



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุม
ตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

EFFECTS OF A BEHAVIORAL COUNSELING PROGRAM ON INDIVIDUAL BEHAVIOR
TO ENHANCE THE SELF-CONTROL SKILLS OF PRATHOM SUKSA FIVE STUDENTS AT

ทราย ศรีเงินยวง

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะ
การควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF A BEHAVIORAL COUNSELING PROGRAM ON INDIVIDUAL
BEHAVIOR TO ENHANCE THE SELF-CONTROL SKILLS OF PRATHOM
SUKSA FIVE STUDENTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY
DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)



A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF ARTS (Applied Psychology)
Graduate School Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ฝ่ายประถม)

ของ

ทราาย ศรีเงินยวง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัศรา ประเสริฐสิน)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา วราสุนันท์)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร วิบูลพัฒนะวงศ์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)
ผู้วิจัย	ทราญ ศรีเงินยวง
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ประเสริฐสิน

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561) โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีทักษะการควบคุมตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง สถิติที่นำมาวิเคราะห์ทดสอบเป็นแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Non-parametric Statistic) ผลการศึกษาวิจัย พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม, ทักษะการควบคุมตนเอง

Title	EFFECTS OF A BEHAVIORAL COUNSELING PROGRAM ON INDIVIDUAL BEHAVIOR TO ENHANCE THE SELF- CONTROL SKILLS OF PRATHOM SUKSA FIVE STUDENTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)
Author	SAI SRINGOENYUANG
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Utsara Prasertsin

The objectives of this research were to study the effectiveness of individual behavioral counseling program to enhance self-control skills of fifth grade students. The population in this study was fifth grade students who were studying in first semester, academic year 2018 in Srinakharinwirot University Demonstration School. The students were in 8 classrooms and the total was 220 (data as of 1 June 2018). The sampling in this research was 16 students who had self-control scores lower than 65th percentile. Then, the researcher divided them into 2 groups equally; 8 members in experimental group and another 8 members in control group. The experimental group received the individual behavioral counseling program to enhance self-control skills while the control group did not receive the individual behavioral counseling program. The research instruments included the following: 1) self-control questionnaire 2) the individual behavioral counseling program to enhance self-control skills. The researcher used Non-parametric Statistic for data analyzing. The research revealed that 1) In the post-test period, the experimental group students had self-control scores higher than the control group students with statistical significance level .01. 2) The self-control scores in the experimental group after joining the program was significantly higher than before joining the program at .01 level of statistical significance

Keyword : Individual behavioral counseling program, Enhance self-control skills



กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัครา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร วิบูล พัฒนวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์ และอาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งให้คำปรึกษาและคำแนะนำต่างๆ เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร และคณาจารย์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่สนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการทดลองใช้เครื่องมือและเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีและมีคุณค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา และขอบคุณพี่ๆ น้องๆ และเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาประยุกต์ ทุกคนที่มีส่วนร่วมและให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และบุคคลในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังสำคัญในการทำวิจัยและสนับสนุนกำลังใจทรัพยากรในการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ต้องขอบคุณตัวเองที่สามารถเอาชนะใจในการทำวิจัยจนสำเร็จ ขอขอบคุณค่ะ

ทราวย ศรีเงินยวง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	1
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ความสำคัญทางทฤษฎี.....	6
ความสำคัญทางปฏิบัติ.....	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง	12

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม	57
2.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในประเทศไทย.....	57
2.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมใน.....	59
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	61
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	61
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	61
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	63
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	63
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	71
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	78
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	83
สมมติฐานในการวิจัย.....	83
วิธีดำเนินการวิจัย.....	83
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผล	85
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	91
บรรณานุกรม	93
ภาคผนวก.....	94

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	95
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	97
ภาคผนวก ค ผลการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ	131
ภาคผนวก ง เอกสารสำคัญจากทางมหาวิทยาลัย.....	142
ประวัติผู้เขียน.....	146



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	62
ตาราง 2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง	65
ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Pretest – Posttest Design	72
ตาราง 4 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 1)	73
ตาราง 5 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 2)	73
ตาราง 6 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 3)	74
ตาราง 7 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 4)	74
ตาราง 8 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 5)	75
ตาราง 9 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 6)	75
ตาราง 10 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 7)	76
ตาราง 11 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 8)	77
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม	80
ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม	81
ตาราง 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม	82

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของบริบทเศรษฐกิจและสังคมโลก อันเนื่องมาจากการปฏิวัติดิจิทัล (Digital Revolution) การเปลี่ยนแปลงสู่อุตสาหกรรม 4.0 (The Fourth Industrial Revolution) การดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ 2573 (Sustainable Development Goals : SDGs 2030) ที่ประเทศไทยได้ให้สัตยาบัน รวมทั้งผลกระทบของการเป็นประชาคมอาเซียน และความต้องการกำลังคนที่มีทักษะในศตวรรษที่ 21 ประกอบกับแรงกดดันจากภายในประเทศจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ส่งผลให้ประเทศเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอนาคตอันใกล้ การติดกับดักประเทศที่มีรายได้ปานกลาง ทักษะคติความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม และพฤติกรรมของประชากรที่ปรับเปลี่ยนไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ การเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศที่ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายและเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว รวมทั้งระบบการศึกษาที่ยังมีปัญหาหลายประการ นับตั้งแต่ปัญหาคุณภาพของ คนไทยทุกช่วงวัย ปัญหาคุณภาพและมาตรฐานการจัดการศึกษาในทุกระดับ จุดอ่อนของระบบ การศึกษาและการพัฒนานักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ เทคโนโลยี และการบริหารจัดการ การศึกษาของสถานศึกษาที่ยังไม่เหมาะสม ขาดความคล่องตัว ยังมีความเหลื่อมล้ำในด้านโอกาส และความเสมอภาคทางการศึกษา รวมทั้งปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม และการขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต และการมีจิตสาธารณะของคนไทย ส่วนใหญ่ส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาทั้งสิ้น (แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 - 2579)

การที่จะแก้ไขของปัญหาต่างๆ ในระบบการศึกษาได้นั้น จะต้องยกระดับคุณภาพ การศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ และยกระดับคุณภาพบริการสาธารณสุขให้ทั่วถึงในทุก พื้นที่ พร้อมทั้งต้องส่งเสริมบทบาทสถาบันทางสังคมในการกล่อมเกลาสังสร้างคนดี มีวินัย มีค่านิยม ที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อยกระดับการศึกษาของคนไทยให้เป็นกำลังสำคัญในการ พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ดังที่ แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ได้วางหลักการไว้ว่า ยึด “คน เป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยพัฒนาคนให้มี ความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่รับผิดชอบต่อ ต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์

ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564))

หากจะมองถึงความก้าวหน้าของประเทศชาติในอนาคต สิ่งสำคัญที่ต้องบอกว่าเป็น "หัวใจ" ของการพัฒนา คือ การสร้างเด็กหรือเยาวชนของชาติ นอกจากจะอบรมสั่งสอนความรู้ วิทยาการด้านต่างๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญไม่ต่างกันคือ การอบรมบ่มนิสัยในเรื่องของคุณธรรม และ จริยธรรม ซึ่งในปัจจุบันวิทยาการความก้าวหน้าของสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านการสื่อสาร และเทคโนโลยีต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2546) ก่อให้เกิดผลกระทบกับเด็กเป็นอย่างมาก โดยแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น ขอบโกหก ลักขโมย เกียจคร้าน 2) ปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ความเครียด ซึมเศร้าวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง และ 3) ปัญหาด้านการปรับตัว เช่น การคบเพื่อน การสร้างมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2548 อ้างถึงใน อุดล นาคะโร, 2551) ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุมาจากการที่เด็กขาดความยั้งคิด และไม่รู้จักการควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Terrie Moffitt ได้ศึกษาพฤติกรรมเด็กเล็กวัย 3 - 10 ปีในนิวซีแลนด์ จำนวน 1 พันคนเป็นเวลาต่อเนื่องหลายสิบปี โดยเน้นการศึกษาเรื่องการควบคุมตนเองโดยเฉพาะ ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเด็กเหล่านั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่วัย 30 กว่าปี เด็กที่มีปัญหาในการควบคุมตนเองจะมีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเงิน และประวัติอาชญากรรม มากกว่าเด็กที่ควบคุมตนเองได้ดี ดังนั้นหากเด็กรู้จักการควบคุมตนเอง (Self-control) หรือการที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่เชื่อว่าควรทำและหยุดยั้งจากสิ่งที่เชื่อว่าจะไม่ควรทำ (Sappington, 1989 อ้างถึงใน กานดา พุ่มพวง, 2548) และได้รับการปลูกฝังสิ่งที่ดี ก็จะสามารถควบคุมตนเอง ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การไตร่ตรองถึงทางเลือก และมีสติรู้ว่า ทุกขณะตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และพิจารณาถึงผลได้ผลเสียก่อนการกระทำบางอย่าง (ทัศไนยวรรณ จินตสุวานนท์, 2546)

การควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมโดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่เคยกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเป็น การควบคุมผลกรรมหลังจากที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วโดยตนเองเป็นผู้วางเงื่อนไข ผลกรรมและให้ผลกรรมนั้นแก่ตนเอง (Wilson; & Daniel. 1980:50) ตัวแปรดังกล่าวได้รับความสนใจจากนักการศึกษาในการพัฒนานักเรียนอย่างกว้างขวาง ดังเช่น ผลการวิจัยของ มูราเวน และ บอมไฮสเตอร์ (Muraven; & Baumeister. 2000: 1-2) กล่าวอย่างชัดเจนในงานวิจัยว่า คนที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูง จะสนใจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวอย่างมีนัยสำคัญ มีลักษณะนิสัยของการเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ดี จะเป็นคนที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีศักยภาพได้

นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังเป็นดัชนีวัดความเก่งกับคนไม่เก่งอย่างแม่นยำ แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่า คุณลักษณะของการควบคุมตนเองเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพ หรือ ศักยภาพของบุคคลได้ค่อนข้างแม่นยำ หากนักเรียนซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาหาความรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีคุณลักษณะในการควบคุมตนเองสูง จะทำให้ศักยภาพในการศึกษาหาความรู้เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับมวงคลร์ตัน สิมพา (2547: 70-81) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการเรียนรู้แบบร่วมมือกับการควบคุมตนเอง ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง พบว่า การจัดการเรียนด้วยกิจกรรมที่สร้างขึ้น ที่มุ่งเน้นเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น มีความมุ่งมั่นที่จะศึกษาเล่าเรียนอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สรุปได้ว่าความสามารถในการควบคุมตนเองส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนเพิ่มมากขึ้น และในงานวิจัยของทาเน่ บอมไฮสเตอร์ และบูน (Tangney; Baumeister; & Boone. 2004: 271-324) พบว่า คนที่มีการควบคุมตนเองสูงมีความสัมพันธ์กับการมีเกรดเฉลี่ยที่สูงกว่าคนที่มีการควบคุมตนเองต่ำ และคนที่มีการควบคุมตนเองสูงก็สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีกว่าคนที่มีการควบคุมตนเองต่ำ คนที่มีการควบคุมตนเองสูงจะมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีกว่าคนที่มีการควบคุมตนเองต่ำ และคนที่มีการควบคุมตนเองสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากกว่าคนที่มีการควบคุมตนเองต่ำ คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพสังคม ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เพราะในอนาคตจะมีการต่อสู้กันอย่างรุนแรง มีความขัดแย้งสับสนวุ่นวายในสังคมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องร่วมกันส่งเสริม ทั้งสถาบันครอบครัวและโรงเรียน เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำ หรือควรหลีกเลี่ยง มีสติยังคิด รู้จักกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการดำเนินงาน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการควบคุมตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ

วิธีการที่จะช่วยพัฒนาเด็กให้มีการควบคุมตนเองได้วิธีหนึ่งคือ การให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้เด็กได้สำรวจตนเอง พบข้อบกพร่องของตนเอง และเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยนำเอาความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งการให้คำปรึกษาสามารถทำได้ในลักษณะเป็นรายบุคคลและเป็นรายกลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยการให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมี

ทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2554 : 407) และกระบวนการให้คำปรึกษาย่อมขึ้นอยู่กับทฤษฎีการให้คำปรึกษา ซึ่งมีอยู่หลายทฤษฎี ทุกทฤษฎีมีความเชื่อที่แตกต่างกันไป ทำให้วิธีการและเทคนิคที่จะนำมาใช้แตกต่างกัน ทฤษฎีในการให้คำปรึกษาเป็นรูปแบบที่จะทำให้เกิดการวางแผนในการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษามีความต้องการรูปแบบเพราะจะช่วยให้สามารถแยกแยะพฤติกรรมของพฤติกรรมมนุษย์ได้ว่า พฤติกรรมอะไรไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมใดที่ปกติ พฤติกรรมใดที่ผิดปกติ ทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลมีหลายทฤษฎี จากการศึกษาทฤษฎีต่างๆ ของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้นยึดหลักว่า บุคคลเกิดมาไม่มีสิ่งที่ดีและเลว พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ดังที่ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2533, น. 155) ได้กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องเน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการ ซึ่งจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรมและใช้หลักเรียนรู้เป็นวิธีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แม้อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

จากหลักการดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่เป็นปัญหาของนักเรียน ซึ่งเทคนิคหรือกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้นอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิกของวัตสัน การเรียนรู้แบบแสดงการกระทำของสกินเนอร์ การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบของแบนดูรา แต่ปัจจุบันแนวคิดในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีความหมายกว้างกว่าเดิม แนวคิดในการให้คำปรึกษาจึงมีหลายเทคนิค เพื่อให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมและเทคนิคที่เลือกใช้นั้นต้องเป็นเทคนิคในทางบวก ดังที่ เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533: 778 - 785) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่ามีหลายวิธีแต่ที่นิยมใช้ในสถานศึกษามีอยู่ 4 รูปแบบ คือ 1) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) ได้อาศัยแนวความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่าพฤติกรรมใดที่บุคคลทำแล้วส่งผลให้เขาได้รับความพึงพอใจ บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ด้วยเหตุนี้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงนำเทคนิคการเสริมแรงมาใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรมซ้ำอีก ทั้งนี้โดยการให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) แก่ผู้รับคำปรึกษาในทันทีและเร็วที่สุดเมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น 2) เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training)

