้วางใจต่อกัน และรู้ที่จะเปิดเผยความรู้สึกด้วยความจริงใจ

2. ผู้ให้คำปรึกษาปฐมนิเทศให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงการปฏิบัติตนเพื่อมีส่วนร่วมในกลุ่ม

3. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนใจสมาชิกกลุ่มทุกคน ต้องสนใจสิ่งที่เขาพูด โดยสนใจคำพูดและกิริยาท่าทางที่สมาชิกกลุ่มสื่อออกมา

4. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี มีประสิทธิภาพและสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม

5. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งกำหนดกฎเกณฑ์ให้สมาชิกกลุ่มทราบ เช่น การมีส่วนร่วม การแสดงความคิดเห็น การเปิดเผยความรู้สึก การเป็นผู้ฟังที่ดี การรักษาความลับ และการแสดงความจริงใจต่อสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

6. ผู้ให้คำปรึกษาต้องดึงความสนใจของกลุ่มไปยังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์

นอกเหนือจากผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็มีบทบาทสำคัญเช่นกัน ซึ่งแนวทางปฏิบัติสำหรับสมาชิกกลุ่ม มีดังต่อไปนี้ (ชูชัย สมศิริไกร. 2527: 104–105; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977)

1. เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบว่าคุณกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่คุณคิดทุกคนพูดล้วนแต่มีความสำคัญ การร่วมเปิดเผยความคิดและปฏิกิริยาของตนเองให้กลุ่มรับทราบ จะช่วยกระตุ้นสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขาร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. หากมีคำถามหรือมีสิ่งใดที่ยากจะรู้เพิ่มเติม ให้ถามคำถามนั้น บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกกลุ่มอีกหลายคนที่ยากจะรู้ในสิ่งเดียวกัน
3. ไม่ใช่เวลาในการแสดงความคิดเห็นของตนเองมากเกินไป เพราะสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดคุยด้วยเหมือนกัน
4. หากมีใครบางคนที่คุณเหมือนว่าอยากจะพูดบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่กล้าพูด ควรช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมแสดงออกโดยการสนับสนุนให้กำลังใจแก่เขา แต่ก็อย่ากระทำเช่นนั้นมากเกินไป เพราะสมาชิกกลุ่มไม่จำเป็นต้องพูดเพียงเพื่อจะมีส่วนร่วมในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
5. ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจและพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด ให้เหมือนกับที่เราต้องการให้เขาฟังเรา
6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือกัน ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือผู้อื่นเราก็สามารถช่วยได้ด้วยข้อมูลต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับทางแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหา สามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น
7. เต็มใจยอมรับทัศนคติในแง่ลบอื่น ๆ อย่าตั้งต้นว่าตนเองเป็นฝ่ายถูกและผู้อื่นเป็นฝ่ายผิด
8. ติดตามการอภิปรายให้ทัน หากรู้สึกสับสน ควรซักถามเพิ่มเติม
9. สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อกลุ่มได้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มต่างมีบทบาทสำคัญในการนำพากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งหากผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามที่ตามแนวทางที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว ก็จะทำให้กระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

2.10 ประโยชน์และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2554: 41–42; อ้างอิงจาก Corey. 2008: 1–6) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า ปัจจุบันการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีการนำมาใช้กันมากขึ้นและมีการสร้างสรรค์กลุ่มที่หลากหลายเพิ่มขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติได้กับสมาชิกกลุ่มที่มีจำนวนมากและหลากหลาย ซึ่งกระบวนการกลุ่มมีข้อดีในการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงความคิด

อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม และเกิดทักษะในการเรียนรู้เพื่อเผชิญกับปัญหาเฉพาะด้านการให้คำปรึกษากลุ่มไม่เพียงแต่จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มยังได้ฝึกปฏิบัติทักษะใหม่ ๆ ทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่มในชีวิตประจำวัน และสมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากการได้รับข้อคิดเห็นย้อนกลับและเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้เห็นตัวอย่างหรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย เกิดการเรียนรู้วิธีการ และพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาของตนเอง โดยสังเกตจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยบรรยากาศภายในกลุ่มที่มีความเข้าใจและคอยสนับสนุน จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะค้นหาปัญหาของตนเอง เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดการเลียนแบบ มีการดูแลและการทำหาย ภายใต้บรรยากาศของการช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน สามารถทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ ได้รับแรงกระตุ้นและเรียนรู้ที่จะนำไปใช้ภายนอกกลุ่ม ทั้งนี้ ยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่าอะไรเป็นสิ่งที่ตนเองจะต้องเปลี่ยนแปลงและมีการรับรู้อุปสรรคสำหรับการเปลี่ยนแปลงนั้น และแม้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีประโยชน์มากมาย แต่การให้คำปรึกษากลุ่มก็มีข้อจำกัดเช่นเดียวกัน ได้แก่ (สุขอรุณ วงษ์ทิม. 2554: 44)

1. ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี ต้องสามารถควบคุมกลุ่มได้ และควรมีผู้ช่วยคอยช่วยเหลือและเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น
2. การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มค่อนข้างยากกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล
3. การนัดหมายวันเวลาในการพบกันค่อนข้างยาก เนื่องจากมีสมาชิกกลุ่มหลายคน
4. อาจไม่มีความเหมาะสมสำหรับสมาชิกกลุ่มบางคน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีประสบการณ์ในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่มก่อนเข้าร่วมกลุ่ม
5. เนื่องจากการมีเวลาที่ค่อนข้างจำกัด ปัญหาที่ซับซ้อนของสมาชิกกลุ่มบางคนอาจถูกละเลยและสมาชิกกลุ่มบางคนอาจได้รับความสนใจจากผู้นำกลุ่มน้อยหรือไม่เท่าเทียมกัน

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้พัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ได้ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม โดยมีการฝึกปฏิบัติทักษะใหม่ ๆ ทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา จนสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.11 ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) มาใช้ช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นให้มีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภูมิหลังทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พัฒนาขึ้นโดยอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1913 ที่เมืองพิตสเบิร์ก รัฐเพนซิลวาเนีย สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาบริหารธุรกิจ จากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ระดับปริญญาโทและปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย

ชื่อเดิมของ REBT พัฒนาครั้งแรกในปี ค.ศ. 1955 คือ Ration Therapy (RT) ชื่อนี้ทำให้เกิดความเข้าใจว่าเอลลิสไม่ให้ความสำคัญกับการสำรวจอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้น ในปี ค.ศ. 1961 เอลลิสได้เพิ่มคำว่า Emotion เป็น Rational Emotive Therapy (RET) เพื่อแสดงถึงความสำคัญของทั้งความคิดและอารมณ์ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม ชื่อยังขาดบทบาทของการแสดงพฤติกรรม ดังนั้น ในปี ค.ศ. 1993 RET จึงเปลี่ยนเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เป็นวิธีการที่ครอบคลุมการช่วยเหลือที่มีลักษณะของมนุษยนิยมและการศึกษา รวมทั้งอาศัยปรัชญาผสมผสานกับเทคนิคทางจิตวิทยา แนวคิดหลักอันหนึ่งของทฤษฎีนี้เชื่อว่าปัญหาของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากมุมมองหรือความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์มีพื้นฐานมาจากความเชื่อ การมองหรือตีความ การประเมิน และปรัชญา

จากกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้ทักษะที่ช่วยพิสูจน์และโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่ได้รับมาและสร้างขึ้นด้วยตนเอง และยังสามารถสอนตนเอง ทั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้ที่จะทดแทนความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้นด้วยการรู้จักที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น กระบวนการ REBT นอกจากจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่เพียงกับปัญหาที่เผชิญอยู่ แต่ยังสามารถนำไปใช้กับปัญหาอื่น ๆ ในชีวิต รวมทั้งปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อีกด้วย (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2554: 99–102; อ้างอิงจาก Ellis. 1999; ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 201)

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และแหล่งกำเนิดความทุกข์ มีดังต่อไปนี้ (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 203–204)

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตรรกะที่มนุษย์มีพฤติกรรมและความคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข

2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจนั้น เกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากการเกิดความคิด

3. ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดามารดา และสังคมที่อาศัยอยู่

4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา ซึ่งผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจและพรับอวกกับตนเองถึงความคิดที่ไร้เหตุผล ยากที่จะทำให้ความทุกข์เกิดการลดภาวะ (Extinction) เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง (Self – Stimulation)

5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลพรับอวกกับตนเอง

6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

ทั้งนี้ เอลลิส (นิศารัตน์ มัชยัสถ์ถาวร. 2546: 14–16; อ้างอิงจาก Ellis. 1962: 72–76) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล โดยจำแนกให้เห็นชัดเจน ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่าและกลัวความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากหากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเสียใจอย่างรุนแรงและทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์มากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้

จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลกับสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงความยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. ต้องพึ่งพาผู้อื่นและมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็น จะทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือจำกัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีตอาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน วิธีการแก้ไขปัญหานั้นในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ไขปัญหานั้นในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลที่ปรารถนาจะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็น การให้ความรักและคิดที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากความต้องการที่จะกระทำมากกว่าที่จะทำให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้และอาจจะเกิดความผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. หากเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่หากไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับและไม่ถือเป็นสิ่งเลวร้ายอย่างใด

5. หากบุคคลยอมรับสิ่งที่ไม่พอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งพาผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการวิเคราะห์จากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. ควรพยายามหาทางช่วยเหลือผู้อื่นหากทำได้ แต่หากทำไม่ได้ก็ควรยอมรับและทำเท่าที่ทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลค้นหาหนทางในการแก้ไขปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบในแต่ละปัญหา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 25) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากความคิดและการเฝ้าบอกตนเองอย่างไรเหตุผล และช่วยให้สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากวิธีคิดที่ไร้เหตุผลและการลงโทษตนเอง มาใช้วิธีคิดอย่างมีเหตุผลและเลือกดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

เอลลิส (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 17-18; อ้างอิงจาก Ellis. 1984: 24) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเป้าหมายอย่างกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงและอย่างมีเหตุผล เป้าหมายหลัก คือ เพื่อสอนให้สมาชิกกลุ่มสามารถสืบค้นและจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข ทั้งนี้ เป้าหมายเฉพาะของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีประเด็นสำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและจะส่งผลทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้น สมาชิกกลุ่มควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุม และจัดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย

โดยไม่ดันทุรังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตนเอง หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเองเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ

3. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูลเหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไปใช้ประโยชน์กับตนเองและการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

4. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ และมีเหตุผลด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

5. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

6. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทาง และดำเนินชีวิตของตนเองได้ รักการพึ่งพาตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อต้องการความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น ก็จะไม่เรียกร้อง การสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

7. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสุข

8. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ เช่น ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของผู้อื่น ก็จะไม่ประณามหยามเหยียดผู้ที่แสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ

9. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มกล้าเสี่ยงที่จะคิดและทำสิ่งต่าง ๆ ให้เต็มตามศักยภาพ โดยไม่กังวลมากจนเกินเหตุถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นได้

10. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจและให้ความสำคัญจนบรรลุผลสำเร็จ

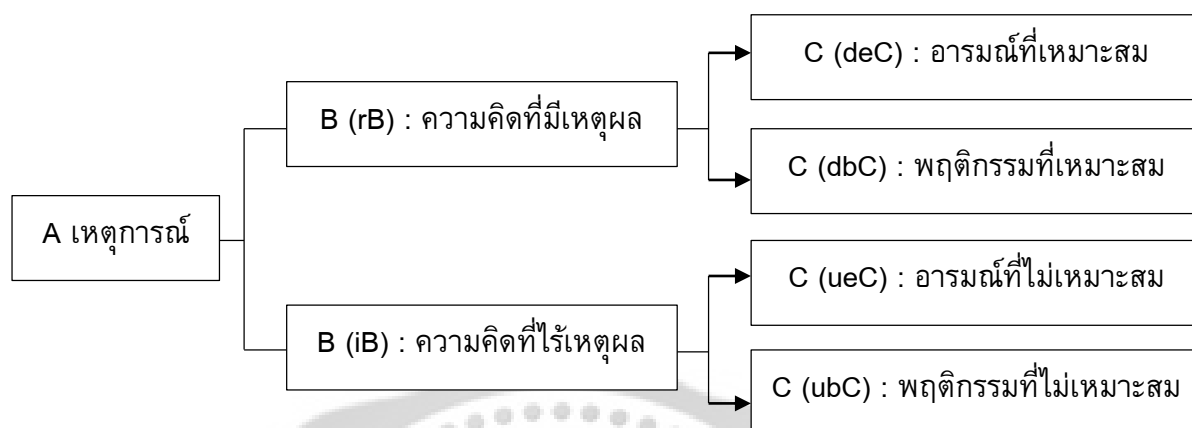
11. ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

REBT มีแนวคิดสำคัญว่า อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ ๆ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

เอลเลียตได้เสนอแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ที่เรียกกันว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C (A – B – C Theory of Personality) ซึ่งเป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ

REBT ดังภาพประกอบ 4 ดังต่อไปนี้ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 15–17)



ภาพประกอบ 4 รูปแบบ A – B – C (A – B – C Model)

ที่มา: เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 1 หน่วยที่ 5*. หน้า 16.

รูปแบบ A – B – C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์กระตุ้น ปรัชญาการณ ประสพการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล เป็นต้น ที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C และ B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความยาก และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (Must) ซึ่งเอลลิส์ได้รวบรวมไว้ว่าการต้องทำมีอยู่ 3 ประการสำคัญ สรุปได้ดังนี้ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 16; อ้างอิงจาก Ellis. 1977)

2.1 ฉันต้องทำดีหรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากหากฉันทำไม่ดี และฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้น ฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

2.2 คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมากหาก你不ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้นคุณจึงเป็นคนเลว

2.3 โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นไปเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอยู่ในโลกที่แย่งอย่างนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจอย่างที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ C เป็นผลที่เกิดจาก B และ C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

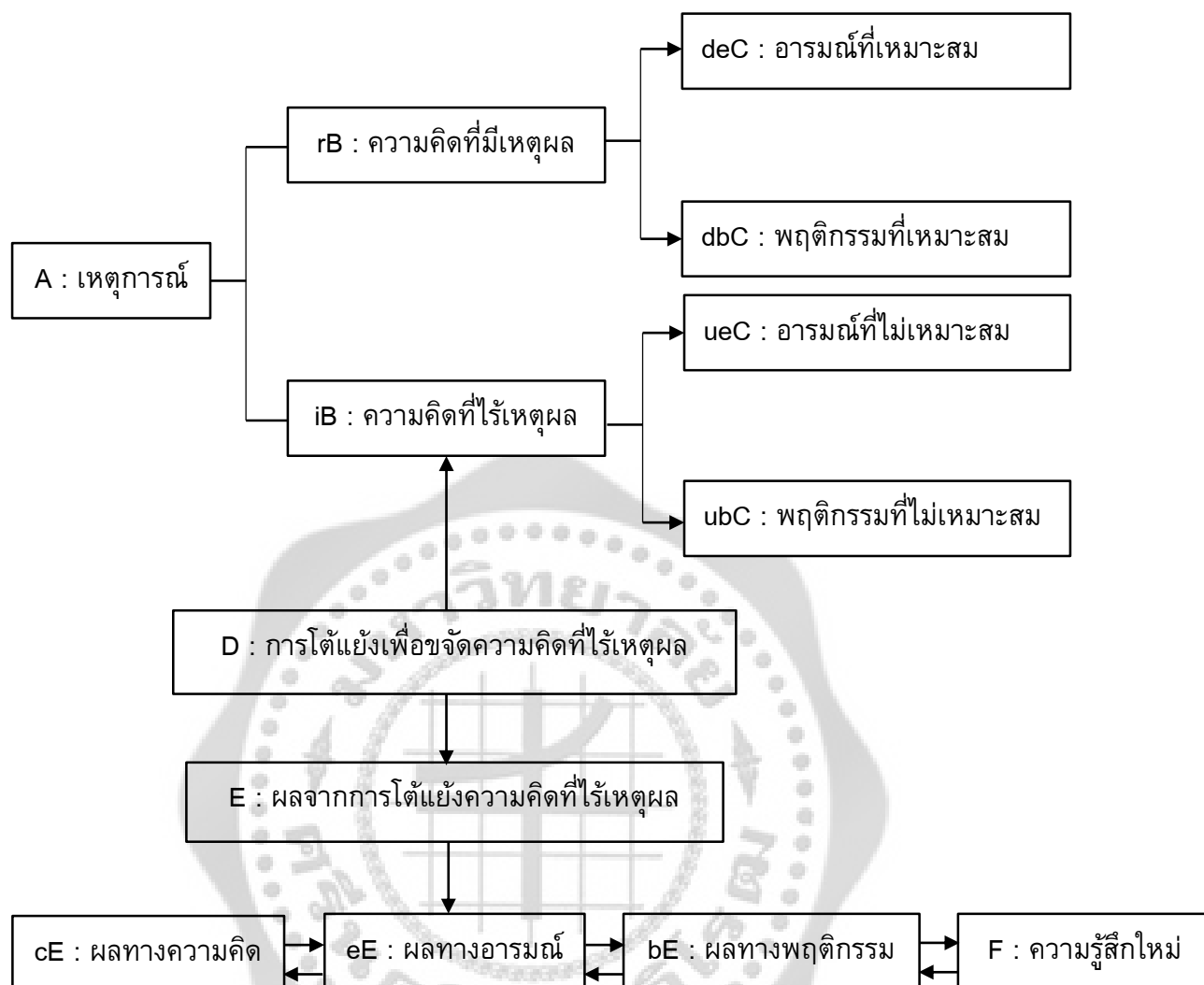
1. หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)

2. หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

จากภาพประกอบ 4 จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุซึ่งทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม แต่ความคิดความเชื่อของบุคคล (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) ซึ่งจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม และเป็นผลที่เกิดมาจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลหรือความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั่นเอง ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C ตามแนวคิดของ REBT จึงเป็นวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้อธิบายให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

แนวทางและขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบ REBT เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของสมาชิกกลุ่มให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งมีแนวทางการให้คำปรึกษาดังภาพประกอบ 5 ดังต่อไปนี้ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 22–23)



ภาพประกอบ 5 รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E – F

ที่มา: เจียร์นัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 1 หน่วยที่ 5*. หน้า 22–23.

รูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E – F สรุปได้ดังนี้

A : (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้น

B : (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ A

rB (Rational Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

iB : (Irrational Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

C : (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดจาก B

deC : (Desirable Emotion Consequence) หมายถึง อารมณ์ที่เหมาะสม

dbC : (Desirable Behavior Consequence) หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม

ueC : (Undesirable Emotion Consequence) หมายถึง อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

ubC : (Undesirable Behavior Consequence) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

D : (Disputation) หมายถึง การโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

E : (Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจาก D

cE : (Cognitive Effect) หมายถึง ผลทางความคิดที่เหมาะสม

eE : (Emotion Effect) หมายถึง ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม

bE : (behavior Effect) หมายถึง ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F : (New Feeling) หมายถึง ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

แนวทางการให้คำปรึกษาแบบ REBT สรุปได้ดังนี้ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 23–25; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 347–348; Corey. 1996: 322–324)

1. เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและสิ่งที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

2. ผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อ (C) บ่อยครั้งเมื่อสมาชิกกลุ่มมาขอรับการให้คำปรึกษาในครั้งแรก มักจะเริ่มต้นกล่าวถึงผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อของเขา ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อกับผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อ

3. ความคิดความเชื่อ (B) ความคิดความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ A ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นสาเหตุทำให้เกิด C ความคิดความเชื่อแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) และความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมักเป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม (ueC) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะมีลักษณะขยายเกินความเป็นจริง (Exaggerate) และสุดโต่ง (Absolutistic) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและยังไม่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายอีกด้วย การทำความเข้าใจกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จะช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ในการระบุและแยกแยะความคิดความเชื่อ ซึ่งจะได้โต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น

4. การโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (D) แนวทางสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบ REBT คือ การสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C และการโต้แย้งหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้แก่สมาชิกกลุ่ม การโต้แย้งเพื่อเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมีส่วนประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การสืบค้น (Detecting) การแยกแยะ (Discriminating) และการอภิปราย (Debating) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1 การสืบค้น ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นด้วยการสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่มและช่วยสมาชิกกลุ่มสืบค้นความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากการรับรู้

4.2 การแยกแยะ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล และการสร้างเสริมความตระหนักรู้เกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา และการเรียกร้องต่าง ๆ ที่เกินความเป็นจริง อาทิ “ต้อง” (Must) “น่าจะ” (Shoulds) และ “ควรจะ” (Oughts)

4.3 การอภิปราย กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนมาามีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และจะทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและสบายใจขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขาด้วยการตั้งคำถามหรือใช้กลวิธีอื่น ๆ ในการโต้แย้งหรืออภิปราย เพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น การบรรยาย (Lecture) การอภิปรายแบบซักถามอย่างมีเหตุผล (Socratic Debate) การใช้อารมณ์ขัน (Humor) การสร้างสรรค์ (Creativity) และการเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure) เป็นต้น การที่ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มความคุ้นเคยกับการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม จะนำไปสู่การพัฒนาทวิวิธีใหม่ ๆ ในการให้ความช่วยเหลือต่อไปด้วย

5. ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (E) หลังจากสมาชิกกลุ่มถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จนเขาอยู่ในสภาพที่สามารถพัฒนาปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพได้ สมาชิกกลุ่มไม่เพียงแต่ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อและความรู้สึกเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มยังรู้ด้วยว่าเขาทำได้อย่างไรและทำไมจึงทำ

6. ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) การส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น เป็นการสร้างเสริมให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มลดความซึมเศร้า เลิกเกลียดชังตนเอง หยุตตำหนิ และหยุดลงโทษตนเอง แต่สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกพึงพอใจและสนุกเพลิดเพลินกับการดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 214–215)

ขั้นแรก เป็นการสร้างสัมพันธภาพโดยการยอมรับ ให้ความเข้าใจ และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อสมาชิกกลุ่ม จุดประสงค์ของการสร้างสัมพันธภาพก็เพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการแทรกแซงส่วนของบุคลิกภาพที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่รับฟังปัญหาอย่างเป็นผู้ตาม แต่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแม้จะพบกับสมาชิกกลุ่มเป็นครั้งแรก

ขั้นที่สอง เป็นการตกลงร่วมกันถึงเป้าหมายของการช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดปัญหา โดยคำนึงถึงโครงสร้าง ABCDE มากกว่ากำหนดว่าเหตุการณ์ที่เป็น

ปัญหาคืออะไร (A) ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) เป็นสิ่งที่ไม่อาจจะควบคุมได้ ดังนั้น ปัญหาไม่ใช่การควบคุมหรือการแก้ไขตรงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม เป็นการนำวิธีการและเทคนิคของ REBT มาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถดึงให้สมาชิกกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนความคิดและใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงในการสร้างนิสัยใหม่

ทั้งนี้ คอเรย์ (Corey, 1990: 148–149) ได้สรุปขั้นตอนในการพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

ขั้นนำ

กุญแจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การสอนให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C โดยสอนให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง จัดการกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ แต่เป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นที่เป็นสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนั้น การปรับเปลี่ยนความเชื่อของสมาชิกกลุ่มจึงเป็นแนวทางสำคัญของการพัฒนา

ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสอนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาสอนวิธีการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลและแทนที่ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องฝึกให้สมาชิกกลุ่มมีวินัยและทำงานอย่างหนักทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม โดยฝึกฝนจากสิ่งที่เขาได้เรียนรู้มาและนำไปปฏิบัติ

ขั้นดำเนินการ

เน้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาที่มาจากคำว่า “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” และเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยมีความเชื่ออยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงและกล้าที่จะโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง

ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่ม โดยการซักชวนและให้ข้อมูลโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์และการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ด้วยการถามระบบความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม เช่น “อะไรที่สนับสนุนให้คุณมีความคิดเช่นนี้” สมาชิกกลุ่มจะได้รับการปรับเปลี่ยนความเชื่อให้มีเหตุผลโดยการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยตนเอง โดยจะได้รับการมอบหมายงานให้ทำการบ้าน เพื่อท้าทายความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง

ขั้นยุติ

เป้าหมายในช่วงสุดท้าย คือ การให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการฝึกความเชื่อที่มีเหตุผลด้วยตนเองและสอนให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการจัดการกับตนเอง

ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงวิธีการควบคุมตนเอง โดยมอบหมายงานเพื่อให้เกิดการนำไปใช้ในชีวิตจริง ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้สมาชิกกลุ่มฝึกผสมผสานสิ่งที่ได้เรียนรู้มาและวางแผน เพื่อฝึกจัดการกับความคิดที่ทำร้ายตนเองและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่ม และฝึกจัดการกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นและทำลายความคิดที่ไร้เหตุผลด้วยความมั่นใจ

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 212–214; อ้างอิงจาก Neenan. 2000; Gilliland; & James. 1998)

1. โดยปกติทั่วไปของผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT จะไม่ใช้เวลามากกับประวัติในอดีตหรือสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะกระทำลักษณะดังกล่าวได้ แต่พยายามใช้ระยะเวลาสั้น ๆ เพราะผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT เชื่อว่ากระบวนการดังกล่าวอาจช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรม

2. หากผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT ต้องการนำเทคนิคต่าง ๆ ของจิตวิเคราะห์มาใช้ เช่น การเชื่อมโยงอิสระ การแปลความฝัน การตีความ และการเชื่อมโยง ควรจะกระทำอย่างสั้น ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะวิธีการเหล่านี้หากใช้โดยตรงตามเป้าหมายเดิมจะไม่มีประโยชน์

3. พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันเกิดจากอิทธิพลในอดีตนั้น ไม่สามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขความคิดที่ไร้เหตุผล อดีตที่มีอิทธิพลต่อปัญหาในปัจจุบันเกิดขึ้นได้เพราะการแปลความหรือการรับรู้บางอย่างของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อการหยั่งรู้จะกระทำในลักษณะดังนี้ 1) ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าความคิดความเชื่อปัจจุบันมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาที่ดำรงอยู่ 2) ความรู้สึกที่รบกวนสมาชิกกลุ่มเกิดจากการตอกย้ำพร่ำบอกรับตนเองถึงความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่อดีต 3) สมาชิกกลุ่มต้องตระหนักหรือรู้เท่าทันความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรือต้องเกิดการหยั่งรู้ในความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น 4) ทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองโดยไม่รู้สึกผิด เพราะไม่ใช่ใครอื่นที่จะทำให้เกิดปัญหา แต่เป็นตัวเอง 5) ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าการตอกย้ำความเชื่อที่ไร้เหตุผลเปรียบเสมือนการปลุกกระดมของตนเองมาชานาน จนความเชื่อเหล่านั้นกลายเป็นข้อเท็จจริงที่ยากจะลบเลือนได้ นอกจากความพยายามตั้งใจจริงเท่านั้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT รับรู้ว่าการเข้าใจอย่างลึกซึ้งและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นสิ่งจำเป็นในระดับหนึ่งแต่ไม่สนับสนุน เพราะไม่เชื่อว่าคุณลักษณะดังกล่าวเป็นเงื่อนไขที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ในทางตรงกันข้าม การให้ความอบอุ่นหรือความเข้าใจอย่าง

ลึกซึ้งที่มากเกินไปจนความจำเป็น อาจส่งเสริมภาวะพึ่งพิงและความต้องการการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา

5. ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT จะใช้แนวทางการศึกษาในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้เปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลทั้งในและนอกห้องให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะระดมวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ของความเชื่อหรือความคิด เช่น ใช้การบรรยาย เทป นิทาน การสัมมนา การแสดง เป็นต้น

6. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกับ REBT ซึ่งหมายถึงการสอนสมาชิกกลุ่มให้ทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความคาดหวังอะไรจากเขา เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดหวังว่าต้องมีความรับผิดชอบ 2 ประการ คือ ความรับผิดชอบด้านอารมณ์และความรับผิดชอบด้านการบำบัด

6.1 ความรับผิดชอบด้านอารมณ์ หมายถึง การรบกวนทางอารมณ์ ส่วนมากเกิดจากการกระตุ้นของตัวเอง ถึงแม้ว่าบุคคลจะตำหนิผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุ

6.2 ความรับผิดชอบด้านการบำบัด หมายถึง การที่จะเอาชนะสิ่งที่รบกวนจิตใจ บุคคลต้องมีการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะรักษาผลของการให้คำปรึกษาไว้ตลอด

7. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ประเมินสมาชิกกลุ่ม สำหรับการประเมินเป็นการทำความเข้าใจถึงความรุนแรงของปัญหาที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอ ปกติผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เฉพาะและชัดเจนตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อทำให้ปัญหาอยู่ในกรอบของความคิด ABCDE วิธีการนี้จะสอนให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจปัญหาอย่างเป็นรูปแบบ ซึ่งจะช่วยในการจัดการ ขั้นตอนถัดไป คือ การประเมินเพื่อทราบว่าอะไรคือความคิดจำพวก “จะต้อง” “ควรจะ” ต่อเหตุการณ์ ซึ่งความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้ประกอบด้วยความคิด “จะต้อง” และการสรุปที่ลงโทษตนเอง ขั้นตอนถัดไป คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้ (D : Dispute) ด้วยเทคนิคทางความคิด เทคนิคทางพฤติกรรม และเทคนิคทางอารมณ์ จากผลของกระบวนการโต้แย้งด้วยเทคนิคทั้ง 3 ด้าน สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาทัศนคติใหม่ที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพ (E : Effective Outlook)

ทั้งนี้ ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2551: 182) ยังได้กล่าวถึงหน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

2. ระบุให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้และตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขามีอยู่ อันเป็นผลทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผลและทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์

เทคนิคการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเทคนิคออกเป็น 3 กลุ่ม มีดังต่อไปนี้ (Corey. 2012: 381–387)

1. เทคนิคทางด้านความคิด

1.1 การสอนทฤษฎี A – B – C (Teaching the A – B – Cs of REBT) สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนเกี่ยวกับการเรียกร้องต่าง ๆ ที่เกินความเป็นจริง เช่น “น่าจะ” (Shoulds) “ควรจะ” (Oughts) และ “ต้อง” (Must) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะสอนและแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงวิธีการประยุกต์ทฤษฎี A – B – C ในการปฏิบัติกับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน

1.2 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นการโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม

1.3 การสอนพูดกับตนเอง (Teaching Coping Self – Statement) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่สามารถแก้ไขได้โดยเปลี่ยนคำพูดที่เป็นการทำร้ายตนเองมาเป็นคำพูดที่มีเหตุผล

1.4 การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational Methods) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขปัญหาในปัจจุบันและอนาคต

1.5 การบ้านเพื่อฝึกความคิด (Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A – B – C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT Self – Help Form) โดยการเขียนข้อความที่เป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลและการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เขียนข้อความที่เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนที่ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมหลังจากที่มีความเชื่อที่มีเหตุผลนั้น

2. เทคนิคทางด้านอารมณ์

2.1 การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) สมาชิกกลุ่มมักกลัวการเปิดเผยตนเอง เพราะกลัวจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริงและไม่มีเงื่อนไข ซึ่งการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน แม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างอาจจะถูกท้าทายอย่างมากก็ตาม

2.2 การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้ให้คำปรึกษาได้จินตนาการถึงสิ่งที่คิดว่าแย่ที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น โดยฝึกการใช้อารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

2.3 การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้อารมณ์ขันกับความคิดที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเอลลิสเชื่อว่าอารมณ์ขันจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้ชีวิตจริงจางน้อยลง

2.4 การฝึกการเผชิญกับความละอาย (Shame Attacking Exercise) เป็นการฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้กระทำและคิดอย่างมีเหตุผล โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกในสิ่งที่เขาไม่กล้าทำ เพื่อช่วยให้เกิดการยอมรับและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

3. เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

3.1 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการแสดงออกตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยอาจแสดงบทบาททางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยแสดงบทบาทหลาย ๆ ครั้ง จนสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงบทบาทสมมติสามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

3.2 การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน

3.3 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยสอนให้สมาชิกกลุ่มเสริมแรงแก่ตนเองโดยทำสิ่งที่ชื่นชอบ เช่น การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การไปคอนเสิร์ต หรือการรับประทานอาหารที่ชอบ เป็นต้น

3.4 การฝึกทักษะ (Skills Training) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการฝึกทักษะที่เขาขาดหายไป เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

เช่นเดียวกับ เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ (2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีเทคนิคหลากหลาย ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มและปัญหาของเขา เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. เทคนิคด้านการรู้คิดหรือเทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques)

เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดของสมาชิกกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้สมาชิกกลุ่มใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม โดยอาจใช้คำถามถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้พวกเขาคิดอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา

1.2 เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษามอบให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นการบ้าน เพื่อฝึกให้

มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมขึ้น เช่น การให้สมาชิกกลุ่มฟังเทปเสียงที่สอนหลักการและแนวทางซึ่งแนวปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบ REBT วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจและจดจำประเด็นสำคัญต่าง ๆ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น นอกจากนั้น การมอบให้สมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self – Help Form) โดยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self – Help Form) แสดงไว้ในภาพประกอบ 6 ดังต่อไปนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 28–29; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 342–343)



แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT

A (เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น)

--

- สรุปลักษณะ ๑ ถึงสภาพการณ์ที่ถูกรบกวนหรือถูกทำให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย
- เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นอาจเป็นเหตุการณ์จากภายในหรือภายนอก เป็นเรื่องจริงหรือเรื่องจินตนาการ
- เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นอาจจะเป็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต

iBs (ความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่ไร้เหตุผล)

D (การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะ iBs)

--	--	--

ระบุ iBs โดยค้นหา :

- การเรียกร้องอย่างมาก ("ต้อง" "น่าจะ" "ควร" ความสุดโต่ง)
- สิ่งเลวร้าย (ความน่าหวาดเสียว ความร้ายกาจ ความน่าหวาดกลัว)
- ความอดทนต่อความคับข้องใจ (ฉันไม่สามารถทนได้)
- การจัดอันดับตนเองหรือผู้อื่น (ฉันหรือเขา เลว ไร้ค่า)

โต้แย้งโดยถามตนเอง :

- ความคิดความเชื่อเช่นนั้นมียุทธศาสตร์หรือทำลายตนเอง
- ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นนั้น สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่
- ความคิดความเชื่อของฉันสมเหตุสมผลหรือไม่
- ฉันไม่สามารถจะทนได้จริง ๆ หรือ

C (ผลที่เกิดจาก B)

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เด่น ๆ : พฤติกรรมซึ่งทำลายตนเองที่เด่น ๆ :

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความวิตกกังวลเกินเหตุ ความซึมเศร้า ความริษยา ความรู้สึกผิด ความเจ็บปวด ความอับอาย

rBs (ความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่มีเหตุผล)

E (ผลที่เกิดขึ้นจาก D)

	ผลทางความคิดที่เหมาะสม : ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม : ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม :
--	--

คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น โดยค้นหา :

- ความชอบที่ไม่ดันทุรัง (ความหวัง ความยาก ความปรารถนา)
- การประเมินความไม่ดี (มันไม่ดี ความโชคร้าย)
- ความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ (ฉันไม่ชอบมัน แต่ก็สามารถทนได้)
- การไม่จัดอันดับตนเองหรือผู้อื่น (ฉันและผู้อื่นเป็นปุถุชนที่ผิดพลาดได้)

อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ เช่น ความผิดหวัง ความเป็นห่วง ความกังวล ความรำคาญ ความเศร้า ความเสียใจ

ภาพประกอบ 6 แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT

ที่มา: เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 1 หน่วยที่ 5*. หน้า 28–29.

1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้ความสำคัญกับรูปแบบการใช้ภาษาของสมาชิกกลุ่ม เพราะทฤษฎีนี้เชื่อว่าภาษาปรุงแต่งความคิดและความคิดปรุงแต่งการใช้ภาษา (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 29; อ้างอิงจาก Ellis; & Abrahms. 1978: 133– 35) ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาของสมาชิกกลุ่มให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน เอลลิสกล่าวว่า การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้ เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกขบขันในพฤติกรรมที่ตัวเองหรือการทำลายตนเองโดยไม่เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้สมาชิกกลุ่มเกิดความขบขันในความคิดไร้เหตุผลของตนเองและให้มีความรับผิดชอบต่องานเหล่านั้น (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 30; อ้างอิงจาก Ellis. 1986) รวมทั้งแสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความโง่ที่นำขบขัน ความรื่นเริงของชีวิต ความสนุกสนาน และความจริงที่เกิดขึ้น (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 30; อ้างอิงจาก Ellis; & Abrahms. 1978: 145–149)

2. กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการว่าอยู่ในสภาพการณ์ที่รู้สึกเคยชินและมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ต่อมาสมาชิกกลุ่มจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นด้วย

2.2 เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยการให้สมาชิกกลุ่มทดลองสวมบทบาทและแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสอนให้สมาชิกกลุ่มรู้จักจัดการกับความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่ไร้เหตุผล ซึ่งมีผลทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2.3 เทคนิคการฝึกสู้กับความกลัวหรือเทคนิคการหักล้างความละเอียด เป็นเทคนิคในการลดความรู้สึกอับอายของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มลองเสี่ยงทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ผิดกฎหมายและไม่เป็นอันตราย ซึ่งโดยปกติแล้วสมาชิกกลุ่มไม่กล้าทำ เพราะรู้สึกอับอายหรือหวั่นไหวต่อความคิดเห็นของผู้อื่น หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนการสู้กับความกลัวอับอาย ก็จะพบว่าแท้จริงแล้วผู้อื่นไม่ได้สนใจพฤติกรรมของเขาอย่างจริงจัง สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้ใน

ที่สุดว่าไม่มีเหตุผลใดเลยที่จะยอมให้ความคิดเห็นหรือปฏิกิริยาของผู้อื่นมาหยุดยั้งสิ่งที่เขาอยากจะทำโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

2.4 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิดความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เช่น ผู้ให้คำปรึกษามีอารมณ์มั่นคง คงเส้นคงวา มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีสุนทริยภาพ เป็นต้น

3. กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน กิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) และการฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นต้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้จัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างค่อยเป็นค่อยไป เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกหรือแสดงออกในบางสิ่งซึ่งเขากลัวที่จะทำ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ทำสิ่งใหม่และสามารถทำสิ่งที่ยาก ๆ ได้แล้ว ก็จะมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

3.2 เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนและเสนอแนะให้สมาชิกกลุ่มที่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามที่กำหนด ให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกให้สิ่งที่ตนชื่นชอบ เช่น การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การไปซื้อเครื่องประดับ หรือการไปรับประทานอาหารตามรสนิยมน เป็นต้น ส่วนสมาชิกกลุ่มที่ไม่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ผู้ให้คำปรึกษาก็จะเสนอแนะให้สมาชิกกลุ่มเลือกการปรับโทษตนเอง เช่น การงดดูโทรทัศน์ 1 สัปดาห์ เป็นต้น การเสริมแรงและการปรับโทษจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายไปในทางที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีข้อดีหลายประการ สรุปที่สำคัญได้ดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 33-35; อ้างอิงจาก Wallace. 1986; Corey. 1986; Belkin. 1988; Gilliland; et al. 1989; Ellis. 1994; Peterson; & Nisenholz. 1995; Corey. 1996)

1. สามารถนำไปใช้ได้กับวัยต่าง ๆ ทั้งเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุบางรายที่ยังพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนและเรียนรู้ได้

2. สามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลโดยทั่วไป ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วย ผู้อยู่ในภาวะวิกฤต ผู้ที่มีความเครียด เป็นต้น ที่ไม่มีปัญหารุนแรงเกี่ยวกับระดับสติปัญญา จิตใจ และไม่มีปัญหาทางประสาท

3. สามารถนำไปใช้ได้อย่างยืดหยุ่นในสถานที่หรือสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย เช่น สถานบำบัด คลินิก โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต โรงเรียนประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนอาชีวศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หน่วยงานทางธุรกิจ เป็นต้น

4. สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมทั้งการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

5. มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการให้ความช่วยเหลือ

6. มีทฤษฎีรองรับที่ใช้ได้ผลดีและให้ทิศทางที่ชัดเจน เช่น ให้แนวทางว่า ทำไม อย่างไร และเมื่อใด ที่จะใช้ขั้นตอนหรือเทคนิคใด และยังคงหวังได้ด้วยว่าจะเกิดผลอะไรขึ้นบ้าง

7. เป็นแนวทางที่ผสมผสานทั้งมนุษยนิยม ปรัชญานิยม ปญฺญานิยม และพฤติกรรมนิยม จึงสะดวกในการนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีความหลากหลาย ทั้งในด้านวัย กลุ่ม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม

8. เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์และมีประสิทธิภาพ

9. ใช้เวลาในช่วงสั้น ๆ ใช้ภาษาและวิธีการที่ค่อนข้างง่ายในการทำความเข้าใจและใช้ปฏิบัติ

10. มีวัสดุอุปกรณ์สนับสนุนและอำนวยความสะดวกค่อนข้างมาก เช่น หนังสือ เทปเสียง วีดิทัศน์ และแบบฝึกต่าง ๆ เป็นต้น

11. มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากห้องให้คำปรึกษาไปฝึกฝนในสภาพแวดล้อมภายนอกด้วย จนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว

12. เป็นการให้ความช่วยเหลือในลักษณะเสมือนให้การศึกษา มุ่งการป้องกันและการแก้ไข ปัญหา และส่งเสริมความเป็นประชาธิปไตย ด้วยวิธีการและวัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลาย ไม่บีบบังคับหรือใช้อำนาจกดดัน เป็นต้น

13. ส่งเสริมให้มีการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อยไป จึงเป็นการเพิ่มความน่าเชื่อถือและเพิ่มการยอมรับ ซึ่งเห็นได้จากการนำเอารายการให้คำปรึกษาแบบ REBT ไปใช้อย่างกว้างขวาง

ทั้งนี้ การให้คำปรึกษาแบบ REBT ก็มีข้อจำกัดหลายประการ สรุปที่สำคัญได้ดังนี้

1. ไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กับเด็กเล็ก ๆ คนปัญญาอ่อน คนเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) คนจิตพิการ คนที่มีปัญหาทางประสาท และผู้สูงอายุบางรายที่ยากแก่การปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ยึดติดมานาน

2. ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มเท่าที่ควร บางครั้งจึงมีอุปสรรคในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งอาจจะล้มเลิกการขอรับความช่วยเหลือหรือการช่วยเหลือไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เป็นต้น

3. เป็นการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีบทบาทเสมือนครู คอยอธิบาย ชี้แจง สอนสั่ง เสนอแนะ และจูงใจ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังที่จะไม่ยึดเยียดปรัชญาชีวิตของตนให้แก่สมาชิกกลุ่มและไม่เรียกร้องว่าความคิดของตนคือความคิดที่มีเหตุผลเสมอ

4. การให้คำปรึกษาแบบ REBT ซึ่งเป็นแบบนำทาง อาจทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เป็นตัวของตัวเองเพียงพอ ยอมตาม และพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาค่อนข้างมาก

5. ต้องอาศัยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ ประสบการณ์ มีทักษะ มีดุลพินิจ และมีวิสัยทัศน์ที่เพียงพอในการให้ความช่วยเหลือแบบเผชิญหน้า หากผู้ให้คำปรึกษาไม่ตระหนักว่าเมื่อใด และมาก – น้อยเพียงใด ที่เขาจะเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่ม อาจจะมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มมีปัญหากับผู้ให้คำปรึกษาก่อนที่จะได้รับการนับถือและไว้วางใจกันได้

6. เป็นแนวทางที่ใช้สติปัญญา เหตุผล และภาษาค่อนข้างมาก ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องมีความรอบรู้ มีทักษะ มีความรับผิดชอบ และมีความสามารถอย่างเพียงพอในการวิเคราะห์ วินิจฉัย ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่มได้อย่างฉับไวและถูกต้อง และยังสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มพบกับความสำเร็จได้ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษาที่กำหนดไว้

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญว่า ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน และเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยความคิดและการรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรม ซึ่งหากนักเรียนวัยรุ่นได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองใหม่ให้มีเหตุผล ก็จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ช่วยเหลือให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น โดยให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกการคิดในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมการเรียนที่ไม่เหมาะสม และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่มีเหตุผลมาแทนที่ ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความรู้สึกและพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมตามมา

2.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

ดุษฎี ฐิติวัฒนพงษ์ (2555: 86) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังการทดลองนักเรียน

สามารถกำกับตนเองในการเรียนได้สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดาวประกาย มีบุญ (2552: 42) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความคิดเชิงบวกหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริกัญญา เนตรนาค (2547: 141) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความคิดเห็นว่าได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รับรู้ปัญหาการเรียนของตนเองและเรียนรู้การใช้วิธีคิดในการแก้ไขปัญหา มองเห็นข้อดีและข้อเสียของการคิดและเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ได้จากประสบการณ์และความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมมาปรับใช้กับตนเอง เห็นความสำคัญของการกำกับตนเองและต้องการพัฒนาการกำกับตนเองให้เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่า จะสามารถคิดได้อย่างถูกวิธีและสามารถกำกับตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียนได้

งานวิจัยต่างประเทศ

เชตแมน และทอเรน (Shechtman; & Toren. 2009: ออนไลน์) ได้ศึกษาผลของพฤติกรรมผู้นำกลุ่มในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแจกแบบสอบถามให้กับนักเรียน จำนวน 205 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสัมพันธ์ระหว่างกันภายในกลุ่ม ทั้งนี้ พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มยังเป็นการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เกิดความประทับใจในกระบวนการให้คำปรึกษา และทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักกันมากยิ่งขึ้น

อโดเม (Adomeh. 2006: ออนไลน์) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นชายในจังหวัดที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยทำการสุ่มตัวอย่างและแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีระดับความวิตกกังวลและ

ความเครียดลดลงอย่างเห็นได้ชัด ส่วนระดับความซึมเศร้าลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถใช้วิธีการต่าง ๆ จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ที่ง่ายขึ้น

ฮาร์ริงตัน (Harrington. 2005: 1) ได้ศึกษามิติของความไม่อดทนต่อความคับข้องใจและความสัมพันธ์ของปัญหาการควบคุมตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อที่มีต่อความไม่อดทนต่อความคับข้องใจนั้นเป็นศูนย์กลางของทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีมิติของความเชื่อที่มีต่อความไม่อดทนต่อความคับข้องใจนั้น ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ ความไม่อดทนทางอารมณ์ การเรียกร้องสิทธิ ความสะดวกสบาย และความสำเร็จ ซึ่งมีมิติของความไม่อดทนทางอารมณ์ การเรียกร้องสิทธิ และความสำเร็จมีความสัมพันธ์กับปัญหาการควบคุมตนเอง แต่มิติของความสะดวกสบายไม่มีความสัมพันธ์กับปัญหาการควบคุมตนเอง

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำมาใช้ช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ให้เป็นไปในทางที่ดีและมีความเหมาะสมมากขึ้น อีกทั้ง การนำทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลและความเครียดลดลง และยังช่วยทำให้สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ที่ง่ายขึ้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้นักเรียนวัยรุ่นกล้าเปิดเผยตนเองและเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันภายในกลุ่ม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการกำกับตนเองในการเรียน โดยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และฝึกการคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เพื่อให้สามารถจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีเป้าหมายในการเรียน และก่อให้เกิดพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียนที่เหมาะสมตามมา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษางานวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” ผู้วิจัยขอเสนอวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนในสหวิทยาเขตหนองจันทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 1,999 คน ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อโรงเรียนในสหวิทยาเขตหนองจันทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2	จำนวนนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
1. โรงเรียนสตรีวิทยา ๒	779 คน
2. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน	409 คน
3. โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม	347 คน
4. โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร	464 คน
รวม	1,999 คน

หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2557

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 464 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 คน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสนใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

1.2 แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

วิธีดำเนินการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต เพื่อให้ทราบรายละเอียดว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 40 ข้อ

1.3 นำแบบสอบถามไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความเหมาะสมด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ จากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามที่คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทให้ข้อเสนอแนะ

1.4 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปุล อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ

อาจารย์ นันทชัตตสันท์ สกุลพงศ์ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60 – 1.00 และสำหรับข้อคำถามที่ต้องปรับปรุง (ภาคผนวก ค) ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามตามที่คุณเชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะ ได้ข้อคำถาม จำนวน 40 ข้อ

1.5 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ได้ข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66 (ภาคผนวก ค)

1.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกในข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (α – Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 ขั้นตอนการตัดสินใจตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.73 และขั้นตอนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

1.7 นำแบบสอบถามที่มีคุณภาพแล้วไปจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยต่อไป

ลักษณะแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนนี้ ประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยข้อคำถามแต่ละข้อมีความหมายในทางบวกและทางลบ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสังเกตตนเอง จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วย

1.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14

1.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 5, 11, 12

2. การตัดสินใจตนเอง จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

2.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 16, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26

2.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 15, 17, 21, 23

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย

3.1 ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

3.2 ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ -

ตัวอย่าง แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด ตามความหมายดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนปานกลาง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
การสังเกตตนเอง					
0. ก่อนเริ่มทำสิ่งใด ๆ เกี่ยวกับการเรียน ข้าพเจ้า จะตั้งเป้าหมายในการเรียน					
การตัดสินใจตนเอง					
0. ข้าพเจ้าตรวจสอบ จำนวนหน้าหรือบทเรียนว่า อ่านหนังสือจบตามที่ตั้งใจ ไว้หรือไม่					
การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง					
0. ข้าพเจ้าจะทำกิจกรรมที่ ชื่นชอบ เมื่อทำการบ้าน เสร็จตามที่ตั้งใจไว้					

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นกำหนดไว้ดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ เห็นด้วย	ให้	4	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่แน่ใจ	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน

2. ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่แน่ใจ	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่เห็นด้วย	ให้	4	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ดังแสดงในตาราง 2 (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538: ออนไลน์)

ตาราง 2 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 – 5.00	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนมากที่สุด
3.50 – 4.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนมาก
2.50 – 3.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนปานกลาง
1.50 – 2.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนน้อย
1.00 – 1.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนน้อยที่สุด

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการกำหนดรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่งมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน (Self – Regulation) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นให้เหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 กำหนดรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกำหนดเนื้อหาและวิธีดำเนินการ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.3 นำรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มที่กำหนดขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ นันทชัยตัสสณฑ์ สกกุลพงศ์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายเนื้อหา และวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 นำรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหาวิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนที่จะนำไปใช้ในการวิจัย

2.5 นำรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ในการดำเนินการวิจัย ซึ่งจะใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

ระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ตั้งแต่วันที่ 27 มิถุนายน – 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ประเด็นในการให้คำปรึกษา
1	วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2557	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน
2	วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความเหมาะสม (ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C)
3	วันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความเหมาะสม (ต่อ)
4	วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	(ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE)
5	วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ให้ความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียน (ฉันจะกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างไร)
6	วันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ฝึกการสังเกตตนเอง (ตั้งเป้าหมายในการเรียนและฝึกการสังเกตตนเอง)
7	วันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ฝึกการสังเกตตนเอง (ต่อ)
8	วันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	(ติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน)
9	วันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ฝึกการตัดสินใจตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (สิ่งที่ฉันทำได้)
10	วันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

2. ขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลให้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 80 คน แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นและทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 6 คน

3. ขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลให้

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ตอบแบบสอบถาม การทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นและเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการทำกับ ตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 6 คน

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บกับ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียน นวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 464 คน ด้วยตนเอง ซึ่งเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน 392 คน คิดเป็นร้อยละ 84.48 จากนั้น คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กับนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 6 คน

5. ขั้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้ คำปรึกษากลุ่มตามกำหนดการที่วางไว้ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

6. หลังการทดลองครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม การทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คะแนนจากแบบสอบถามการทำกับตนเองในการเรียนของ นักเรียนวัยรุ่นภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยทำการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและ หลังการทดลอง

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้แบบแผน การทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 60–61) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง แบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

เมื่อ	E	แทน	กลุ่มทดลอง
	T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
	T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
	X	แทน	การให้คำปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ตั้งแต่วันที่ 27 มิถุนายน – 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 ณ ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองอีกครั้งหนึ่ง และเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ตามสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation)

2.3 ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบัค

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent samples)

4. สถิติที่ใช้บอกขนาดความต่าง

โดยใช้สถิติขนาดอิทธิพล (Effect Size) เพื่อดูผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
M.D.	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง
t	แทน	ค่าสถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน
p-value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
Effect Size	แทน	ค่าขนาดอิทธิพล
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent samples)

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. วิเคราะห์การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น มาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นเป็นดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: ออนไลน์)

คะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.50 – 4.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนน้อยที่สุด

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนและโดยรวม (n = 392 คน)

กระบวนการกำกับตนเองในการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. การสังเกตตนเอง	3.71	0.90	มาก
2. การตัดสินใจตนเอง	3.73	0.95	มาก
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	4.09	0.86	มาก
รวม	3.81	0.91	มาก

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ขั้นตอนการตัดสินใจตนเอง และขั้นตอนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 6 – 7

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 6 คน)

กระบวนการกำกับตนเองในการเรียน	ก่อนเข้าร่วม			หลังเข้าร่วม		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. การสังเกตตนเอง	3.00	0.83	ปานกลาง	3.78	0.56	มาก
2. การตัดสินใจตนเอง	3.15	1.02	ปานกลาง	3.66	0.73	มาก
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	3.27	1.41	ปานกลาง	3.90	0.58	มาก
รวม	3.12	1.05	ปานกลาง	3.77	0.62	มาก

จากตาราง 6 พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ขั้นตอนการตัดสินใจ และขั้นตอนการแสดงผลงานของตนเองอยู่ในระดับปานกลางทุกขั้นตอน และภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ขั้นตอนการตัดสินใจ และขั้นตอนการแสดงผลงานของตนเองอยู่ในระดับมาก

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro – Wilk test พบว่า คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Statistic เท่ากับ .87 ค่า Sig. เท่ากับ .23 และคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ค่า Statistic เท่ากับ .90 ค่า Sig. เท่ากับ .41 ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t – test ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้สถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent samples) ในการทดสอบสมมติฐาน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 6 คน)

กระบวนการกำกับตนเอง ในการเรียน	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม		M.D.	t	p-value	Effect Size
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.				
1. การสังเกตตนเอง	3.00	0.83	3.78	0.56	0.78	5.693**	.001	1.10
2. การตัดสินใจ	3.15	1.02	3.66	0.73	0.51	3.208*	.012	0.57
3. การแสดงผลงานของตนเอง	3.27	1.41	3.90	0.58	0.63	2.041*	.048	0.58
รวม	3.12	1.05	3.77	0.62	0.65	6.111**	.001	0.75

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการทำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อพิจารณาตามกระบวนการทำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการทำกับตนเองในการเรียน ขั้นการสังเกตตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ขั้นการตัดสินใจของตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และขั้นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นกว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนในสหวิทยาเขตนวลจันทร์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 จำนวน 1,999 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการกำกับตนเองในการเรียน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 464 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 คน ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

1.2 แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.66 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ตั้งแต่วันที่ 27 มิถุนายน – 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 ณ ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองอีกครั้งหนึ่ง และเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้น ผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลองที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม มาวิเคราะห์ตามสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation)

2.3 ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบัค

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent samples)

4. สถิติที่ใช้บอกขนาดความต่าง

โดยใช้สถิติขนาดอิทธิพล (Effect Size) เพื่อดูผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติ t – test แบบไม่อิสระต่อกัน (t – test for dependent samples)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาและพัฒนา สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ขั้นตอนตัดสินใจตนเอง และขั้นตอนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า

2.1 ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นตอนการสังเกตตนเอง ขั้นตอนตัดสินใจตนเอง และขั้นตอนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับปานกลางทุกขั้นตอน และภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตาม

กระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นการสังเกตตนเอง ขั้นการตัดสินใจตนเอง และขั้นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับมาก

2.2 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียน พบว่า

2.2.1 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียน ขั้นการสังเกตตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2.2 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียน ขั้นการตัดสินใจตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.3 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียน ขั้นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” ผู้วิจัยขออภิปรายตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิเคราะห์การกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาตามกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 ขั้นตอน พบว่า ขั้นการสังเกตตนเอง ขั้นการตัดสินใจตนเอง และขั้นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนวัยรุ่นมีการปรับตัวในการเรียนอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสันที่กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมภายในสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่มีการเปลี่ยนแปลง ซับซ้อน และแตกต่างกันมากขึ้น ทำให้บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีการปรับตัวในการเรียน โดยรู้จักตั้งความคาดหวังในการเรียนให้ได้ผลสำเร็จ ใช้เวลาอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ กล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และมีอุดมคติและศรัทธาต่อตนเอง เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ตั้งใจไว้ (จตุพร ลิ้มมันจริง . 2549: 240–241, 249; อ้างอิงจาก Erikson) อีกทั้ง โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร ได้มีการจัดการเรียนการสอนตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา 2557: ออนไลน์) ซึ่งมีสาระสำคัญให้สถานศึกษามุ่งเน้นการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้

คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักพึ่งตนเอง มีความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยยึดหลักว่านักเรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่านักเรียนมีความสำคัญที่สุด โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเห็นได้จากผลการประเมินคุณภาพภายในสถานศึกษา ประจำปี 2556 ของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร ที่ผ่านมา พบว่ามาตรฐานคุณภาพผู้เรียนอยู่ในระดับดีมากและมาตรฐานด้านการจัดการศึกษาอยู่ในระดับดีเยี่ยม และเมื่อจำแนกตามตัวบ่งชี้ของมาตรฐานคุณภาพผู้เรียน พบว่า 1) นักเรียนมีการกำหนดเป้าหมาย คัดการณ์ ตัดสินใจ แก้ปัญหา โดยมีเหตุผลประกอบ อยู่ในระดับดีมาก 2) นักเรียนวางแผนการทำงานและดำเนินการจนสำเร็จ อยู่ในระดับดีมาก 3) นักเรียนมีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่าง ๆ รอบตัว อยู่ในระดับดีมาก 4) นักเรียนทำงานอย่างมีความสุข มุ่งมั่น พัฒนางาน และภูมิใจในผลงานของตนเอง อยู่ในระดับดีเยี่ยม และ 5) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยแต่ละกลุ่มสาระเป็นไปตามเกณฑ์ อยู่ในระดับดีมาก และเมื่อจำแนกตามตัวบ่งชี้ของมาตรฐานด้านการจัดการศึกษา พบว่า 1) ครูมีการกำหนดเป้าหมาย คุณภาพผู้เรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ สมรรถนะ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 2) ครูมีการวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลและใช้ข้อมูลในการวางแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน 3) ครูออกแบบและการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาทางสติปัญญา 4) ครูมีการวัดและประเมินผลที่มุ่งเน้นการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย และ 5) ครูให้คำแนะนำปรึกษาและแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้เรียน ทั้งด้านการเรียนและคุณภาพชีวิตด้วยความเสมอภาค (โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร. 2557: ออนไลน์)

จากข้อมูลประกอบข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการจัดการศึกษาของโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้นั้น สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้โดยอิทธิพลทางสังคมที่ให้ข้อมูลจากการสอนและการชักจูงทางสังคม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 48-50; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุภาวดี คำนาดี (2551: ออนไลน์) ได้ศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมกระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ มีขั้นตอนในการเรียนรู้ 6 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการแก้ปัญหา การควบคุมตนเอง และบันทึกพฤติกรรม การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และการควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง โดยนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้

ความสามารถของตนเอง เจตคติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับผลการวิจัยของหุติยา จันทร์ปลอด (2550: ออนไลน์) ได้ศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์โดยใช้กลวิธีการรู้คิดที่มีต่อความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์และการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์โดยใช้กลวิธีการรู้คิดมีความสามารถในการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเรียนรู้คณิตศาสตร์แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือ เพื่อเปรียบเทียบการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิเคราะห์พบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนได้ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทักษะต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มาใช้พัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างเหมาะสม โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนความคิดของนักเรียนให้มีความเหมาะสม จากนั้น จึงให้นักเรียนฝึกกระบวนการกำกับตนเองในการเรียน ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ในการพบกันครั้งแรก สัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม “กระดาศเปิดตัวตน” โดยให้นักเรียนสำรวจและบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม พบว่า นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรม “สามสิ่งเหมือนและแตกต่างกัน” ซึ่งได้ประยุกต์มาจากกิจกรรม “Three in Common Game” (Training Games, Inc. 2014: Online) โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้พูดคุยกันโดยหาสามสิ่งเหมือนและแตกต่างกัน จากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม พบว่า นักเรียนซักถามและแลกเปลี่ยนข้อมูลของกันและกันได้ดี ทำให้เกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากยิ่งขึ้น รวมทั้งผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อปฏิบัติของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ และเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกและซักถามข้อสงสัย ซึ่งการพบกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่านักเรียนทั้งหมดมาจากห้องเดียวกัน แต่อยู่คนละกลุ่มกัน ทำให้ช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนไม่ค่อยกล้าที่จะพูดคุยกันมากนัก แต่ด้วยกิจกรรมและ

บรรยากาศของกลุ่มที่เป็นกันเอง ทำให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น และประกอบกับผู้วิจัยให้ความเป็นกันเองและคอยเอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น ทำให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจและยอมรับในตัวผู้วิจัย ซึ่งสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถามของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของฮานเซน และคณะ (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 24–33; อ้างอิงจาก Hansen; et al. 1994) ที่กล่าวว่า การเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาที่ดีคือการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันภายในกลุ่ม และรู้สึกชอบและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียน ครั้งที่ 2 – 4 เป็นการที่ผู้วิจัยทำการปรับเปลี่ยนความคิดของนักเรียนให้มีความเหมาะสม ซึ่งจากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 48–50; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้นั้น สิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึก จะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ดังนั้น ก่อนที่นักเรียนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกำกับตนเองในการเรียน นักเรียนจะต้องได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความเหมาะสมเสียก่อน

โดยเริ่มจากการให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C ซึ่งมีสาระสำคัญว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์และพฤติกรรมเช่นนั้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยให้ตัวอย่างปัญหาการเรียนที่นำเสนอในรูปแบบ ABC เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล และผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรมให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และเมื่อนักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C แล้ว ผู้วิจัยจึงมอบหมายงานให้นักเรียนทำเพื่อฝึกฝนเกี่ยวกับการใช้ความคิด โดยให้กรอกข้อความประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมาของตนเองลงในช่องตาราง (A) ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้นลงในช่องตาราง (B) และผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นลงในช่องตาราง (C) (ภาคผนวก ข) โดยให้นำความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C มาค้นหาสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมการเรียนของตนเอง ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้สอนทฤษฎี A – B – C ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และได้เห็นถึงลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล และผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังที่ สมภาพ เรื่องตระกูล (2551: 19–20) กล่าวว่า นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถรับรู้ถึงเหตุการณ์และความเป็นมา เข้าใจถึงเหตุและผลของการมีอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น

เทคนิคต่อมาที่ผู้วิจัยใช้ คือ การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE ทั้งนี้ ผู้วิจัยให้ตัวอย่างการใช้คำถามเพื่อโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE เพื่อประกอบการอธิบายให้นักเรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น และเมื่อนักเรียนเข้าใจถึงการใช้คำถามเพื่อโต้แย้งกับความเชื่อของตนเองแล้ว

ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนจับคู่สลับกันแสดงบทบาทความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลตามเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น เพื่อฝึกการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยให้นักเรียนฝึกตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผลและแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของอุบลรัตน์ เฟื่องสกลิต (2552: 153) ที่กล่าวว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง บอกความรู้สึกภายในใจของตนให้ผู้อื่นรับฟัง รวมทั้งมีโอกาสรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นมากเท่าใด จะช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นผู้นั้นพัฒนาความคิดของตนเองอย่างเหมาะสมและช่วงวัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน เพื่อนจะเป็นบุคคลที่มีส่วนช่วยพัฒนาความคิดความเข้าใจในด้านการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีโอกาสได้รับมอบหมายให้ทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน จะทำให้เป็นวัยรุ่นที่มีเหตุผล รู้จักโต้แย้ง รับรู้ข้อผิดพลาดของตนเองมากกว่าวัยรุ่นที่ทำงานตามลำพังเพียงคนเดียว เช่นเดียวกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey. 2008: 385) ที่กล่าวว่านักเรียนที่ได้ฝึกการแสดงบทบาทสมมติจะช่วยทำให้สามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม และยังเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE เป็นการบ้าน แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self – Help Form) ซึ่งดัดแปลงมาจาก ชาร์ฟ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 28–29; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 342–343) ประกอบไปด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A – B – C กับ ปัญหาต่าง ๆ ในการเรียน ทำให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาการเรียนที่ผ่านมา สืบค้นความคิดที่ไร้เหตุผล ฝึกตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผล และแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32) ที่กล่าวว่านักเรียนที่ทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาดตนเองของ REBT (REBT Self – Help Form) ด้วยตนเองเป็นการบ้าน จะทำให้นักเรียนสามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งในช่วงของการปรับเปลี่ยนความคิดของนักเรียนให้มีความเหมาะสมนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชยเมื่อนักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น นักเรียนทำงานถูกต้องครบถ้วนตามที่ได้รับมอบหมาย นำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล เป็นต้น ทำให้นักเรียนรู้สึกพอใจและมีกำลังใจที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายและปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของขวัญตา ทูมวงษ์ (2553: 3) พบว่า การให้แรงเสริมทางบวกโดยการให้คำชมเชยและรางวัลสามารถทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมการขาดความรับผิดชอบในการทำงานและการไม่ส่งงานของนักเรียนได้ดี เพราะนักเรียนมีความพึงพอใจในการได้รับคำชมและรางวัลเป็นแรงเสริม จึงทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำงานและการส่งงานมากขึ้น