คือ การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะทางสังคมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งบุคคลทุกช่วงวัยควรได้รับรู้เพราะจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ราบรื่น เทคนิค 6 ประการซึ่งผู้ให้คำปรึกษาโดยทั่วไปนิยมนำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกให้แก่ผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ การสอน (Instruction) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การมีตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การใช้แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforcement) และการฝึกฝนเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นต้น 3) เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling Technique) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมใช้เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบมีพื้นฐานสำคัญมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura.1977: 15) 4) เทคนิคการจัดความรู้สึกลัวความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization Technique) มีพื้นฐานมาจากหลักการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classic Conditioning) เป็นการช่วยจัดความกลัวและความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษาต่อสถานการณ์บางลักษณะหรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือต่อบุคคลบางบุคคล เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความหวาดกลัว เทคนิคการจัดความรู้สึกลัวหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ จากเทคนิคดังกล่าวข้างต้นจะช่วยให้นักเรียนลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของณิชากรณต์ โถวรุ่งเรือง (2538: 64) ได้ทำวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองพลับวิทยา อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะจะให้ทิศทางในการช่วยเหลือ และเป็นแนวทางในการเลือกใช้เทคนิควิธีในการให้คำปรึกษา ซึ่งเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจะกำหนดขึ้นเพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ สำหรับช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหายุ่งยากที่เกิดขึ้น

จากสภาพปัญหาที่ได้นำเสนอนั้น จึงได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียน เนื่องจากการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ การได้มีส่วนร่วมและลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการทำงาน

ร่วมกัน จะทำให้เข้าใจตนเองสามารถประเมินปรับปรุงบุคลิกภาพและพฤติกรรม ตลอดจนสร้างเสริมแนวคิดและค่านิยมของตนเองให้เหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสามารถประสบความสำเร็จได้เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมสามารถเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญทางทฤษฎี

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ไม่ได้เกิดจากนักทฤษฎีคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว โดยเริ่มต้นด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ที่รู้จักกันในชื่อว่าการเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของพาฟลอฟ (Ivan P. Pavlov) ต่อมาวัตสัน (John B. Watson) ได้ริเริ่มคำว่า แนวคิดเรื่องพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) และในช่วงเวลานั้นมีผู้ศึกษาเทคนิคต่าง ๆ มาแก้ไขปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคสำหรับการแก้ไขปัญหาความกลัว (Fear) และความวิตกกังวล (Anxiety) โดยใช้ชื่อเทคนิคนี้ว่า การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ขึ้นมาใหม่ที่มีชื่อว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ (Operant Conditioning) และแบนดูรา (Bandura) ได้เสนอเทคนิคการช่วยเหลือผู้รับบริการให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยหลักการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) บางที่เรียกว่าการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และครัมโบล์ท (John Krumboltz) เป็นผู้มึบทบาทในการเผยแพร่วิธีการการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอย่างกว้างขวางและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ดังนั้น ควรศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบ

พฤติกรรมให้ละเอียดก่อนนำไปใช้จริง เพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองกับกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ความสำคัญทางปฏิบัติ

บุคลากรทางการศึกษา เช่น ครูอาจารย์ ครูแนะแนว รวมถึงผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมไปปรับใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หรือกลุ่มนักเรียนในวัยใกล้เคียงได้ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมตนเองในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการทำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบวัดของโรเซนบัม (Rosenbaum, 1980) ที่มีทักษะการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน นำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด (หทัยชนก พันพงค์, 2555: 78) จากนั้นเรียงลำดับจากคะแนนน้อยไปหาคะแนนมาก และสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการจับคู่นักเรียน (Group Matching) (การวิจัยกึ่งทดลอง, 2552, อ้างถึงในอรพินทร์ ชูชม, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 15(1) น.4) จะได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คนโดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการควบคุมตนเอง

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา หรือนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง ทราบแนวทางในการปรับปรุงหรือแก้ไขเกี่ยวกับพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียน โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) การสอน (Instruction) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การมีตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การใช้แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforcement) การฝึกฝนเป็นงานบ้าน (Homework Assignment) เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling Technique) และเทคนิคการจัดความรู้สึกรู้สึกความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization Technique) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจ ปลอดภัย ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคทั่วไปในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การเจียบ การทวนซ้ำ และการให้กำลังใจ เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อปัญหาของตนเอง แล้วพร้อมที่จะแก้ไขให้ปัญหาพฤติกรรมนั้นลดลง

2.2 เมื่อทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตั้งเป้าหมายในการแก้ไขพฤติกรรม เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายเพื่อสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้องและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่พึงปรารถนา

2.3 หลังจากที่ได้กำหนดเป้าหมายให้คำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตัดสินใจว่าจะเลือกใช้เทคนิคใดมาใช้จึงจะเกิดผลดีที่สุดในการช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิคในการให้คำปรึกษาควรจะเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับเป้าหมาย ในบางครั้งจำเป็นต้องใช้เทคนิคที่ผสมผสานจากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้หลายรูปแบบเข้าด้วยกัน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย

ขั้นที่ 3 ขั้นการประเมินผลและยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปปัญหา และบอกแนวทางในการแก้ปัญหา แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมจากนักเรียนอีกทีหนึ่ง

2. ทักษะการควบคุมตนเอง (Self Control) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการยับยั้งพฤติกรรมของตน พยายามไม่แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ต้องการออกมา และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แม้ว่าบุคคลนั้นจะต้องเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือตกอยู่ในภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจก็ตาม และบุคคลนั้นสามารถเลือกวิธีการหรือกระบวนการใดกระบวนการหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือ ฝึกฝน ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการควบคุมตนเองได้ โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเอง ที่พัฒนามาจากแบบวัดเอส ซี เอส (Self – Control Schedule : SCS) ของโรเซนบัม (1980: 109 -121) และมีโครงสร้างองค์ประกอบของคุณลักษณะการควบคุมตนเองเป็น 4 ลักษณะย่อย ดังนี้

1. การชี้แจงตนเอง หมายถึง การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ความสามารถในการใช้เตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำของตน และความสามารถในการอธิบายให้บุคคลอื่นเข้าใจในการกระทำของตนเองได้อย่างชัดเจน

2. การวางแผนแก้ปัญหา หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น มีการวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือกในการแก้ปัญหา การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา

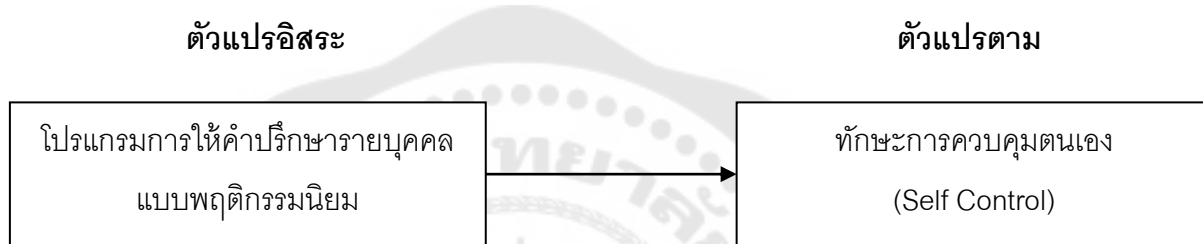
3. ความยับยั้งชั่งใจ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำตามใจตนเอง มีสมาธิและสติ ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของผู้อื่น

4. การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ถึงประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง และความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือควบคุมการกระทำด้วยตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีระดับการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.1.1 ความหมายของทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.1.3 แนวทางการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.1.4 ความสำคัญของทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.1.5 ข้อดีและข้อจำกัดของทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง
 - 1.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเองในประเทศไทย
 - 1.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเองในต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
 - 2.1.2 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.1.3 ข้อดีของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.1.4 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.2 เอกสารเกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.2 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.3 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.4 ขั้นตอนในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.5 เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.2.6 ข้อคำนึงของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

2.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในประเทศไทย

2.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Control)

1.1.1 ความหมายของทักษะการควบคุมตนเอง มีนักการศึกษาหลายท่านได้ศึกษาและให้ความหมายของการควบคุมตนเอง ไว้ดังนี้

คอมเมียร์ และคอมเมียร์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526, น.144, อ้างถึงใน Comier; & Comier, 1979, น.476) ว่า การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษา มีบทบาทเป็นเพียงผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น

แคชดิน (ปรารค์ทอง อภิพทุธิกุล, 2550, น.42, อ้างถึงใน Kazdin, 2000, น.303) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ และเป็นสิ่งที่พิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

แบนดูราและวอลเตอร์ (นลินี จินกุล, 2555, น.27, อ้างถึงใน Bandura, 1977, น.140) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการไม่ว่าจะเผชิญอุปสรรคใดๆ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ

โธเรเซน และมาโฮนี (Thoresen and Mahoney, 1974, น.22) ได้อธิบายถึงการควบคุมตนเองคือเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมหนึ่งที่มีการตอบสนองไปอีกทางหนึ่ง การตอบสนองนั้นจะถูกควบคุมโดยการจัดการตนเองทันทีแต่ผลลัพธ์เป็นไปตามความต้องการ

โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980, p.109) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองนั้นหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้านเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนสามารถจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ

ไชยยงค์ วรรณาม (2548, น.11) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลที่ดีต่อพฤติกรรมตามที่ปรารถนาแม้บุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดความขัดแย้งในจิตใจ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและกระบวนการที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

ปรารค์ทอง อภิปุทธิกุล (2550, น.43) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองไว้ว่า การที่บุคคลได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขควบคุมพฤติกรรมของตนและเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับเงื่อนไขผลกระทบของแต่ละพฤติกรรมนั้นซึ่งบุคคลอื่น เช่น นักปรับพฤติกรรม/ผู้ให้คำปรึกษา สามารถให้ความช่วยเหลือฝึกฝน ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการควบคุมตนเองได้

สาวตรี ลำเลิศ (2552, น.68) ได้กล่าวสรุป การควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง โดยบุคคลนั้นจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและวิธีการด้วยตนเอง

กัลยดา ถนอมถิ่น (2553, น.29) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่า ความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมของตนเอง พยายามไม่แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ต้องการออกมา และอดทนต่อความยากลำบาก

จิตภณท์ กมลรัตน์ (2555, น.43) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองว่า การควบคุมพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการโดยการใช้กระบวนการใดกระบวนการหนึ่งที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายโดยบุคคลเป็นผู้เลือกเป้าหมายและดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายนั้นด้วยตนเอง

จากการศึกษาความหมายของนักวิชาการศึกษาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการยับยั้งพฤติกรรมของตน พยายามไม่แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ต้องการออกมา และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แม้ว่าบุคคลนั้นจะต้องเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือตกอยู่ในภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจก็ตาม และบุคคลนั้นสามารถเลือกวิธีการหรือกระบวนการใด กระบวนการหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือ ฝึกฝน ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการควบคุมตนเองได้

1.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองจะเห็นว่ามีหลายทฤษฎีได้กล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

1. การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ซึ่งซิกมันด์ฟรอยด์เป็นผู้สร้างขึ้น (นพมาศ ชุ่มพระ, 2551, น.23-24) มีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของบุคคลนี้คือ ฟรอยด์ ได้อธิบายว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับแรงขับทางสัญชาตญาณ (Instinctual Drive) และแรงขับนั้นดังกล่าวเป็นพลังงานที่สามารถเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนที่ได้ และได้แบ่งการทำงานของจิตออกเป็น 3 ระดับคือ

1) **จิตไร้สำนึก (Unconscious Mind)** เป็นส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะพฤติกรรมบางอย่างที่บุคคลแสดงออกไปโดยไม่รู้ตัว ที่เกิดมาจากพลังของจิตไร้สำนึกซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงออกไปตามหลักแห่งความพึงพอใจของตน และการทำงานของจิตไร้สำนึกเกิดจากความปรารถนา หรือความต้องการของบุคคลที่เกิดขึ้นในวัยเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับ

2) **จิตสำนึก (Conscious Mind)** ซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตามประสาทสัมผัสทั้งห้า ที่บุคคลจะมีการรู้ตัวตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ คิดอย่างไรเป็นการรับรู้โดยทั่วไปของมนุษย์ ที่ควบคุมการกระทำส่วนใหญ่ให้อยู่ในระดับรู้ตัว (Awareness) และเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยมีเจตนาและมีจุดมุ่งหมายจิตสำนึกเป็นส่วนที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสอดคล้องกับความเป็นจริงในสถานการณ์ต่างๆ โดยอาศัยหลักแห่งเหตุผล และสินละทำที่ตนเองเชื่อถือเพื่อเป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรม

3) **จิตสำนึก (Preconscious Mind)** เป็นส่วนของประสบการณ์ที่สะสมไว้แต่มีลักษณะเลือกราง เมื่อถูกสภาวะหรือสิ่งกระตุ้นที่เหมาะสม หรือเมื่อบุคคลต้องการนำกลับมาใช้ใหม่ ก็สามารถระลึกได้และสามารถนำกลับมาใช้ในระดับจิตสำนึกได้ และเป็นส่วนที่อยู่ใกล้ชิดกับจิตไร้สำนึกมากกว่าจิตไร้สำนึก

นอกจากนี้ฟรอยด์ยังได้แบ่งโครงสร้างบุคลิกภาพเป็น 3 ส่วนคือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) ซึ่งอิดจะเป็นการทำงานในส่วนของจิตไร้สำนึก เป็นต้นกำเนิดของบุคลิกภาพ เป็นส่วนที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ส่วนอีโก้เป็นส่วนที่อยู่ระดับจิตสำนึก ทำหน้าที่ประสานอิดและซูเปอร์อีโก้ให้แสดงบุคลิกภาพออกมาเพื่อให้เหมาะสมกับความเป็นจริง และขอบเขตที่สังคมกำหนด และซูเปอร์อีโก้เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับศีลธรรมจรรยา บรรทัดฐานของสังคม ค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆซึ่งทำหน้าที่ผลักดันให้บุคคลประเมิณพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับมโนธรรม จริยธรรมที่พัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดู

สรุปได้ว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ได้ให้สาระสำคัญที่ว่า บุคคลทั่วไปจะมีแรงขับทางธรรมชาติอยู่ภายในตัวเอง ซึ่งอยู่ในส่วนจิตไร้สำนึกที่

พร้อมจะแสดงออกมาตามที่ต้องการได้เสมอ ถ้าบุคคลขาดความยับยั้งชั่งใจที่จะกระทำสิ่งนั้น ดังนั้นมนุษย์จึงต้องได้รับการขัดเกลาอบรมบ่มนิสัยให้มีจิตสำนึกในความถูกต้อง สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีคุณธรรมทางจิตใจสูง สามารถควบคุมตนเองได้เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

2. การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Walter C. Reckless) เร็คเลสส์ (Reckless. 1943) เชื่อว่าคนเรามีพลังผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่างๆภายนอก เช่น ความยากจน หรือถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้ง ความเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพของชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากจิตใจภายใน เช่น แรงขับ แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิหว้าง ความรู้สึกทำลาย ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีปมด้อย เป็นต้น เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ อันเป็นปัจจัยผลักดันภายในและภายนอกดังกล่าว คนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างเดียวกับบางคนก็มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี จุดนี้เองที่ทำให้เร็คเลสส์ตั้งเป็นสมมุติฐาน แล้วทำการวิจัยกับเด็กนักเรียนที่ครูแยกประเภทไว้ระหว่างกลุ่ม “เด็กดี” และ “เด็กเกเร” ในปี พ.ศ.2498 เร็คเลสส์ได้ทำการวิจัยในถิ่นที่มีปัญหาเด็กวัยร่นมากที่สุดที่เมืองโคลัมบัส มลรัฐโอไฮโอในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นการวิจัยอย่างต่อเนื่อง 4 ปี ผลปรากฏว่า เด็กดีกระทำผิดเพียงร้อยละ 4 ในกลุ่มของตน แต่กลุ่มเด็กเกเรทำผิดถึงร้อยละ 39 เร็คเลสส์จึงเชื่อว่าเด็กมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองสูง เช่น ความเคารพตนเอง ความสำนึกในความรับผิดชอบของตน แต่เด็กเกเรส่วนใหญ่จะมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองต่ำ เช่น ไม่มีความเคารพตนเองหรือมีน้อย และมีความรับผิดชอบในตนน้อยสภาพแวดล้อมภายนอกก็มีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ดังได้แก่ การแนะนำสั่งสอนจากพ่อแม่ กิจกรรมที่มีประโยชน์ และเพื่อนฝูงที่ดี เป็นต้น ซึ่งมีส่วนทำให้เด็กดีไม่กระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งตรงข้ามกับเด็กเกเรผู้มักจะขาดสภาพแวดล้อมที่ดีดังกล่าวดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็คเลสส์ จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

1. ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้
2. ความสำนึกที่ดีงาม
3. ความเคารพตนเอง
4. มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี
5. ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ

6. ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ
7. ความสำนึกได้รับผิดชอบสูง
8. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
9. การหาความพึงพอใจอย่างอื่นทดแทน
10. การให้เหตุผลในการถ่วงโยงความเครียด เป็นต้น

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาระผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบันและตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่สภาพแวดล้อมดังที่กล่าวมาจะเป็นพลัง และสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในสังคม ซึ่งถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นพลังและภารกิจที่เกิดจากกระบวนการอบรมบ่มนิสัยทั้งสิ้น สรุปได้ว่า การควบคุมจากภายนอกเกิดขึ้นในลักษณะที่เกิดจากความยึดมั่นผูกพันที่จะปฏิบัติตามกรอบปทัสถานของสังคมและความคาดหวังของสังคม (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และกมล สุดประเสริฐ. 16-17: 2533; อ้างถึงใน Reckless. 1943)

3. การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของเอฟ อีแวน ไนย์ (F. Ivan Nye)

ในการควบคุมตนเองของบุคคล ไนย์ (Nye. 1958) เห็นว่าสังคมเป็นองค์สำคัญในการควบคุมและสร้างความสำนึกความผูกพันให้เกิดแก่สมาชิกของสังคม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 อย่างคือ

3.1 การควบคุมภายในสังคมโดยผ่านสถาบันต่างๆ ได้อบรมบ่มนิสัยสมาชิกของสถาบันโดยเฉพาะสถาบันครอบครัว พ่อแม่อบรมบ่มนิสัยลูกให้เกิดความสำนึก ยึดมั่นอยู่ในค่านิยมและปทัสถานของสังคม จนทำให้ค่านิยมและปทัสถานของสังคมฝังลึกเข้าไปอยู่ในจิตสำนึกของลูก และจิตสำนึกนี้เองเป็นพลังภายในที่ควบคุมบุคคลไม่ให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

3.2 การควบคุมโดยตรง พ่อแม่เป็นตัวแทนสถาบันครอบครัว ดำรงความเป็นตัวแทนสถาบันปกครอง เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่มปฐมภูมิ เป็นผู้ห้ามปราม ไม่ให้บุคคลกระทำผิดการเบี่ยงเบนออกนอกกรอบ ถือว่าเป็นการควบคุมโดยตรงจากบุคคลภายนอก

3.3 การควบคุมโดยทางอ้อม การที่คนเราอยู่ในสถาบันครอบครัวมานาน ทำให้เกิดความผูกพันความรักตอบสนองพ่อแม่ซึ่งเป็นตัวแทนสถาบัน ช่วยให้ผู้ไม่ทำอะไรนอกกลุ่มนอกทางด้วยความกลัวพ่อแม่จะเสียใจ นอกจากนั้นยังมีความรักความผูกพันต่อบุคคลภายนอกเป็นพลังยับยั้งพฤติกรรมนอกกรอบแบบของคนเราได้อีกด้วย

3.4 ความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจที่ชอบธรรมในสังคม คนเราต้องการดำเนินชีวิตที่ชอบธรรม เพื่อจะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น ความรัก ความยอมรับนับถือ และความมั่นคงในชีวิต ความต้องการดังกล่าวจะเป็นพลังควบคุมป้องกันไม่ให้คนเรามีพฤติกรรมเบี่ยงเบน อன்ற ในการวิจัยของไนย์ เขาพบว่า ครอบครัวที่ขาดการอบรมบ่มนิสัย หรือขาดการให้ความรักความอบอุ่น เด็กจะขาดการควบคุมและกลายเป็นเด็กเกเรมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่รับผิดชอบในหน้าที่อย่างสมบูรณ์ (จรรยา สุวรรณทัต; ลาดทองใบ ภูอภิรมย์; และกมล สุดประเสริฐ, 2533 : 18; อ้างถึงใน Reckless. 1943)

4. หลักการและแนวความคิดการควบคุมตนเองตามหลักพุทธศาสนา

สมเด็จพระมหาสมณเจ้าพระวชิรญาณวโรรส (2529) ได้กล่าวว่า ธรรมสำคัญที่ควบคุมและคุ้มครองโลกมีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. **hiri** คือ ความละอายต่อการกระทำผิดที่เกิดขึ้นภายในใจของตน เมื่อคนเราได้รับการอบรมบ่มนิสัยให้เข้าใจและรู้ซึ่งถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ สิ่งใดที่ทางศาสนาถือว่าเป็นบาปอกุศลหรือนอกกรอบปทัสฐานของสังคม เช่น การด่าว่าผู้อื่น ทำร้ายผู้อื่นหรือฆ่าผู้อื่น หากจะเกิดความรู้สึกหรืออยากจะทำในสิ่งดังกล่าว คนเราก็จะเกิดความรู้สึกละอายแก่ใจที่จะกระทำ ถึงไม่มีคนรู้เห็นก็ควบคุมตนเองและไม่ทำในสิ่งที่เป็นบาปอกุศล หรือล่วงละเมิดปทัสฐานของสังคมคนที่ขาดหิรินี้สามารถจะกระทำความผิดชั่วร้ายแรงได้ทุกอย่าง หิริ จึงเป็นความรู้สึกที่แยกแยะความเหมาะสมออกจากความไม่เหมาะสม ความชั่วออกจากความดี และความถูกต้องตามระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม จากความผิด (ละเมิดระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม) ดังนั้นในการฝึกฝนจิตใจให้ใฝ่คุณธรรม คนเราจะต้องสร้างพลังหิริให้เกิดให้มีขึ้นภายในจิตใจอย่างมาก มิฉะนั้นจะไม่สามารถต้านทานอารมณ์ฝ่ายต่ำที่ชักนำให้คนเรากระทำความบาปและความผิดได้ ปกติจิตใจของมนุษย์มักจะถูกแรงกระตุ้นจากสิ่งไม่ดีไม่งามคอยจู่จี้ให้กระทำในสิ่งที่ผิดชั่วร้ายเสมอ การดำรงชีวิตของคนเราก็เปรียบเหมือนพายเรือทวนกระแสน้ำ ถ้าเราไม่ออกแรงพาย คือการสร้างพลังให้เกิดหิริภายในจิตใจแล้วเราก็ไม่มีอะไรที่ควบคุมตนเองได้

ดังนั้นหิริไม่เพียงแต่เป็นพลังที่สามารถควบคุมยับยั้งไม่ให้คนเรากระทำการละเมิดศีลธรรมเท่านั้น แต่หิริสามารถแยกแยะจำแนกประเภทของพฤติกรรมออกจากกันว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีด้วย

2. **ottappa** คือ ความเกรงกลัวต่อผลแห่งการกระทำผิดชั่วร้าย ต่อการรู้เห็นของคนอื่น ซึ่งเป็นปัจจัยผลักดันจากภายนอก เป็นการควบคุมตนเองที่มีลักษณะเป็นการสะดุ้งกลัวต่อ

สิ่งตนเองจะกระทำลงไป เมื่อได้ใคร่ครวญถึงผลแห่งการกระทำที่จะตามมาหรือเกรงคนอื่นจะเห็นว่าตนเป็นคนบาปหรือตัวมารร้ายของสังคม

สรุปได้ว่า หิริและโอตตปปะมักจะถูกนำไปกล่าวควบคู่กัน คือ หิริเป็นภาวะการณ ควบคุมตนเองจากความสำนึกจากส่วนลึกของจิตใจ ส่วนโอตตปปะเป็นการควบคุมตนเองในช่วงต่อไป ถ้าคนเราขาดหิริแต่ไม่ขาดโอตตปปะก็สามารถยับยั้งการกระทำของตนเองได้ ถึงแม้จะได พยายามกระทำไปบางส่วนแล้วทั้งในแง่ของความคิดวางแผนและการลงมือกระทำ แต่ถ้าคนที่มีหิริ มั่นคงแล้วการกระทำผิดละเมิดปทัสถานของสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น

5. การควบคุมตนเองตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมที่สำคัญ คือ แบนดูรา (Bandura. 1977: 16 – 22) ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ ดังนี้

1. พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ (รวมทั้งพฤติกรรมต่อตนเอง) ที่นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อน (Elementary reflexes) ล้วนเป็นผลจากการเรียนรู้

2. สิ่งที่มนุษย์เรียนรู้คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ โดยเรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้นตามมา (Response Consequence) คือ เรียนรู้ว่าการกระทำหนึ่งเกิดขึ้นเหตุการณ์ใดจะเกิดตามมาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้วผลรวมที่จะตามมาเป็นเช่นไรเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรมความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์

3. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง (Direct Experience) และเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เช่น การประสบเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยตนเอง การได้รับผลที่เกิดจากการกระทำด้วยตนเอง แต่เนื่องจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงมีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะสิ่งที่เรียนรู้มีมากเกินไปเวลาและโอกาสของผู้เรียนจะอำนวย นอกจากนี้ผลการกระทำบางอย่างก็เป็นอันตรายถ้าจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. การเรียนรู้ทางสังคมที่แบนดูราเน้นคือ การเรียนรู้จากแบบอย่าง (Learning Through Modeling) โดยเฉพาะตัวแบบใกล้ชิด ได้แก่ พ่อแม่ และพฤติกรรมของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และการเรียนรู้โดยกระบวนการสังเกต (Process of Observational Learning) ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมและผลรวมที่ตามมาจากการกระทำของผู้อื่น การได้ยินได้ฟัง คำบอกเล่า การได้อ่านข่าวสาร บันทึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางอ้อม และจะเป็นข้อมูลที่บุคคลนำมาพิจารณา สำหรับการกระทำพฤติกรรมในอนาคตต่อไป

5. ความเชื่อ ผลของการเรียนรู้ของมนุษย์จะพัฒนาเป็นความเชื่อ ความเชื่อของมนุษย์มีบทบาทในการกำหนดพฤติกรรมและควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อ

6. การควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด (Cognitive Control) ได้แก่ การคิดในเชิงประเมิน โดยตั้งบนสมมติฐานความเชื่อที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ การคิดในเชิงประเมินเช่นนี้ นำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมหนึ่งพฤติกรรมใด และนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนตั้งใจไว้

7. ภายหลังการเรียนรู้ มนุษย์จะเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่เขาเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ หรือมิได้รับรางวัล การเห็นผลกรรมที่ได้รับย่อมมีผลจูงใจให้มนุษย์กระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม และเกิดความคาดหวังต่อแรงเสริมที่จะได้รับ (Anticipation of Reinforcement) ความคาดหวังนี้เองทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรม เพื่อให้เกิดผลตามที่ตนปรารถนา นั่นคือมนุษย์จะต้องมีการควบคุมตนเองและประเมินตนเอง นั่นเอง

โดยสรุปตามความเชื่อของแบนดูรา พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความเข้าใจ (Cognition) พฤติกรรม (Behavior) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (External Environment) โดยมีสาเหตุขึ้นจากองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว องค์ประกอบทั้ง 3 จะมีผลกระทบซึ่งกันและกัน และสามารถอธิบายได้ถึงเหตุและผล พฤติกรรมจะเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ภายหลังที่ได้ประเมินถึงผลกรรมที่ได้รับจากการตอบสนองนั้น

จากที่ได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเองซึ่งได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ ทฤษฎีของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Walter C. Reckless) ทฤษฎีของเอฟ อีแวน ไนย์ (F. Ivan Nye) แนวคิดการควบคุมตนเองตามหลักพุทธศาสนา หิริโอตตปปะและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) เนื่องจากการควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมพัฒนาจากการเรียนรู้กฎเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรม โดยที่มนุษย์มีความนึกคิดและสามารถใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งต่างๆ ที่เรียนรู้ ดังนั้นมนุษย์จึงสามารถที่จะนำสัญลักษณ์ต่างๆ เหล่านี้มาคิดไตร่ตรองทำให้สามารถมองเห็นวิธีการที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่างๆ ที่ตนปรารถนา และมองเห็นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เลวร้ายต่างๆ มนุษย์สามารถคิดในเชิงประเมินว่า พฤติกรรมหนึ่งๆ จะทำให้เกิดผลกระทบอะไรบ้าง และผลกระทบต่างๆ มีความปรารถนามากน้อย

เพียงใด การคิดในเชิงประเมิณนี้้นำไปสู่การตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนตั้งใจไว้

การพิจารณารายละเอียดของการพัฒนาการควบคุมตนเอง ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การประเมินตนเอง กล่าวคือ การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองในด้าน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งในใจ (Bandura, 1986, p.335) ได้แก่ ความสามารถในการเลือกกระทำการควบคุมอารมณ์ การควบคุมความคิด การยับยั้งในสิ่งยั่วชวน เป็นต้น การควบคุมตนเองนี้เกิดเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ ของมนุษย์ คือ เป็นผลทั้งจาก ประสบการณ์ตรง และการเรียนรู้จากการสังเกต มนุษย์จะควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่ได้ เรียนรู้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น และมีผลกรรมที่ได้จากการกระทำเป็นที่พึง พอใจแก่ตนเอง

ในการควบคุมตนเองนี้เองบุคคลจำเป็นต้องมีการตั้งมาตรฐานที่ตั้งไว้และมีความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกิริยาต่อตนเองตามผลของการประเมิน ซึ่งมาตรฐานพฤติกรรมที่บุคคลตั้งไว้นี้เองจะเป็นสิ่ง ที่ช่วยในการตัดสินใจและชี้แนะแนวทางในการกระทำของบุคคล เช่น การกำหนดปริมาณของงาน ที่ตนควรทำได้ก่อนลงมือหรือการกำหนดคุณภาพของผลงานที่ควรทำให้ล่วงหน้า (Bandura, 1986, p.336)

อีกทั้งผลจากการศึกษาการควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ยังมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของโรเซนบัม (Rosenbaum, 1980, p.101-121) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ซึ่งงานวิจัยของ โรเซนบัมได้แบ่งองค์ประกอบคุณลักษณะของการควบคุมตนเองเป็น 4 คุณลักษณะ ได้แก่ ด้าน การชี้แจงตนเอง ด้านการวางแผนแก้ปัญหา ด้านความยับยั้งชั่งใจ และด้านการรับรู้ความสามารถ ของตน ซึ่งนำไปสู่แนวทางการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองต่อไป

1.1.3 แนวทางการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ความสามารถของตนเอง ในการควบคุม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในปัจจุบันให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในอนาคต โดย การเลือกแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่พึงพอใจ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงพอใจ ได้มีผู้ศึกษาไว้มาก เกี่ยวกับเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการควบคุมตนเอง คำว่า “เทคนิคการควบคุมตนเอง” มีชื่อเรียกหลาย ลักษณะตามลำดับ อาทิเช่น การเปลี่ยนตนเอง (Self-change) การจัดการตนเอง (Self-management) การปรับตัวเอง (Self-modification) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการ

บำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง (Self-administered behavior) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, น.327, อ้างถึงใน Schmidt, 1976, Stuart, 1977; Watson; &Tharp. 1977; Schwartz; &Shapiro. 1976; Wheeler, 1976; Williams; &Long.1975) มีผู้อธิบายวิธีการควบคุมตนเองไว้หลายลักษณะดังนี้

เพอร์รี่ และริชาร์ด (Perri and Richard, 1977, p.177-183) ได้เสนอวิธีการควบคุมตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการควบคุมตนเอง ไว้ดังนี้

1. **การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)** คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่าง การตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้าก่อนเข้านอน หรือ ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จในคืนนี้ เป็นต้น แต่เป้าหมายที่ตั้งนั้นต้องเป็นเป้าหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำได้จะทำให้เกิดความผิดหวังและก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

2. **การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring)** เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือจำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง เพราะถ้าบุคคลรับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง จึงจะเกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงหรือมีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมที่จะกระทำพฤติกรรม และเพื่อที่บุคคลจะได้ทราบว่าตนเองได้ทำตามความคาดหวังไว้แล้วหรือยัง ถ้ายังจะได้พยายามไปสู่เป้าหมายนั้น การสังเกตตนเองจึงเป็นสื่อกระตุ้นให้เกิดการประเมินตนเอง และมีการเสริมแรงตามมา (Wilson and O'Leary. 1980: 226) ซึ่งการกระทำเช่นนี้เท่ากับบุคคลได้เกิดการควบคุมตนเองแล้ว

3. **การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)** หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนโดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเอง ซึ่งทำให้เขาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน (Wilson and O'Leary, 1980, p.224) การประเมินตนเองมีความสำคัญในกระบวนการควบคุมตนเอง เนื่องจากการประเมินตนเองอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาหลายๆครั้ง พบว่า การประเมินตนเองจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับว่า การประเมินตนเองนั้นเกิดจากแรงจูงใจภายในของผู้ประเมินเองหรือเกิดจากผู้อื่นให้คำชี้แนะ ถ้าเกิดจากแรงจูงใจของผู้ประเมินเองก็จะให้ผลที่ดีกว่าเกิดจากคำแนะนำของผู้อื่น

4. **การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement)** คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น การเสริมแรงตนเองมัก

เกิดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย คือ มีการตั้งเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์เสียก่อนแล้วจึงมีการเสริมแรงตามมา

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาการควบคุมตนเอง เป็นผลจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งสามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก สำหรับวิธีการฝึกการควบคุมตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความพยายามและใช้เวลา แต่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ (ประทีป จินฉัตร, 2540, น.123, อ้างถึงใน Wilson and O'Leary, 1980)

นอกจากนี้ยังมีบุคคลอีกท่านหนึ่ง ได้แก่ โธเรเซน และมาโฮนี (ประทีป จินฉัตร, 2540, 125, อ้างถึงใน Thoresen and Mahoney, 1974, p.17-21) ได้สรุปว่ามีกระบวนการที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้นั้น โดยทั่วไปแล้วมี 2 กระบวนการได้แก่

1). การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่น ใช้อุปกรณ์โทรศัพท์มาก แต่เมื่อถึงเวลาสอบข้อสอบข้อใดจะต้องอ่านตำราเพื่อเตรียมตัวสอบ ถ้าอ่านตำราในห้องโทรศัพท์ก็อาจจะอยากดูโทรศัพท์ ดังนั้น เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรม การอ่านตำราของข้อใดจะต้องควบคุมสิ่งเร้า คือ ข้อใดต้องไม่ไปอ่านตำราในห้องโทรศัพท์ ฉะนั้นจะเห็นว่า ถ้าบุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม ทฤษฎี หลักการ ตลอดจนวิธีการควบคุมสิ่งเร้า

2). การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-presented Consequence) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้น จึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น หาได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้นการลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัวและความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง วิธีการควบคุมตนเองโดยการควบคุมผลกรรมนั้น ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน ดังนี้

(1) การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่จะปรับนั้น (Self-target behavior) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือการกำหนดเป้าหมายที่

ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการกำหนดเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำ อย่างชัดเจน และยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายนี้เป็นเกณฑ์ในการประเมินว่า พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น ขณะนี้เปลี่ยนแปลงอยู่ในลักษณะใด เพิ่มขึ้น ลดลงหรือคงเดิม โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในขณะนั้นกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนั้น สามารถกระทำได้ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ได้แก่ การที่บุคคลเป็นผู้กำหนด พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องกระทำด้วยตนเอง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองนี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะบุคคลสามารถจะกำหนดการกระทำให้สอดคล้องกับความสามารถของตนเองได้มากกว่า ผู้อื่นกำหนด ดังนั้นการที่บุคคลกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนและทำให้บุคคลคาดหวังต่อโอกาสที่กระทำพฤติกรรมนั้นได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อันมีผลทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรม และพยายามกระทำ ให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้นและเมื่อผู้กำหนดเป้าหมายโดยตนเองกระทำพฤติกรรมได้ผลตามเป้าหมาย ก็เกิดพึงพอใจในตนเอง

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยบุคคลอื่น ได้แก่ การที่บุคคลอื่น เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้แก่ผู้รับการปรับพฤติกรรม วิธีการนี้ควรใช้เมื่อผู้รับ ปรับพฤติกรรมไม่สามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายสำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น พฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนอาจไม่สามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสมกับความสามารถของตนได้ครูอาจจะต้องเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้นักเรียน โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียน เป็นต้นว่านักเรียนจะต้องสอบได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็มจึงจะให้การเสริมแรงตนเอง

(2) การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง (Self-contingency of reinforcement or punishment) หมายถึง การที่บุคคลกำหนดเงื่อนไข ในการที่ได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษ ภายหลังที่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้วด้วยตนเอง ในการปรับพฤติกรรมนั้นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษกระทำได้ 2 ลักษณะเช่นกัน คือการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเองและการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยบุคคลอื่น การกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเอง มีข้อดีตรงที่บุคคลสามารถกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษได้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง อันจะมีผลนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตาม การกำหนดเงื่อนไข

การเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเองของบุคคลอาจตั้งเกณฑ์ในการให้แรงเสริมแรงหรือการลงโทษ ไม่เหมาะสมได้ กล่าวคือ ในกรณีการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงโดยตนเอง บุคคลอาจกำหนด เกณฑ์ การให้การเสริมแรงต่ำหรือสูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับระดับความสามารถของตนเองดังได้ กล่าวมาแล้วข้างต้นและในกรณีของการกำหนดเงื่อนไขการลงโทษ ก็เป็นการยากที่บุคคลจะ นำมาใช้ เพราะการลงโทษเป็นการให้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือเมื่อบุคคลนำมาใช้ก็อาจ กำหนดเกณฑ์ การให้การลงโทษต่ำเกินไป ซึ่งอาจมีผลทำให้ไม่สามารถระงับหรือยับยั้งพฤติกรรม เป้าหมายที่ต้องการลดหรือยุติได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

(3) การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-observation and recording)

หมายถึง การให้บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วย ตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเน้นจำนวนครั้งหรือ ช่วงเวลาหรือระดับที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป็นประโยชน์ที่สำคัญ 2 ประการ คือ ผลที่ได้รับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจะเป็นข้อมูลให้บุคคล เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเป้าหมาย ระหว่างก่อนและหลังการดำเนินการปรับ พฤติกรรมตนเอง และผลที่ได้รับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจะเป็นข้อมูลย้อนกลับ ที่จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นในระดับใด และถ้าข้อมูลย้อนกลับนั้น เป็นข้อมูลในทางบวก จะเป็นตัวเสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นอีกด้วย คือ การสังเกตและบันทึก พฤติกรรมตนเองนั้น ไม่เพียงแต่จะเป็นการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น แต่ยัง สามารถที่จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้จึงเรียกรวมการสังเกตและบันทึก พฤติกรรมตนเองอีกชื่อหนึ่งว่า การเตือนตนเอง (Self-monitoring) ขั้นตอนในการสังเกตและบันทึก พฤติกรรมตนเอง ประกอบด้วย

กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าได้แก่พฤติกรรมอะไรบ้าง

กำหนดเวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย

กำหนดวิธีการบันทึกพฤติกรรมและเป้าหมายที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม

สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

เสนอผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม อาจเสนอในรูปของกราฟเส้น

วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมที่บันทึก เพื่อให้เป็นข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

(4) การประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-evaluation) หมายถึงการให้บุคคลผู้รับ การ

ปรับพฤติกรรมประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง โดยการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก่อนเริ่มใช้กระบวนการควบคุมตนเองและหลังจากดำเนินการใช้กระบวนการควบคุมตนเอง โดยการประเมินว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองหรือไม่ หากเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็จะให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองแล้วแต่กรณีต่อไป

(5) การให้การเสริมแรงหรือลงโทษพฤติกรรมตนเอง (Self-administration of reinforcement or punishment) หมายถึง การที่บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรม ดำเนินการให้ การเสริมแรงหรือการลงโทษพฤติกรรมของตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษแล้วแต่กรณี

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526: 148-149) ได้กล่าวถึงการพัฒนาการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองนั้นถือได้ว่า เป็นกระบวนการหนึ่งของการปรับพฤติกรรมนั่นเอง ดังนั้นการที่จะพัฒนาการควบคุมตนเองนั้นจะต้องอาศัยหลักของการเรียนรู้ นั่นคือจะต้องมีการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมให้แก่ผู้ที่ต้องการจะฝึกการควบคุมตนเองเสียก่อน ซึ่งทำได้โดยการให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกผู้อื่นควบคุมพฤติกรรมในขั้นต้น จากนั้นจึงค่อยๆ ถอดการควบคุมพฤติกรรมโดยผู้อื่นออก และให้ผู้ที่ถูกควบคุมพฤติกรรมนั้นมีโอกาสที่จะควบคุมตนเองยิ่งขึ้น โดยอาจเริ่มจากการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองและการเลือกกระบวนการต่างๆ ที่จะทำใหบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายนั้น แต่ทั้งนี้จะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของนักปรับพฤติกรรมระยะหนึ่ง จนกระทั่งนักปรับพฤติกรรมมีความมั่นใจว่าผู้ที่ต้องการจะควบคุมตนเองได้นั้น สามารถที่จะปฏิบัติตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องและมีพลังจิตที่แข็งแกร่งแล้ว จึงค่อยๆ ลดการดูแลลง จากนั้นจึงเปลี่ยนหน้าที่ของตนเองเป็นเพียงแค่ว่าที่ปรึกษาเท่านั้น ในกรณีที่ผู้ที่ต้องการจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองนั้นมีปัญหาหรือสูญเสียพลังจิตที่แข็งแกร่งไป นักปรับพฤติกรรมจะต้องให้ความช่วยเหลือในทันที