จากเทคนิคต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยนำมาใช้นั้น ทำให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและส่งผลทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอูมาพร ไวยารัตน์ (2550: 91 – 92) พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นทั้งรายด้านและโดยรวมก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของอโดเมห์ (Adomeh, 2006: ออนไลน์) พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นชายในจีเรียที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีระดับความวิตกกังวลและความเครียดลดลงอย่างเห็นได้ชัด อีกทั้ง ยังช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นชายสามารถใช้วิธีการต่าง ๆ จากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้ที่ง่ายขึ้น

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียน ครั้งที่ 5 – 9 เมื่อนักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้มีความเหมาะสมแล้ว ผู้วิจัยจึงให้ความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียนและให้นักเรียนได้ฝึกกระบวนการกำกับตนเองในการเรียน ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแอมส์ และคณะ (Vrugt; & Oort, 2008: 124; citing Ames; et al. 1992) ที่กล่าวว่า การที่นักเรียนจะมีการกำกับตนเองได้นั้น จะต้องเริ่มจากการมีความคิดที่มีความเหมาะสม โดยเชื่อว่าความพยายามจะนำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งจากการที่นักเรียนมีความคิดดังกล่าวนี้ จะทำให้นักเรียนใช้ความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้ตนเองไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งใจไว้

ในช่วงของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียน เริ่มจากการสังเกตตนเอง ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน ซึ่งเป็นการกำหนดกิจกรรมหรืองานให้นักเรียนฝึก โดยนักเรียนจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มและนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน ซึ่งขั้นการสังเกตตนเองนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียนด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยได้แนะนำให้นักเรียนตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนและมีความเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจที่จะพยายามกระทำการต่าง ๆ ตามที่ได้วางแผนไว้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังให้นักเรียนสังเกตและจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกการเรียนที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้ให้ เพื่อไว้ใช้เตือนตนเอง ซึ่งข้อมูลที่ได้นี้จะเป็นข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบว่าตนเองได้ทำอะไรไปแล้วบ้างและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิจารณ์ พานิช (2556: 317, 326–327) ที่กล่าวว่า การมีเป้าหมายการเรียนที่แจ่มชัด จะช่วยให้นักเรียนตั้งใจเรียนและพยายามกระทำการต่าง ๆ โดยมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการเรียน ใช้เวลา ความพยายาม และอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และการที่นักเรียนเตือนตนเองโดยการสังเกตและจดบันทึกจะทำให้ได้ข้อมูลไว้ตรวจสอบตนเองว่า การเรียนรู้ก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว จะบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ และหากนักเรียนถูกดึงดูดความสนใจไปที่เรื่องอื่น จะได้มีสติถึงตนเองกลับมาทำงาน เพื่อเป้าหมายการเรียนที่ตนเองกำหนดไว้ ซึ่งการจด

บันทึกจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจรูปแบบการเรียนรู้ของตนเอง หาทางแก้ไขปัญหาการเรียนรู้ของตนเอง และช่วยพัฒนาทักษะการเรียนรู้การเป็นผู้ที่กำกับดูแลการเรียนรู้ของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของปณิธา นิรมล (2546: 120) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายในการเรียนเป็นสาเหตุที่ทำให้ นักเรียนเกิดการกำกับตนเองในการเรียน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของประทีป จินนี (2539: 42) พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงาน และมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าช่วง การทดสอบก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนอกเหนือจากเทคนิค การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้านแล้ว ผู้วิจัยยังให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชยเมื่อนักเรียน เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น นักเรียนตั้งเป้าหมายและวางแผนได้ชัดเจน สามารถกระทำการ ต่าง ๆ ได้ตามแผนที่วางไว้ เป็นต้น ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยให้การเสริมแรงนี้ ทำให้นักเรียนรู้สึกมีกำลังใจ และเกิดความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิมพ์วิสาข์ ดิ่งเคลือบ (2555: 15) พบว่า เมื่อนักศึกษาได้รับการเสริมแรงทางบวกจะทำให้มีความสนใจเรียน มากขึ้น และเมื่อนักศึกษาเข้าใจเนื้อหาและสามารถทำแบบฝึกหัดได้ก็จะส่งผลให้คะแนนสูงขึ้น

หลังจากที่นักเรียนได้สังเกตและจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองแล้ว ผู้วิจัยให้ นักเรียนได้ฝึกการตัดสินใจและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยให้นักเรียนนำผลการบันทึกไป เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าสามารถบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ และซักถามความรู้สึกกับผล การตัดสินใจที่เกิดขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับการตัดสินใจ การกระทำของตนเองเป็นอย่างดี อาจเป็นเพราะหากนักเรียนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ก็จะ เกิดผลดีต่อตัวนักเรียนเอง เช่น นักเรียนได้รับคะแนนเพิ่มขึ้น ได้เกรดเฉลี่ยดีขึ้น ได้รับการยอมรับ จากผู้อื่น เป็นต้น ทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของซุงค์ (Schunk, 1994: 76-79) ที่กล่าวว่าเมื่อเป้าหมายไม่มีความสำคัญต่อ ตัวนักเรียน นักเรียนอาจจะไม่ตัดสินใจการกระทำของตนเองหรือไม่พยายามที่จะปรับปรุงตนเองให้ มากขึ้น แต่หากนักเรียนมีเป้าหมายที่มีคุณค่า มีความสำคัญต่อตัวนักเรียน ก็จะส่งผลทำให้นักเรียน ตัดสินการกระทำของตนเอง จากผลการตัดสินใจตนเองของกลุ่ม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สามารถ กระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ทำให้นักเรียนรู้สึกดีใจและจะให้เวลากับตนเองในการไปเที่ยวกับ เพื่อน ๆ และเล่นเกมส์ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของอัชรา เอิบสุขสิริ (2556: 338) ที่กล่าวว่า การประเมินตนเองและให้แรงเสริมนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากการสังเกตและบันทึก พฤติกรรมของตนเอง ถ้าผลการบันทึกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และเชื่อถือได้ นักเรียนก็จะให้ แรงเสริมตนเองตามที่เขากำหนดไว้ แรงเสริมที่เขาจะให้ตนเองนี้อาจเป็นสิ่งที่ของ กิจกรรม เป็นสิ่งที่ จับต้องได้หรือไม่ก็ได้ก็ได้ และบางครั้งการที่บุคคลสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะสิ่งที่ยาก ๆ เขาจะรู้สึกภูมิใจและมีความสุขมาก ซึ่งอาจถือเป็นการเสริมแรงได้เช่นกัน และในขั้นการตัดสินใจตนเองของกลุ่มนี้ มีนักเรียนบางคนที่ไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้ ทำให้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยรู้สึกไม่ดีกับตนเอง ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความคิด

ของนักเรียนที่ไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ โดยใช้คำถามว่า “นักเรียนคิดอย่างไรกับการที่ตนเองไม่สามารถทำตามเป้าหมาย” เพื่อตรวจสอบความคิดของนักเรียนว่าเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งมีนักเรียนบางคนมีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นไม่เหมาะสม โดยกล่าวว่า “รู้สึกโชคร้ายเวลาสอบไม่ผ่าน ที่ต้องมาแก้อะไรที่ยาก ๆ แล้วไม่สามารถแก้ได้” ผู้วิจัยจึงใช้คำถามเพื่อโต้แย้งกับความคิดดังกล่าวว่า “การที่น้องมีความคิดแบบนี้ น้องคิดว่ามันเกิดผลดีกับตัวเราไหม” และให้นักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายถึงความคิดเหล่านั้น ซึ่งผลที่เกิดขึ้นทำให้นักเรียนคนที่มีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นไม่เหมาะสม ได้ถูกคิดอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณาและกลับมามีความคิดที่มีเหตุผลแทนที่ โดยกล่าวว่า “เรื่องที่เกิดขึ้นก็ไม่ได้โชคร้ายอะไร ผมก็ลองทำดูก่อน ทำให้เต็มที่ แต่ถ้าทำไม่ได้จริง ๆ ผมก็ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วจะพยายามตั้งใจเรียนและแก้ตัวใหม่ครั้งหน้า” ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชยเมื่อนักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น นักเรียนสามารถทำการตัดสินใจของตนเองได้ สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ทำให้นักเรียนรู้สึกพอใจและมีกำลังใจที่จะพยายามกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จตามที่ตนเองต้องการ และสำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ผู้วิจัยจะเอื้อให้นักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ช่วยกันให้กำลังใจแก่เพื่อน และร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ทำให้นักเรียนรู้สึกมีกำลังใจ ได้เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ในครั้งสุดท้ายของการพบกัน ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งนักเรียนที่ได้เข้าร่วมมีความคิดเห็นว่า บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเป็นกันเอง ทำให้สนิทกันมากขึ้น ได้มีโอกาสสำรวจตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้เห็นความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น รับรู้ปัญหาการเรียนของตนเองและเข้าใจสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น มองเห็นข้อดีและข้อเสียของการมีความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ได้ฝึกการใช้ความคิดให้ มีเหตุผลมากขึ้น เห็นความสำคัญของการกำกับตนเอง ได้ฝึกการกำกับตนเอง และเห็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปได้นั้น จะเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล (ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก) ปัจจัยสภาพแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรม ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน โดยสิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึก จะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ซึ่งความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้โดยอิทธิพลทางสังคมที่ให้อาสาจากการสอนและการชักจูงทางสังคม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 48–50; อ้างอิงจาก Bandura. 1989) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของศิริกัญญา เนตรนาคนท์ (2547: 141) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความคิดเห็นว่า ได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รับรู้ปัญหาการเรียนของตนเองและเรียนรู้

การใช้วิธีคิดในการแก้ไขปัญหา มองเห็นข้อดีและข้อเสียของการคิด และเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ได้จากประสบการณ์และความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมมาปรับใช้กับตนเอง เห็นความสำคัญของการทำกับตนเองและต้องการพัฒนาการทำกับตนเองให้เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่า จะสามารถคิดได้อย่างถูกวิธีและสามารถทำกับตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียนได้

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีการทำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีเป้าหมายในการเรียน ไม่มีการเตือนตนเองโดยการจดบันทึก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน วิตกกังวลกับการเรียน เป็นต้น

1.2 ควรให้ความสำคัญกับการมอบหมายงานให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกฝนทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม เช่น แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT Self – Help Form) ฝึกการสังเกตตนเองโดยการจดบันทึก เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม และยังเป็นประสบการณ์ในการนำไปใช้จริง

1.3 การพัฒนาการทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น ควรเริ่มจากการให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกฝนการใช้ความคิดในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล จากนั้น จึงให้นักเรียนวัยรุ่นฝึกฝนกระบวนการทำกับตนเองในการเรียนแต่ละขั้นตอน โดยเริ่มจากขั้นการสังเกตตนเอง ขั้นการตัดสินใจตนเอง และขั้นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองตามลำดับ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาและพัฒนาการทำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อความล้มเหลวในการเรียน เช่น นักเรียนการศึกษานอกระบบโรงเรียน นักเรียนอาชีวศึกษา เป็นต้น เพื่อยืนยันประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และอาจต้องมีการปรับรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความสอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มต่าง ๆ

2.2 ควรเพิ่มรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความเหมาะสมเพิ่มขึ้น เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นได้มีโอกาสสำรวจความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองและฝึกฝนการใช้ความคิดในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลเพิ่มขึ้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกศริน วงษ์มัน. (2553). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครินทรวิโรฒ (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขนิษฐา วิเศษสาทร; และมานิกา วิเศษสาทร. (2552). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: งานตำราและเอกสารการพิมพ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- ขวัญตา ทুমวงษ์. (2553). งานวิจัยในชั้นเรียนเรื่องการใช้แรงเสริมเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่สงวนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 วิชาวิทยาศาสตร์. โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี.
- จตุพร ลิ้มมันจริง. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. (ม.ป.ป.). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 1 หน่วยที่ 5. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2550). จิตวิทยาศัพท. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- (2548). เอกสารคำสอน 264-411 การปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).

- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ดุษฎี ฐิวิวัฒน์พงษ์. (2555). ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ทุติยา จันทรปลอด. (2550). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โดยใช้กลวิธีการคิดที่มีต่อความสามารถในการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ และการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดนครศรีธรรมราช. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2557, จาก http://dric.nrct.go.th/bookdetail.php?type=1&book_id=195902
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- นิสาร์ตน์ มัชยัสถ์ถาวร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- เนาวรัตน์ เลิศมณีพงศ์. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการกำกับตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ของนิสิตบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิศา นิรมล. (2546). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เทคโนโลยีทางการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต คำนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป จินี่. (2539). รายงานการวิจัย ฉบับที่ 61 ผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปรารักษ์สุทิพย์ ทรงวุฒิศิลป์. (2553). จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น (Psychology of Child and Adolescence). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- ปรีชา วิหคโต. (2545). จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่น ในเอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น เล่ม 1 หน่วยที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมพ์วิสาข์ ตั้งเคลือบ. (2555). การพัฒนาความสนใจในการเรียนวิชา BCS121 การเขียนโปรแกรม 2 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะสารสนเทศศาสตร์ โดยการใช้เทคนิคการเสริมแรง. กรุงเทพฯ: คณะสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- มาลินี บุญยรัตพันธุ์. (2554). การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร. ผลการประเมินภายในปี 2556. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2557, จาก http://nmk.ac.th/web1/file_editor/file/%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%B556.pdf
- ลักขณา สริวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา : ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจารณ์ พาณิช. (2556). สนุกกับการเรียนในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.
- (2552). อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สายธาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารวิจัยการศึกษา. 18(3): 8–11. สืบค้นเมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2557, จาก <http://library.uru.ac.th/article/htmlfile/1803382.htm>
- ศิริกัญญา เนตรนาคนท์. (2547). ผลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาและการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2554). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2551). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2557). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2557, จาก <http://app-thca.krisdika.go.th/Naturesig/CheckSig?whichLaw=law2 &folderName=%a198 &lawPath=%a198-20-9999-update>
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). *การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ในประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 2 หน่วยที่ 14*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุภาวดี คำนาดี. (2551). *การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2557, จาก http://dric.nrct.go.th/bookdetail.php?type=1&book_id=229131
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2552). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก PROMISE Model*. กรุงเทพฯ: บริษัท สุขขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.
- อัครา เอิบสุลสิริ. (2556). *จิตวิทยาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสดี. (2552). *พัฒนาการทางด้านความคิดความเข้าใจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- อุมาพร ไวยรัตน์. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมืองบัววิทยาคาร จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- Adomeh, Ilu O. C. (2006). Fostering Emotional Adjustment among Nigerian Adolescents with Rational Emotive Behaviour Therapy, *Educational Research Quarterly*. 29(3): 21. Retrieved August 31, 2014, from <http://connection.ebscohost.com/c/articles/20034530>
- Corey, Gerald. (1990). *Student Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 4 th ed. California: Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- (2008). *Theory & Practice of Group Counseling*. 7 th ed. United States of America: Thomson Brooks/Cole.
- (2012). *Theory & Practice of Group Counseling*. 8 th ed. Canada: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Harrington, Neil. (2005). Dimensions of Frustration Intolerance and Their Relationship to Self – Control Problems. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. 23: 1.
- Hye – Jung Lee; & Jihyun Lee. (2012). Who gets the best grades at top universities ? An exploratory analysis of institution – wide interviews with the highest achievers at a top Korean University. *Asia Pacific Educ. Rev.* 13: 665–676.
- Jacobs; Masson; & Harvill. (2009). *Group Counseling : Strategies & Skills*. United States: Thomson Brooks/Cole.
- Lions Clubs International. (2014). *Icebreakers, Team Building Activities, and Energizers*. Retrieved February 21, 2014, from <http://www.lionsclubs.org/EN/common/pdfs/icebreakers.pdf>
- Malpass; O' Neil; & Hocevar. (1999). Self – Regulation, Goal Orientation, Self – Efficacy, Worry, and High – Stakes Math Achievement for Mathematically Gifted High School Students. *Roeper Review*. 24(4): 281–288. Retrieved December 3, 2013, from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02783199909553976#preview>

- Meyers; Pignault; & Houssemand. (2013). The role of motivation and self – regulation in dropping out of school. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 89: 270–275.
- Pintrich. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of Self – Regulation*, M.Boekaerts; & P.R. Pintrich; & M. Zeidner. pp. 451–502. San Diego, Academic Press.
- Pintrich; & De Groot. (1990). Motivational and Self – Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*. 82(1): 33–40.
- Schunk. (1994). Self – Regulation of Self – Efficacy and Attribution in Academic Settings. In *Self – Regulation of Learning and Performance : Issues and Educational Application*. Edited by Dale H. Schunk; & Barry J. Zimmerman. pp. 76–79. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Schunk; & Zimmerman. (1994). *Self – Regulation of Learning and Performance : Issues and Educational Application*. New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shechtman; & Toren. (2009). The effect of leader behavior on processes and outcomes in group counseling. *Group Dynamics : Theory, Research, and Practice*. 13(3): 218 – 233. Retrieved December 3, 2013, from <http://psychnet.apa.org/journals/gdn/13/3/218>
- Training Games, Inc. (2014). *Three in Common Game*. Retrieved February 21, 2014, from <http://www.training-games.com/pdf/40FreelceBreakers.pdf>
- Tuckman; & Monetti. (2011). *Educational Psychology*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Vrugt, Anneke; & Oort, Frans J. (2008). Metacognition, achievement goals, study strategies and academic achievement: pathways to achievement Metacognition Learning. *Metacognition Learning*. 30: 123–146.
- Woolfolk. (2013). *Educational Psychology*. Boston: Pearson Education, Inc.



ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการกำกับตนเองในการเรียน

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปถ | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ นันทวัฒน์ สุกุลพงศ์ | ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่ม

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปถ | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ นันทัดสันท์ สุกุลพงศ์ | ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/1603 วันที่ ๒๗ มีนาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนริศรา คัดเห็น นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ สังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวนริศรา คัดเห็น และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-990-8690

ที่ ศธ 0519.12/๑๑/๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๐ พฤษภาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เนื่องด้วย นางสาววิศรา คิตเห็น นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์นันท์ชิตส์สันท์ สกุลหงส์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาววิศรา คิตเห็น และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-990-8690

ที่ ศธ 0519.12/๒-๓๓ ๘



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ มิถุนายน 2557

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม

เนื่องด้วย นางสาวนริศรา คิดเห็น นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 150 คน ตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน และขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน ในระหว่างเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม 2557

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตขอความเห็นชอบ นางสาวนริศรา คิดเห็น ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-990-8690

ที่ ศธ 0519.12/๖๘๐



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ พฤษภาคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

เนื่องด้วย นางสาวนริศรา คิดเห็น นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตอบแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน และขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน ในระหว่างเดือนมิถุนายน – สิงหาคม 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวนริศรา คิดเห็น ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.สิริเดช ชาตินิยม)

รองคณบดีฝ่ายสารสนเทศ รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-990-8690



ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
- รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียน
ของนักเรียนวัยรุ่น
- รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียน
ของนักเรียนวัยรุ่น

แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 4 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนของ นักเรียนแต่อย่างใด โดยคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย และเพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและสามารถวางแผนพัฒนาตนเองได้

3. ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงและตรงกับสิ่งที่นักเรียนคิด รู้สึก และกระทำมากที่สุด เพื่อให้แบบสอบถามฉบับนี้มีความสมบูรณ์และ สามารถใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ทางสถิติได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวนริศรา คิดเห็น

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ชื่อ นามสกุล
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. เลขประจำตัวนักเรียน
4. ชั้น ม. 3 / เลขที่

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด ตามความหมายดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนปานกลาง
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำ				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การสังเกตตนเอง						
1.	ก่อนเริ่มทำสิ่งใด ๆ เกี่ยวกับการเรียน ข้าพเจ้าจะตั้งเป้าหมายในการเรียน					
2.	ข้าพเจ้าไม่เคยคาดหวังหรือตั้งเป้าหมายกับสิ่งที่จะได้รับการเรียนในวิชาต่าง ๆ					
3.	ข้าพเจ้ามีสมุดบันทึกเพื่อไว้ใช้เตือนตนเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
4.	ข้าพเจ้าพยายามทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อต้องการได้รับคะแนนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
5.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่แต่ละวันที่มาเรียนจะต้องทำอะไรบ้างหรือมีเป้าหมายอย่างไร					
6.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำชิ้นงานให้ถูกต้องและครบถ้วนเพื่อให้ได้รับคะแนนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
7.	ข้าพเจ้าจดบันทึกในสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป เพื่อไว้ใช้ตรวจสอบความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตั้งไว้					
8.	ข้าพเจ้ารู้ว่าถ้าต้องการได้รับคะแนนตามที่ตั้งใจไว้ข้าพเจ้าจะต้องทำอะไรบ้าง					
9.	ข้าพเจ้าพยายามตั้งใจเรียน เพื่อให้เข้าใจเนื้อหาในวิชามากยิ่งขึ้น					
10.	ขณะที่ครูทำการสอน ข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้รับความรู้และทักษะต่าง ๆ ตามที่ตั้งใจไว้					
11.	ข้าพเจ้าจำไม่ได้ว่าในแต่ละวันได้ทำอะไรเกี่ยวกับการเรียนไปบ้าง					
12.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่ตนเองเรียนไปเพื่ออะไร					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำ				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การสังเกตตนเอง (ต่อ)						
13.	ข้าพเจ้าดูสมุดจดบันทึกประจำวัน ทำให้รู้ว่าตนเองทำการบ้านเสร็จถึงไหนแล้ว					
14.	ข้าพเจ้าทบทวนสมุดบันทึกที่จดไว้ใช้เตือนตนเองเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของเป้าหมายที่ตั้งไว้					
การตัดสินใจตนเอง						
15.	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้า <u>ไม่ตรวจสอบ</u> ว่าทำการบ้านส่งครูได้ทันตามเวลาที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
16.	เมื่อทำชิ้นงานสำเร็จ ข้าพเจ้าจะนำไปเปรียบเทียบกับชิ้นงานของเพื่อนว่าทำได้ครบถ้วนหรือไม่					
17.	ข้าพเจ้า <u>ไม่ตรวจสอบ</u> จำนวนชิ้นงานที่ทำส่งว่าทำได้ครบถ้วนตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
18.	เมื่อคะแนนสอบออกมา ข้าพเจ้าจะนำผลคะแนนสอบที่ได้ ไปเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมห้อง					
19.	ข้าพเจ้าตรวจสอบจำนวนหน้าหรือบทเรียนว่าอ่านหนังสือจบตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
20.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองเข้าชั้นเรียนได้ตรงเวลาตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
21.	ข้าพเจ้า <u>ไม่ตรวจสอบ</u> ผลการเรียนของตนเองว่าทำได้ตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
22.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองสอบได้คะแนนเป็นไปตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
23.	ข้าพเจ้า <u>ไม่ตรวจสอบ</u> การบ้านที่ครูสั่งว่าทำได้เสร็จสิ้นตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำ				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การตัดสินใจตนเอง (ต่อ)						
24.	ข้าพเจ้าจะประเมินการบ้านที่ทำเสร็จแล้วว่าทำได้ครบถ้วนตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
25.	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองทำงานส่งได้ทันตามเวลาที่ตั้งใจไว้หรือไม่					
26.	เมื่อคะแนนสอบออกมา ข้าพเจ้าจะนำผลคะแนนสอบที่ได้ ไปเปรียบเทียบกับคะแนนสอบครั้งก่อนว่า ได้คะแนนสูงกว่าหรือไม่					
การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง						
27.	เมื่อทำการบ้านเสร็จ ข้าพเจ้าจะให้เวลากับตนเอง โดยการทำสิ่งที่ชอบ เช่น เล่นเกม แชทกับเพื่อน					
28.	ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อทำงานได้สำเร็จ และได้รับคำชื่นชมจากครู					
29.	ข้าพเจ้ารู้สึกชื่นชมตนเอง เมื่อทำชิ้นงานได้ถูกต้อง และครบถ้วนตามที่ตั้งใจไว้					
30.	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ เมื่อได้คะแนนสอบออกมาไม่ดี					
31.	เมื่ออ่านหนังสือจบตามที่ตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะให้รางวัลกับตนเองโดยการพักผ่อน เช่น ฟังเพลง ดูทีวี					
32.	ข้าพเจ้าจะตำหนิตนเอง เมื่อทำการบ้านส่งไม่ทันตามเวลาที่ตั้งใจไว้					
33.	เมื่อข้าพเจ้าทบทวนเนื้อหาแล้วเข้าใจในสิ่งที่เรียน ข้าพเจ้าจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง					
34.	เมื่อทำชิ้นงานได้ถูกต้องตามที่ตั้งใจไว้ ข้าพเจ้าจะชมเชยตนเอง					
35.	ข้าพเจ้าจะทำกิจกรรมที่ชอบ เมื่อทำการบ้านเสร็จตามที่ตั้งใจไว้					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

แนวคิดสำคัญ

การเริ่มต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน โดยเงื่อนไขที่ส่งเสริมสัมพันธภาพ ได้แก่ การยอมรับทางบวก การมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และการมีความจริงแท้ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับ รู้สึกชอบผู้ให้คำปรึกษาและมีความไว้วางใจ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มให้ได้เร็วที่สุด โดยการทำให้สมาชิกกลุ่มมีการตกลงที่ตรงกันเกี่ยวกับเป้าหมายของการให้คำปรึกษา เข้าใจร่วมกันถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม และสร้างความผูกพันของความรู้สึกไว้วางใจและอาทรห่วงใยกัน (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 24–33; อ้างอิงจาก Hansen; et al. 1994)

กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking) เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการทำความรู้จักกันในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายและเรียนรู้จักกันและกัน โดยการรู้จักชื่อเสียงเรียงนามและแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน (Lions Clubs International. 2013: Online)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อให้รู้จักกัน เกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 แฟ้มสำหรับใส่เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.2 ดินสอ ยางลบ
 - 1.3 กระดาษเปิดตัวตน

- 1.4 กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 1.5 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1
- 1.6 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิทัลถ่ายภาพ – วิดีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาจัดสภาพแวดล้อมโดยให้สมาชิกกลุ่มนั่งเก้าอี้ที่จัดเป็นวงกลม โดยมีผู้ให้คำปรึกษานั่งอยู่ด้วย เพื่อผู้ให้คำปรึกษาสามารถสังเกตภาษาที่ไม่ใช่คำพูด (Non – Verbal) ของสมาชิกกลุ่มที่อาจแสดงออกมาโดยทางสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียง
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดีโดยบอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม พร้อมแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก โดยการบอกชื่อเล่น อาชีพ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก เกิดความใกล้ชิดและคุ้นเคย และเกิดการยอมรับผู้ให้คำปรึกษาในเบื้องต้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษเปิดตัวตนให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยให้กรอกข้อมูลส่วนตัวใส่ลงในกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ โดยใช้เวลา 5 นาที
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองทีละคน โดยแนะนำตนเองจากข้อมูลที่กรอกใส่ลงในกระดาษเปิดตัวตนที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากกระดาษเปิดตัวตนว่า “กระดาษเปิดตัวตนนี้ แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี หากเราไม่รู้จักตัวเรา เราจะไม่สามารถกรอกข้อมูลใส่ลงในกระดาษแผ่นนี้ได้ และไม่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองให้กับผู้อื่นฟังได้”

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมสามสิ่งที่เหมือนและแตกต่างกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking) ที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาปรับใช้จากกิจกรรมที่มีว่า Three in Common Game ของ Training Games, Inc. (2014: Online) เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมสามสิ่งที่เหมือนกันว่า “การที่เรามาอยู่รวมกันในวันนี้ ก็เปรียบเสมือนเราเป็นสมาชิกที่อยู่บ้านหลังเดียวกัน พี่ก็อยากจะให้เราทุกคนเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

ร่วมกันนะคะ วันนี้ ก็เป็นครั้งแรกที่พวกเราได้เจอกัน พี่ก็อยากให้เรารู้จักกันมากยิ่งขึ้นนะคะ เดี่ยววันนี้พี่มีกิจกรรมมาให้เราเรียนรู้ร่วมกันนะคะ กิจกรรมนี้มีชื่อว่า สามสิ่งเหมือนและแตกต่างกันคะ”

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มละ 3 คน) โดยแบ่งกลุ่มตามสีของกระดาษเปิดตัวคนที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ (สีเหลือง สีเขียว) โดยสมาชิกกลุ่มที่ได้กระดาษสีเหลืองให้อยู่กลุ่มเดียวกันและสมาชิกที่ได้กระดาษสีเขียวก็ให้อยู่กลุ่มเดียวกัน

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่อยู่ด้วยกันพูดคุยกัน โดยให้หาสามสิ่งเหมือนและแตกต่างกันที่ไม่ได้อยู่ทั่วไป (เพชร อายุ หรือสีผม) โดยใช้เวลา 5 นาที และเมื่อหมดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันเล่าถึงสามสิ่งพวกเรามีเหมือนกันและที่แตกต่างกันว่ามีอะไรบ้าง

1.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกิจกรรมสามสิ่งเหมือนและแตกต่างกันว่า “คนเราทุกคนล้วนมีความเหมือนและแตกต่างกัน เมื่อเรามาอยู่รวมกันในวันนี้ พี่ก็อยากให้เราเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน เรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งตลอดระยะเวลาที่เราเจอกัน 10 ครั้ง เราจะได้เรียนรู้จากสิ่งเหมือนและแตกต่างกันของเพื่อนด้วยนะคะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ว่า “หลังจากที่เราได้รู้จักกันและทำกิจกรรมสามสิ่งเหมือนและแตกต่างกันแล้ว พี่ขอแจ้งรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มนะคะ ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีทั้งหมด 10 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งจะมีการพูดคุยและฝึกปฏิบัติทั้งในและนอกกลุ่ม โดยจะเริ่มจากการปรับความคิดของเราให้มีความเหมาะสม เพื่อส่งผลทำให้เราเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา มีการแก้ไขปัญหาการเรียนที่เรากำลังเผชิญอยู่ ให้มีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดีขึ้นสำหรับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ มีดังนี้คะ 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อให้รู้จักกัน เกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจกัน และ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา”

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งกำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัน เวลา และสถานที่ และสอบถามความสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอ่านข้อปฏิบัติของกลุ่มที่ละข้อ จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอ่านบทบาทของสมาชิกกลุ่มที่ตนเองจะต้องปฏิบัติ

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “มีใครเคยเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมาก่อนบ้าง” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า “การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง และร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวย ชี้แนะ และให้ข้อมูล ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น และเป็นกันเอง”

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (เรียนรู้อะไร/รู้สึกอย่างไร) จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า “ในวันนี้ก็เป็นวันแรกที่เราได้เจอกัน ได้รู้จักกัน โดยผ่านจากการแนะนำตนเองและกิจกรรมสามสิ่งๆ ที่เหมือนและแตกต่างกัน และได้รู้ถึงกำหนดการ ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทที่เราต้องปฏิบัติกันนะ” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
3. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาค้นบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)
2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

1. กระดาษเปิดตัวตน เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยข้อมูลของตนเองให้กับผู้อื่นได้รับรู้และเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง

2. กิจกรรมสามสิ่งที่เหมือนและแตกต่างกัน เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking) ที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาปรับใช้จากกิจกรรมที่มีว่า Three in Common Game ของ Training Games, Inc. (2014: Online) ซึ่งกิจกรรมนี้สามารถนำมาใช้ในการทำความรู้จักกันในครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายและเรียนรู้จักกันและกัน โดยการรู้จักชื่อเสียงเรียงนามและแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน (Lions Clubs International. 2013: Online)



กระดาษเปิดตัวตน



ฉันชื่อ

ทุกคนเรียนฉันว่า

สิ่งที่ฉันชอบทำ

เรื่องประทับใจที่ฉันไม่เคยลืม

วิชาที่ฉันชอบเรียน

วิชาที่ฉันไม่ชอบเรียน

สิ่งที่ดีของฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุง

บุคคลที่ฉันชื่นชอบ/ยึดเป็นแบบอย่าง

อาชีพที่ใฝ่ฝัน

คติประจำใจ

**กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียน
ณ ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร**

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ประเด็นในการให้คำปรึกษา
1	วันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2557	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน
2	วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความเหมาะสม (ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C)
3	วันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีความเหมาะสม (ต่อ)
4	วันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	(ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE)
5	วันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ให้ความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียน (ฉันจะกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างไร)
6	วันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ขั้นการสังเกตตนเอง (ตั้งเป้าหมายในการเรียนและฝึกการสังเกตตนเอง)
7	วันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ขั้นการสังเกตตนเอง (ต่อ)
8	วันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	(ติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน)
9	วันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ขั้นการตัดสินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (สิ่งที่ฉันทำได้)
10	วันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2557	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

□ ข้อปฏิบัติของกลุ่ม

1. เก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดกันไว้ในกลุ่ม
2. ควรตั้งใจฟังเพื่อนในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ไม่ซุบซิบกันเพียงสองคนหรือเป็นกลุ่มย่อยในขณะที่กลุ่มกำลังดำเนินการอยู่
3. ไม่บีบบังคับให้เพื่อนในกลุ่มคนใดคนหนึ่งพูด เมื่อเขาไม่ต้องการหรือไม่พร้อมที่จะพูด
4. เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน การวิจารณ์ต้องเป็นไปอย่างสร้างสรรค์
5. ไม่รบกวนสมาธิของเพื่อนในกลุ่ม เช่น ไม่คุยโทรศัพท์ ไม่เล่นโทรศัพท์ ไม่พูดแทรกขึ้นมาในระหว่างที่เพื่อนกำลังแสดงความคิดเห็น
6. ต้องไม่หายไปในช่วงที่มีการนัดหมายและต้องมาให้ตรงตามการนัดหมายที่ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งไว้ทุกครั้ง

□ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

1. สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง
2. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
3. รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดีและสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
4. ดูแลและให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้

□ บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

1. เปิดเผยความคิดของตนเองให้กลุ่มทราบ
2. ถามคำถามที่สงสัยหรืออยากทราบเพิ่มเติม
3. ไม่ใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นของตนเองมากเกินไป
4. ให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่มที่ต้องการจะพูด แต่ไม่กล้าแสดงออก
5. ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจและพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด
6. ร่วมแสดงความคิดเห็นหรือให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนในกลุ่ม
7. เปิดใจและยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม
8. เปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม

ที่มา: กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 38–39; อ้างอิงจาก Corey. 1989; ชูชัย สมितिไกร. 2527:

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	ข้าพเจ้าทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎระเบียบของกลุ่ม บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม และกำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม			
5	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 1

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

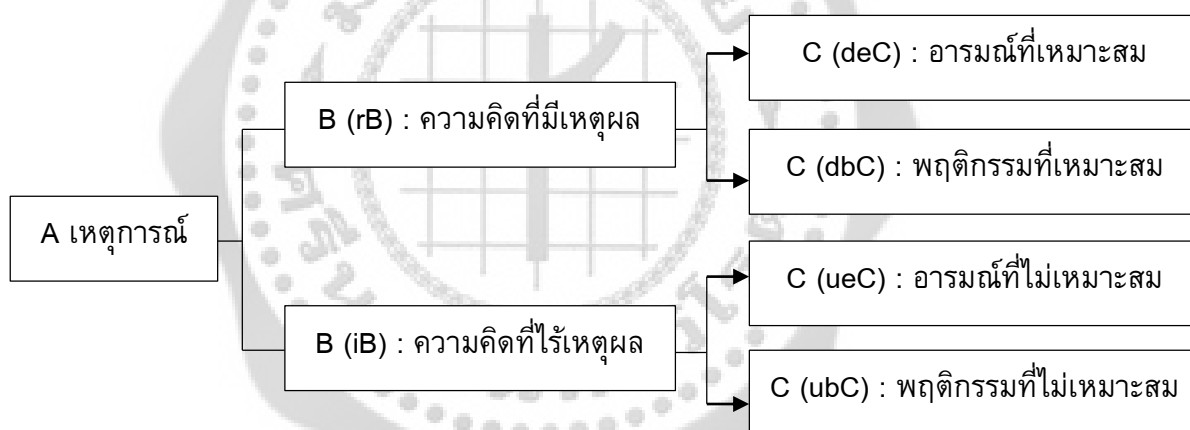
ครั้งที่ 2

เรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) พัฒนาขึ้นโดยอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน มีแนวคิดสำคัญว่า อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคล มีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ ๆ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผลและขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป ซึ่งจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

เอลลิสได้เสนอแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ ซึ่งเรียกกันว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ซึ่งเป็นทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ดังแสดงภาพประกอบดังต่อไปนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 15–17)



รูปแบบ A – B – C

ที่มา: เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 16; อ้างอิงจาก Ellis; & Whiteley. 1979: 16)

รูปแบบ A – B – C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

- A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ ประสบการณ์ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C
- B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C และ B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงความปรารถนา ความยาก และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (Must)

➤ C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ว่า C เป็นผลที่เกิดจาก B และ C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)

2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้น คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

จากภาพประกอบ จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุซึ่งทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม แต่ความคิดความเชื่อของบุคคล (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุหลัก ที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) ซึ่งจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม โดยจะเป็นผลที่เกิดมาจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลหรือความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั่นเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนของตนเองตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.1 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 1)

1.2 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 2)

1.3 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 3)

1.4 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1 กล้องดิจิตอลถ่ายภาพ – วิดีโอ
- 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
- 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1 ในเรื่องการทำความรู้จักกัน กิจกรรมสามสิ่งเหมือนและแตกต่างกัน และรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 1) เรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ตามเอกสารที่แจกให้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
2. ผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบความเข้าใจในเรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C กับสมาชิกกลุ่มว่า “ใครเข้าใจเรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C บ้าง” “เข้าใจว่าอย่างไร” และหากสมาชิกกลุ่มตอบคำถามไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายเพิ่มเติม
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของตนเองตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C โดยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 2) เรื่อง การเรียนของฉัน โดยให้กรอกข้อความประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมาของตนเองลงในช่องตาราง (A) ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้นลงในช่องตาราง (B) และผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นลงในช่องตาราง (C)
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวของตนเองจากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 2) เรื่อง การเรียนของฉัน
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C โดยให้สมาชิกกลุ่มดูผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองในช่องตาราง (C) ว่ามีสาเหตุมาจากความคิดที่มีต่อประสบการณ์ในช่องตาราง (B) โดยความคิดที่มีเหตุผลก็จะส่งผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ขณะเดียวกันความคิดที่ไร้เหตุผลก็จะส่งผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
6. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 3) เรื่อง ความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลให้กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความแตกต่าง

ระหว่างผลที่เกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล โดยอธิบายว่า “เอกสารชุดที่ 3 ที่พี่แจกไปให้นี้ เป็นลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผลและลักษณะความคิดที่มีเหตุผลของเอลลิส ซึ่งได้จำแนกเอาไว้ให้เห็นชัดเจน โดยจะเห็นได้ว่า หากเรามีความคิดที่ไร้เหตุผล เราก็จะเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคะ ตรงกันข้าม หากเรามีความคิดที่มีเหตุผล เราก็จะเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมานะคะ” จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มอ่านเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 3) เรื่อง ความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลที่ใกล้เคียงกับเรื่องราวของตนเองมากที่สุด โดยใช้เวลา 10 นาที

7. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกกลุ่มถึงความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลของตนเอง โดยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และสรุปเพิ่มเติมว่า “เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของน้อง ๆ (A) ไม่ใช่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม แต่ความคิด (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหากที่เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เราเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) เช่นนี้ละคะ หากเรามีความคิดที่มีเหตุผล ก็จะส่งผลทำให้เรามีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่หากเรามีความคิดที่ไร้เหตุผล ก็จะส่งผลทำให้เราเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมานะคะ”

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (เรียนรู้อะไร/รู้สึกอย่างไร) จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า “ปัญหาการเรียนที่เกิดขึ้นของเราทั้งปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม มีสาเหตุมาจากความคิดที่ไร้เหตุผลของเรา ซึ่งในวันนี้เราก็ได้รู้แล้วว่าปัญหการเรียนของเราที่ผ่านมา มีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งการแก้ไขปัญหการเรียนนี้ จะเริ่มจากการปรับความคิดของเราให้มีความเหมาะสมเป็นอันดับแรกก่อน ซึ่งในครั้งต่อไป เราจะได้ปรับความคิดของเราให้มีความเหมาะสมกันมากยิ่งขึ้นละคะ” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 โดยใช้เวลา 5 นาที

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
3. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง (Corey. 2008: 24–25)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2008: 25)

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

6. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจจะทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

7. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านความคิด

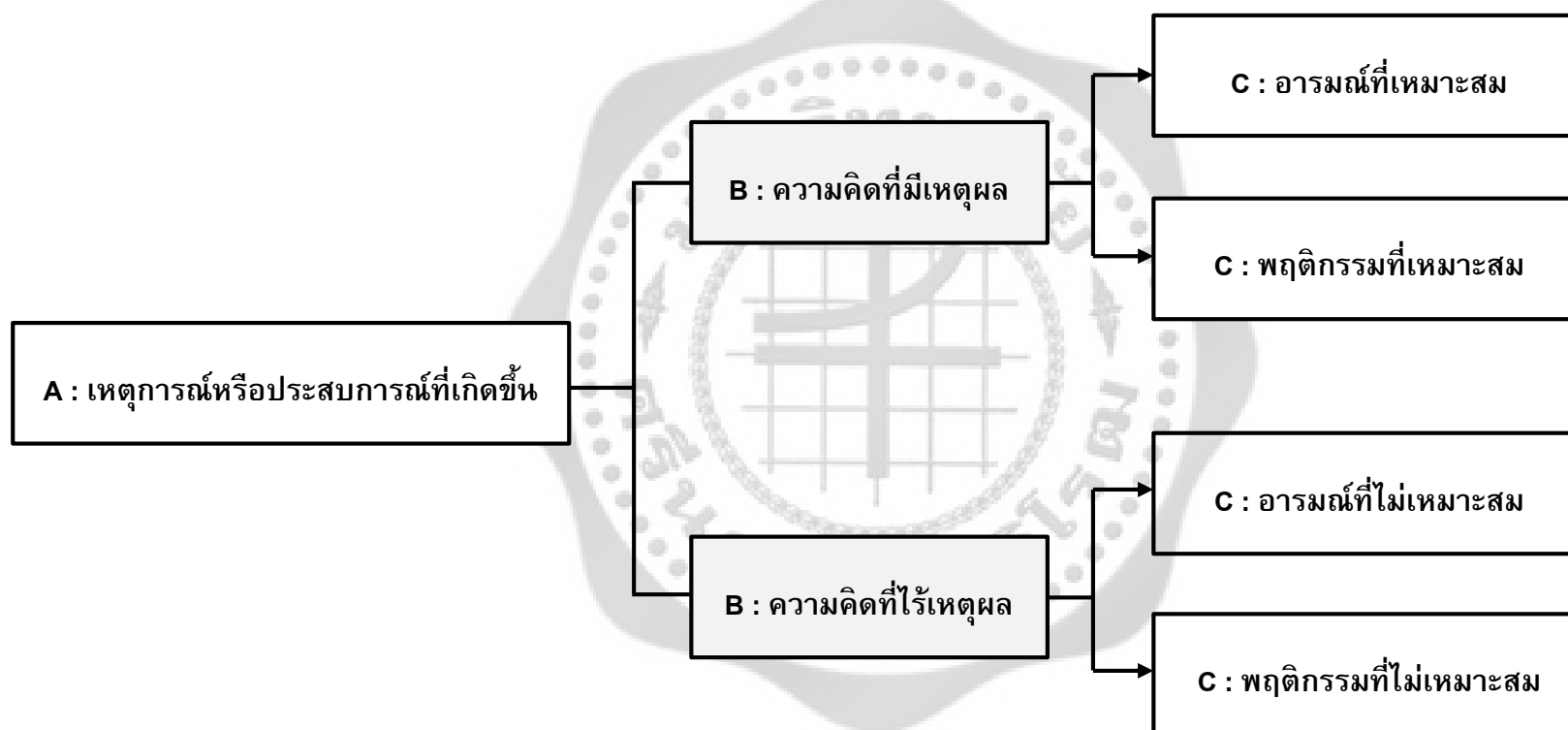
การสอนทฤษฎี A – B – C (Teaching the A – B – Cs of REBT) ในช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม สิ่งสำคัญคือการสอนให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C (Corey. 1990: 148) โดยสอนให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาปัญหาที่นำเสนอในรูปแบบ ABC ซึ่งหมายถึง เหตุการณ์ ความเชื่อ และผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนจากวิธีการคิดแบบ A – C เหตุการณ์ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม เป็นการคิดแบบ B – C ฉันมีความเชื่ออย่างไร จึงทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม การคิดแบบ B – C เป็นวิธีคิดที่สนับสนุนการมีความรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่รบกวนจิตใจ (ดวงมณี จงรักษ์. 2548: 176–177; อ้างอิงจาก Neenan. 2000; Gilliland; & James. 1998) ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ได้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม และช่วยให้สมาชิกกลุ่มจำแนกแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 16, 25; อ้างอิงจาก Ellis. 1977; & Ellis. 1973: 141)

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน (Corey. 2012: 386–387)

(ชุดที่ 1)

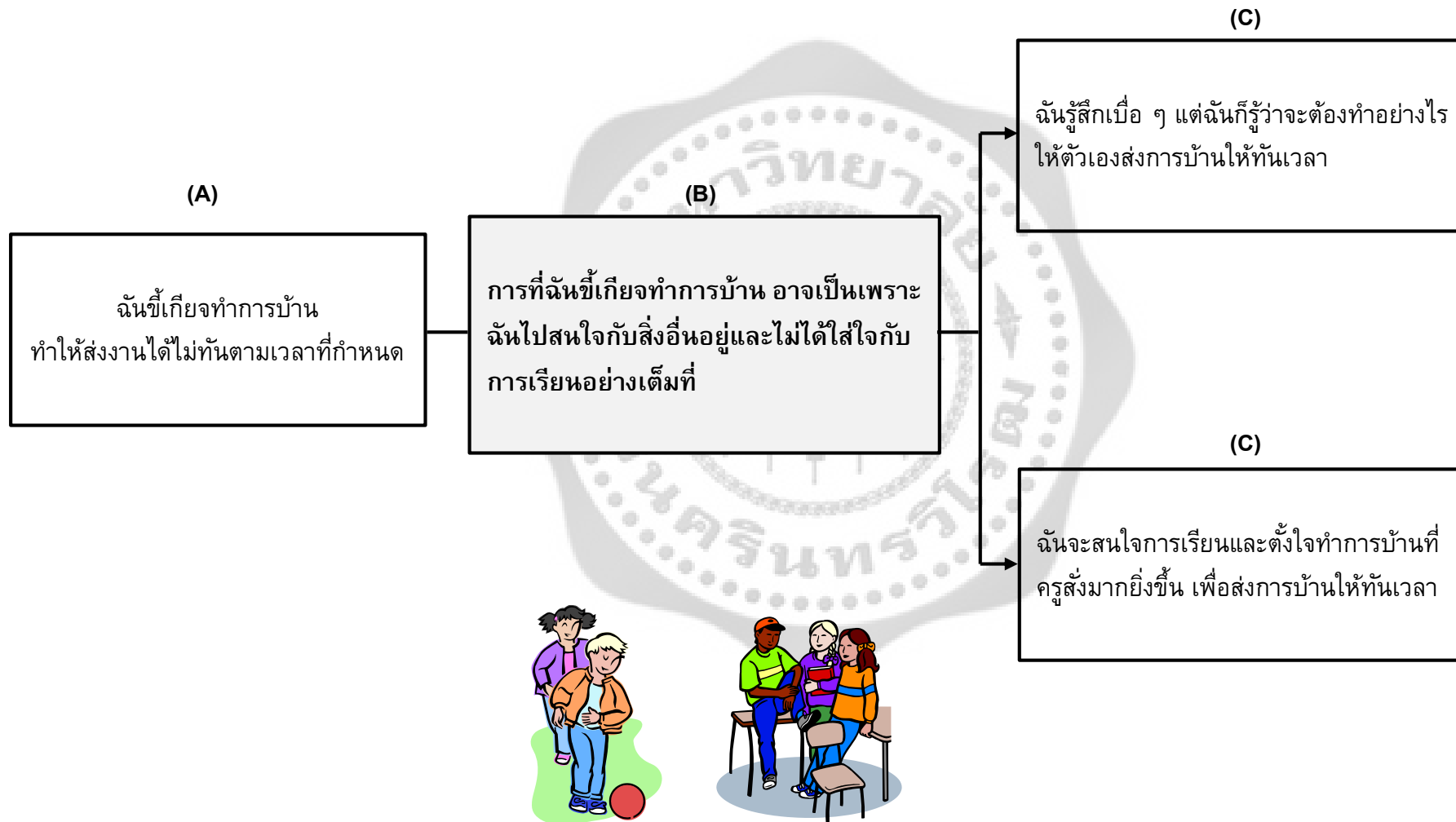
เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2
เรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C



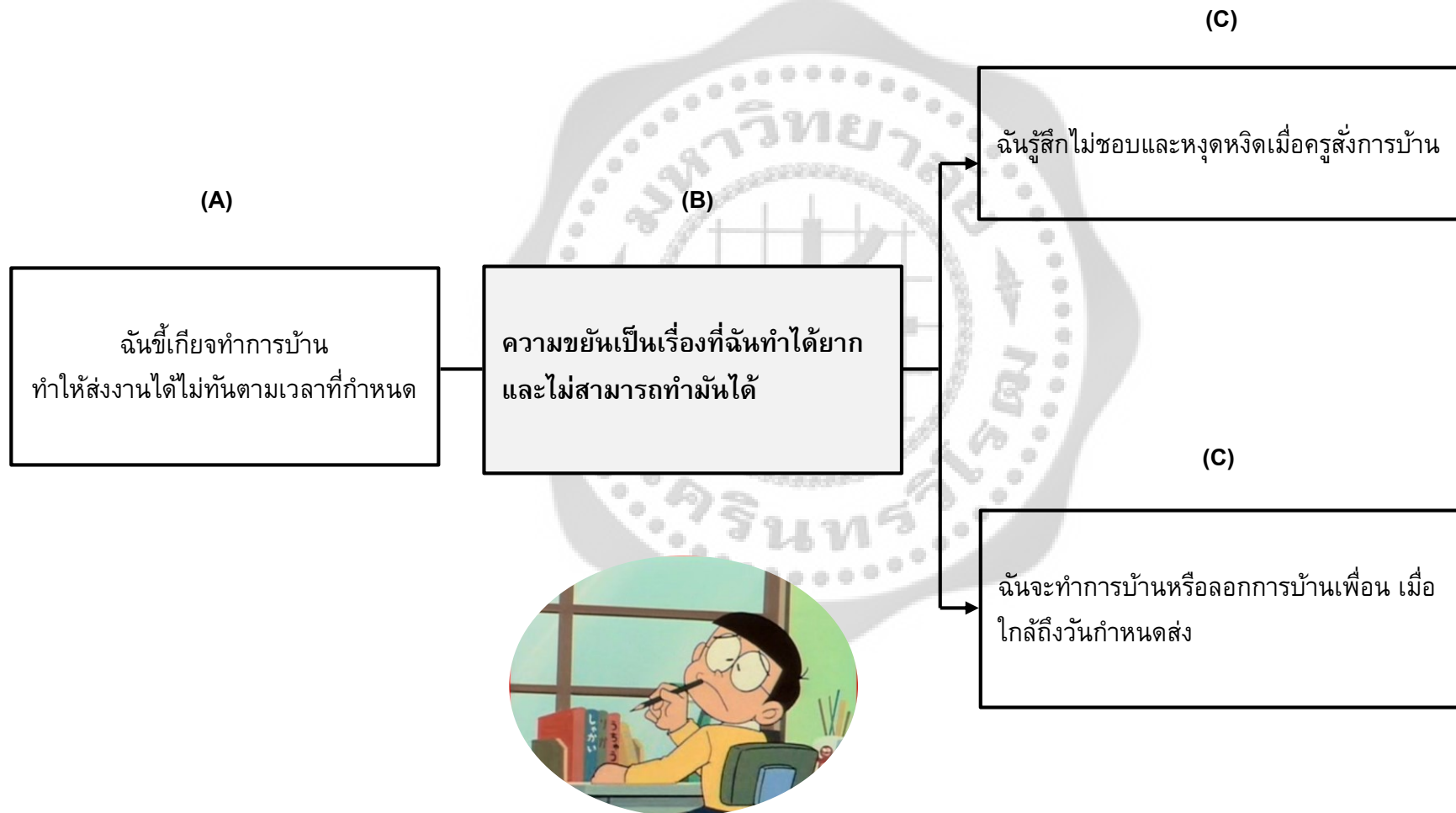
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เราเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C)
แต่ความคิดของเรา (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นเป็นสาเหตุหลัก



ตัวอย่างที่ 1 : ผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่เกิดจากความคิดที่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์นั้น



ตัวอย่างที่ 2 : ผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่เกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์นั้น



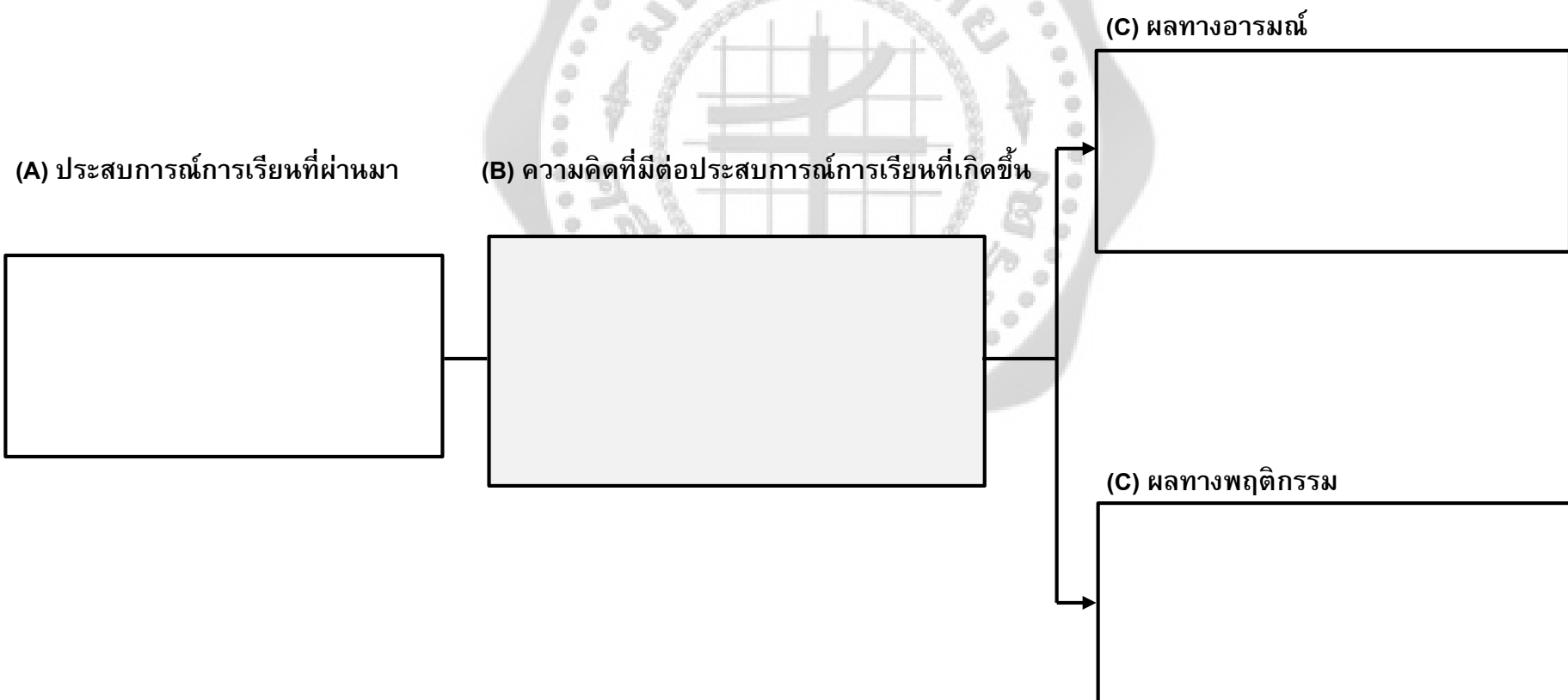
เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2
เรื่อง การเรียนของฉัน

(ชุดที่ 2)



ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อความตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ดังต่อไปนี้



(ชุดที่ 3)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2
เรื่อง ความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล

ความคิดที่ไร้เหตุผล 11 ข้อ



ความคิดที่ไร้เหตุผล	ผลที่ตามมา (ไม่เหมาะสม)	
	ความรู้สึก	พฤติกรรม
1. เราต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	- รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง - รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย	- เก็บตัว ชอบอยู่คนเดียว - ไม่เข้าสังคม - ขาดความพยายามในการกระทำการต่าง ๆ ในชีวิต
2. เราต้องมีความเพียบพร้อม สมบูรณ์แบบและประสบความสำเร็จ เราจึงจะมีคุณค่า	- รู้สึกไม่มีคุณค่า - รู้สึกกลัวความล้มเหลว - รู้สึกวิตกกังวล เครียด	- ชอบแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา
3. เราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ	- รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา - รู้สึกไม่มีคุณค่าและหมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต - รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนผิดเป็นคนไม่ดีตลอดเวลา	- ตำหนิหรือลงโทษตนเอง - ตำหนิหรือลงโทษผู้อื่น - ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น	- รู้สึกโกรธ เสียใจ ผิดหวัง - รู้สึกหมดกำลังใจ	- ขาดความพยายามในการกระทำการต่าง ๆ ในชีวิต
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวเรา ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้	- รู้สึกหงุดหงิด จุนเจียว	- ไม่พยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ดีขึ้น
6. เราต้องวิตกกังวลกับสิ่งที่เป็อันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ	- รู้สึกวิตกกังวลเกินความเป็นจริง	- ไม่กล้ากระทำการต่าง ๆ ในสิ่งที่กังวลหรือกลัว

ความคิดที่ไร้เหตุผล 11 ข้อ (ต่อ)



ความคิดที่ไร้เหตุผล	ผลที่ตามมา (ไม่เหมาะสม)	
	ความรู้สึก	พฤติกรรม
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน	- รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง - รู้สึกกลัวที่ต้องเผชิญ	- ขาดความพยายามในการกระทำการต่าง ๆ ในชีวิต
8. เราควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง	- รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง - รู้สึกว่ามีความสามารถไม่เพียงพอ	- พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ - ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น - ไม่กล้ากระทำการต่าง ๆ โดยลำพัง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้	- รู้สึกเสียใจ โกรธ ผิดหวัง - รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง	- ยึดติดอยู่กับอดีต - ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ - ไม่เริ่มต้นทำสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น	- รู้สึกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	- ขาดความพยายามในการกระทำการต่าง ๆ ในชีวิต
11. ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ	- รู้สึกวิตกกังวลในการหาหนทางแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ - รู้สึกกลัวกับการแก้ไข้ปัญหา	- ไม่กล้าตัดสินใจหรือลงมือที่จะแก้ไข้ปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ



ความคิดที่มีเหตุผล	ผลที่ตามมา (เหมาะสม)	
	ความรู้สึก	พฤติกรรม
1. เราไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	- รู้สึกมั่นใจในตนเอง - รู้สึกมั่นคงปลอดภัย - รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	- พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น - พยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต - เข้าสังคมได้
2. คุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสม หรือประสบความสำเร็จ	- รู้สึกมีกำลังใจ - รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง - รู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่	- กระทำสิ่งต่าง ๆ ตามเป้าหมายของตนเอง โดยไม่ได้แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา
3. เราหรือใครก็ตามก็อาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้	- รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น - รู้สึกมีกำลังใจ	- พยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดเพื่อไม่ให้เกิดขึ้นอีก - ไม่กล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเราหรือใครก็เป็นได้	- รู้สึกมีกำลังใจ	- พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
5. สิ่งที่ทำให้เราทุกข์นั้นเกิดมาจากความคิดของเรา ซึ่งเราสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงมันได้	- รู้สึกมีกำลังใจ - รู้สึกมั่นใจในตนเอง	- ควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. สิ่งที่เป็นอันตรายที่มีอยู่อาจไม่เป็นที่เลวร้ายเหมือนอย่างที่เรากลัวอยู่ก็ได้	- รู้สึกมีกำลังใจ - รู้สึกมั่นใจในตนเอง	- ต่อกู้หรือเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม - พยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
7. การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน	- รู้สึกมีกำลังใจ - รู้สึกมั่นใจในตนเอง	- ต่อกู้หรือเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม - พยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ (ต่อ)



ความคิดที่มีเหตุผล	ผลที่ตามมา (เหมาะสม)	
	ความรู้สึก	พฤติกรรม
8. เราควรพึ่งพาตนเอง แต่ก็ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น	- รู้สึกมั่นใจในตนเอง - รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง	- พยายามพึ่งพาตนเองมากขึ้น - ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. แม้ว่าประสบการณ์ในอดีตอาจจะมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่กำหนดชีวิตของเราในปัจจุบัน และเราก็สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้	- รู้สึกมีกำลังใจ - รู้สึกมั่นใจในตนเอง	- พยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด ถ้าทำได้ แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมันและไม่เป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น	- รู้สึกเห็นใจผู้อื่น แต่ไม่วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	- ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อทำได้ - ใช้ชีวิตอย่างปกติสุข
11. ไม่มีหนทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ	- รู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่	- กล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหามากมาย ได้อย่างเหมาะสม

ที่มา: นิตารัตน์ มัชยัสน์ถาวร. 2546: 14-16; อ้างอิงจาก Ellis. 1962: 72-76

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	ข้าพเจ้ารู้และเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C			
5	ข้าพเจ้าเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนของตนเอง			
6	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง			
7	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 2

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

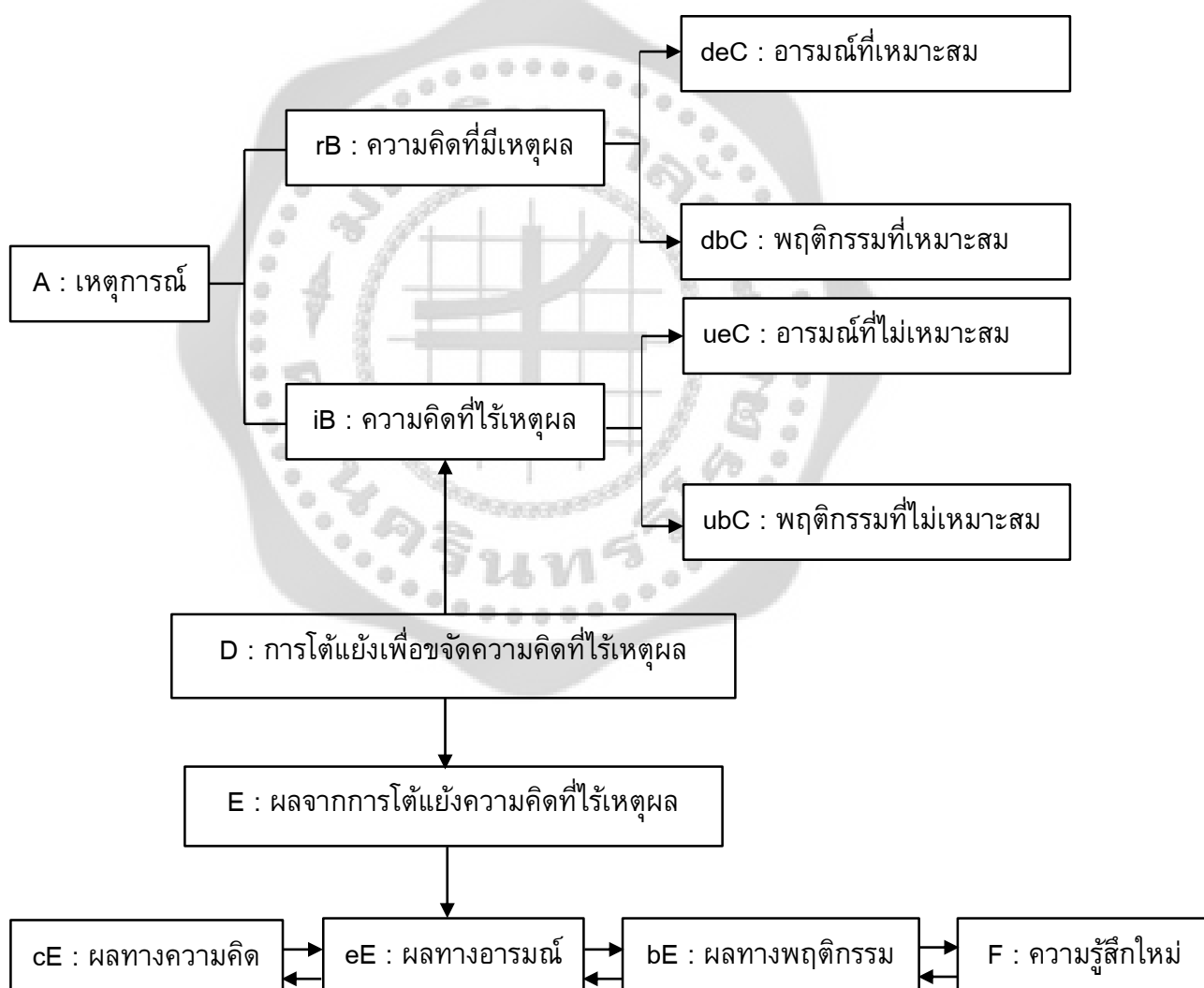
วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 3