นอกจากนี้ ในการที่จะฝึกให้ผู้ที่ต้องการจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้น อาจทำได้โดยการให้สังเกตจากตัวแบบ ซึ่งตัวแบบนี้จะต้องแสดงถึงวิธีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และตลอดจนวิธีการเลือกตัวเสริมแรงที่เหมาะสมอีกด้วย การที่ให้ผู้ที่ต้องการจะฝึกควบคุมตนเองนั้น สังเกตจากตัวแบบจะทำให้เขาพัฒนาการควบคุมตนเองได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามการที่ผู้ที่ต้องการควบคุมตนเองนั้น ได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบข้างมากขึ้น จะยิ่งช่วยให้เขาสามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ด้วย

1.1.4 ความสำคัญของทักษะการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526, p.145) กล่าวว่า การควบคุมตนเองถือได้ว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะว่ามีปัญหาเกิดขึ้นมากมายอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่มีบุคคลอื่นมาควบคุมพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่บุคคลอื่นนั้น ไม่สามารถที่จะสังเกตพฤติกรรมของผู้ที่ต้องการจะปรับพฤติกรรม หรือผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมได้ตลอดเวลา การที่พฤติกรรมของคนเรานั้นถูกควบคุมโดยผู้อื่นย่อมจะต้องมีปัญหาอยู่บ้าง ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนี้สามารถจำแนกออกได้ ดังต่อไปนี้

1. นักปรับพฤติกรรม อาจจะไม่เห็นพฤติกรรมบางอย่าง ของบุคคลที่ตนเองต้องการจะปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินการปรับพฤติกรรมบุคคลเป็นกลุ่มใหญ่ จึงเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถที่จะให้การเสริมแรงหรือการลงโทษได้ทันทั่วถึง ซึ่งอาจเป็นผลทำให้การปรับพฤติกรรมนั้นไม่ได้ผลเท่าที่ควร

2. ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทั่วไป นักปรับพฤติกรรมจะเปลี่ยนคุณลักษณะของตนเองไปเป็นสิ่งที่แยกแยะได้ (Discriminative Stimulus) ต่อการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการที่นักปรับพฤติกรรมกับการเสริมแรงหรือการลงโทษ เมื่อผู้ถูกปรับพฤติกรรมเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง นักปรับพฤติกรรมกับการเสริมแรง และการลงโทษ ก็จะทำให้ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้น จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นในสถานการณ์เดิมนั้นเลย อย่างเช่น การที่ครูสมชายเสริมสร้างพฤติกรรมการยกมือถาม – ตอบ ของนักเรียนชั้น ม. 4 ก.ครูสมชายอาจจะพบว่าพฤติกรรมการยกมือถาม – ตอบ ของนักเรียนชั้น ม. 4 ก. นั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะในช่วงเวลาที่ครูสมชายสอนเท่านั้น แต่ไม่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ครูอื่นสอนเลย

3. เมื่อผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมใดที่ตนแสดงออก จะได้รับการเสริมแรง ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมจะเลือกแสดงเฉพาะพฤติกรรมนั้นเท่านั้น และจะไม่พยายามที่จะแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอื่นๆ ที่ไม่มีโอกาสจะได้รับการเสริมแรงเลย อย่างเช่น การที่ครูตั้งเป้าหมายที่จะพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของเด็กชายรักดี เด็กชายรักดีจะเลือกแสดงพฤติกรรมการตั้งใจเรียนที่คาดคิดว่าครูจะให้การเสริมแรงเมื่อแสดงพฤติกรรมนั้น และจะไม่แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอื่นๆ อีกเลย เนื่องจากพบว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเหล่านั้นแล้วจะไม่ได้รับการเสริมแรงใดๆ

4. การที่ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และวางแผนในการพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายของตนเองนั้น จะทำให้ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมพัฒนาพฤติกรรมนั้นได้

นอกจากนี้แล้วนักปรับพฤติกรรม อาจจะต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมายอีกด้วย เพราะว่าพฤติกรรมเป้าหมายบางพฤติกรรมนั้นไม่สามารถที่จะสังเกตได้ หรือทำการสังเกตเห็นได้โดยบุคคลภายนอก นอกจากตัวผู้แสดงพฤติกรรมนั่นเอง พฤติกรรมเช่นนี้ อาจได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหารมากกว่าปกติ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้อาจไม่สังเกตเห็นได้ หรือไม่เกิดขึ้นในขณะที่นักปรับพฤติกรรมยังอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น นอกจากพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ยังมีพฤติกรรมอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่าพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งอาจได้แก่ ความคิด จินตนาการ ความฝัน หรือการเห็นภาพหลอนต่างๆ เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวนี้ นักปรับพฤติกรรมไม่มีโอกาสที่จะรู้ว่ามันเกิดขึ้นเลย ซึ่งผู้ที่รู้ดีที่สุดนั้นเห็นจะได้แก่ผู้แสดงพฤติกรรมนั่นเอง

ในการกำหนดตัวเสริมแรงที่จะนำมาใช้เสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมาย ของผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั้น ผู้ที่จะกำหนดตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพในการเสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมายได้ดีที่สุดคือ ผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั่นเอง ดังนั้นจึงอาจกล่าวสรุปได้ว่า วิธีการควบคุมตนเองนั้นเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ตามทฤษฎีของนักการศึกษา การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายหนึ่ง ของกระบวนการทางการศึกษา ดังที่ ดิวอี้ (Dewey, 1933, p.17) ได้กล่าวว่า “การคิดเป็นกระบวนการทางการศึกษาซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยมนุษย์เห็นการณ์ไกล และสามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้มนุษย์มีสติไม่เผอเรอรู้อยู่ทุกขณะว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การคิดอย่างไตร่ตรองจึงเป็นการช่วยเปลี่ยนการกระทำของมนุษย์ที่มีแต่ความอยาก งามาย และหุนหันให้กลายเป็นการกระทำที่เฉลียวฉลาด บุคคลจึงควรคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงผลได้ได้ผลเสียก่อนจะกระทำบางสิ่งบางอย่าง” ลักษณะการคิดของดิวอี้มีลักษณะใกล้เคียงความหมายของความมีสติ และการใช้ชีวิตอย่างถูกวิธีตามแนวพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแนวคิดดังกล่าวปัจจุบันนักการศึกษาไทย ได้นำมาใช้เป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษา ซึ่งได้แก่ การพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถในการคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น

การคิดเป็น หมายถึง การรู้จักใช้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สังคม และวิชาการ มาวิเคราะห์อย่างมีระเบียบวิธีการ ไตร่ตรองวางแผน หรือคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา รวมถึงการวางแผนเป้าหมายในชีวิต

การทำให้เป็น หมายถึง การประยุกต์วิธีการ และประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้ในการตัดสินใจเลือกกระทำ การดำเนินงานตามเป้าหมาย และรู้จักปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิต

การแก้ปัญหาเป็น หมายถึง การรู้จักแก้ปัญหอย่างมีหลักการและเหตุผล รู้จักประยุกต์นำวิธีการในการแก้ปัญหาไปใช้กับชีวิตประจำวัน

คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพสังคม ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคตเพราะในอนาคตจะมีการต่อสู้กันแย่ง มีความขัดแย้งซับซ้อนวุ่นวายในสังคมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องร่วมกันส่งเสริม ทั้งสถาบันครอบครัว โรงเรียน ฯลฯ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำ หรือควรหลีกเลี่ยง มีสติยั้งคิด รู้จักกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการดำเนินงาน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการควบคุมตนเอง

1.1.5 ข้อดีและข้อจำกัดของทักษะการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536, น.351-352) ได้กล่าวถึงข้อดีของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1. การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกรรม ต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ตลอดเวลา
2. การควบคุมตนเองทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)
3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย และยังมีการให้การเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนั้น ถ้ามีวิธีการใช้การควบคุมตนเองควบคู่กันไปกับการดำเนินการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. การใช้การควบคุมตนเองบางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรม ที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกรรมอ่อน หมายถึง ผลกรรมที่มีปริมาณน้อยมากเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น ซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน

5. บุคคลสามารถทำได้ถ้าผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำดังนั้น การควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น

7. การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

8. การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเอง

1.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเองในประเทศไทย

กาญจนา พูนสุข (2542, น.53) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 27 (บ้านชำเม็ง) อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 35 คน เป็นนักเรียนชาย 21 คน นักเรียนหญิง 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และ กลุ่มทดลองที่ 3 ใช้การวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนที่ได้รับการสัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงทิพย์ นาคเป้า (2543) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงร่วมกับการฝึกสมาธิที่มีต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่มีคะแนนการควบคุมตนเองต่ำ จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการฝึกสมาธิ 10 ครั้งๆ ละ 90 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพียง

อย่างเดียว 10 ครั้งๆ ละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และไม่ได้รับการฝึกสมาธิผลการวิจัยพบว่า สมมติฐานของการวิจัยทั้ง 3 ข้อได้รับการยอมรับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้ 1) กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม 2) กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง 3) กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม ภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน มีคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน (ภายในกลุ่ม)

พิมผกา อัครกะพู่ (2543, น.62) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปนสติควบคู่การควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปนสติควบคู่การควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ระยะการทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจฉรา วิไลพงษ์ (2545, น.46) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสัณใหม่เพื่อลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวรรณวิทย์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยพบว่าจากการเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อนและหลังการทดลองที่ได้รับการควบคุมตนเอง จากการเปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังทดลองที่ได้รับการควบคุมตนเองและ ที่ได้รับการปรับสัณใหม่ และแสดงการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการควบคุมตนเองและที่ได้รับการปรับสัณใหม่ตลอดทั้ง 3 ระยะ คือ ตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง ในระยะทดลองและในระยะติดตามผล โดยการเขียนกราฟเส้น

ทศไนยวรรณ จินตสุธานนท์ (2546, น.49) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ภายหลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีการพัฒนาการควบคุมตนเองดีขึ้น

มัลลิกา กาลกฤษณ์ (2546, น.37-39) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้กรณีตัวอย่าง กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สาธารณสุขสมบัติในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีพฤติกรรมการอนุรักษ์ สาธารณสมบัติในโรงเรียนต่ำ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการอนุรักษ์สาธารณสุขสมบัติในโรงเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วันวิสา พงษ์ผล (2546, น.36-39) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการปรับส้นใหม่ และควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านตำหรุ (กิ่งประชาสงเคราะห์) อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่มีพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปิยนุช ภมรกุล (2550) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นที่ได้รับการปรับพฤติกรรม โดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นเด็กอายุ 9 – 12 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น โดย DSM-IV จากโรงพยาบาลพุทธชินราช อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 3 คน เลือกโดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) ผลการวิจัยพบว่า เด็กสมาธิสั้นทั้ง 3 คน ที่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งลดลง

กัลยดา ถนอมถิ่น (2553) ได้ศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนเทศบาลวัดปากน้ำ จังหวัดระยอง ที่มีคะแนนการควบคุมตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษโดยรวม และรายด้านการยับยั้งการกระทำที่ไม่เหมาะสมในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความอดทนเมื่อเผชิญความยากลำบากในการเรียนภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ แรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษ และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนและครูแตกต่างกันมีการควบคุมตนเอง ด้านการเรียนภาษาอังกฤษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่า E1 / E2 เท่ากับ 69.92/ 93.75

ศิริวัลย์ งามชมพู (2553) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น ในระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม 2552 ที่มีคะแนนการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำของกลุ่มและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มเป้าหมายเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 12 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีคะแนนการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส มีการพัฒนาการควบคุมตนเองดีขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเองในประเทศไทย แสดงให้เห็นว่า มีผู้วิจัยได้ศึกษาในปัจจัยดังกล่าวเป็นจำนวนมาก เพื่อที่จะให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการควบคุมตนเองมากขึ้น ด้วยวิธีการต่างๆ อาทิ การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การใช้กรณีตัวอย่าง การปรับสินไหม การปรับพฤติกรรม และการจัดการเรียนการสอนในวิชากิจกรรมแนะแนว ฯลฯ ซึ่งผลจากการวิจัยของผู้ที่ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง และมีพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่เหมาะสมมากขึ้น

1.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการควบคุมตนเองในต่างประเทศ

แคนเฟอร์ และ ซิค (Kanfer & Zick, 1974, pp.108-115) ได้ศึกษาการฝึกการควบคุมตนเอง ในการต้านทานต่อสิ่งยั่วยุกับเด็กอายุประมาณ 5-6 ปี จำนวน 84 คน ผู้วิจัยได้ใช้การสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองของเด็กในการไม่ละเมิดคำสั่งที่ไม่ให้หันไปดูของเล่น ซึ่งเท่ากับเป็นการทดสอบความสามารถในการควบคุมตนเองจากสิ่งที่ยั่วเย้า ผลการวิจัยพบว่า เด็กชายละเมิดกฎเกณฑ์มากกว่าเด็กหญิง

บราวน์ (Brown. 1975, p.319 - 330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนไข้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึกฝน 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า คนไข้ที่ได้รับ การฝึกฝนกระบวนการควบคุมตนเองมีความวิตกกังวลลดน้อยลงและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความมั่นใจและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