เรื่อง ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบ REBT เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของสมาชิกกลุ่มให้เหมาะสมขึ้น โดยมีแนวทางการให้คำปรึกษาตามรูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E – F ดังแสดงด้วยภาพต่อไปนี้ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 22; อ้างอิงจาก Corey. 1996: 324; Ellis; & Whiteley. 1979: 75)



แนวทางสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบ REBT คือ การสอนทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C และการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (D) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ซึ่งหลังจากสมาชิกกลุ่มถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผลที่เกิดขึ้น (E) ทำให้เขาอยู่ในสภาพที่สามารถพัฒนาปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพได้และไม่เพียงแต่ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อและความรู้สึกเท่านั้น แต่ยังรู้ด้วยว่าเขาทำได้อย่างไรและทำไมจึงทำ ซึ่งการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น เป็นการสร้างเสริมให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) ซึ่งส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มลดละความซึมเศร้า เลิกเกลียดชังตนเอง หยุดตำหนิ และหยุดลงโทษตนเอง แต่สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกพึงพอใจและสนุกเพลิดเพลินกับการดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ดินสอ ยางลบ
 - 1.2 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 1)
 - 1.3 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 2-1)
 - 1.4 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 2-2)
 - 1.5 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 3)
 - 1.6 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิตอลถ่ายภาพ – วิดีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 3

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2 ในเรื่องแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 1) เรื่อง วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE ให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายตามเอกสารที่แจกให้
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ผู้ให้คำปรึกษาตอบคำถามหากสมาชิกกลุ่มสงสัย)
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 2-1) เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม) ให้กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ (ชาย – หญิง) เพื่อแสดงบทบาทความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล ตามเหตุการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น โดยมี 2 เหตุการณ์
 - 3.2 สมาชิกกลุ่มสลับกันแสดงบทบาททั้งความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล โดยให้สมาชิกกลุ่มที่แสดงบทบาทความคิดที่มีเหตุผลตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่มที่แสดงบทบาทความคิดที่ไร้เหตุผล และให้กรอกข้อความนั้นลงในช่องตาราง D และให้สมาชิกกลุ่มที่แสดงบทบาทความคิดที่ไร้เหตุผล กรอกข้อความถึงผลที่ได้รับจากการถูกโต้แย้งทางความคิดลงในช่องตาราง E (ผลทางความคิด ผลทางอารมณ์ และผลทางพฤติกรรม)
 - 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคู่นำเสนอผลที่ได้จากการทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม) มาวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่ม และเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชย เช่น “น้องเก่งมากนะคะที่สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE”
 - 3.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มประเมินความรู้สึกใหม่ (F) หลังจากทำการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยใช้การตั้งคำถาม (Questioning) ว่า “ตอนนี้ห้อง ๆ รู้สึกอย่างไรบ้างคะ หลังจากที่เราทำการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลกัน”

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE เพิ่มเติมอีกครั้งและมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ต่อเป็นการบ้าน โดยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 3) เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับเป็นการบ้าน) และให้นำเสนอในครั้งต่อไป โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “วันนี้เราก็ได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE ไปแล้วนะคะ ดังนั้น พี่ขอให้เรากลับไปฝึกต่อเป็นการบ้านแล้วมานำเสนอในครั้งต่อไปคะ”
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 โดยใช้เวลา 5 นาที
4. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)
2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)
3. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง (Corey. 2008: 24–25)
4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2008: 25)

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

6. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

7. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านความคิด

1. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2012: 382) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้สมาชิกกลุ่มใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา โดยอาจใช้คำถามถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บุคคลอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32)

2. การบ้านเพื่อฝึกความคิด (Cognitive Homework) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา มอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทำด้วยตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A – B – C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT Self – Help Form) (Corey. 2012: 383) โดยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้เลือกใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self – Help Form) ซึ่งดัดแปลงมาจาก ชาร์ฟ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่

5 หน้า 28–29; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 342–343) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32)

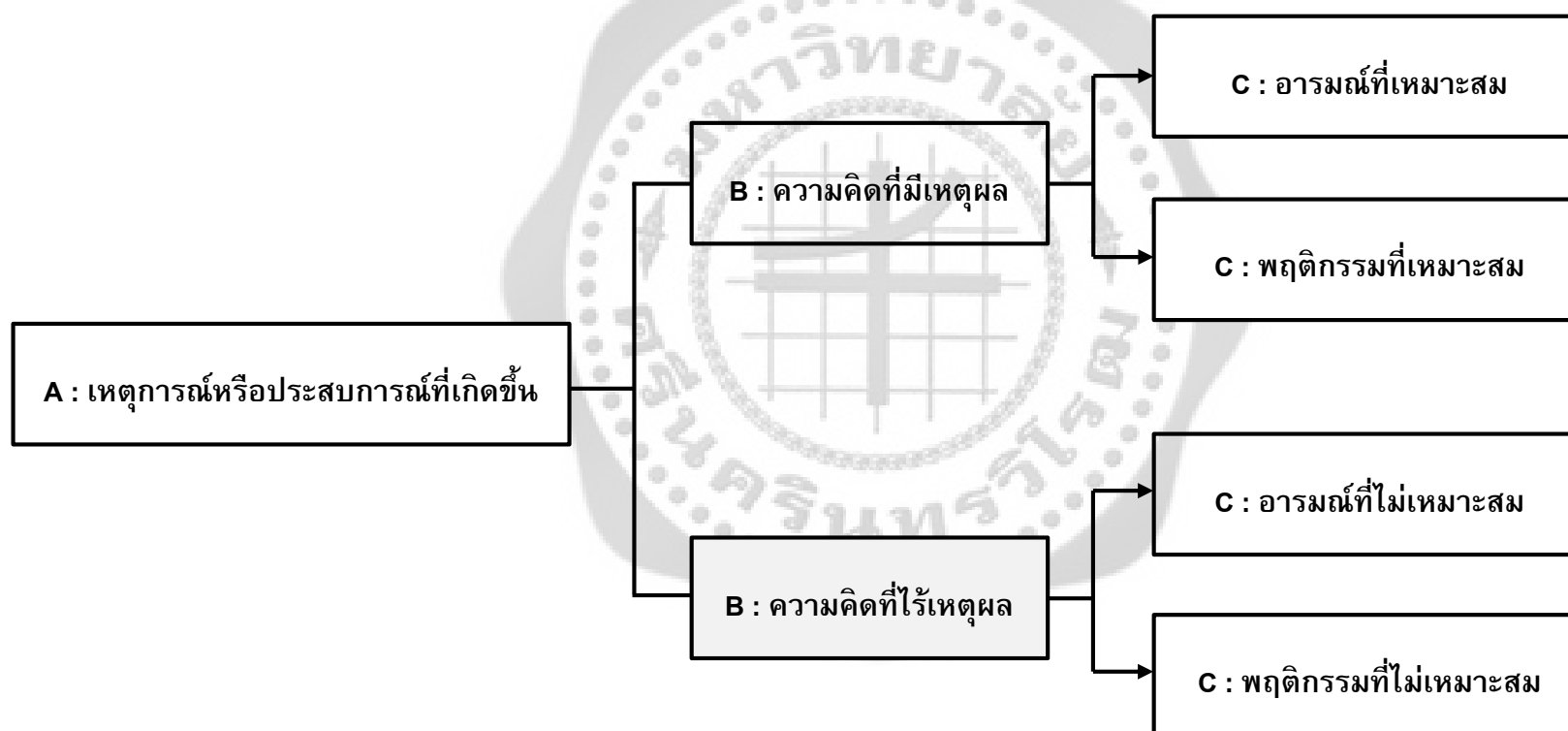
เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

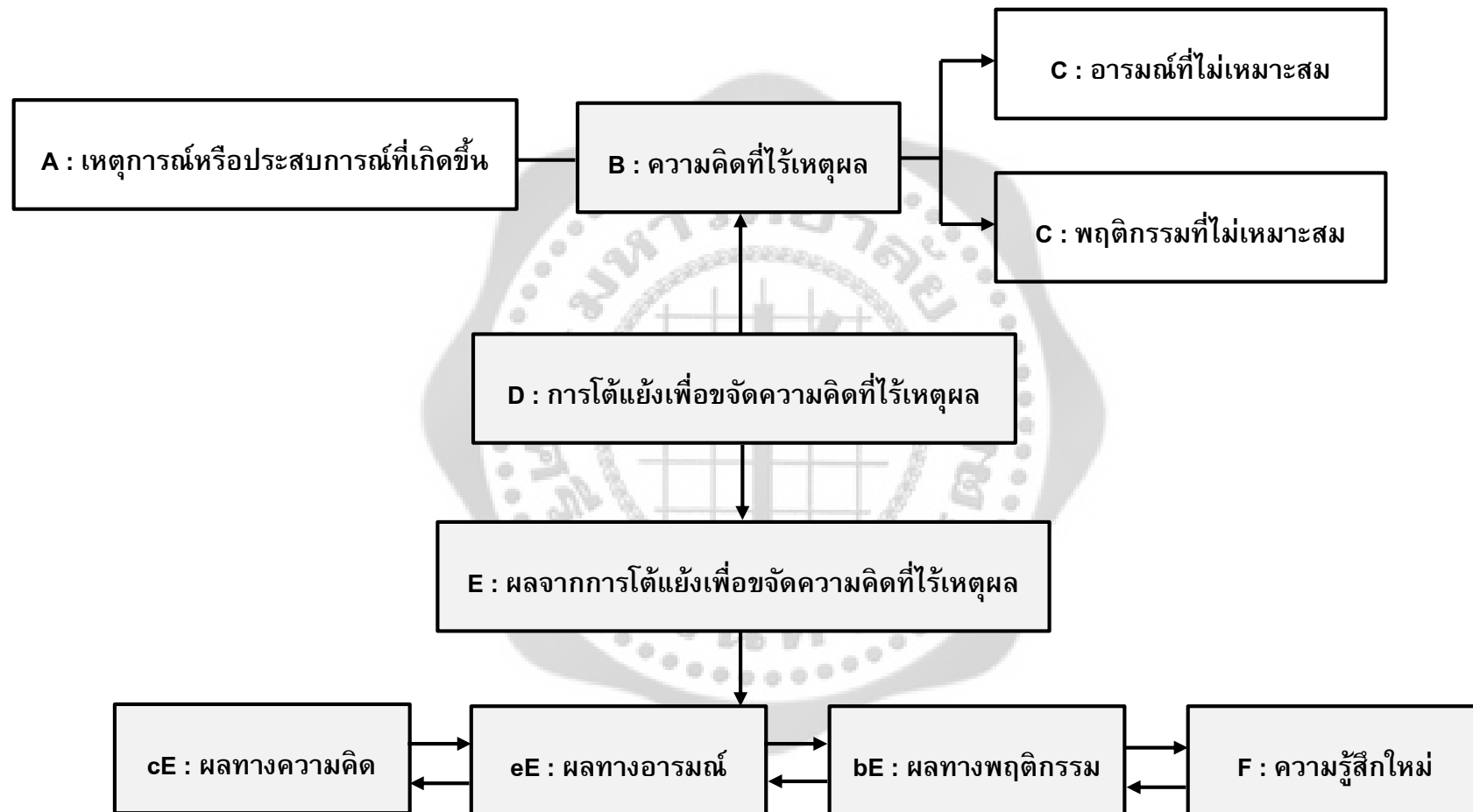
1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการแสดงออกตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยอาจแสดงบทบาททางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อเป็นประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริง โดยแสดงบทบาทหลาย ๆ ครั้ง จนสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงบทบาทสมมติสามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม (Corey. 2012: 385)

2. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (ชนิษฐา วิเศษสาทร; และมานิกา วิเศษสาทร. 2552: 44–45) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้การกล่าวคำชมเชยเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจและเกิดความมั่นใจในการคิดอย่างมีเหตุผลเพิ่มขึ้น

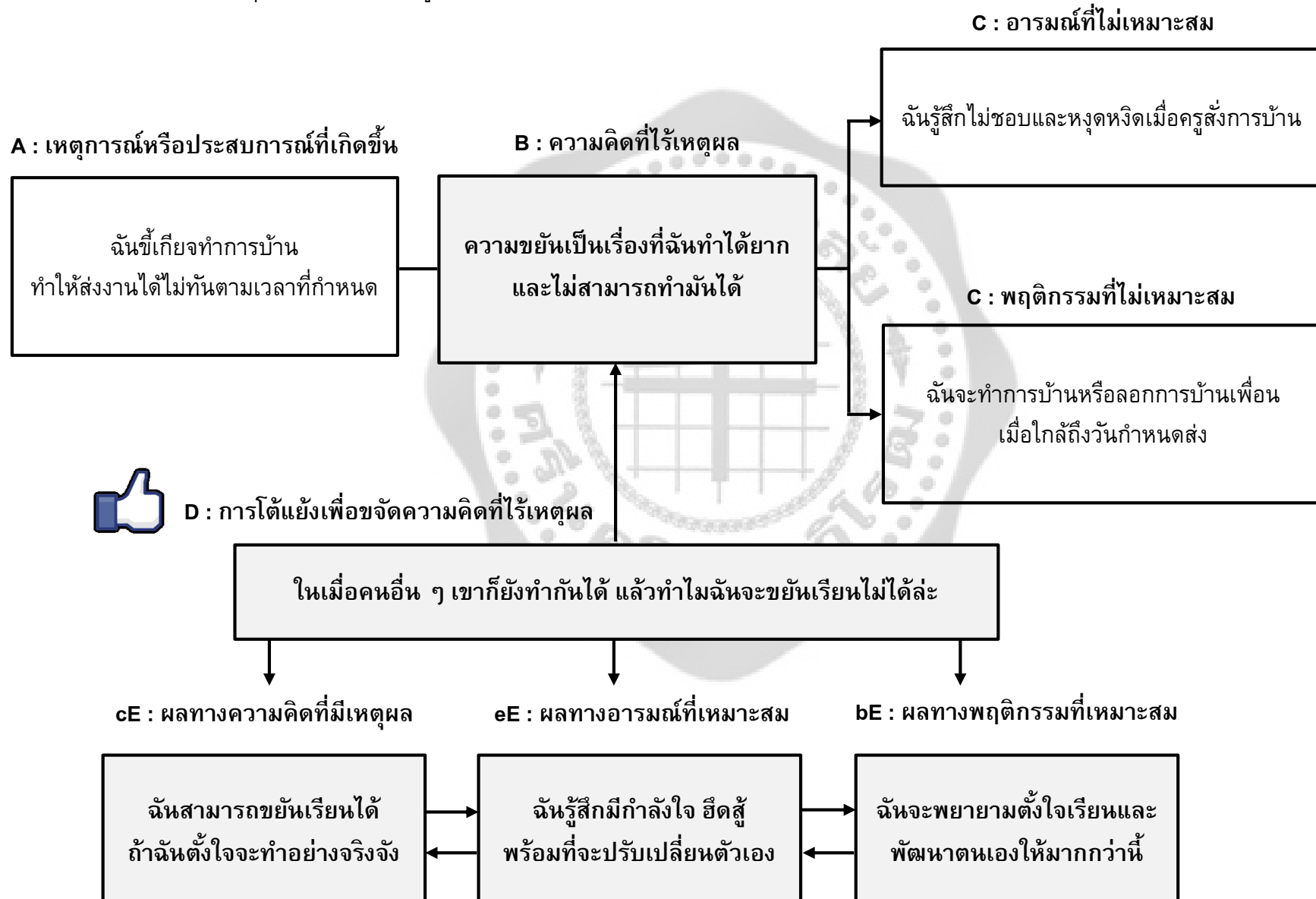
(ชุดที่ 1)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3
เรื่อง วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE





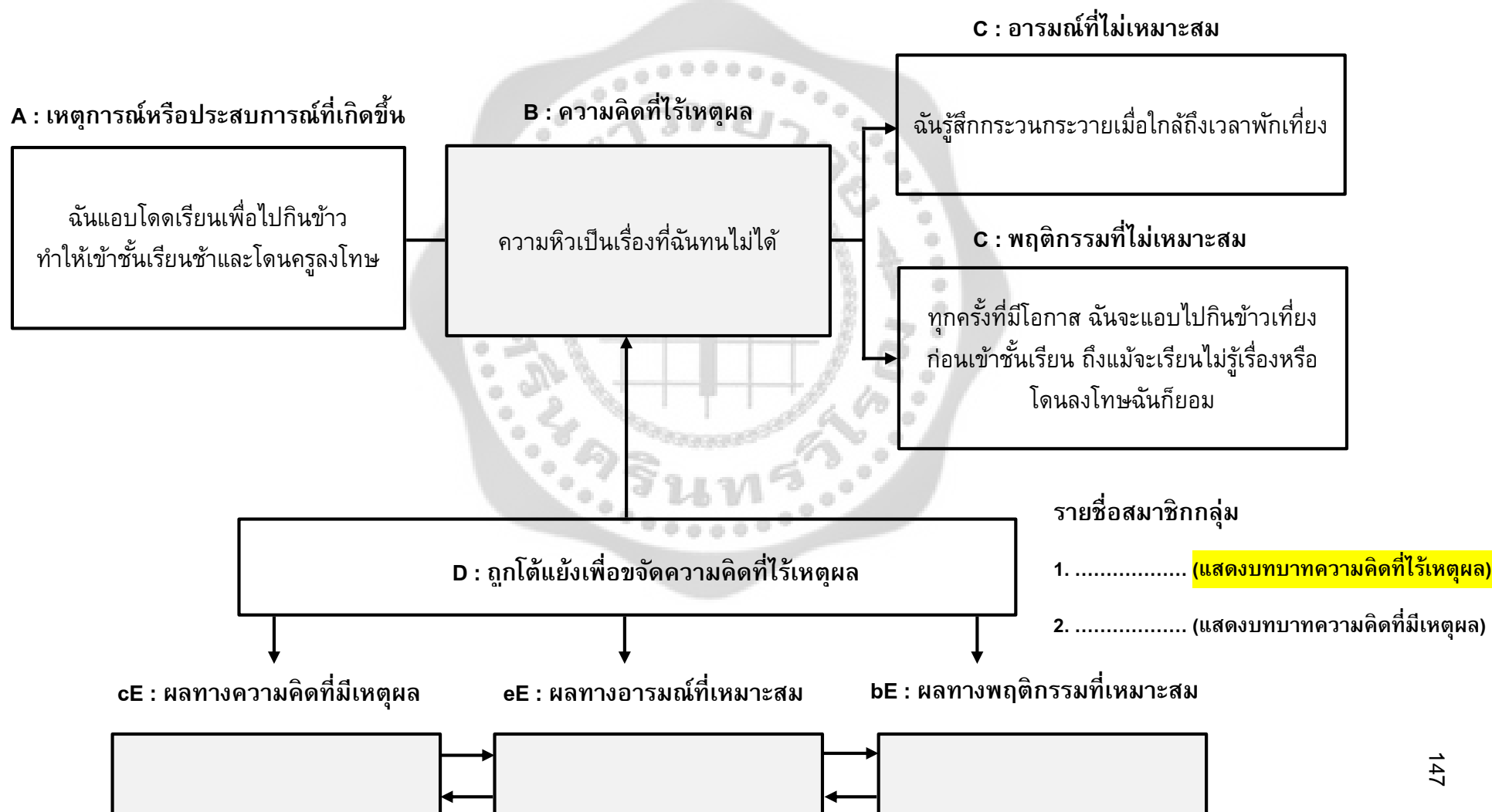
ตัวอย่าง การคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE



(ชุดที่ 2-1)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

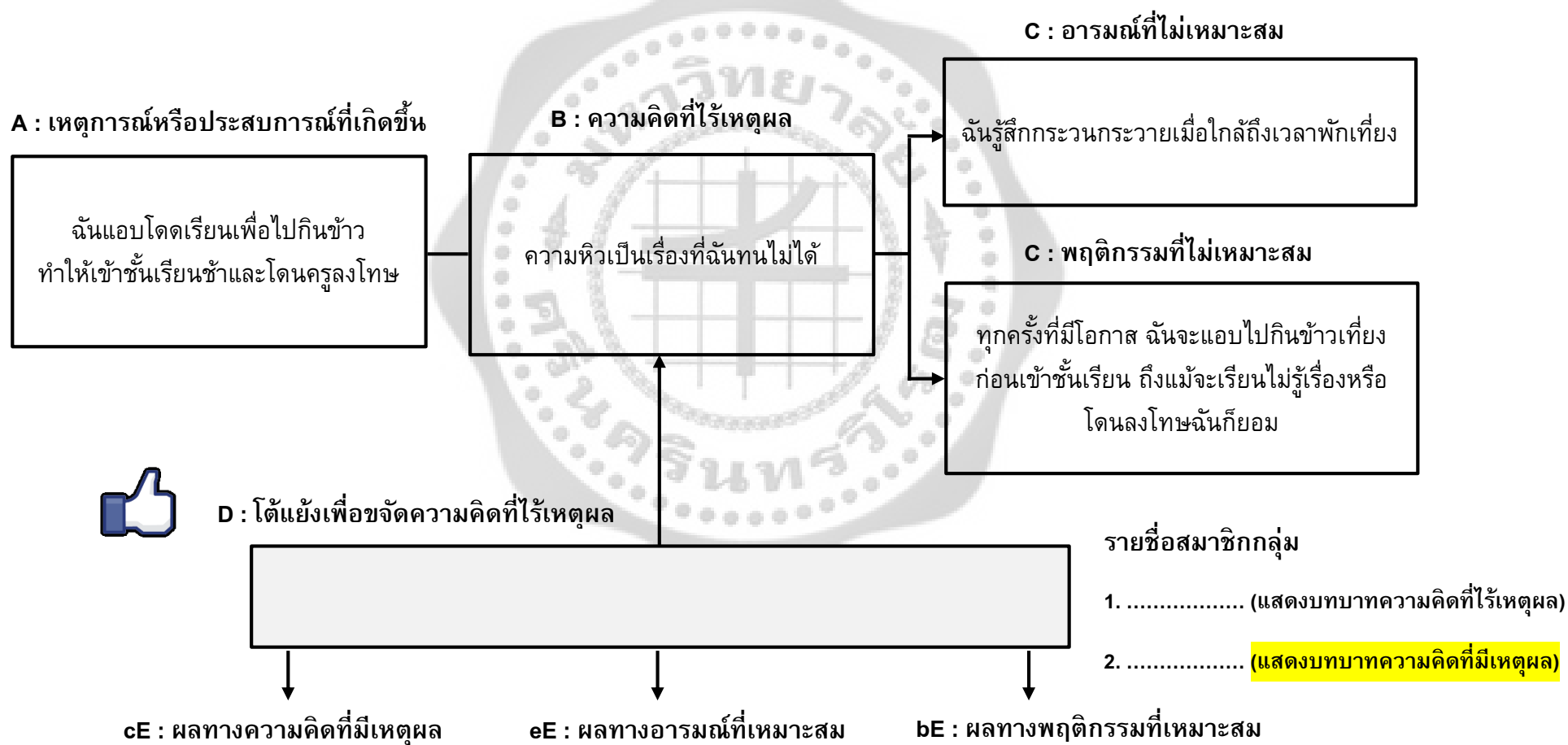
เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม)



(ชุดที่ 2-1)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

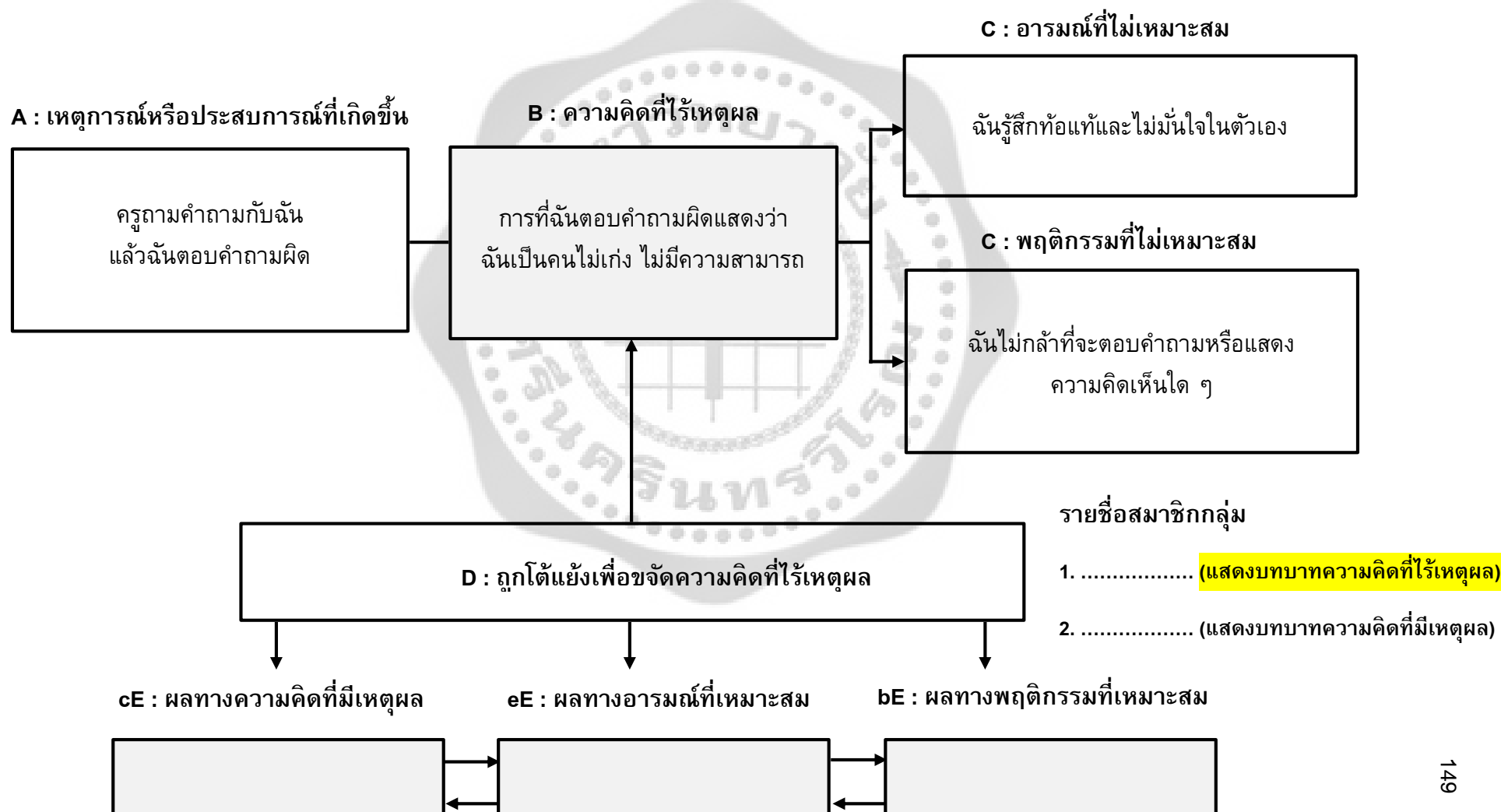
เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม)



(ชุดที่ 2-2)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

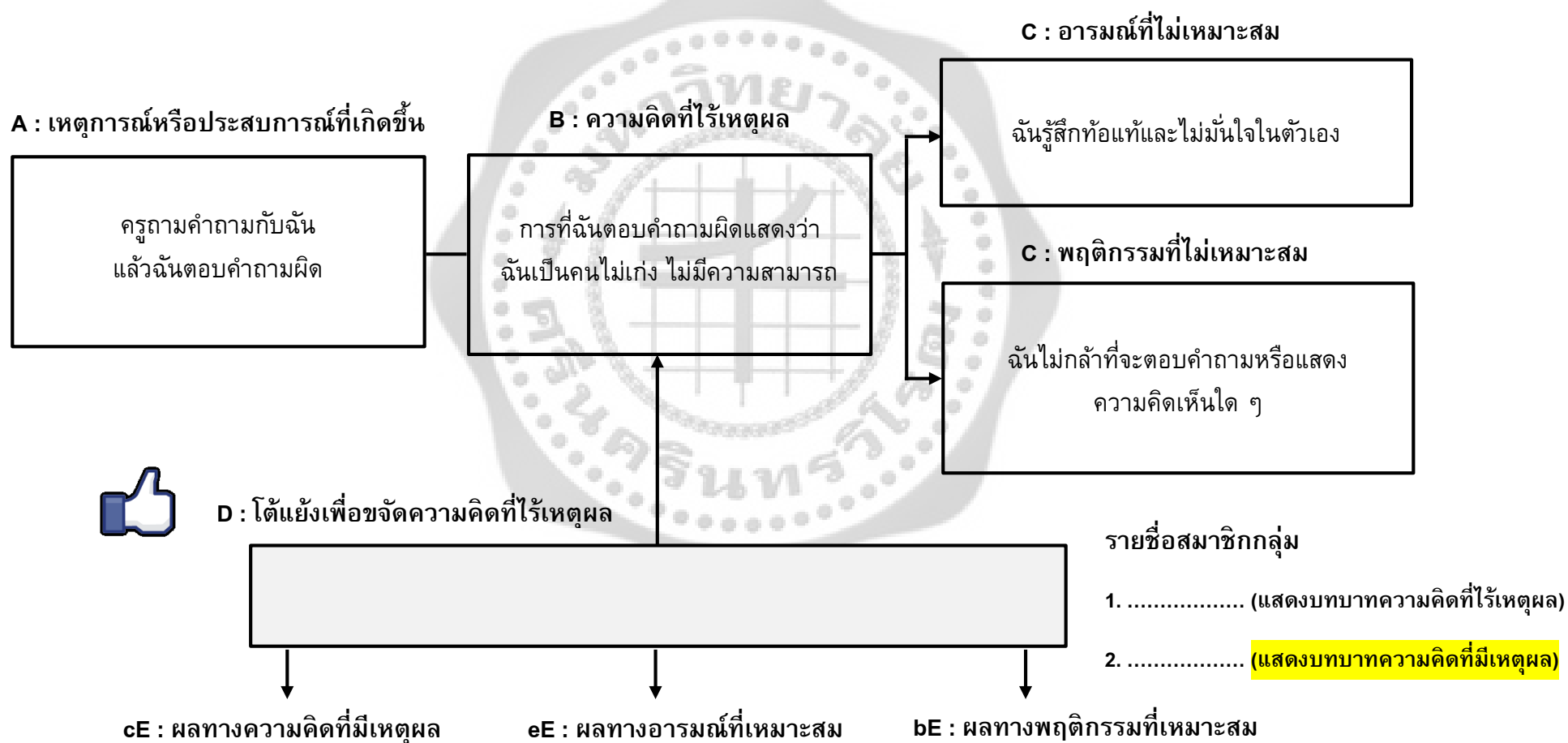
เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม)



(ชุดที่ 2-2)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม)



(ชุดที่ 3)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับการบ้าน)

A : เหตุการณ์หรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

B : ความคิดที่ไร้เหตุผล

C : อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

C : พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม



D : ได้แย่งเพื่อจัดความคิดที่ไร้เหตุผล

ชื่อ - สกุล

ชื่อเล่น

cE : ผลทางความคิดที่มีเหตุผล

eE : ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม

bE : ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้และเข้าใจถึงวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE			
5	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้าสามารถวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง			
6	ข้าพเจ้าสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองได้			
7	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 3

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

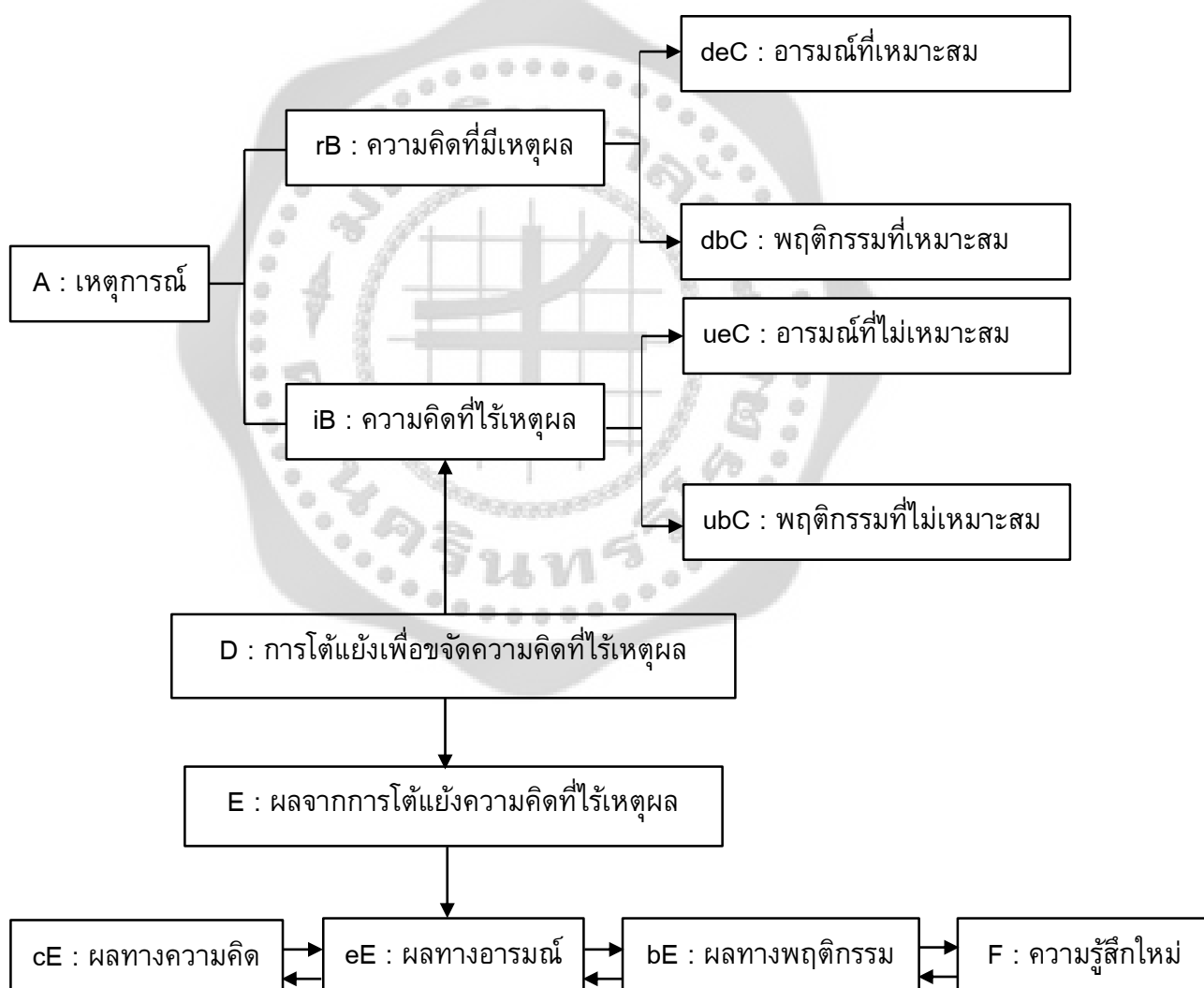
วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 4

เรื่อง ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE (ต่อ)

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบ REBT เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดของสมาชิกกลุ่มให้เหมาะสมขึ้น โดยมีแนวทางการให้คำปรึกษาตามรูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E – F ดังแสดงด้วยภาพต่อไปนี้ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน้าที่ 5 หน้า 22; อ้างอิงจาก Corey. 1996: 324; Ellis; & Whiteley. 1979: 75)



แนวทางสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบ REBT คือ การสอนทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B – C และการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (D) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ซึ่งหลังจากสมาชิกกลุ่มถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผลที่เกิดขึ้น (E) ทำให้เขาอยู่ในสภาพที่สามารถพัฒนาปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพได้และไม่เพียงแต่ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อและความรู้สึกเท่านั้น แต่ยังรู้ด้วยว่าเขาทำได้อย่างไรและทำไมจึงทำ ซึ่งการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น เป็นการสร้างเสริมให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) ซึ่งส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มลดละความซึมเศร้า เลิกเกลียดชังตนเอง หยุตตำหนิ และหยุดลงโทษตนเอง แต่สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกพึงพอใจและสนุกเพลิดเพลินกับการดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE เป็นการบ้าน และสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับการเรียนที่เกิดขึ้นจริง

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ดินสอ ยางลบ
 - 1.2 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 3)
(มอบหมายให้ทำเป็นการบ้านในครั้งที่ 3)
 - 1.3 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิตอลถ่ายภาพ – วิดีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 4

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 ในเรื่องวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนปัญหาหรืออุปสรรคจากการทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับเป็นการบ้าน) พร้อมทั้งให้คำแนะนำและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มเป็นการเสริมแรง เพื่อให้มีกำลังใจและเกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวของตนเองจากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 3) เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับเป็นการบ้าน) และเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถปรับเปลี่ยนจากความคิดที่ไร้เหตุผลมาเป็นการคิดที่มีเหตุผลได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชย เช่น “น้องเก่งมากนะคะ ที่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของเราให้มีเหตุผลได้”

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายจากการทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับเป็นการบ้าน) ของแต่ละคน โดยพิจารณาตามรูปแบบของ ABCDE

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปความคิดที่มีเหตุผลของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและกล่าวถึงประโยชน์จากการฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE ว่า “จากการที่พี่ให้เราฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนั้น ก็เพื่อต้องการให้เราจัดความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีอยู่ออกไปและปรับเปลี่ยนมาเป็นการคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งตามทฤษฎีบุคคลิกภาพ $A - B - C$ ผลที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากความคิดของเรา ความคิดที่มีความเหมาะสม ก็จะส่งผลทำให้เรามีความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาด้วยนะคะ และตอนนี้เราก็มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมกันแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนของเราให้ดีขึ้นนะคะ ในครั้งต่อไป จะเป็นเรื่องของการกำกับตนเองในการเรียน พี่จะมาบอกถึงวิธีที่จะทำให้เรากำกับตนเองในการเรียนได้ดีขึ้น ครั้งหน้าเราจะได้รู้กันนะคะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 โดยใช้เวลา 5 นาที

4. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง (Corey. 2008: 24–25)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2008: 25)

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

6. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

7. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านความคิด

1. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active Disputing of Faulty Belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2012: 382) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้สมาชิกกลุ่มใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา โดยอาจใช้คำถามถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้คิดอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32)

2. การบ้านเพื่อฝึกความคิด (Cognitive Homework) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทำด้วยตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งประกอบด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A – B – C กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT Self – Help Form) (Corey. 2012: 383) โดยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล มีอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้เลือกใช้แบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self – Help Form) ซึ่งดัดแปลงมาจาก ชาร์ฟ (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 28–29; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 342–343) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 26–32)

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (ชนิษฐา วิเศษสาธ; และมานิกา วิเศษสาธ. 2552: 44–45) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้การกล่าวคำชมเชย เมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถทำได้ถูกต้องและครบถ้วนตามที่ได้รับมอบหมาย และให้กำลังใจเมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดปัญหาหรืออุปสรรคจากการทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็น การบ้าน

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้าสามารถวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง			
5	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้าจัดความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีอยู่ออกไปได้			
6	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้าสามารถปรับเปลี่ยนมาความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น			
7	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 4

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 5

เรื่อง ฉันจะกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างไร

แนวคิดสำคัญ

การกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนใช้ความพยายามที่จะกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ อันประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54-57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986; Schunk. 1994: 76-79; Tuckman; & Monetti. 2011: 402; citing Zimmerman. 1998: 2000; Zimmerman; & Schunk. 2004)

1. การสังเกตตนเอง (Self – Observation) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจต่อการกระทำของตนเองอย่างรอบคอบ ประกอบด้วย

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การที่นักเรียนกำหนดเป้าหมายในการเรียนที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้นักเรียนทราบถึงสิ่งที่ต้องกระทำอย่างชัดเจนและพยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.2 การเตือนตนเอง (Self – Monitoring) หมายถึง การที่นักเรียนสังเกตและจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นที่เป็นเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้นักเรียนทราบถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น

2. การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงการพิจารณาประเมินการกระทำของตนเองว่าสามารถบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยนำผลการกระทำที่เกิดขึ้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีการตรวจสอบและรู้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการตัดสินตนเองนี้จะช่วยทำให้นักเรียนตอบสนองต่อพฤติกรรมของตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงการตอบสนองต่อผลการประเมินการกระทำของตนเองกับเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ ได้แก่ เมื่อนักเรียนสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางบวกกับตนเอง เช่น การให้รางวัลกับตนเอง การให้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมที่ชอบ การชื่นชมตนเอง เป็นต้น และเมื่อนักเรียนไม่สามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำการตอบสนองทางลบกับตนเอง เช่น การตำหนิตนเอง การเสียใจ เป็นต้น

จากกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนทั้ง 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จะช่วยทำให้นักเรียนสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบและสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียน

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1.1 ดินสอ ยางลบ
- 1.2 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 1)
- 1.3 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 2)
- 1.4 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1 กล้องดิจิตอลถ่ายภาพ – วิดีโอ
- 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
- 2.3 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 3)
- 2.4 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 5

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4 ในเรื่องผลจากการฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า “การที่เราเข้ากลุ่ม มาอยู่รวมกันนี้ ก็เพื่อที่จะพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนของเราให้ดีขึ้น ซึ่งก่อนที่เราจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ พี่ก็ได้ให้เราฝึกวิเคราะห์ความคิดและปรับเปลี่ยนความคิดของเราให้มีความเหมาะสมเสียก่อน และในตอนนี้เราทุกคนก็ได้มีความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมกันแล้ว วันนี้เราจะมารู้และเข้าใจถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียนกันคะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 1) เรื่องการกำกับตนเองในการเรียนให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายความหมายและขั้นตอนของการกำกับตนเองในการเรียนตามเอกสารที่แจกให้และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

2. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการทำกับตนเองในการเรียนที่ผ่านมา โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “จากที่พี่ได้บอกถึงความหมายและขั้นตอนของการทำกับตนเองในการเรียนแล้ว พี่อยากจะให้เราลองสำรวจและทบทวนเรื่องราวของตนเองว่าที่ผ่านมาเรามีการทำกับตนเองในการเรียนเป็นอย่างไร เคยตั้งเป้าหมายในการเรียน เคยจดบันทึกสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้ทำในแต่ละวันหรือไม่ พี่อยากจะให้เราหลับตาเพื่อสำรวจและทบทวนตนเองนะคะ พี่ให้เวลาเราประมาณ 2 นาทีค่ะ” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายถึงการทำกับตนเองในการเรียนของแต่ละคน

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 2) เรื่อง แบบทดสอบการทำกับตนเองในการเรียนให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มอ่านกรณีศึกษาและตอบคำถาม ให้เวลา 10 นาที เมื่อสมาชิกกลุ่มทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากยิ่งขึ้น โดยใช้เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 3) เรื่อง แบบทดสอบการทำกับตนเองในการเรียน (เฉลยคำตอบ) และเมื่อสมาชิกกลุ่มตอบคำถามถูกต้อง ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชย

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า “การทำกับตนเองเป็นสิ่งที่เรากำลังคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ โดยมี 3 ขั้นตอนนะค่ะ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ จะช่วยให้เราทำสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และในครั้งต่อไป พี่จะให้เรารู้จักการทำกับตนเองในแต่ละขั้น โดยครั้งหน้าจะเป็นการฝึกการสังเกตตนเองกันคะ” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 โดยใช้เวลา 5 นาที

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

3. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาค้นบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

4. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจจะทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

5. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

1. การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน (Corey. 2012: 386–387)

2. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (ชนิษฐา วิเศษสาธ; และมานิกา วิเศษสาธ. 2552: 44–45) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้การกล่าวคำชมเชยเมื่อสมาชิกกลุ่มตอบคำถามถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจและเป็นข้อมูลย้อนกลับในคำตอบ

(ชุดที่ 1)

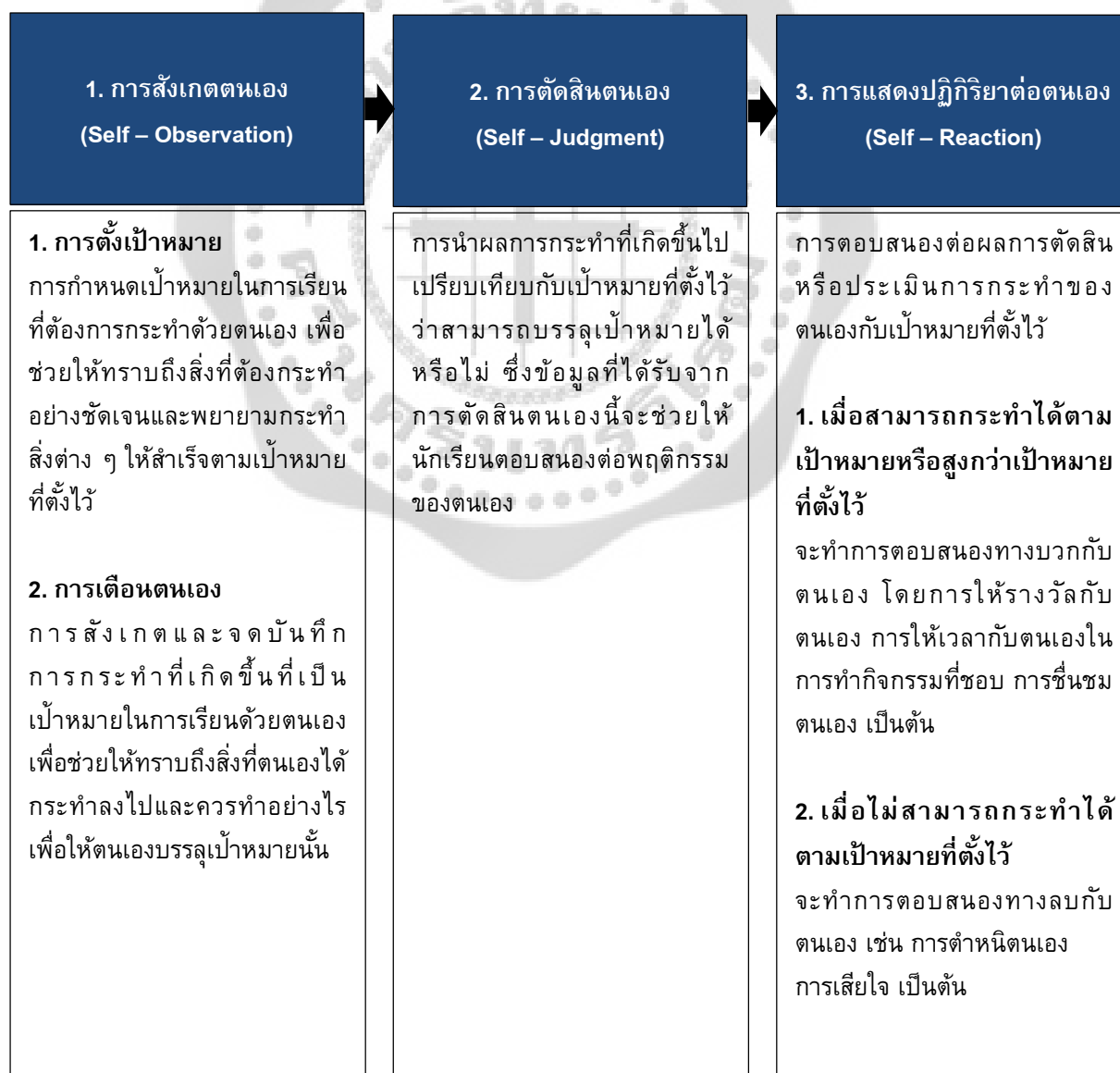
เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เรื่อง การกำกับตนเองในการเรียน



การกำกับตนเองในการเรียนคืออะไร

กระบวนการที่นักเรียนใช้ความพยายามที่จะกำกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียนที่ตั้งไว้ อันประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 54–57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986; Schunk. 1994: 76–79; Tuckman; & Monetti. 2011: 402; citing Zimmerman. 1998: 2000; Zimmerman; & Schunk. 2004)



(ชุดที่ 2)



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 เรื่อง แบบทดสอบการกำกับตนเองในการเรียน

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

กรณีศึกษา

เรื่อง การเรียนที่ประสบความสำเร็จจากการกำกับตนเองของชนมปัง

ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง คาบแรกของวันนี้เป็นวิชาคณิตศาสตร์ที่นักเรียนต่างกำลังลุ้นผลคะแนนของตนเอง โดยมีครูฟ้าซึ่งเป็นครูสอนวิชาคณิตศาสตร์กำลังประกาศคะแนนสอบกลางภาคของนักเรียนทีละคน ซึ่ง “ชนมปัง” เป็นหนึ่งในนักเรียนที่สอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่าน เธอมีสีหน้าผิดหวังมากเมื่อได้ยินคะแนนของตนเอง แม้ว่าเธอจะเสียใจแค่ไหน แต่เธอก็รู้ตัวดีว่าที่ผ่านมาเธอก็ไม่ได้ตั้งใจเรียนและไม่ได้อ่านหนังสือสอบอย่างเต็มที่ เธอตั้งใจว่าการสอบครั้งต่อไป เธอจะต้องสอบวิชาคณิตศาสตร์ให้ผ่านและต้องได้คะแนนเกินครึ่งให้ได้ เมื่อชนมปังตั้งใจเช่นนั้นแล้ว เมื่อถึงคาบเรียนทุกครั้ง เธอจะพยายามตั้งใจฟังที่ครูฟ้าสอน ไม่พูดคุยกับเพื่อนในเวลาเรียน เมื่อครูฟ้าสั่งการบ้าน เธอจะตั้งใจทำการบ้านให้เสร็จและส่งทันเวลาทุกครั้ง และจะพยายามทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยชนมปังจะมีสมุดบันทึกคู่ใจไว้จดบันทึกกับสิ่งที่เธอได้ทำลงไปในแต่ละวัน เพื่อเป็นการเตือนตัวเองว่าได้ทำอะไรไปแล้วบ้างและมีอะไรบ้างที่จะต้องทำให้สำเร็จ ชนมปังทำเช่นนั้นจนถึงช่วงสอบปลายภาค

และแล้วก็มาถึงวันที่ประกาศผลสอบวิชาคณิตศาสตร์ ชนมปังรู้สึกตื่นเต้นกับผลการสอบในครั้งนี้อย่างมาก ระหว่างที่กำลังรอเรียกชื่อเพื่อประกาศคะแนน เธอคิดอยู่ในใจว่า ไม่ว่าผลสอบจะเป็นเช่นใด เธอเองก็ได้ทำเต็มความสามารถของเธอแล้ว และทันใดนั้นเอง ครูฟ้าเรียกชื่อของเธอ “ชนมปัง” หนูสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์นะคะ จากคะแนนเต็ม 30 หนูได้ 20 คะแนน คะ” ชนมปังนำผลการสอบครั้งนี้มาดู เธอสอบผ่านและได้คะแนนเกินครึ่งตามที่เธอตั้งใจไว้ เธอรู้สึกดีใจ และมีสีหน้ายิ้มแย้ม และหันไปคุยกับเพื่อนว่า “เย็นนี้เราไปดูหนังกันเถอะ



จากกรณีศึกษา ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. เมื่อขนมปังสอวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่านในช่วงสอบกลางภาค (A) เธอมีความคิดอย่างไร ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (B) และผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) เป็นอย่างไร (โปรดระบุให้ชัดเจน)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ขนมปังมีการสังเกตตนเองเป็นอย่างไร (โปรดระบุให้ชัดเจน)

.....

.....

.....

.....

.....

3. ขนมปังมีการตัดสินตนเองเป็นอย่างไร (โปรดระบุให้ชัดเจน)

.....

.....

.....

.....

.....

4. ขนมปังมีการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นอย่างไร (โปรดระบุให้ชัดเจน)

.....

.....

.....

.....

.....

(ชุดที่ 3)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5
เรื่อง แบบทดสอบการกำกับตนเองในการเรียน (เฉลยคำตอบ)



ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

กรณีศึกษา

เรื่อง การเรียนที่ประสบความสำเร็จจากการกำกับตนเองของชนมปัง

ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง คาบแรกของวันนี้เป็นวิชาคณิตศาสตร์ที่นักเรียนต่างกำลังลุ้นผลคะแนนของตนเอง โดยมีครูฟ้าซึ่งเป็นครูสอนวิชาคณิตศาสตร์กำลังประกาศคะแนนสอบกลางภาคของนักเรียนทีละคน ซึ่ง “ชนมปัง” เป็นหนึ่งในนักเรียนที่สอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่าน เธอมีสีหน้าผิดหวังมากเมื่อได้ยินคะแนนของตนเอง แม้ว่าเธอจะเสียใจแค่ไหน แต่เธอก็รู้ตัวดีว่าที่ผ่านมาเธอก็ไม่ได้ตั้งใจเรียนและไม่ได้อ่านหนังสือสอบอย่างเต็มที่ เธอตั้งใจว่าการสอบครั้งต่อไป เธอจะต้องสอบวิชาคณิตศาสตร์ให้ผ่านและต้องได้คะแนนเกินครึ่งให้ได้ เมื่อชนมปังตั้งใจเช่นนั้นแล้ว เมื่อถึงคาบเรียนทุกครั้ง เธอจะพยายามตั้งใจฟังที่ครูฟ้าสอน ไม่พูดคุยกับเพื่อนในเวลาเรียน เมื่อครูฟ้าสั่งการบ้าน เธอจะตั้งใจทำการบ้านให้เสร็จและส่งทันเวลาทุกครั้ง และจะพยายามทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยชนมปังจะมีสมุดบันทึกคู่ใจไว้จดบันทึกกับสิ่งที่เธอได้ทำลงไปในแต่ละวัน เพื่อเป็นการเตือนตัวเองว่าได้ทำอะไรไปแล้วบ้างและมีอะไรบ้างที่จะต้องทำให้สำเร็จ ชนมปังทำเช่นนั้นจนถึงช่วงสอบปลายภาค

และแล้วก็มาถึงวันที่ประกาศผลสอบวิชาคณิตศาสตร์ ชนมปังรู้สึกตื่นเต้นกับผลการสอบในครั้งนี้อย่างมาก ระหว่างที่กำลังรอเรียกชื่อเพื่อประกาศคะแนน เธอคิดอยู่ในใจว่า ไม่ว่าผลสอบจะเป็นเช่นใด เธอเองก็ได้ทำเต็มความสามารถของเธอแล้ว และทันใดนั้นเอง ครูฟ้าเรียกชื่อของเธอ “ชนมปัง” หนูสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์นะคะ จากคะแนนเต็ม 30 หนูได้ 20 คะแนน คะ” ชนมปังนำผลการสอบครั้งนี้มาดู เธอสอบผ่านและได้คะแนนเกินครึ่งตามที่เธอตั้งใจไว้ เธอรู้สึกดีใจ และมีสีหน้ายิ้มแย้ม และหันไปคุยกับเพื่อนว่า “เย็นนี้เราไปดูหนังกันเถอะ



จากกรณีศึกษา ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. เมื่อขนมปังสอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่านในช่วงสอบกลางภาค (A) เธอมีความคิดอย่างไร ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (B) และผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) เป็นอย่างไร

- ความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (B) คือ การเรียนที่ผ่านมาไม่ได้ตั้งใจเรียนและไม่ได้อ่านหนังสือสอบอย่างเต็มที่

- ผลที่ตามมาทางอารมณ์ (C) คือ รู้สึกผิดหวังและเสียใจ

- ผลที่ตามมาทางพฤติกรรม (C) คือ จะพยายามตั้งใจเรียน ไม่พูดคุยกับเพื่อนในเวลาเรียน จะตั้งใจทำการบ้านให้เสร็จและส่งทันเวลาทุกครั้ง และจะพยายามทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

2. ขนมปังมีการสังเกตตนเองเป็นอย่างไร

- ขนมปังตั้งเป้าหมายว่าการสอบครั้งต่อไป จะต้องสอบวิชาคณิตศาสตร์ให้ผ่านและต้องได้คะแนนเกินครึ่งให้ได้ โดยพยายามตั้งใจฟังที่ครูฟ้าสอน ไม่พูดคุยกับเพื่อนในเวลาเรียน เมื่อครูฟ้าสั่งการบ้าน จะตั้งใจทำการบ้านให้เสร็จและส่งทันเวลาทุกครั้ง และจะพยายามทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอจนถึงช่วงสอบปลายภาค

- ขนมปังมีสมุดบันทึกที่ใส่ใจจดบันทึกกับสิ่งที่เธอได้ทำลงไปในแต่ละวัน

3. ขนมปังมีการตัดสินตนเองเป็นอย่างไร

ขนมปังนำผลคะแนนสอบปลายภาคมาตรวจสอบและเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเธอสอบผ่านและได้คะแนนเกินครึ่งตามที่ตั้งใจไว้

4. ขนมปังมีการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นอย่างไร

เมื่อขนมปังทำได้ตามเป้าหมาย เธอรู้สึกดีใจและให้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมที่ชอบ โดยการไปดูหนังกับเพื่อน ๆ

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่าการทำกับตนเองในการเรียนคืออะไร			
5	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้และเข้าใจถึงวิธีการสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง			
6	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 5

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 6

เรื่อง ตั้งเป้าหมายในการเรียนและฝึกการสังเกตตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การสังเกตตนเอง (Self – Observation) หมายถึง การที่นักเรียนให้ความสนใจต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างรอบคอบจากการตั้งเป้าหมายและเตือนตนเอง ซึ่งการที่นักเรียนจะสามารถกำกับการกระทำของตนเองให้บรรลุเป้าหมายได้นั้น จะต้องรู้ถึงสิ่งที่ได้กระทำจากการจดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง โดยจะบันทึกช่วงเวลา สถานที่ และความต่อเนื่องของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวจะช่วยสะท้อนให้นักเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น โดยพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถประเมินได้ในมิติของปริมาณ คุณภาพ อัตราความเร็ว และความคิดริเริ่ม โดยมีติเหล่านี้จะช่วยวัดความก้าวหน้าของเป้าหมายได้ นอกจากนี้ การสังเกตตนเองยังสามารถเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนปรับปรุงการเรียนให้ดีขึ้นได้อีกด้วย (Schunk. 1994: 76–79)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสังเกตตนเองจากการบันทึกพฤติกรรมการเรียนของตนเองเป็นการบ้าน

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ดินสอ ยางลบ
 - 1.2 สมุดบันทึกการเรียน
 - 1.3 กระดาษโพสต์อิท (สีเหลือง สีเขียว)
 - 1.4 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิทัลถ่ายภาพ – วิตีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 6

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 ในเรื่องวิธีการกำกับตนเองในการเรียน
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “น้อง ๆ เคยลองสังเกตตัวเราบ้างไหมคะ ว่าเมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกเบื่อ ๆ นั่นก็เป็นเพราะเราไม่รู้ว่าทำอะไร แต่เมื่อไรก็ตามที่เรามีสิ่งที่เราต้องการจะทำ ต้องการจะมี เราจะเกิดการวางแผนทำสิ่งต่าง ๆ และลงมือทำตามแผนที่เราวางไว้ เพื่อให้เราได้ในสิ่งที่เราต้องการ เช่นเดียวกับการเรียนของเราคะ หากเรามีเป้าหมายในการเรียนแล้ว เราจะเกิดการวางแผนและความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เป้าหมายของเรานั้นสำเร็จคะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียน โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกสมุดบันทึกการเรียนให้กับสมาชิกกลุ่ม คนละ 1 เล่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อเล่นลงบนหน้าปกของสมุดบันทึกการเรียนที่แจกให้

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการเรียนโดยเขียนใส่ลงในสมุดบันทึกการเรียนที่แจกให้ (ใช้เวลา 10 นาที) โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “วันนี้ พี่จะให้เราตั้งเป้าหมายในการเรียนกันนะคะ โดยเป้าหมายที่ตั้งนี้ จะต้องเป็นเป้าหมายระยะสั้น อยู่ในช่วงประมาณ 2 สัปดาห์ โดยการตั้งเป้าหมายการเรียนนี้ น้อง ๆ จะต้องกำหนดให้ชัดเจนและเหมาะสมกับตัวเราด้วยนะคะ คือ ไม่ตั้งไว้จนสูงเกินไป เพราะเมื่อถ้าเราทำไม่ได้ ก็จะทำให้เรารู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรอีก และไม่ตั้งไว้ต่ำจนเกินไป เพราะจะทำให้เราไม่มีความกระตือรือร้นและไม่มีโอกาสได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่นะคะ ให้เราเขียนเป้าหมายพร้อมเหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ใส่ลงในกระดาษโพสต์อิทสีเหลืองหน้าแรกของสมุดบันทึกการเรียนที่พี่แปะไว้ให้นะคะ”

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงเป้าหมายในการเรียนของตนเองและเหตุผลที่เลือกเป้าหมายดังกล่าว โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเรียนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเขียนตรงบรรทัดข้างล่างของกระดาษหน้าแรกของสมุดบันทึกที่แจกให้ (ใช้เวลา 10 นาที)

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่จะทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถรู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุ

เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชย เช่น “น้องเก่งมากนะคะที่สามารถรู้ว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ” และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่ให้กับตนเองเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ พร้อมเขียนใส่ลงในกระดาษโพสต์อิทที่ผู้ให้คำปรึกษาแปะไว้ในหน้าที่ 2 ของสมุดบันทึกการเรียนรู้ที่แจกให้

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปการสังเกตตนเองเพิ่มเติมอีกครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “ขั้นแรกของการกำกับตนเองในการเรียนก็คือ การสังเกตตนเอง โดยจะเริ่มจากการตั้งเป้าหมายในการเรียน เพื่อให้เกิดการวางแผนและนำไปปฏิบัติ นอกจากนี้ เราจะต้องมีการจดบันทึกกับสิ่งที่เราได้ทำลงไปด้วย เพื่อใช้เตือนตนเองให้รู้ถึงสิ่งที่ได้ทำไปและมีอะไรอีกบ้างที่เราควรทำ เพื่อให้เป้าหมายของเรานั้นสำเร็จนะคะ” และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสังเกตตนเองเป็นการบ้าน พร้อมทั้งอธิบายถึงวิธีการจดบันทึกตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตตนเองจากการจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ และให้นำมาเสนอในครั้งต่อไป

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 โดยใช้เวลา 5 นาที

4. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษานำบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม

ได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง (Corey. 2008: 24–25)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2008: 25)

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

6. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจจะทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

7. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

1. การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน (Corey. 2012: 386–387)

2. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (ชนิษฐา วิเศษสาธิต; และมานิกา วิเศษสาธิต. 2552: 44–45) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้การกล่าวคำชมเชยเมื่อสมาชิกกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มแล้วสามารถรู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีกำลังใจและเกิดความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติ

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้วิธีการสังเกตตนเอง			
5	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียนของตนเองได้			
6	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้วิธีการจดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง			
7	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 6

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 7 – 8

เรื่อง ติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน

แนวคิดสำคัญ

การสังเกตตนเอง (Self – Observation) หมายถึง การที่นักเรียนให้ความสนใจต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างรอบคอบจากการตั้งเป้าหมายและเตือนตนเอง ซึ่งการที่นักเรียนจะสามารถกำกับการกระทำของตนเองให้บรรลุเป้าหมายได้นั้น จะต้องรู้ถึงสิ่งที่ได้กระทำจากการจดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง โดยจะบันทึกช่วงเวลา สถานที่ และความต่อเนื่องของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวจะช่วยสะท้อนให้นักเรียนรู้ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น โดยพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถประเมินได้ในมิติของปริมาณ คุณภาพ อัตราความเร็ว และความคิดริเริ่ม โดยมิติเหล่านี้จะช่วยวัดความก้าวหน้าของเป้าหมายได้ นอกจากนี้ การสังเกตตนเองยังสามารถเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียนปรับปรุงการเรียนให้ดีขึ้นได้อีกด้วย (Schunk. 1994: 76–79)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ดินสอ ยางลบ
 - 1.2 สมุดบันทึกการเรียน
 - 1.3 กระดาษ A4
 - 1.4 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7, 8
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิทัลถ่ายภาพ – วิดีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 7, 8

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 ในเรื่องเป้าหมาย แผนการเรียนรู้ที่จะทำ และการนำไปปฏิบัติ โดยการสังเกตและบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7, 8

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียนรู้
2. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกกลุ่มถึงสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตนเองว่า สามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้หรือไม่ จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่ม คนละ 1 แผ่น โดยให้เขียนสิ่งที่ได้กระทำไปแล้วทางด้านซ้ายและเขียนสิ่งที่ยังไม่ได้กระทำทางด้านขวา โดยใช้เวลา 10 นาที
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้กระทำไปแล้วและสิ่งที่ยังไม่ได้กระทำ เพื่อสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไปและควรทำอย่างไรเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มมีสิ่งที่ยังไม่ได้กระทำ ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและซักถามถึงสาเหตุดังกล่าว โดยให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยกันให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอีกครั้ง และในกรณีที่สมาชิกกลุ่มกระทำการต่าง ๆ ได้ตามแผนที่วางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงวิธีการที่ทำให้ตนเองกระทำการต่าง ๆ ได้ตามแผนที่วางไว้ต่อกลุ่ม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชย เช่น “น้องเก่งมากนะคะที่สามารถทำสิ่งที่เราวางแผนไว้ได้”