สก็อตสกี แพตเตอร์สันและเลปเปอร์ (Sagotsky, Patterson and Lepper, 1978, p.250) ได้ศึกษาการฝึกการควบคุมตนเองของเด็กที่มีต่อผลของการเตือนตนเองและการตั้งเป้าหมายต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่สังเกตตนเองมีพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและมีความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์

เคนดอลล์ และวิลคอกซ์ (Kendall; & Wilcox, 1979, pp.120 - 129) ได้พัฒนาแบบประเมินค่าการควบคุมตนเอง The Self – Control Rating Scale (SCRS) โดยให้ครูและบิดามารดาเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมเด็ก ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรม 33 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าของ ลิเคิร์ท 7 สเกล โดยอาศัยแนวคิดว่าการควบคุมตนเองมีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ องค์ประกอบด้านความคิด และด้านพฤติกรรม ผลปรากฏว่า เด็กที่มีการควบคุมตนเองเป็นเด็กที่มีความสุขุม รอบคอบ สามารถแก้ปัญหา และสามารถวางแผนการกระทำด้วยความสุขุม นอกจากนี้เด็กที่มีการควบคุมตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมที่เลือกสรรแล้ว หรือสามารถยับยั้งพฤติกรรมที่ขัดต่อการกระทำที่ขัดต่อกฎหมาย

โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980, p.109-121) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองโดยใช้แบบทดสอบ วัดการควบคุมตนเองในสถานการณ์ทั่วไป กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอายุตั้งแต่ 15-62 ปี ทั้งที่เป็นนักเรียนนิสิต นักศึกษาและบุคคลทั่วไป จำนวน 600 คน ผลพบว่า แนวโน้มโดยทั่วไปผู้หญิงได้คะแนน การควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ชาย แต่เมื่อทดสอบค่าที่แล้ว พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีการควบคุมตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และอายุเป็นตัวแปรที่ทำให้บุคคล มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเองในต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า มีผู้วิจัยได้ศึกษาในปัจจัยดังกล่าว เพื่อที่จะให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการควบคุมตนเองจากสิ่งที่ยั่วเยว การควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล การฝึกการควบคุมตนเองของเด็กที่มีต่อผลของการเตือนตนเองและการตั้งเป้าหมายต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ซึ่งจากการที่ศึกษาค้นคว้างานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า ผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาควบคุมตนเองเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคล

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

หลุยส์ (คมเพชร ชัตรศุภกุล, 2530, น.11, อ้างถึงใน Louis, 1970, p.10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษานั้นเป็นกระบวนการซึ่งผู้ที่มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมอย่างสบายใจตนเองมากขึ้น โดยผ่านการปะทะสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องของตนเองหรือผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ข้อมูลและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบอันจะเป็นสิ่งเร้าทำให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถติดต่อกับบุคคลอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เบร์ค และเสทเฟิลด์ (เบญจพร มงคลธง, 2550, น.46, อ้างถึงใน Burks and Staffire, 1979, p.14) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า หมายถึง สัมพันธภาพอันเป็นวิชาชีพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับคำปรึกษาซึ่งปกติแล้วสัมพันธภาพนี้จะเป็นแบบบุคคลต่อบุคคล แต่บางครั้งก็เกี่ยวข้องกับบุคคลมากกว่า 2 คนขึ้นไป เป็นการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้มองชีวิต และเข้าใจตนเองได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเป็นผู้ตัดสินใจเลือกด้วยทางเลือกและวิธีการที่เหมาะสม

พีพินสกี และพีพินสกี (เบญจพร มงคลธง, 2550, น.46, อ้างถึงใน Pepinsky & Pepinsky, 1964, p.3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา กับผู้รับคำปรึกษา ภายในสถานที่พิเศษที่จัดขึ้น ในสภาพการณ์ที่มีแบบแผนทางวิชาชีพ (Professional Setting) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

โครว์ และโครว์ (สุภลักษณ์ ทรนัยธร, 2554, น.26, อ้างถึงใน Crow & Crow, 1962, p.164) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้

จำเนียร ช่างโชติ (2524, น.15 – 16) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่มี

ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยผู้ให้คำปรึกษาได้รับการฝึกฝนโดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพที่มีขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาควรเป็นความสัมพันธ์ของความช่วยเหลือ มีความร่วมมือกัน เข้าใจกัน มีความยกย่องนักถือกัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และรับรู้โลกอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปสู่การเลือกและการตัดสินใจอย่างฉลาดนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น.124) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่าเป็น กระบวนการช่วยเหลือ และในกระบวนการช่วยเหลือนี้ก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพ การช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และได้รับการฝึกฝนพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึกตลอดทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางแผนโครงการในอนาคตได้เอง

อาภา จันทรสกุล (2535, น.2 - 3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้สัมพันธ์ภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

ถึงแม้ว่าความหมายของการให้คำปรึกษาจะมีความแตกต่างกันในด้านของการใช้ภาษาหรือถ้อยคำไปบ้างก็ตาม แต่ความหมายส่วนใหญ่จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยต่างๆ มักจะชี้ให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้มีความรู้ความสามารถผ่านการฝึกอบรมในวิชาชีพมาโดยเฉพาะ ตลอดจนมีประสบการณ์ในการช่วยเหลือบุคคล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2.1.2 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

อีแกน (เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558, น.136, อ้างถึงใน Egan, 2004) กล่าวว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้แสวงหาความช่วยเหลือกับผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาส่วนบุคคลที่เข้ามารบกวน หรือทำให้ไม่สามารถมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขหรือมีความพึงพอใจในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้มีความเต็มใจจะให้คำปรึกษาและมีความสามารถที่จะช่วยเหลือ หรือ

ได้รับการฝึกมาที่จะให้ความช่วยเหลือในสถานที่ที่จัดบริการให้ความช่วยเหลือและรับการช่วยเหลือ

กิบสัน และมิทเชล (เบญจพร มงคลธง, 2550, น.46, อ้างถึงใน Gibson & Mitchee, 1995, p.32) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือแบบบุคคลต่อบุคคล เน้นที่การพัฒนาส่วนบุคคล การปรับตัวสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญ และเลือกตัดสินใจในสิ่งที่ตนต้องการด้วยตนเอง กระบวนการของการให้คำปรึกษาเน้นที่ตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและต้องการบรรยากาศที่เป็นส่วนตัว มีสัมพันธภาพที่ดี จริยการพยายามเข้าใจถึงความรู้สึกตลอดจนยอมรับในตัวของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการให้คำปรึกษา

เบอร์ก และสเตฟเฟิล (เบญจพร มงคลธง, 2550, น.47 – 48, อ้างถึงใน George & Cristiani, 1995, p.2 – 3, citing Burks and Steffire, 1979, p.14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ทางวิชาชีพและผ่านการฝึกอบรม ลักษณะความสัมพันธ์จะเป็นแบบบุคคลต่อบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อมและสามารถที่จะคลี่คลายในปัญหาที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ หรือลักษณะบุคลิกภาพระหว่างบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น.179) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนทั้งแนวทางในการแก้ไขปัญหา

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, น.407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยการให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นสามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสมสามารถวางโครงการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง การที่ผู้ให้ปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลในแต่ละครั้งเพื่อผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

2.1.3 ข้อดีของการให้คำปรึกษารายบุคคล

เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล (2529, น.411) กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษารายบุคคลไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ควรได้รับการประโยชน์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้องรวดเร็ว
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น ความรู้สึกและข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

2.1.4 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษารายบุคคล

ข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ควรคำนึงถึง ซึ่งเจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล (2529 : 411) ได้รวบรวมไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาเสียโอกาสอันดีที่จะเสริมสร้างทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวด้านต่างๆ กับเพื่อนคนอื่นๆ ในวัยเดียวกันที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน
2. ผู้รับคำปรึกษาอาจเกิดความเคียดแค้นที่จะไว้วางใจ และต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น
3. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นโดยทั่วไปไม่มีความเชื่อว่า ปัญหาที่ตนประสบนั้นเพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจ และหาทางออกให้ได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัยและต่างความคิดจากเขา
4. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดนธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่า ไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้ เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนถูกมองว่าเป็นเด็ก
5. การให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคลากรที่มีอยู่จำกัด ดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับคำปรึกษาจึงอาจไม่ได้รับบริการโดยทั่วถึง

2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

2.2.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ไม่ได้เกิดจากนักทฤษฎีคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว แต่เป็นผลมาจากบุคคลสำคัญหลายๆ คน ที่ได้ศึกษา ค้นคว้า และทดลอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนหลักการต่างๆ ที่สามารถนำมาช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาให้สามารถปรับตัวหรือแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในช่วงเริ่มแรกของความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป็นการค้นพบทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ที่รู้จักกันในชื่อว่า การเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของนักสรีรศาสตร์ชาวรัสเซียชื่อว่า พาฟลอฟ (Ivan P. Pavlov มีชีวิตอยู่ในช่วง ค.ศ.1848 – ค.ศ.1963) ซึ่งแนวความคิดของพาฟลอฟได้มีอิทธิพลต่อการศึกษาทดลองของวัตสัน (John B. Watson) ที่เป็่นนักจิตวิทยาเชิงทดลองที่มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ เขาให้ความสนใจมุ่งศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้ และปฏิเสธแนวคิดเรื่องจิตสำนึก ความคิด หรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในจิตใฝ่มนุษย์ ทำให้ในเวลาต่อมาวัตสันได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการมีแนวคิดเรื่องพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) (Fall, Holden and Marquis, 2010, p.229) โดยมีการนำหลักการสำคัญของการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกไปใช้ในการให้คำปรึกษาว่า “พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาเป็นผลมาจากสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข และสิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ดังนั้น จะต้องมีการจัดสิ่งแวดล้อมใหม่เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”

ในช่วงเวลานั้น ได้มีผู้นำหลักทฤษฎีว่าด้วยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกไปใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และประสบผลสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ปัญหาความกลัวแบบไม่สมเหตุผล (Phobias) รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับความเครียด หรือวิตกกังวลต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe, 1958 อ้างถึงใน Fall, Holden and Marquis, 2010, p.229) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวแอฟริกาใต้ได้พัฒนาเทคนิคสำหรับการแก้ไขปัญหากลัว (Fear) และความวิตกกังวล (Anxiety) โดยใช้ชื่อเทคนิคนี้ว่า การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) การคิดค้นเทคนิคดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นการบุกเบิกการให้บริการพฤติกรรมบำบัดในยุคแรกๆ จนได้รับการพิจารณาว่าเป็นบิดาทางพฤติกรรมบำบัด โวลเป้ได้เขียนหนังสือร่วมกับลาซารัส (Lazarus) ในปีค.ศ.1966 โดยใช้ชื่อหนังสือว่า “Behavior

Therapy Technique” หรือ “เทคนิคพฤติกรรมบำบัด” เพื่อแนะนำเทคนิคต่างๆ สำหรับการช่วยเหลือผู้รับบริการ

นอกจากนี้ สกินเนอร์ (B.F. Skinner) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ขึ้นมาใหม่ที่มีชื่อว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ (Operant Conditioning) เขามีความเชื่อว่า “พฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมจากผลที่ได้รับ กล่าวคือการกระทำใดๆ ถ้าได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้เกิดการกระทำนั้นอีก” หลักการนี้ได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้รับบริการจะได้รับแรงเสริมถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ซึ่งจะทำให้เกิดแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนานั้นต่อไปอีก ทำให้มีผู้นำไปใช้บำบัดพฤติกรรมแก่ผู้รับบริการได้อย่างกว้างขวาง

ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ แบนดูรา (Bandura, 1965 อ้างถึงใน George & Cristiani, 1990, p.94) ได้เสนอเทคนิคการช่วยเหลือผู้รับบริการให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยหลักการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) บางทีเรียกว่าการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเทคนิคนี้อยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “บุคคลจะเลียนแบบ หรือทำพฤติกรรมตามแบบอย่างบุคคลอื่นๆ ในสังคม” ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการนำตัวแบบทางสังคมมาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามาพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์โดยการสังเกตตัวแบบทางสังคมเหล่านั้นได้

สำหรับคำว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม หรือ Behavioral Counseling นั้น ผู้ที่ริเริ่มใช้คำนี้เป็นคนแรกๆ คือ จอห์น ครัมโบลท์ (John Krumboltz) ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งเขาได้ใช้คำนี้ในการเสนอรายงานการประชุมประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.1964 ซึ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการเป็นสำคัญ (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2554, น.182 - 183)

ครัมโบลท์ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำของวิธีการการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เขาได้ทำวิจัยเกี่ยวกับวิธีการนี้มาตั้งแต่ปี ค.ศ.1960 และได้แต่งตำราการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไว้หลายเล่ม เพื่ออธิบายหลักการและขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอย่างละเอียด เช่น ในปี ค.ศ.1966 เขียนหนังสือชื่อ “Revolution in Counseling” ในปี ค.ศ. 1969 ได้เขียนหนังสือร่วมกับทอริเซน (Carl E. Thoresen) หนังสือมีชื่อว่า “Behavior Counseling: Cases and Techniques” และในปี ค.ศ.1976 ได้เขียนหนังสือร่วมกับทอริเซนอีกครั้งหนึ่ง โดยมีหนังสือที่ชื่อว่า “Counseling Methods”

จะเห็นได้ว่า ครัมโบล์ทเป็นผู้มีบทบาทในการเผยแพร่วิธีการการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอย่างกว้างขวาง ซึ่งนอกจากจะเขียนหนังสือแล้ว เขายังได้จัดประชุมและให้การฝึกอบรมวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาอีกด้วย

ในการเผยแพร่วิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ ครัมโบล์ทมีเพื่อนร่วมทีมที่สำคัญคือ ทอริเซน (Carl E. Thoresen) ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมเผยแพร่วิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และได้นำวิธีนี้ไปทดลองใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา และเขียนหนังสือร่วมกับครัมโบล์ทเพื่ออธิบายถึงกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมประเภทต่างๆ โดยมีตัวอย่างของการนำวิธีการเหล่านี้ไปสู่การปฏิบัติในสถานการณ์จริง

2.2.2 แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ ประกอบด้วย 1) ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ และ 2) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