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องการสังเกตตนเองเพิ่มเติมอีกครั้ง โดยกล่าวว่า “การเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เป็นการติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของเรา โดยเราจะได้เห็นถึงสิ่งที่ได้กระทำไปแล้วและสิ่งที่ยังไม่ได้กระทำ ซึ่งจะทำให้เรารู้ว่าควรทำอย่างไรต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้นะคะ” และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสังเกตตนเองเป็นการบ้านต่อ โดยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตตนเองจากการจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ และให้นำมาเสนอในครั้งต่อไป โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “ตอนนี้เรารู้แล้วว่าต้องทำอะไรอีกบ้างในสิ่งที่เราได้วางแผนไว้ พี่ก็อยากให้เรานำไปปฏิบัติต่อตามสิ่งที่เราวางแผนไว้เพื่อให้เป้าหมายของเรานั้นสำเร็จ และอย่าลืมจดบันทึกกับสิ่งที่เราได้ทำลงไปด้วยนะคะ และในครั้ง

ต่อไป ให้น้อง ๆ นำสมุดบันทึกเล่มนี้ติดตัวมาด้วยนะคะ เราเดินทางมาใกล้ถึงเป้าหมายกันแล้วนะคะ พี่เป็นกำลังใจให้ค่ะ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7, 8 โดยใช้เวลา 5 นาที
4. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง (Corey. 2008: 24–25)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2008: 25)

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

6. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

7. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

1. การมอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกกลุ่มฝึก โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วนำมาอภิปรายหรือนำเสนอร่วมกัน (Corey. 2012: 386–387)

2. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (ชนิษฐา วิเศษสาร; และมานิกา วิเศษสาร. 2552: 44–45) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้การกล่าวคำชมเชยเมื่อสมาชิกกลุ่มกระทำการต่าง ๆ ได้ตามแผนที่วางไว้



แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้ความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของตนเอง			
5	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 7

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ารู้ความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของตนเอง			
5	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 8

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 9 เรื่อง สิ่งที่เราทำได้

แนวคิดสำคัญ

การตัดสินตนเอง (Self – Judgment) หมายถึง การที่นักเรียนตัดสินการกระทำที่เกิดขึ้นจริงของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยนำผลของการกระทำที่ได้นำไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากการตัดสินตนเองนี้จะช่วยให้นักเรียนตอบสนองต่อการกระทำของตนเอง (Self – Reaction) (Tuckman; & Monetti. 2011: 402; citing Zimmerman. 1998: 2000; Zimmerman; & Schunk. 2004)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำผลของการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่าสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตอบสนองต่อผลการตัดสินของตนเอง

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ดินสอ ยางลบ
 - 1.2 สมุดบันทึกการเรียนรู้
 - 1.3 กระดาษโพสต์อิทสีส้ม
 - 1.4 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิตอลถ่ายภาพ – วิดีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 9

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8 ในเรื่องความก้าวหน้าของเป้าหมายการเรียนรู้

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียนรู้ พร้อมซักถามสมาชิกกลุ่มถึงสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียนรู้ของตนเองว่า สามารถทำได้ตามแผนที่วางไว้หรือไม่

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนผลของการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองลงในกระดาษโพสต์อิทสีส้ม จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำผลของการกระทำที่เกิดขึ้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มตั้งไว้ โดยนำกระดาษโพสต์อิทสีส้มแปะลงในกระดาษหน้าแรกของสมุดบันทึกการเรียนรู้โดยแปะติดกับกระดาษโพสต์อิทสีเหลืองที่สมาชิกกลุ่มได้เขียนเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนผลจากการตัดสินใจตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ พร้อมเขียนเหตุผลด้วยว่าหากเป็นไปตามเป้าหมายเป็นเพราะเหตุใดและหากไม่เป็นไปตามเป้าหมายเป็นเพราะเหตุใด

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวของตนเองจากข้อ (2) และ ข้อ (3) โดยให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มกล่าวคำชมเชยกับสมาชิกกลุ่มที่สามารถบรรลุเป้าหมาย และให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจอีกครั้ง

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบสนองต่อผลการตัดสินใจของตนเอง โดยซักถามสมาชิกกลุ่มถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น “ตอนนี้รู้สึกอย่างไรคะ เมื่อเราสามารถทำได้ตามเป้าหมาย/ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย”

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย บอกเล่าถึงความคิดหรือมุมมองกับผลที่เกิดขึ้น เช่น “น้องมีความคิดอย่างไรกับการที่เราทำเป้าหมายไม่สำเร็จ” ซึ่งหากสมาชิกกลุ่มคนใดมีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชย แต่หากสมาชิกกลุ่มคนใดมีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างไรเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการโต้แย้งกับความคิดดังกล่าวและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความคิดที่ไร้เหตุผลนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มขจัดความคิดที่ไร้เหตุผลออกไป ได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง และกลับมามีความคิดที่มีเหตุผลแทนที่

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเพิ่มเติมอีกครั้ง จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9 โดยใช้เวลา 5 นาที

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
3. กล่าวขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษابันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคาดคะเนในประเด็นนั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองใหม่ในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิมและพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเอง (Corey. 2008: 24–25)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2008: 25)

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

6. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

7. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

เทคนิคทางด้านความคิด

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Active disputing of faulty belief) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนถึงวิธีการตรวจสอบและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม (Corey. 2012: 382) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้สมาชิกกลุ่มใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา โดยอาจใช้คำถามถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้บุคคลคิดอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน้าที่ 5 หน้า 26–32)

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (ชนิษฐา วิเศษสาร; และมานิกา วิเศษสาร. 2552: 44–45) ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้การกล่าวคำชมเชยเมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดสามารถบรรลุเป้าหมายและให้กำลังใจเมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้หรือไม่			
5	ข้าพเจ้าได้ตอบสนองต่อผลการตัดสินใจของตนเอง			
6	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 9

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

แนวคิดสำคัญ

ขั้นยุติ (The Ending or Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่สมาชิกกลุ่มจะแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรและวางแผนกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มา นอกจากนี้ ยังเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อการเข้ากลุ่มด้วย (Jacobs; et al. 2009: 29–31)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.1 ดินสอ ยางลบ
 - 1.2 กระดาษโพสต์อิทสีส้ม
 - 1.3 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 (ชุดที่ 1)
 - 1.4 เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 (ชุดที่ 2)
 - 1.5 แบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียน (หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษา)
 - 1.6 แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10
2. อุปกรณ์สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 กล้องดิจิตอลถ่ายภาพ – วิดีโอ
 - 2.2 มือถือสำหรับบันทึกเสียง
 - 2.3 แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 10

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9 ในเรื่องการตัดสินใจและตอบสนองต่อผลการตัดสินใจของตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและวางแผนนำความรู้เรื่องการทำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยเขียนใส่เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 (ชุดที่ 1) เรื่อง สิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยใช้เวลา 10 นาที จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้และแผนที่จะนำไปใช้ในการเรียน
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยเขียนใส่เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 (ชุดที่ 2) เรื่อง ความรู้สึกจากใจ โดยช่องความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษโพสต์อิทสีส้มให้กับสมาชิกกลุ่มคนละ 5 แผ่น โดยให้เขียนความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เมื่อเขียนเสร็จให้นำไปให้กับเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เขียนถึง โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะรวบรวมกระดาษโพสต์อิทสีส้มที่เพื่อนเขียนให้นำมาแปะใส่ในช่องความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาที จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มตามสิ่งที่ได้เขียน/ได้รับทีละคน

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 โดยใช้เวลา 5 นาที
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบสอบถามการทำกับตนเองในการเรียน เพื่อนำคะแนนที่ได้ครั้งนี้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
3. กล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ทักษะในการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ทั้งคำพูดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมาทั้งคำพูดและไม่ใช้คำพูด โดยสังเกตสมาชิกกลุ่มจากการแสดงท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (Corey. 2008: 23)

2. การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนร่วมกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงความคิดและความรู้สึก ซึ่งลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามที่จะไม่นำไปสู่คำตอบว่า “ไม่ – ไม่ใช่” แต่พยายามใช้คำถามแบบเปิดว่า “ทำไม” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความกระจำและนำไปสู่การสำรวจตนเอง (Corey. 2008: 24)

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับที่เฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา จากการสังเกตพฤติกรรมที่ตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม ขณะเดียวกันก็สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (Corey. 2008: 27)

4. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้คำแนะนำกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ และการกำหนดงานให้ทำ ซึ่งการให้คำแนะนำอาจไม่จำเป็นต้องมาจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อเสนอแนะแก่กันได้ (Corey. 2008: 27)

5. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำมาใช้เมื่อยุติการสนทนา โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ (Corey. 2008: 23–24)

(ชุดที่ 2)

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10
เรื่อง ความรู้สึกจากใจ



ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม	ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม
สิ่งที่ประทับใจ / สิ่งที่ชอบ	ความรู้สึกที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษา
สิ่งที่อยากให้มีเพิ่มเติม	

แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	เกณฑ์การประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม			
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน			
3	บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกัน			
4	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม			
5	จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้าสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนและในชีวิตประจำวันของตนเองได้			
6	การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ข้าพเจ้ามีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดีขึ้น			
7	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ครั้งที่ 10

ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น

1. การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

☐ เข้าร่วม

☐ ไม่ได้เข้าร่วม

เนื่องจาก.....

2. การเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย

☐ มาตามเวลานัดหมาย

☐ มาช้ากว่าเวลานัดหมาย

เนื่องจาก.....

3. พฤติกรรมขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความตั้งใจและความกระตือรือร้น

.....

.....

.....

3.2 การแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วม

.....

.....

.....

3.3 ข้อสังเกตที่พบ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ (ผู้บันทึก)

วันที่ เดือน พ.ศ.

รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

วันศุกร์ที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อให้รู้จักกัน เกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

ผลการให้คำปรึกษา

1. สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน เพื่อให้รู้จักกัน เกิดความคุ้นเคย และไว้วางใจกัน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและบอกเล่าเรื่องราวของตนเองผ่านกิจกรรม “กระดาดเปิดตัวตน” ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยสามารถเขียนข้อมูลของตนเองลงในกระดาดเปิดตัวตนและเล่าเรื่องราวของตนเองต่อกลุ่มได้ดี เช่น สิ่งที่ชอบทำ เรื่องประทับใจ ที่ฉันไม่เคยลืม อาชีพที่ใฝ่ฝัน คิดประจำวัน เป็นต้น ทำให้สมาชิกกลุ่มสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้กิจกรรม “สามสิ่งเหมือนและแตกต่างกัน” ซึ่งได้ประยุกต์มาจากกิจกรรม “Three in Common Game” (Training Games, Inc.2014: Online) โดยแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้พูดคุยกันโดยหาสามสิ่งเหมือนและแตกต่างกัน ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มหันมาพูดคุยกันด้วยความสนิทสนมมากยิ่งขึ้นและพยายามแลกเปลี่ยนข้อมูลของกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มพูดคุยแล้วหาสามสิ่งเหมือนและแตกต่างตรงกันได้ จะแสดงอาการดีใจด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ประบมือ และหัวเราะ

2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อปฏิบัติของกลุ่ม และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนตั้งใจฟังเป็นอย่างดีและสะดวกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดไว้ โดยข้อปฏิบัติของกลุ่มและบทบาทของ

สมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอ่านทีละข้อเพื่อให้มีส่วนร่วมและรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกและสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ได้รู้จักตนเอง ได้พูดคุยและรู้จักเพื่อนมากยิ่งขึ้น และได้รู้สิ่งที่เหมือนและแตกต่างกัน นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน บรรยายภาคในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน ทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎระเบียบของกลุ่ม บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม และกำหนดการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งการพบกันในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนทั้งหมดมาจากห้องเดียวกัน แต่อยู่คนละกลุ่มกัน ทำให้ช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนไม่ค่อยกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากนัก แต่ด้วยกิจกรรมและบรรยากาศของกลุ่มที่เป็นกันเองทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน และสามารถแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มได้เป็นอย่างดี และประกอบกับผู้ให้คำปรึกษาให้ความเป็นกันเองและคอยเอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจและยอมรับในตัวผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งสังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม

รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 เรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

วันอังคารที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของตนเองตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

ผลการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 (ชุดที่ 1) เรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ให้กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ซึ่งมีสาระสำคัญว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเช่นนั้น ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้ตัวอย่างปัญหาการเรียนที่นำเสนอในรูปแบบ ABC เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล และผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรมให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากตัวอย่างปัญหาการเรียนที่นำเสนอในรูปแบบ ABC พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่เห็นด้วยกับตัวอย่างที่แจกให้ เนื่องจากมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตัวอย่าง เช่น ชี๊เกียจทำการบ้าน ทำให้ส่งงานได้ไม่ทันตามเวลาที่กำหนด มีความคิดว่าความขยันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากและไม่สามารถทำได้ รู้สึกไม่ชอบและหงุดหงิดเมื่อครูสั่งการบ้าน และทำการบ้านหรือลอกการบ้านเพื่อนเมื่อใกล้ถึงวันกำหนดส่ง จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบความเข้าใจในเรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C กับสมาชิกกลุ่มว่า “จากที่พี่ได้อธิบายเรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C และให้ตัวอย่าง มีใครไม่เข้าใจหรือสงสัยตรงไหนบ้าง” ไม่มีสมาชิกกลุ่มคนใดซักถาม มีสมาชิกกลุ่ม 1 คนตอบขึ้นมามีว่า “ก็เข้าใจ เพราะจากตัวอย่างเป็นอยู่ประจำโดยเฉพาะตัวอย่างความคิดที่ไร้เหตุผล” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงซักถามสมาชิกกลุ่มว่าเข้าใจเรื่อง ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C ว่าอย่างไร สมาชิกกลุ่มช่วยกันตอบว่า “สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหามาจากความคิด” “ความคิดที่แตกต่างกัน ผลที่ตามมาก็ย่อมแตกต่างกันด้วย” “ความคิดที่เหมาะสม ผลที่ตามมาก็เหมาะสม แต่หากมีความคิดที่ไม่

เหมาะสม ผลที่ตามมาจะไม่เหมาะสม” ซึ่งจากการสอนทฤษฎี A – B – C พบว่า สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังและเข้าใจเป็นอย่างดี โดยสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C

2. ให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของตนเองตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C สรุปผลได้ดังนี้

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C ผู้ให้คำปรึกษาจึงมอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มทำ โดยให้กรอกข้อความประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมาของตนเองลงในช่องตาราง (A) ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้นลงในช่องตาราง (B) และผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นลงในช่องตาราง (C) โดยให้นำความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C มาค้นหาสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมการเรียนของตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวของตนเอง ดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” ประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมา (A) “นั่งหลับในเวลาเรียนวิชาที่ไม่ชอบ” ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (B) “ไม่ชอบวิชานั้น” ผลทางอารมณ์ (C) “รู้สึกเบื่อเมื่อมีการบ้าน” และผลทางพฤติกรรม (C) “ไม่ทำการบ้าน ถ้าทำก็มาลอกเพื่อนตอนเช้าในห้องเรียน”

“B” ประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมา (A) “หลับในคาบเรียน” ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (B) “ตอนกลางวันนอนตึก ถึงแม้อยู่ในคาบเรียน ง่วงก็ต้องได้นอน” ผลทางอารมณ์ (C) “รู้สึกง่วง” และผลทางพฤติกรรม (C) “เรียนไม่ทัน ไม่ส่งงาน ทำให้ไม่มีคะแนน”

“C” ประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมา (A) “โดดเรียนเพื่อไปกินข้าว” ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (B) “ทนความหิวไม่ไหว” ผลทางอารมณ์ (C) “รู้สึกหิว ไม่มีสมาธิ” และผลทางพฤติกรรม (C) “เข้าห้องช้าเลยโดนทำโทษ”

“D” ประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมา (A) “ตอบคำถามวิชาคณิตศาสตร์ผิด” ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (B) “ในคาบเรียนอาจไม่ได้สนใจที่อาจารย์พูด” และผลทางอารมณ์ (C) “รู้สึกหงุดหงิดและอายที่ตอบคำถามไม่ได้”

“E” ประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมา (A) “ทำสมุดเรียนหาย เลยต้องทำงานที่อาจารย์สั่งใหม่ทั้งหมด” ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (B) “ดูแลหนังสือเรียนได้ไม่ดี ทำให้หายไป” และผลทางพฤติกรรม (C) “ต้องหาเวลาว่างและรีบทำส่งอาจารย์ให้ทันตามเวลานัดหมาย”

“F” ประสบการณ์การเรียนที่ผ่านมา (A) “เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ไม่เข้าใจในบางเรื่อง” ความคิดที่มีต่อประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (B) “ทำไมถึงเรียนไม่เข้าใจ ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมมากขึ้น” ผลทางอารมณ์ (C) “รู้สึกเบื่อกับวิชานี้ แต่ก็รู้ว่าจะต้องศึกษาเพิ่มเติม” และผลทางพฤติกรรม (C) “ตั้งใจศึกษามากกว่าเดิมเพื่อให้เข้าใจเรื่องนั้น ๆ”

จากการที่สมาชิกกลุ่มนำความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับทฤษฎี A – B – C มาค้นหาสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมการเรียนที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มเข้าใจสาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมว่ามาจากความคิดของตนเอง โดยความคิดที่มีเหตุผลก็จะส่งผลทำให้เกิด

อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ในทางตรงกันข้าม หากมีความคิดที่ไร้เหตุผลก็จะส่งผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา มีสมาชิกกลุ่ม 2 – 3 คน พูดว่า “*A – B – C* มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสาเหตุของปัญหาเกิดมาจากความคิด” “ทุกอย่างมาจากความคิดหมด ก็เหมือนกับว่าหากเราคิดดี ผลก็ออกมาดี แต่หากเราคิดไม่ดี ผลก็ออกมาไม่ดี”

ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มอ่านเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มเรื่องความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลที่ใกล้เคียงกับเรื่องราวของตนเองมากที่สุดมา 1 ข้อ หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอให้กลุ่มได้รับทราบ ดังนี้

ความคิดที่ไร้เหตุผล

“**A**” ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ตรงกับตนเอง “ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ” ทำให้รู้สึกวิตกกังวลและลังเลเมื่อต้องแก้ไขปัญหา

“**B**” ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ตรงกับตนเอง “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้” ทำให้ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ ยังคงยึดติดอยู่กับอดีต ส่วนใหญ่เป็นเรื่องความรัก เพื่อน และการดำเนินชีวิต

“**C**” ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ตรงกับตนเอง “อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวเรา ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้” ทำให้รู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้

“**D**” ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ตรงกับตนเอง “เราต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบและประสบความสำเร็จ เราจึงจะมีคุณค่า” ทำให้รู้สึกเครียดเมื่อถูกคนรอบข้างคาดหวัง

“**E**” ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ตรงกับตนเอง “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” ทำให้มักปล่อยปัญหา เพราะคิดว่าถ้าเผชิญปัญหาก็คงไม่ได้อะไร เดียวปัญหามันก็หายไปเอง

“**F**” ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ตรงกับตนเอง “ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ” ทำให้รู้สึกวิตกกังวลเมื่อต้องแก้ไขปัญหาให้หมดไป

ความคิดที่มีเหตุผล

“**A**” ความคิดที่มีเหตุผลที่ตรงกับตนเอง “คุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม หรือประสบความสำเร็จ” ทำให้ทำสิ่งต่าง ๆ ตามเป้าหมายของตนเอง โดยไม่ได้แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น

“**B**” ความคิดที่มีเหตุผลที่ตรงกับตนเอง “ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเราหรือใครก็เป็นได้” ทำให้คิดว่าความผิดหวังทำให้เราเสียใจได้ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่ของชีวิต

“**C**” ความคิดที่มีเหตุผลที่ตรงกับตนเอง “การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน” ทำให้กล้าเผชิญกับปัญหาที่เข้ามา ไม่หนีปัญหา ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับเพื่อนและการดำเนินชีวิต

“D” ความคิดที่มีเหตุผลที่ตรงกับตนเอง “เราควรพึ่งพาตนเอง แต่ก็ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น” ทำให้พึ่งพาตนเองมาตลอด ไม่ได้พึ่งพาใคร แต่ก็ยอมรับความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น

“E” ความคิดที่มีเหตุผลที่ตรงกับตนเอง “ไม่มีหนทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ” ทำให้พอใจกับการแก้ไขปัญหาของตนเอง

“F” ความคิดที่มีเหตุผลที่ตรงกับตนเอง “การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน” ทำให้ไม่หลีกเลี่ยงเมื่อต้องเจอปัญหา

ผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่า “จะเห็นได้ว่า เรามีทั้งความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งความคิดที่ไร้เหตุผลจะทำให้เราเกิดผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา”

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกและสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มได้รู้ความคิดของตนเอง ได้รู้สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ได้รู้ว่าคนเรามีความคิดที่เหมือนและแตกต่างกัน และได้เห็นประโยชน์ของการมีความคิดที่มีเหตุผล นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 6 คน บรรยายากในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน รู้และเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C อยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนของตนเองอยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้รู้ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี โดยเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่มาช้ากว่าเวลานัดหมาย เนื่องจากติดคุยเรื่องงานกับเพื่อน สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ นำแฟ้มเอกสารมาครบ มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่ไม่ได้นำแฟ้มมา สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่มดี และสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี

รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 เรื่อง ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE

วันศุกร์ที่ 4 กรกฎาคม 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE

ผลการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 1) เรื่อง วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE ให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังและเข้าใจรูปแบบและความเกี่ยวข้องระหว่าง A – B – C – D – E เป็นอย่างดี โดยแสดงการพยักหน้าและไม่มีข้อซักถามใด ๆ จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในการใช้คำถามโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์กับเรื่องดังกล่าว มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 2 คน เท่านั้นที่เคยมีประสบการณ์ในการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดเกี่ยวกับการโดดเรียน โดยตั้งคำถามโต้แย้งกับตนเองว่า “เราจะโดดเรียนจริง ๆ เหรอ” “ทำไมเราต้องโดดเรียนด้วย” ซึ่งบางครั้งก็สามารถโต้แย้งความคิดของตนเองได้ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถทำได้ ทำให้ต้องโดดเรียนวิชานั้นไป

2. ให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE สรุปผลได้ดังนี้

เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงการใช้คำถามเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 2-1) เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม) โดยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ (ชาย – หญิง) เพื่อสลับกันแสดงบทบาทความคิดที่ไร้เหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล ตามเหตุการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น มี 2 เหตุการณ์ โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไร้

เหตุผลและแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอผลจากการทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับฝึกในกลุ่ม) ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลได้เป็นอย่างดี เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผลที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น คือ “ความหิวเป็นเรื่องที่ฉันทนไม่ได้” ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลว่า “อดทนอีกสักนิดเดียว เพราะเรื่องเรียนสำคัญกว่า” “คนอื่นเขายังทนหิวได้เลย แล้วทำไมเราจะทนไม่ได้” “รอหน่อยไม่ได้เหรอ หหมดข้าวโหม่งแล้วค่อยไปกินข้าวก็ได้ อยากโดนตัดคะแนนเหรอ” ขณะเดียวกัน สมาชิกกลุ่มก็สามารถแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผลได้ดีเช่นกัน คือ “ฉันก็สามารถทนความหิวได้” “เราไม่ควรกินข้าวก่อนเวลากำหนด” “คราวหน้าฉันจะไม่โอดเรียนเพื่อกินข้าว” ซึ่งจากการแสดงบทบาทสมมติกับเรื่องดังกล่าว ทำให้เกิดผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา โดยผลทางอารมณ์สมาชิกกลุ่มตอบว่า “รู้สึกหิวนิดหน่อย แต่ก็สามารถทนความหิวได้” “รู้สึกมีกำลังใจที่จะตั้งใจเรียนก่อนไปกินข้าว” และผลทางพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มตอบว่า “จะพยายามห้ามตนเองให้มากกว่านี้” “จะไม่โอดเรียนไปกินข้าวก่อนกำหนดและจะตั้งใจเรียนมากขึ้น” “รอจนกว่าเวลาเลิกเรียนและจะพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีกว่านี้” จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มประเมินความรู้สึกของตนเองหลังจากทำการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งพบว่า หลังจากถูกคู่ของตนเองตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่รู้สึกว่าการโต้แย้งเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่าต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้น ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองต่อเป็นการบ้าน โดยแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 (ชุดที่ 3) เรื่อง แบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE (สำหรับเป็นการบ้าน) ซึ่งดัดแปลงมาจาก ชาร์ฟ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. 2554: หน่วยที่ 5 หน้า 28-29; อ้างอิงจาก Sharf. 2000: 342-343) โดยประกอบไปด้วยแนวทางในการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A – B – C กับปัญหาต่าง ๆ ในการเรียน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำกลับไปทำเป็นการบ้านและให้นำเสนอในครั้งต่อไป

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้รู้และเข้าใจถึงวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE อยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้สามารถวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองอยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน สามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองได้อยู่ในระดับมาก 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง 3 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม อาจมีหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาคุยกับผู้ปกครองบ้าง แต่สักพักก็กลับเข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่ม ตั้งใจแสดงบทบาทสมมติ และสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี



รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

เรื่อง ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลตามรูปแบบของ ABCDE (ต่อ)

วันจันทร์ที่ 7 กรกฎาคม 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE เป็นการบ้าน และสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับการเรียนที่เกิดขึ้นจริง

ผลการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE เป็นการบ้าน และสามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับการเรียนที่เกิดขึ้นจริง สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลการฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ ABCDE หลังที่ได้รับมอบหมายให้ทำการบ้าน ผลที่เกิดขึ้น พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ได้สำรวจประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนของตนเองที่ผ่านมา สืบค้นความคิดที่ไร้เหตุผล ฝึกตั้งคำถามเพื่อโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล และแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลได้อย่างถูกต้องตามรูปแบบของ ABCDE เช่น

เรื่องราวของ “A”

- เหตุการณ์หรือประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (A) “ไม่ได้เอาหนังสือเรียนมา”
- ความคิดที่ไร้เหตุผล (B) “การที่จะเอาหนังสือเรียนมาเป็นเรื่องยากเพราะมันหนัก”
- ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (C) “ยืมหนังสือเรียนจากเพื่อน”
- โต้แย้งเพื่อจัดความคิดที่ไร้เหตุผล (D) “ในเมื่อคนอื่นเอาหนังสือเรียนมาได้ ทำไมเราจะเอามาไม่ได้”

- ผลทางความคิดที่มีเหตุผล (cE) “ฉันสามารถเอาหนังสือเรียนมาได้”

- ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (eE) “รู้สึกมีกำลังใจ”

- ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (bE) “ฉันจะพยายามเอาหนังสือเรียนมา”

เรื่องราวของ “B”

- เหตุการณ์หรือประสบการณ์การเรียนที่เกิดขึ้น (A) “ไม่เข้าใจสิ่งที่อาจารย์สอน”

- ความคิดที่ไร้เหตุผล (B) “ฉันไม่อยากฟังอาจารย์พูด เพราะอาจารย์ชอบบ่นไปสอนไป”
- ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (C) “รู้สึกเบื่อไม่อยากเรียน”
- ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (C) “ไม่ส่งงาน ทำให้ไม่มีคะแนน”
- โต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไร้เหตุผล (D) “จะทำตัวดี ๆ ไม่คุยขณะที่อาจารย์สอน อาจารย์จะได้ไม่บ่น”

- ผลทางความคิดที่มีเหตุผล (cE) “ถ้าตั้งใจฟังอาจารย์สอน จะทำให้เรียนรู้เรื่อง”
- ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (eE) “รู้สึกอยากเรียน”
- ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (bE) “จะตั้งใจเรียนมากขึ้น ทำงานส่งอาจารย์”

เรื่องราวของ “C”

- เหตุการณ์หรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น (A) “ตอบคำถามวิชาคณิตผิด”
- ความคิดที่ไร้เหตุผล (B) “วิชาคณิตเป็นวิชาที่ยากและไม่สามารถตอบได้ในบางเรื่อง”
- ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (C) “รู้สึกน่ารำคาญที่ครูถามในเรื่องที่ไม่เข้าใจ”
- ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (C) “จะถามเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ให้ผ่านไประวัน ๆ”
- โต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไร้เหตุผล (D) “ทำไมถึงคนอื่นตอบได้”
- ผลทางความคิดที่มีเหตุผล (cE) “ถ้าตั้งใจฟัง เราก็สามารถตอบคำถามได้”
- ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (eE) “รู้สึกมีกำลังในการตอบคำถามทุกวิชา”
- ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (bE) “จะพยายามฟังอาจารย์สอนให้มากขึ้น”

เรื่องราวของ “D”

- เหตุการณ์หรือประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น (A) “นั่งทำการบ้านในตอนเช้า”
- ความคิดที่ไร้เหตุผล (B) “การบ้านเป็นอะไรที่น่าเบื่อ”
- ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (C) “รู้สึกเบื่อ ไม่ชอบมีการบ้าน”
- ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (C) “ไม่ทำการบ้าน”
- โต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไร้เหตุผล (D) “เราควรที่จะมีความรับผิดชอบเพื่ออนาคต”
- ผลทางความคิดที่มีเหตุผล (cE) “การบ้านเป็นสิ่งที่อาจารย์ฝึกให้มีความรับผิดชอบ”
- ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (bE) “พยายามที่จะทำการบ้านและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีกว่าเดิม”

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 6 คน บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทำให้สามารถวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองอยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้จัดความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีอยู่ออกไปได้อยู่ในระดับมาก 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง 3 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนมาความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นอยู่ในระดับมาก 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง 3 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ ส่วนใหญ่ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่มดี มีบางช่วงที่จับคู่คุยกันบ้างเกี่ยวกับประเด็นที่กลุ่มกำลังสนทนากันอยู่ แต่สักพักก็กลับเข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่ม และจากการที่ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้าน พบว่า มีสมาชิกกลุ่ม 3 คน ทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยมาจากบ้าน แต่มีสมาชิกกลุ่ม 3 คน มาหนึ่งทำการบ้านต่อให้เสร็จก่อนเริ่มทำกลุ่ม เนื่องจากมีบางส่วนที่ยังไม่ได้ทำมา ทำให้ช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มต้องรอให้สมาชิกกลุ่ม 3 คนนี้ ทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงจะเริ่มให้คำปรึกษากลุ่มได้



รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 เรื่อง จินจะกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างไร

วันพุธที่ 9 กรกฎาคม 2557 เวลา 13.30 – 14.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียน

ผลการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 1) เรื่อง การกำกับตนเองในการเรียนให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยอธิบายความหมายและขั้นตอนของการกำกับตนเองในการเรียน และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังและเข้าใจความหมายและขั้นตอนของการกำกับตนเองในการเรียนเป็นอย่างดี โดยแสดงการพยักหน้าและไม่มีข้อซักถามใด ๆ จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียนของตนเองที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร ซึ่งจากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่ม ขั้นการสังเกตตนเอง พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีการตั้งเป้าหมายในการเรียน ซึ่งส่วนใหญ่ตั้งเป้าหมายในการเรียนว่า “ต้องการได้คะแนนสอบดีขึ้น” “ต้องการได้เกรดเฉลี่ยดีขึ้น” “ต้องการได้ลำดับที่ดีขึ้น” ส่วนการเตือนตนเองโดยการจดบันทึก พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ไม่มีการจดบันทึกเพื่อเตือนตนเอง ทำให้ลืมทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ เช่น ไม่ได้ทำการบ้าน ทำให้มาเร่งทำในวันกำหนดส่ง ซึ่งจะมารู้ตัวก็ต่อเมื่อมาจัดกระเป๋าเรียน แต่ก็มีสมาชิกกลุ่ม 2 คน ที่เคยจดบันทึกสิ่งที่จะต้องทำเพื่อไว้ใช้เตือนตนเอง แต่ก็ไม่ได้ทำเป็นประจำ จะอาศัยความจำเป็นหลัก ซึ่งมีหลายครั้งที่จำไม่ได้ ขั้นการตัดสินใจตนเอง พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีการนำผลที่ตนเองทำได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น เมื่อคะแนนสอบออกมา ก็จะนำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับคะแนนที่ต้องการหรือนำไปเปรียบเทียบกับคะแนนสอบครั้งที่แล้วว่าเป็นไปตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ หรือเทอมนี้สอบได้ที่เท่าไรก็จะนำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับครั้งที่แล้วว่าได้ลำดับที่ดีขึ้นกว่าเดิมตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ และขั้นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง พบว่า เมื่อสมาชิกกลุ่มทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จะรู้สึกพึงพอใจ รู้สึกดีใจ และอาจจะไปทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ไปเที่ยวกับเพื่อน เล่นเกมส์ วาดรูป และปั่นจักรยาน

จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 (ชุดที่ 2) เรื่อง แบบทดสอบการกำกับตนเองในการเรียนให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มอ่านกรณีศึกษาและ

ตอบคำถาม เพื่อตรวจสอบความเข้าใจถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียน เมื่อสมาชิกกลุ่มทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจึงเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากยิ่งขึ้นจากการทำแบบทดสอบการกำกับตนเองในการเรียน พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบคำถามได้ถูกต้อง แต่มีสมาชิกกลุ่ม 2 คน ที่ตอบคำถามในขั้นการสังเกตตนเองและขั้นการตัดสินใจตนเองไม่ถูกต้อง ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” บอกว่า “เป้าหมายจะต้องชัดเจน แล้วต้องพยายามทำตามเป้าหมายให้ได้”

“B” บอกว่า “จะต้องรู้ก่อนว่ามีส่วนไหนของเราที่เป็นปัญหาหรือมีอะไรที่ต้องการปรับปรุงเพื่อจะได้นำมาตั้งเป้าหมาย”

“C” บอกว่า “สิ่งสำคัญที่จะกำกับตนเองได้ ต้องเริ่มจากการตั้งเป้าหมาย”

“D” บอกว่า “การตั้งเป้าหมายต้องตั้งให้ชัดเจน เพื่อให้รู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง”

“E” บอกว่า “นอกจากการตั้งเป้าหมายแล้ว ก็ต้องเตือนตนเองโดยการจดบันทึกด้วย เพราะถ้าไม่เตือนตนเองก็จะได้ไม่รู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง”

“F” บอกว่า “ต้องเตือนตนเองบ่อย ๆ เพราะจะได้รู้ความคืบหน้าของตนเอง”

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน บรรยายากศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้รู้ว่าการกำกับตนเองในการเรียนคืออะไรอยู่ในระดับมาก 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง 3 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้รู้และเข้าใจถึงวิธีการสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอยู่ในระดับมาก 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง 3 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ตั้งใจทำแบบทดสอบการกำกับตนเองในการเรียน และสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี

รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 เรื่อง ตั้งเป้าหมายในการเรียนและฝึกการสังเกตตนเอง

วันพุธที่ 16 กรกฎาคม 2557 เวลา 13.30 – 14.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสังเกตตนเองจากการบันทึกพฤติกรรมการเรียนของตนเองเป็นการบ้าน

ผลการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาแจกสมุดบันทึกการเรียนให้กับสมาชิกกลุ่มโดยให้ตั้งเป้าหมายในการเรียน พร้อมเขียนเหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มสามารถตั้งเป้าหมายได้ชัดเจน และมีความเหมาะสมกับตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีเหตุผลที่เลือกเป้าหมาย เพราะต้องการได้รับคะแนนเพิ่มและเพื่อผ่านเกณฑ์ที่กำหนด และมีสมาชิกกลุ่ม 1 คน มีเหตุผลที่เลือกเป้าหมาย เพราะต้องการได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีเป้าหมายและเหตุผลที่เลือก ดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก่งานที่ตก 4 วิชา ให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” เหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ คือ “ต้องทำคะแนนวิชาที่ตกให้ผ่าน คะแนนจะได้เพิ่มขึ้น”

“B” เป้าหมายในการเรียน คือ “ภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557 ต้องฝึกวาดภาพพญานาค ให้สวยกว่าเดิม” เหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ คือ “ต้องการให้พ่อเห็นว่าสามารถวาดภาพอื่นได้นอกจากการวาดแต่การ์ตูน”

“C” เป้าหมายในการเรียน คือ “ทำงานเพื่อเพิ่มคะแนนสอบให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” เหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ คือ “ต้องการได้คะแนนเพิ่ม”

“D” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก่วิชาภาษาอังกฤษให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” เหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ คือ “ต้องการได้คะแนนที่ดีขึ้น จะได้เกรดที่ดีขึ้น”

“E” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก่งาน 4 วิชา ให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” เหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ คือ “ต้องการทำคะแนนให้ผ่านเกินครึ่ง”

“F” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก่งานวิชาที่สอบตกให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” เหตุผลที่เลือกเป้าหมายนี้ คือ “ต้องการคะแนนที่ดีกว่าเดิมและผ่านเกณฑ์ที่ต้องการ”

จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มวางแผนในการเรียนของตนเอง ผลที่เกิดขึ้น พบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนได้เป็นลำดับขั้นตอนและรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้เป้าหมายของตนเองสำเร็จ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

“A” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก้งานที่ตก 4 วิชา ให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” โดยมีแผนที่จะทำ คือ 1) เรียงลำดับวิชาส่งก่อนส่งหลัง 2) ค่อย ๆ ศึกษาอ่านหนังสือเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจแต่ละวิชา 3) ทำงานแก้ในวิชาที่ตก โดยเรียงลำดับส่งก่อนหลัง 4) ตรวจสอบให้เรียบร้อยอย่างละเอียด และ 5) ส่งงานที่แก้

“B” เป้าหมายในการเรียน คือ “ภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557 ต้องฝึกวาดภาพพญานาคให้สวยกว่าเดิม” โดยมีแผนที่จะทำ คือ 1) วาดลายไทยเบื้องต้น 2) เริ่มร่างตัวพญานาค 3) ลงรายละเอียดให้ชัดเจน และ 4) แรเงาส่วนที่สำคัญ

“C” เป้าหมายในการเรียน คือ “ทำงานเพื่อเพิ่มคะแนนสอบให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” โดยมีแผนที่จะทำ คือ 1) ถ้ารู้ว่าตกวิชาอะไร รับตามหาอาจารย์ผู้สอน 2) ทำงานทบทวนให้เสร็จก่อน และ 3) ทำงานเพื่อเพิ่มคะแนนสอบไปส่งอาจารย์

“D” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก้วิชาภาษาอังกฤษให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” โดยมีแผนที่จะทำ คือ 1) ถ้ารู้ว่าตกก็ไปของานกับอาจารย์ 2) รับงานที่อาจารย์สั่ง และ 3) แก้งานให้เสร็จแล้วส่งเพื่อรับคะแนนเพิ่ม

“E” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก้งาน 4 วิชา ให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” โดยมีแผนที่จะทำ คือ 1) วันแรกทำวิชาที่แก้เยอะ ๆ ก่อน 2) ทำให้เสร็จเป็นวิชา 3) ทำวันละวิชา 4) ตรวจงานที่แก้ว่าทำเสร็จหมดแล้วหรือยัง และ 5) ส่งงานตามเป้าหมาย

“F” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก้งานวิชาที่สอบตกให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” โดยมีแผนที่จะทำ คือ 1) ทำงานตามที่อาจารย์ให้แก้ 2) อ่านหนังสือทบทวนเฉพาะที่แก้ไข และ 3) แก้งานให้เสร็จเพื่อรับคะแนนเพิ่ม

จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่จะให้กับตนเองเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ตามแผนที่วางไว้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

“A” บอกว่า “รู้สึกสบายใจและจะไปเที่ยว”

“B” บอกว่า “ถ้าทำได้ จะเล่นเกมสัปดาห์มากกว่า 2 ชั่วโมง”

“C” บอกว่า “จะเล่นเกมสัปดาห์วันและรู้สึกโล่งอก ดีใจ”

“D” บอกว่า “ถ้าทำได้สำเร็จจะให้รางวัลกับตนเองโดยดูการ์ตูน เล่นเกมส์ กินขนม”

“E” บอกว่า “รู้สึกสบายใจมากขึ้น”

“F” บอกว่า “ถ้าแก้งานที่ทำได้อีกจะรู้สึกสบายใจ”

2. ให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสังเกตตนเองจากการบันทึกพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเองเป็นการบ้าน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสังเกตตนเองเป็นการบ้าน โดยให้สมาชิกกลุ่มสังเกตตนเองจากการจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ โดยระบุช่วงเวลาและสถานที่ และให้นำมาเสนอในครั้งต่อไป

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 6 คน บรรยายากศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้รู้วิธีการสังเกตตนเองอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้ตั้งเป้าหมายและวางแผนในการเรียนของตนเองได้อยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้รู้วิธีการจดบันทึกพฤติกรรมของตนเองอยู่ในระดับมาก 3 คน อยู่ในระดับปานกลาง 3 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ สมาชิกกลุ่มตั้งใจทำแบบทดสอบการกำกับตนเองในการเรียน และสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี ส่วนใหญ่ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่ไม่ได้สนใจกับประเด็นสนทนาของกลุ่มมากนัก เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสั่งงานหรืออธิบายงานเพิ่มเติม จึงขอทวนซ้ำอีกครั้ง และช่วงทำแบบทดสอบมีสมาชิกกลุ่ม 1 คน หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นหลังจากทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว แต่เมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ทำแบบทดสอบเสร็จแล้วก็เข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่มเช่นเดิม

รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 เรื่อง ติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน

วันจันทร์ที่ 21 กรกฎาคม 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน

ผลการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มทราบความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) แก่งานวิชาวิทยาศาสตร์ 2) แก่คะแนนเพิ่มวิชาสังคม 3) อ่านทบทวนสิ่งที่ไม่เข้าใจ และ 4) ตรวจสอบงานที่ส่ง สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ 1) เรียงลำดับงานส่งก่อนหลัง 2) ศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาที่สอบตก 3) ยังแก่งานวิชาเทคโนโลยีไม่เสร็จ 4) ยังแก่งานวิชาคอมพิวเตอร์ไม่เสร็จ 5) ตรวจสอบงานที่แก้ และ 6) ส่งงานตามเป้าหมาย

“B” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) วาดลายไทยเบื้องต้น 2) เริ่มร่างตัวพญานาค และ 3) ลงรายละเอียดให้ชัดเจน สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ ยังไม่ได้แรงบันดาลใจส่วนที่สำคัญ

“C” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ รู้คะแนนบางวิชาแล้ว สามารถทำงานเพื่อเพิ่มคะแนนสอบได้ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ บางวิชายังไม่รู้ว่าอาจารย์จะให้เอาคะแนนเพิ่มหรือไม่

“D” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) ดูคะแนนวิชาภาษาอังกฤษ และ 2) ขอร้องจากอาจารย์เพื่อแก้วิชาภาษาอังกฤษ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ ยังไม่ได้แก่งานวิชาภาษาอังกฤษ เนื่องจากอาจารย์ยังไม่ได้สั่งงานว่าให้ทำอะไรบ้าง

“E” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) ดูคะแนนสอบ 2) แก่งานวิชาวิทยาศาสตร์ และ 3) แก่งานวิชาสังคม สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ 1) ยังไม่ได้แก่งานวิชาคณิตศาสตร์ 2) ยังไม่ได้แก่งานวิชาคอมพิวเตอร์ และ 3) ยังไม่ได้ส่งงานที่แก้

“F” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ แก่งานวิชาวิทยาศาสตร์ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ 1) ยังไม่ได้แก่งานวิชาคณิตศาสตร์ และ 2) ยังไม่ได้แก่งานวิชาภาษาอังกฤษ

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 6 คน บรรยายภาคในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้รู้ความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของตนเองอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี ส่วนใหญ่เข้าร่วมตามเวลานัดหมาย มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 2 คน ที่มาช้ากว่าเวลานัดหมาย เนื่องจากทำกิจกรรมในคาบยวภูชาชาติ สมาชิกกลุ่มทุกคนนำแฟ้มเอกสารมาครบ ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี ส่วนใหญ่ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาบ้าง แต่สักพักก็เข้ามามีส่วนร่วมกับกลุ่มเช่นเดิม



รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 เรื่อง ติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน (ต่อ)

วันพุธที่ 23 กรกฎาคม 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน

ผลการให้คำปรึกษา

ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้กระทำที่ผ่านมาจากสมุดบันทึกการเรียน ผลที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและจดบันทึกการกระทำที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มทราบความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) แก้งานวิชาวิทยาศาสตร์ 2) แก้งานเพิ่มวิชาสังคม 3) แก้งานวิชาเทคโนโลยี และ 4) แก้งานวิชาคอมพิวเตอร์โดยออกแบบโฮมเพจ

“B” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) วาดลายไทยเบื้องต้น 2) เริ่มร่างตัวพญานาค 3) ลงรายละเอียดให้ชัดเจน และ 4) แรเงาส่วนที่สำคัญ

“C” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) ทำงานวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อเพิ่มคะแนนสอบ 2) ทำงานวิชาสังคมเพื่อเพิ่มคะแนนสอบ 3) ทำงานวิชาคณิตศาสตร์เพื่อเพิ่มคะแนนสอบ และ 4) ทำงานวิชาคอมพิวเตอร์เพื่อเพิ่มคะแนนสอบ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ บางวิชายังไม่รู้ว่าอาจารย์จะให้เอาคะแนนเพิ่มหรือไม่

“D” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) ดูคะแนนวิชาภาษาอังกฤษ และ 2) ขอร้องจากอาจารย์เพื่อแก้วิชาภาษาอังกฤษ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ ยังไม่ได้แก้งานวิชาภาษาอังกฤษ

“E” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) แก้งานวิชาคณิตศาสตร์ 2) แก้งานวิชาวิทยาศาสตร์ 3) แก้งานวิชาคอมพิวเตอร์ และ 4) แก้งานวิชาสังคม

“F” สิ่งที่ทำไปแล้ว คือ 1) แก้งานวิชาวิทยาศาสตร์ และ 2) แก้งานวิชาคณิตศาสตร์ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ คือ ยังไม่ได้แก้งานวิชาภาษาอังกฤษ

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 6 คน บรรยายภาคในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้รู้ความก้าวหน้าของเป้าหมายในการเรียนของตนเองอยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ สมาชิกกลุ่มตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี ส่วนใหญ่ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่ไม่ได้สนใจกับประเด็นสนทนาของกลุ่มมากนัก เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสั่งงานหรืออธิบายงานเพิ่มเติม จึงขอทวนซ้ำอีกครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยกันบอกเล่าถึงประเด็นสนทนาของกลุ่มที่พูดคุยกัน เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9 เรื่อง สิ่งที่เราทำได้

วันศุกร์ที่ 25 กรกฎาคม 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำผลของการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่าสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตอบสนองต่อผลการตัดสินใจของตนเอง

ผลการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มนำผลของการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ว่าสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้หรือไม่ สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนผลของการกระทำที่เกิดขึ้นของตนเองลงในกระดาษโพสต์อิทสีส้ม จากนั้น นำผลของการกระทำที่เกิดขึ้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มตั้งไว้ โดยนำกระดาษโพสต์อิทสีส้มแปะลงในกระดาษหน้าแรกของสมุดบันทึกการเรียนรู้ โดยแปะติดกับกระดาษโพสต์อิทสีเหลืองที่สมาชิกกลุ่มได้เขียนเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ ผลที่เกิดขึ้น พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก่งานที่ตก 4 วิชา ให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” ผลของการกระทำที่เกิดขึ้น คือ “สามารถแก่งานที่ตก 4 วิชา ได้แก่ วิชาสังคม วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาเทคโนโลยี และวิชาคอมพิวเตอร์ เสร็จภายใน 3 วัน” ที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากอาจารย์กำหนดเวลาส่งชัดเจน งานที่ส่งไม่ได้ยากเกินความสามารถ และมีความขยัน

“B” เป้าหมายในการเรียน คือ “ภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557 ต้องฝึกวาดภาพพญานาคให้สวยกว่าเดิม” ผลของการกระทำที่เกิดขึ้น คือ “วาดภาพพญานาคได้สำเร็จ” ที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากฝึกวาดภาพเป็นเวลาและพยายามวาดให้สำเร็จ

“C” เป้าหมายในการเรียน คือ “ทำงานเพื่อเพิ่มคะแนนสอบให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” ผลของการกระทำที่เกิดขึ้น คือ “ทำงานเพื่อเพิ่มคะแนนสอบเสร็จทุกวิชา” ที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากมีความตั้งใจ อ่านหนังสือ และตั้งใจฟังที่อาจารย์สอน

“D” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก่งาน 4 วิชา ให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” ผลของการกระทำที่เกิดขึ้น คือ “แก่งานได้ครบ 4 วิชา และได้คะแนนผ่านเกณฑ์” ที่สามารถบรรลุได้

ตามเป้าหมาย เนื่องจากใช้ความพยายามในการทำงานให้สำเร็จและส่งงานตามเวลาที่อาจารย์กำหนด

ขณะเดียวกัน ก็มีสมาชิกกลุ่ม 2 คน ที่ไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

“E” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก้วิชาภาษาอังกฤษให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” ผลของการกระทำที่เกิดขึ้น คือ “แก้วิชาภาษาอังกฤษไม่ได้” ที่ไม่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากงานที่ครูสั่งมีความยากและมีกำหนดส่งเดือนสิงหาคม ทำให้ยังไม่ได้ลงมือทำ

“F” เป้าหมายในการเรียน คือ “แก้งานวิชาที่สอบตกให้เสร็จภายในวันที่ 25 กรกฎาคม 2557” ผลของการกระทำที่เกิดขึ้น คือ “แก้งานได้ แต่ยังแก้ไม่ครบทุกวิชา ยังเหลือแก้งานวิชาภาษาอังกฤษ” ที่ไม่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากงานที่ส่งอาจจะยากเกินไป จึงขอให้อาจารย์เปลี่ยนวิธีแก้งานเป็นในรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งยังไม่ได้รับคำตอบจากอาจารย์

2. ให้สมาชิกกลุ่มตอบสนองต่อผลการตัดสินของตนเอง สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบสนองต่อผลการตัดสินของตนเอง โดยซักถามสมาชิกกลุ่มถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกกลุ่มตอบสนองโดยการแสดงความรู้สึกต่อตนเอง ดังนี้

“A” บอกว่า “รู้สึกดีใจ โลงออก และสบายใจมาก”

“B” บอกว่า “รู้สึกดีใจและสบายใจ”

“C” บอกว่า “รู้สึกดีใจและสบายใจที่ไม่ตก และดีใจที่ได้คะแนนเพิ่มขึ้น”

“D” บอกว่า “รู้สึกโล่งอก เพราะทำตามเป้าหมายได้แล้ว”

“E” บอกว่า “รู้สึกโชคร้ายเวลาสอบไม่ผ่าน ที่ต้องมาแก้อะไรที่ยาก ๆ แล้วไม่สามารถแก้ได้”

“F” บอกว่า “รู้สึกแย่นิดหน่อย แต่ก็ไม่เป็นไร เพราะพอรู้วิธีแก้งานบ้าง”

จากการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบสนองต่อผลการตัดสินของตนเอง พบว่า มีสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่ไม่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายและมีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างไร้เหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาจึงทำการโต้แย้งกับความคิดดังกล่าวโดยใช้คำถามว่า “การที่น้องมีความคิดแบบนี้ น้องคิดว่ามันเกิดผลดีกับตัวเราไหม” และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความคิดที่ไร้เหตุผลนี้ ผลที่เกิดขึ้น พบว่า เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมาย มีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล เช่น “การสอบไม่ผ่านไม่ใช่เรื่องร้ายแรง ใคร ๆ ก็สอบไม่ผ่านได้ และที่สอบไม่ผ่านก็อาจจะเป็นเพราะเราอ่านหนังสือไม่เต็มที่ หรืออ่านมาไม่ตรงกับที่ออกข้อสอบ” ทั้งนี้ เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายยังให้กำลังใจกับเพื่อนด้วย เช่น “แกทำงานที่ต้องแก้ได้อยู่แล้ว พวกเราก็ดูกเหมือนแก เดี่ยวเราก็มีสางส่งแหละ ช่วย ๆ กัน” ซึ่งผลที่เกิดขึ้นทำให้สมาชิกกลุ่มที่มีความคิดต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างไร้เหตุผลได้นึกคิดอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา

และกลับมามีความคิดที่มีเหตุผลแทนที่ โดยกล่าวว่า “เรื่องที่เกิดขึ้นก็ได้โศคร้ายอะไร ผมก็ลองทำดูก่อน ทำให้เต็มที่ แต่ถ้าทำไม่ได้จริง ๆ ผมก็ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วจะพยายามตั้งใจเรียนและแก้ตัวใหม่ครั้งหน้า”

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 6 คน บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 คน รู้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้หรือไม่อยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน ได้ตอบสนองต่อผลการตัดสินใจของตนเองอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี ส่วนใหญ่ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม มีเพียงสมาชิกกลุ่ม 1 คน ที่ไม่ได้สนใจกับประเด็นสนทนาของกลุ่มมากนัก เมื่อผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงรายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป ทำให้ขอทวนซ้ำอีกครั้ง

รายงานสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วันจันทร์ที่ 28 กรกฎาคม 2557 เวลา 14.30 – 15.30 นาฬิกา

สถานที่ : ห้องวิจัยและพัฒนาคุณภาพการศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและวางแผนนำความรู้เรื่องการทำกับตนเองไปใช้ในการเรียน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (A, B, C, D, E และ F เป็นชื่อสมมติของสมาชิกกลุ่ม)

“A” บอกว่า ได้สนิทกันมากขึ้น ได้รู้ความคิดและอารมณ์ของตนเอง ได้รู้เรื่องการกำกับตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายและเห็นประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย ถ้าเราทำตามเป้าหมายได้จะส่งผลอย่างไร และถ้าทำไม่ได้จะเป็นอย่างไร และได้เห็นประโยชน์ของการจดบันทึก ทำให้รู้ว่าแต่ละวันจะทำอะไร ทั้งนี้ จะนำความรู้เรื่องการทำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยจะวางแผนเพื่อให้ได้ทำตามเป้าหมาย จะจดบันทึกเพื่อไม่ให้ลืม และทำอะไรเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งจะทำให้การเรียนดีขึ้นและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

“B” บอกว่า ได้สำรวจตนเองมากขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น ได้สังเกตตนเอง ตั้งเป้าหมายและนำมาเปรียบเทียบว่าทำได้หรือไม่ ทั้งนี้ จะนำความรู้เรื่องการทำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยจะทำตามเป้าหมายให้ได้ โดยการวางแผน จดบันทึก และนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน

“C” บอกว่า ได้รู้จักตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้ ได้รู้ความคืบหน้าของตนเอง และสามารถต่อยอดในอนาคต ทั้งนี้ จะนำความรู้เรื่องการทำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยจดบันทึกเพื่อเตือนตนเอง ทำให้กำกับตนเองได้ง่ายขึ้นและทำให้การเรียนดีขึ้น

“D” บอกว่า ได้รู้จักตนเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น รู้ถึงความชอบและความแตกต่างของเพื่อน มองเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองชัดเจนมากขึ้นและรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น ๆ รู้วิธีการแก้ไขและรู้ว่าการกำกับตนเองจะทำให้เราทำสิ่งที่ต้องการได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้ จะนำ

ความรู้เรื่องการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยจะทำเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จโดยการจดบันทึก

“E” บอกว่า ได้ฝึกการสังเกตตนเองและตั้งเป้าหมาย ได้ฝึกการโต้แย้งกับตนเองและฝึกให้ตนเองมีเหตุผลมากขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ จะนำความรู้เรื่องการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยจะใช้ความคิดให้มีเหตุผลและสังเกตตนเองว่าเป็นอย่างไร และใช้ไดอารี่เพื่อบันทึกสิ่งที่ได้ทำไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อในชีวิตประจำวัน

“F” บอกว่า ได้ฝึกโต้แย้งกับความคิด ได้เห็นความแตกต่างระหว่างการคิดบวก คิดลบ ได้รู้ว่าการจดบันทึกจะทำให้เรารู้ว่าแต่ละวันได้ทำอะไรไปแล้วบ้างและทำให้รู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งนี้ จะนำความรู้เรื่องการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียน โดยจะจดบันทึกกับเรื่องที่สำคัญ และเรื่องบ้านเพื่อกันลืม

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปผลได้ดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

“A” บอกว่า รู้สึกเป็นกันเองและสนุกสนาน ชอบแสดงบทบาทสมมติและทุก ๆ อย่างที่มีในการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ รู้สึกว่าผู้วิจัยให้คำปรึกษาดี อธิบายเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

“B” บอกว่า รู้สึกสนุก มีความสุข และเป็นกันเอง ชอบตอนที่เขียนไดอารี่ เพราะได้รู้ตัวเองทำอะไรบ้างในแต่ละวัน ทั้งนี้ รู้สึกว่าผู้วิจัยใจดี คุยแล้วสนุก และเป็นกันเอง ทำให้ไม่เขินอาย

“C” บอกว่า รู้สึกดีมากที่ได้รับคำปรึกษา ชอบที่ได้อยู่กับเพื่อน ๆ ทั้งนี้ รู้สึกมีความสุขที่ผู้วิจัยรับฟังเรื่องต่าง ๆ

“D” บอกว่า รู้สึกสนุกสนาน ชอบตอนที่ให้เขียนแนะนำตนเอง เพราะเป็นการให้เพื่อนรู้จักตนเองและได้รู้จักเพื่อนในด้านที่ไม่เคยรู้ ทั้งนี้ รู้สึกดีใจที่ได้รู้จักกับผู้วิจัย รู้สึกได้ว่าเป็นพี่ที่ดีและเวลามีปัญหาสามารถให้คำปรึกษาได้ดี

“E” บอกว่า รู้สึกเป็นกันเองมาก ทำงานแล้วรู้สึกไม่เครียด ชอบที่ได้ฝึกการโต้แย้งกับตนเอง ทั้งนี้ รู้สึกว่าผู้วิจัยใจดีและเป็นกันเองมาก และสอนอะไรหลาย ๆ อย่าง

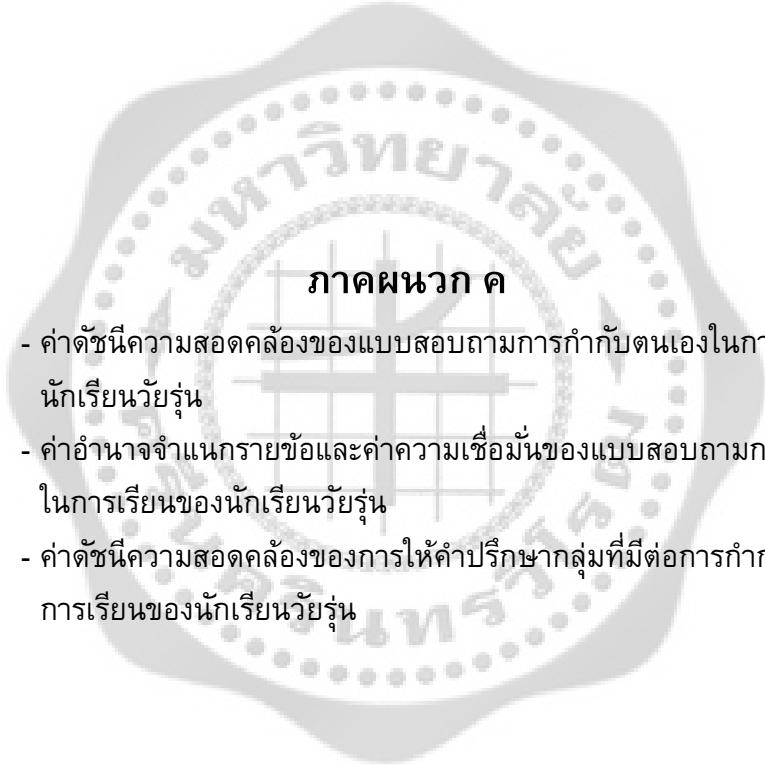
“F” บอกว่า รู้สึกสบายใจที่ได้รับคำปรึกษา ชอบที่ได้รู้เรื่องราวความคิดของเพื่อน ทั้งนี้ รู้สึกว่าผู้วิจัยใจดี คุยแล้วรู้สึกสบายใจ และสามารถให้คำปรึกษาได้

หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 พบว่า สมาชิกกลุ่มรู้สึกพอใจในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน รู้สึกเป็นกันเองและไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มด้วยกันอยู่ในระดับมาก 5 คน

อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน บรรยายภาคในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกันเองและไว้วางใจกันอยู่ในระดับมาก 6 คน คิดว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนและในชีวิตประจำวันของตนเองได้อยู่ในระดับมาก 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง 1 คน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำให้มีการกำกับตนเองในการเรียนได้ดีขึ้นอยู่ในระดับมาก 4 คน อยู่ในระดับปานกลาง 2 คน และมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับมาก 6 คน

ทั้งนี้ จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าร่วมตามเวลานัดหมาย นำแฟ้มเอกสารมาครบ ตั้งใจฟังผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย และสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่มได้ดี





ภาคผนวก ค

- ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
- ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น
- ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
4	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
5	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
6	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
8	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
10	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
11	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
13	0	-1	1	0	0	ปรับปรุง
14	1	-1	1	1	0.33	ปรับปรุง
15	0	0	0	0	0	ปรับปรุง
16	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
18	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
19	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
20	0	0	-1	-1	-0.33	ปรับปรุง
21	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
22	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
23	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
24	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
25	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
27	0	0	0	0	0	ปรับปรุง

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	ผู้คนที่ 2	คนที่ 3			
28	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
34	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
35	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
37	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์	=	28	ข้อ
ปรับปรุง	=	12	ข้อ
รวม	=	40	ข้อ

ตาราง 9 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
1.	0.40	คัดเลือกไว้	21.	0.58	คัดเลือกไว้
2.	0.35	คัดเลือกไว้	22.	0.32	คัดเลือกไว้
3.	0.30	คัดเลือกไว้	23.	0.49	คัดเลือกไว้
4.	0.41	คัดเลือกไว้	24.	0.25	คัดเลือกไว้
5.	0.38	คัดเลือกไว้	25.	0.50	คัดเลือกไว้
6.	0.65	คัดเลือกไว้	26.	0.13	คัดออก
7.	0.31	คัดเลือกไว้	27.	0.64	คัดเลือกไว้
8.	0.44	คัดเลือกไว้	28.	0.46	คัดเลือกไว้
9.	0.51	คัดเลือกไว้	29.	0.33	คัดเลือกไว้
10.	0.55	คัดเลือกไว้	30.	0.56	คัดเลือกไว้
11.	0.20	คัดเลือกไว้	31.	-0.02	คัดออก
12.	0.31	คัดเลือกไว้	32.	0.59	คัดเลือกไว้
13.	0.58	คัดเลือกไว้	33.	0.19	คัดออก
14.	0.50	คัดเลือกไว้	34.	0.35	คัดเลือกไว้
15.	0.20	คัดเลือกไว้	35.	0.52	คัดเลือกไว้
16.	0.41	คัดเลือกไว้	36.	0.27	คัดเลือกไว้
17.	0.34	คัดเลือกไว้	37.	0.60	คัดเลือกไว้
18.	0.29	คัดเลือกไว้	38.	0.57	คัดเลือกไว้
19.	0.13	คัดออก	39.	0.52	คัดเลือกไว้
20.	0.35	คัดเลือกไว้	40.	0.12	คัดออก

หมายเหตุ : จำนวนข้อคำถามทั้งหมด = 40 ข้อ
 จำนวนข้อคำถามที่คัดออก = 5 ข้อ
 จำนวนข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ = 35 ข้อ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.89

ตาราง 10 ค่าดัชนีความสอดคล้องของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	ด้านที่ประเมิน	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			ΣR	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	หมายเหตุ
		1	2	3			
1	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
3	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านที่ประเมิน	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			ΣR	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	หมายเหตุ
		1	2	3			
4	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
5	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
6	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านที่ประเมิน	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			ΣR	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	หมายเหตุ
		1	2	3			
7	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ชี้นำ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนการ	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	- ชี้นำสรุป	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(7) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
8	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ชี้นำ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นตอนการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ชี้นำสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(7) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
9	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(2) วัตถุประสงค์	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ชี้นำ	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	- ขั้นตอนการ	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	- ชี้นำสรุป	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(6) การประเมินผล	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(7) การประเมินผล	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านที่ประเมิน	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่			ΣR	ค่าดัชนีความสอดคล้อง	หมายเหตุ
		1	2	3			
10	(1) แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(2) วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(3) เวลาที่ใช้	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
	(4) อุปกรณ์	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(5) วิธีดำเนินการ						
	- ขั้นนำ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	- ขั้นสรุป	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	(6) การประเมินผล	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวนริศรา คิตเห็น
วันเดือนปีเกิด	30 มิถุนายน พ.ศ. 2532
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	134/123 ซอยอุบลอน 27 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10220

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเศรษฐบุตธำเพ็ญ
พ.ศ. 2553	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาวิชาการศึกษาดลอดชีวิต จากมหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2556	รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต (รป.บ.) วิชาเอกการบริหารทรัพยากรมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2557	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