2.2.2.1 ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมกล่าวถึงทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ ที่พอสรุปได้ 4 ประการ (George & Cristiani, 1990, pp.88-89, Pietrofesa, Hoffman & Splete, 1984, pp.141-142, Fall, Holden and Marquis, 2010, pp.235) ดังนี้

1) มนุษย์เกิดมาด้วยความว่างเปล่า ไม่ดีหรือไม่เลว กล่าวคือ ในทรรศนะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนถือว่าเป็นผลมาจากการที่พวกเขามีประสบการณ์กับสิ่งต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะมองว่าพฤติกรรมทั้งที่ดี และไม่ดียังเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีศักยภาพในการแสดงออกในพฤติกรรมที่หลากหลายตามสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และตอบสนอง ไม่ใช่ความดีหรือไม่ดีที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

2) มนุษย์สามารถคิดได้อย่างมีเหตุมีผลและสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทรรศนะการมองมนุษย์ในแง่มุมนี้ ให้ความเชื่อถือในมนุษย์ว่า “บุคคลปกติโดยทั่วไปเป็นผู้มีความสามารถวิเคราะห์ด้วยหลักเหตุและผล และมีความสามารถรับผิดชอบที่ควบคุมการกระทำของตนได้ด้วยตนเอง”

3) มนุษย์สามารถเรียนรู้และสร้างพฤติกรรมขึ้นใหม่ได้ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า แม้บุคคลจะเคยมีประสบการณ์การเรียนรู้และมีพฤติกรรมบางอย่างมาจากอดีต แต่ก็สามารถเรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาได้อีกเสมอ ดังคำกล่าวของเบลคิน (Belkin,

1988:279) ที่ว่า “มนุษย์เรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมตอบสนองในรูปแบบใหม่ๆ ต่อสถานการณ์เดิม (*To learn new responses to old situations*)”

4) พฤติกรรมของมนุษย์ต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ในปัจจุบันได้เริ่มมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ค่อนข้างแตกต่างไปจากเดิมที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า “มนุษย์เป็นผลผลิตของเงื่อนไขของสังคมและวัฒนธรรม” แต่ในปัจจุบันเริ่มมีมุมมองใหม่ว่า “มนุษย์ต่างก็เป็นทั้งผู้ผลิต และเป็นผลผลิตของสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาสร้างขึ้นนั่นเอง” ด้วย (Corey, 2009, p.237) กล่าวได้ว่า มนุษย์สามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น และพฤติกรรมของบุคคลอื่นๆ ก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการให้คำปรึกษา จึงให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่จะส่งผลถึงการมีพฤติกรรมทั้งด้านดีและไม่ดี

สรุปได้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมคือ มนุษย์ไม่ได้ดีหรือเลวมาตั้งแต่เกิด ต่อมาเมื่อได้มีประสบการณ์กับสิ่งต่างๆ จึงเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปทั้งในทางดีและไม่ดีได้ ซึ่งบุคคลก็จะใช้ความสามารถในการคิดด้วยเหตุและผลเพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาเพื่อให้ตนเองสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

2.2.2.2 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม บทบาทสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา นอกจากจะมีบทบาทพื้นฐานทั่วไปแล้วยังมีบทบาทเฉพาะของเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมด้วย ซึ่งบทบาททั้ง 2 ลักษณะ มีสาระสำคัญ (Fall Holden & Marquis, 2010, p.235, Gladding, 2013, p.205) มีดังนี้

1) บทบาทพื้นฐานทั่วไปของผู้ให้คำปรึกษา เป็นบทบาทที่ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้กระบวนการช่วยเหลือดำเนินไปอย่างราบรื่น สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ อาทิ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่ต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการให้คำปรึกษา บทบาทในการใส่ใจ การฟัง การเรียบ การถาม การทวนความ การสะท้อน การทำให้กระจ่าง การตีความ การเผชิญ การให้ข้อมูล การเสนอแนะ การให้กำลังใจ การสรุป ตลอดจนบทบาทในการยุติและการส่งต่อผู้รับคำปรึกษาในกรณีที่เห็นว่าผู้รับคำปรึกษาควรได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับคำปรึกษา

2) บทบาทเฉพาะของผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เนื่องจากจุดเน้นของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์

ต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ดังนั้นบทบาทสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงมีหลายลักษณะ (Gladding, 2013, p.205) ได้แก่ บทบาทเป็นที่ปรึกษา (Consultant) เป็นครู (Teacher) เป็นผู้แนะนำ (Adviser) เป็นผู้ให้การเสริมแรง (Reinforce) และเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitation) ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งการช่วยเหลือนี้อาจเกิดขึ้นทั้งในสำนักงานหรือในศูนย์ให้คำปรึกษา และในสถานการณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อมจริงของผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตามที่มุ่งหวังไว้

นอกจากนี้แล้ว ในกระบวนการช่วยเหลือตามแบบพฤติกรรมนิยม บทบาทสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาสามารถจำแนกได้ 4 ลักษณะ (Miltnerberger, 2008, Spiegler & Guevremont, 2003 อ้างถึงใน Corey, 2009, p.239-240) ดังนี้

(1) บทบาทในการวัดและประเมินพฤติกรรมในช่วงเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมของตนเองพร้อมทั้งประเมินถึงความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาจะกำหนดเป้าหมายตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นการคำปรึกษา เพื่อการออกแบบวางแผนกิจกรรมให้สามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้บรรลุตามเป้าหมาย

(2) บทบาทในการค้นหาเทคนิควิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่มีลักษณะเฉพาะ ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทในการค้นหาเทคนิควิธีต่างๆ ที่สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนอกจากการร่วมกันคิดกับผู้รับคำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษายังอาจค้นคว้าจากรายงานวิจัยที่สนับสนุนว่าเทคนิควิธีการต่างๆ เหล่านั้นจะสามารถนำมาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้หรือไม่อย่างไร ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ให้คำปรึกษายังต้องมีความมั่นใจว่าเทคนิควิธีการเหล่านั้นจะสามารถช่วยให้พฤติกรรมนั้นยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนหรือไม่อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากในปัจจุบันมีผลงานทางวิชาการ ศึกษาวิจัยที่เป็นความรู้พื้นฐานสามารถนำมาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น เทคนิคส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เทคนิคการแสดงออกอย่างเหมาะสม เทคนิคการลดความรู้สึกลึกๆเป็นระบบ เป็นต้น

(3) บทบาทการประเมินความสำเร็จระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการประเมินผลการให้คำปรึกษาตลอดช่วงระยะเวลาของการช่วยเหลือ (ซึ่งช่วงเวลาสำหรับการให้คำปรึกษาแต่ละรายอาจใช้เวลาสั้นหรือยาวแตกต่างกัน) โดยผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทต้องประเมินพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปด้วยการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมก่อนการทดลอง หรือที่เรียกว่า

พฤติกรรมเส้นฐาน (base line) กับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังการทดลอง ซึ่งอาจเสนอด้วยเส้นกราฟเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง ซึ่งในการประเมินนี้ หากผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้มีส่วนร่วมในการประเมินตนเอง ก็จะช่วยเพิ่มความรับผิดชอบในตนเองมากขึ้นด้วย

(4) บทบาทการติดตามและประเมินผลหลังการช่วยเหลือ เป็นการติดตามว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นยังคงมีความต่อเนื่องอยู่หรือไม่ อย่างไร ผู้รับคำปรึกษามีการเรียนรู้ที่จะพิจารณาแยกแยะและรับมือกับปัญหาอุปสรรคด้วยศักยภาพของเขาได้มากน้อยเพียงใด

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการติดตามนั้น ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการติดตามแบบช่วยเหลือและให้กำลังใจ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความท้อถอยและยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรคที่อาจนำไปสู่การกลับไปมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เช่นเดิมได้ ดังนั้น ในการติดตามนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ และร่วมวางแผนใหม่หากจำเป็น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคงความเข้มแข็งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้มีความยั่งยืนและบรรลุตามเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้

สรุปได้ว่า บทบาทสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนอกจากจะมีบทบาทพื้นฐานทั่วไปของผู้ให้คำปรึกษา ที่จะเอื้อให้กระบวนการช่วยเหลือดำเนินไปอย่างราบรื่นแล้ว ยังมีบทบาทเฉพาะของผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่ต้องช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ซึ่งประกอบด้วย บทบาทในการวัดและประเมินพฤติกรรมในช่วงเริ่มต้นการให้คำปรึกษา การค้นหาเทคนิควิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่มีลักษณะเฉพาะ บทบาทการประเมินความสำเร็จระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทการติดตามและประเมินผลหลังการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้มีความเข้มแข็งยั่งยืน และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

2.2.3 เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ดังนั้น เป้าหมายในการให้คำปรึกษาสำหรับผู้รับคำปรึกษาจึงแตกต่างกันไปตามลักษณะปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม สามารถประมวลสาระสำคัญ โดยสรุปได้ 5 ประการ (Belkin, 1988, p.281, George & Cristiani, 1990, p.92, Hansen Rossberg & Cramer, 1994, p.132-133, Gladding, 2013, p.205) ดังนี้

1) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะตั้งเป้าหมายร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมบางประการที่กำลังก่อให้เกิดความยุ่งยาก ไม่สบายใจ หรือพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อตระหนักถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง และปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

2) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม บ่อยครั้งผู้รับการปรึกษาจะขาดความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีการ หรือแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองและสภาพแวดล้อม ดังนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ สามารถคิดวิเคราะห์อย่างระมัดระวังมากขึ้น มีความคิดที่มีเหตุและผล สามารถวิเคราะห์เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการที่เกิดก่อนกับผลที่ตามมาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3) ช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในเรื่อง que ผู้รับคำปรึกษานำมาปรึกษา นอกจากเรื่องพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันแล้ว ยังมีสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอื่นๆ อีก que ผู้รับคำปรึกษาอาจต้องเผชิญ ดังนั้นในการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ และเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อใหสามารถรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

4) มุ่งแก้ปัญหาพฤติกรรมอย่างเฉพาะเจาะจงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการขอความช่วยเหลือเนื่องจากผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน จะมีความต้องการที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือการช่วยแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ และเป็นพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อนตนเองที่จะเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ชีวิตมีความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายที่ตนกำหนดไว้

5) มุ่งช่วยเหลือให้สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จและสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้ เป็นเป้าหมายที่หวังให้เกิดความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวคือเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้สำเร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาสามารถนำการเปลี่ยนแปลงนี้ไปสู่การกระทำพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขต่อตนเองและผู้คนรอบข้างต่อไปในอนาคต

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายที่สำคัญคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เกิดการเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีการหรือแนวทางในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตรวมทั้งในการให้ความช่วยเหลือจะมุ่งแก้ปัญหาพฤติกรรมอย่างเฉพาะเจาะจงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการขอความช่วยเหลือ โดยไม่ได้ยึดความต้องการของผู้ให้คำปรึกษาเป็นหลัก ซึ่งเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้สำเร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษายังต้องสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2.4 ขั้นตอนในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ในทัศนะของผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม กระบวนการให้คำปรึกษาถือว่าเป็นการจัดสถานการณ์แห่งการเรียนรู้ใหม่ในลักษณะพิเศษเฉพาะตัวสำหรับผู้รับคำปรึกษา สิ่งสำคัญที่จะทำให้การดำเนินการช่วยเหลือเป็นไปอย่างราบรื่น บรรลุเป้าหมายคือ ในทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีลักษณะอบอุ่น เอาใจใส่ มีความเห็นอกเห็นใจ ให้การยอมรับ และจะต้องไม่ตัดสิน (nonjudgmental) พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลว (Hansen Rossberg and Cramer, 1994, p.134) เพราะถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่มีลักษณะดังกล่าวข้างต้น อาจจะประสบอุปสรรคมากมายทำให้ทำให้ไม่สามารถสร้างพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่แท้จริงของผู้รับบริการ และอาจจะไม่ได้รับความร่วมมือที่จะแก้ไขปัญหจากผู้รับบริการ

ขั้นตอนสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมี 4 ขั้นตอน (Pietrofesa, Hoffman & Splete, 1984, p.146-147, Fall Holden & Marquis, 2010, p, 246-247, Gladding, 2013, p.205) ดังนี้

ขั้นที่ 1 การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อสัมพันธภาพของการช่วยเหลือเป็นไปด้วยดี มีการยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะสำรวจเพื่อระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไขโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ได้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งวิธีรวบรวมข้อมูลมีหลากหลายวิธี (Spiegler & Guevremont, 2009 อ้างถึงใน Fall, Holden and Marquis, 2010, p.246) เช่น

การสัมภาษณ์โดยผู้ให้คำปรึกษา

การรายงานตนเองของผู้รับคำปรึกษาโดยผ่านการทำแบบสำรวจแบบสอบถาม หรือแบบวัดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

การบันทึกความถี่พฤติกรรมด้วยผู้รับคำปรึกษาเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีเงื่อนไขให้เกิดพฤติกรรม

การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาที่สังเกตโดยบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ผู้รับคำปรึกษา

การสังเกตอย่างมีระบบ (Systematic Observation) โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาทั้งในสถานการณ์จริงและสถานการณ์ที่จำลองขึ้น

เก็บข้อมูลจากการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ในขณะให้คำปรึกษา

นอกจากนี้แล้ว ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดพื้นฐานว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน ดังนั้น การทราบข้อมูลประวัติของผู้รับคำปรึกษาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน

ผู้ให้คำปรึกษาจะย้อนศึกษาประวัติพัฒนาการของผู้รับคำปรึกษา โดยพิจารณาว่า เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นผู้รับคำปรึกษามีการปรับตัวอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะวัดและประเมินความสามารถในการควบคุมวิถีชีวิตและความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาจะศึกษาถึงความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษาว่าเป็นอย่างไร และท้ายที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะศึกษาเพื่อทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับ วัฒนธรรม ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และบรรทัดฐานของพฤติกรรมในมุมมองของผู้รับคำปรึกษา โดยดูจากพฤติกรรมในปัจจุบัน และข้อมูลจากประวัติที่ได้ศึกษามาด้วย

การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ ดังกล่าวนี จะทำให้ทราบถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงเพื่อนำไปสู่การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้ชัดเจนและเกิดความเข้าใจตรงกัน การเข้าใจปัญหาตรงกัน นอกจากจะทำให้เลือกใช้เทคนิคได้เหมาะสมแล้วยังทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

ถ้าหากพฤติกรรมที่เป็นปัญหามีความซับซ้อนเป็นนามธรรม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องวิเคราะห์พฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อยๆ ให้ชัดเจนเป็นรูปธรรม สามารถวัดได้เพื่อต่อการแก้ไขซึ่งในผู้รับคำปรึกษาบางรายอาจมีปัญหาลหลายปัญหาเกิดขึ้นพร้อมกันผู้รับคำปรึกษาจะเป็น

ผู้เลือกว่าปัญหาใดเป็นปัญหาที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรกที่ต้องการแก้ไขส่วนปัญหาอื่นๆที่มีความสำคัญรองลงมาจะหาทางแก้ไขในโอกาสต่อไป

ขั้นที่ 2 การตั้งเป้าหมายในการให้คำปรึกษา เมื่อรู้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตั้งเป้าหมายในการแก้ไขพฤติกรรมโดยระบุพฤติกรรมให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมและสามารถประเมินได้ว่าจะแก้ไขพฤติกรรมใดซึ่งเป้าหมายของการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

การตั้งเป้าหมายที่ดีประกอบด้วยเกณฑ์ 3 ประการคือ

1. เป้าหมายนั้นตรงกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตั้งเป้าหมายเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษามีความยินดีและเต็มใจช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมาย
3. เป้าหมายที่ตั้งนั้นสามารถประเมินได้ว่าสามารถดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายได้หรือไม่มากนักน้อยเพียงใด

กล่าวได้ว่า การตั้งเป้าหมาย เป็นขั้นตอนสำคัญที่ทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน และเข้าใจตรงกัน เพราะจะเป็นโจทย์ที่ต้องหาเทคนิควิธีการมาแก้ไขให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในขั้นตอนต่อไป

ขั้นที่ 3 การเลือกเทคนิควิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมาย เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีความหลากหลายดังนั้น การเลือกเทคนิควิธีการที่จะนำมาใช้จริงต้องมีความหลากหลายและสอดคล้องกับลักษณะของแต่ละปัญหาด้วย และที่สำคัญคือการเลือกเทคนิควิธีการที่จะใช้นั้นต้องถูกต้องตามหลักจริยธรรมของการให้คำปรึกษา (Ethics of Counseling) ความรับผิดชอบในการค้นหาเทคนิควิธีการเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายนี้ นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมกันคิดกับผู้รับคำปรึกษาแล้วผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ต้องศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆที่สนับสนุนว่าเทคนิควิธีการต่างๆ เรานั้นสามารถนำมาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ซึ่งเทคนิควิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหบางเทคนิคอาจถูกนำมาใช้ในสถานการณ์การปรึกษาในห้วงให้การปรึกษาเท่านั้น ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถแก้ไขปัญหและนำวิธีการไปใช้แก้ปัญหได้ด้วย ตนเองอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม ในผู้รับความปรึกษาบางกรณีที่มีปัญหาซับซ้อนและมีความเกี่ยวข้อง

สัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆในสังคมผู้ให้คำปรึกษาอาจมีความจำเป็นต้องเข้าไปช่วยเหลือในสถานการณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อมจริงของผู้รับคำปรึกษา (Hansen, Rossberg and Cramer, 1994, p.135) เช่นการเข้าไปดำเนินการร่วมกับบุคคลอื่นๆที่มีความสำคัญ (significant others) ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นทั้งนี้ก็เพื่อจะเพิ่มความเชื่อมั่นว่าเทคนิควิธีการเหล่านั้นมีประสิทธิภาพเพียงพอต่อการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และที่สำคัญคือเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นมีความต่อเนื่องและยั่งยืน เกิดผลดีต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 4 การประเมินและการยุติการให้คำปรึกษา เป็นการประเมินความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษาว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายหรือไม่ อย่างไร ซึ่งการประเมินนี้อาจใช้รูปแบบการเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมก่อนการทดลอง หรือที่เรียกว่า พฤติกรรมพื้นฐาน (base line) กับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังการทดลองใช้เทคนิควิธีการที่ใช้แก้ไขปัญหโดยทำเป็นตัวเลขวความถี่ หรือเส้นกราฟเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง

เมื่อวิเคราะห์ผลการประเมินแล้ว ถ้าพบว่าไม่มีผลในทางลบคือพฤติกรรมยังไม่ได้ดีขึ้น ก็จะมีการพิจารณาเป้าหมาย และเทคนิควิธีการใหม่ว่าจะปรับเปลี่ยนหรือไม่อย่างไรจึงจะสามารถแก้ไขปัญหได้ แต่ถ้าผลการประเมินออกมาในทางบวก สามารถดำเนินการได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะร่วมกันพิจารณาว่ามีปัญหาลำดับต่อไปที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการแก้ไขหรือไม่ ถ้าหากมีก็จะเริ่มต้นกระบวนการระบุปัญหา หาวิธีการแก้ไข และดำเนินการแก้ไขต่อไป แต่ถ้าหากไม่มีปัญหาใดเพิ่มอีกแล้ว ก็สามารถยุติการให้คำปรึกษาได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการยุติการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจติดตามและประเมินผลหลังการยุติการให้คำปรึกษาว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ซึ่งการติดตามนี้ ควรมีลักษณะการช่วยเหลือให้กำลังใจ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความท้อถอยและยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรค สามารถพัฒนาตนให้มีพลัง มีความเข้มแข็งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุตามเป้าหมายและมีความยั่งยืนตามที่ได้กำหนดไว้

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตั้งเป้าหมายในการให้คำปรึกษา การเลือกเทคนิควิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายและการประเมินและการยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษาอยู่ได้อย่างราบรื่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีลักษณะอบอุ่น เอาใจ

ใส่ มีความเห็นอกเห็นใจ ไม่ตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลว แต่เป็นการให้การยอมรับเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วง ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

2.2.5 เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีเทคนิควิธีหลายรูปแบบ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ในที่นี้จะกล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษาที่สำคัญประกอบด้วย 1 เทคนิคการเสริมแรง 2 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม 3 เทคนิคการลดระดับความรู้สึกละเอียดเป็นระบบ และ 4 เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งแต่ละเทคนิคมีสาระสำคัญดังนี้

1. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เป็นบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่จัดให้แก่ผู้รับคำปรึกษาโดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการเรียนรู้ที่ว่า “บุคคลจะแสดงพฤติกรรมใดแล้วได้รับผลเป็นที่พอใจบุคคลจะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก” ดังนั้น เทคนิคการเสริมแรงจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจและมั่นใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสามารถคงความมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างต่อเนื่องต่อไปได้ (Belkin, 1980, p.283, Gladding, 2013, p.205)

หลักการสำคัญในการใช้เทคนิคการเสริมแรงในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีดังนี้

1) กำหนดพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงว่าพฤติกรรมใดจะได้รับการเสริมแรง ซึ่งหากพฤติกรรมที่จะเสริมแรงนั้นยังมีความเป็นนามธรรม ไม่ชัดเจนต่อการวัด การสังเกตเพื่อให้การเสริมแรงก็มีความจำเป็นต้องระบุให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมก่อนการให้การเสริมแรง เช่น พฤติกรรมตั้งใจเรียน ควรระบุให้เป็นพฤติกรรมชัดเจนเฉพาะเจาะจง เช่น ฟังครูพูด ทำตามที่ครูชี้แนะ ปฏิบัติตามครูมอบหมาย เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ได้ให้การเสริมแรงให้ถูกต้องตรงกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2) พฤติกรรมที่เลือกสำหรับการเสริมแรงต้องสามารถปฏิบัติได้จริง ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะต้องพิจารณาร่วมกันว่าพฤติกรรมใดเป็นเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ทั้งนี้เนื่องจากหากทำไม่สำเร็จ จะทำให้เกิดความท้อแท้ในทางตรงกันข้ามหากทำได้สำเร็จจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจและนับถือตนเองมากขึ้น รวมทั้งสามารถส่งเสริมให้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนด้วย

3) ให้การเสริมแรงทันทีที่ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เนื่องจากผลของการเสริมแรงจะมีประสิทธิภาพมากเมื่อมีการให้การเสริมแรงทันทีที่ผู้รับคำปรึกษาแสดง

พฤติกรรมที่ประสงค์ซึ่งหากทิ้งระยะเวลาให้ยาวนานความรู้สึกว่าการได้รับการเสริมแรงจะลดน้อยถอยลงไปตามระยะเวลาที่ยาวนานออกไป

4) สิ่งเสริมแรงต้องสอดคล้องกับความต้องการอย่างแท้จริงของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรทำความเข้าใจความต้องการของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนว่าต้องการอะไร ด้วยการสังเกต ชักถามหรือใช้แบบสอบถามก่อนการเสริมแรง

5) ผู้ทำหน้าที่เสริมแรงอาจเป็นผู้ให้คำปรึกษาหรือบุคคลอื่นๆ ที่มีนัยสำคัญต่อรับคำปรึกษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์การเสริมแรงในสถานการณ์ใด และมีบุคคลใดที่เป็นความสำคัญอยู่ในสถานการณ์นั้น ซึ่งหากเป็นสถานการณ์การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาย่อมมีความสำคัญต่อการเป็นผู้ให้การเสริมแรง ซึ่งอาจเริ่มจากสิ่งง่ายๆ แต่เป็นการเสริมแรงที่ดี เช่น การให้การรับฟัง ให้ความเอาใจใส่ ให้การยอมรับ ให้กำลังใจ ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง รวมไปถึงการให้เป็นสิ่งของรางวัลเป็นต้น หากเป็นสถานการณ์อื่นๆ เช่น สถานการณ์ที่บ้าน ผู้ให้การเสริมแรงอาจเป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ถ้าสถานการณ์เป็นที่โรงเรียนผู้ให้การเสริมแรงที่มีบทบาทสำคัญคือ ครูหรือเพื่อนๆ ร่วมชั้นเรียน เป็นต้น

6) ในกรณีที่แผนการปฏิบัติเพื่อการเสริมแรงไม่สามารถปฏิบัติได้จะต้องมีการปรับปรุงแผนกันใหม่เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากบ่อยครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ ทำให้ขาดโอกาสของการได้รับการเสริมแรง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันวางแผนใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองสามารถกระทำได้ อย่างไรก็ตามแผนการปฏิบัตินั้นๆ ต้องถูกต้องตามจริยธรรมของการให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า เทคนิคการเสริมแรงเป็นบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจและมั่นใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสามารถคงความมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างต่อเนื่องต่อไปได้ โดยมีหลักการสำคัญที่ต้องกำหนดพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงว่าพฤติกรรมใดจะได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่เลือกสำหรับการเสริมแรงต้องสามารถปฏิบัติได้จริงให้การเสริมแรงทันทีที่ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การเสริมแรงต้องสอดคล้องกับความต้องการอย่างแท้จริงของผู้รับคำปรึกษา ผู้ทำหน้าที่เสริมแรงอาจเป็นผู้ให้คำปรึกษาหรือบุคคลอื่นๆ ที่มีนัยสำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งในกรณีที่แผนการปฏิบัติเพื่อการเสริมแรงไม่สามารถปฏิบัติได้จะต้องมีการปรับปรุงแผนกันใหม่ ทั้งนี้ก็เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

2. เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม (Social Modeling Technique) เทคนิคนี้

อยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “บุคคลจะเลียนแบบ หรือทำพฤติกรรมตามแบบอย่างบุคคลอื่นๆในสังคม” ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาแบบเป็นจะนิยม ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการนำตัวแบบทางสังคมมาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์โดยการสังเกตตัวแบบทางสังคมเหล่านั้นได้

แบนดูรา (Bandura, 1965 อ้างถึงใน George and Cristiani, 1990: 94) ให้ข้อเสนอแนะว่ากระบวนการให้ดูตัวแบบทางสังคมจะมีประสิทธิภาพมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการสร้างพฤติกรรมใหม่ๆ ที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น รวมทั้งรูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นนี้ จะมีความคงทนและดำรงอยู่ได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการเสริมแรงจากภายนอก เพราะเป็นความต้องการที่จะกระทำตามแบบที่เป็นความต้องการของบุคคลแต่ละคน

หลักการสำคัญในการใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม (สมพร สุทัศน์ีย์, 2534, น.164-165, วัชร ทรัพย์มี, 2554, น.194-195, Belkin, 1989, p.283) มีดังนี้

1) ตัวแบบควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ตัวแบบที่นำมาเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ควรมีลักษณะที่หลากหลายสอดคล้องกับความต้องการแก้ไขปัญหาหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เช่น ตัวแบบที่มีชีวิตในสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์จำลอง หรือตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบในภาพยนตร์ ในวีดิทัศน์ ตลอดจนในสื่ออิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ

2) ตัวแบบควรมีคุณภาพต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ การเลือกตัวแบบมาใช้ ควรเลือกตัวแบบที่มีคุณภาพและมีอิทธิพลต่อผู้รับคำปรึกษา เช่น ควรเลือกใช้ตัวแบบที่มีลักษณะโดดเด่นมีความรู้ความสามารถ มีเสน่ห์ มีพลังช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ รวมทั้งควรเป็นตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลียนแบบได้ เช่น มีเพศ และวัยใกล้เคียงกับผู้รับคำปรึกษา

3) การเตรียมความพร้อมของผู้รับคำปรึกษาก่อนดูตัวแบบ ก่อนการดูตัวแบบ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องบอกให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่ามีจุดเน้นตรงไหนบ้างที่ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกต เช่น พฤติกรรมของตัวแบบ และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวแบบ

4) วิธีการให้ดูตัวแบบควรพิจารณาให้เหมาะสมกับเวลา โอกาส และลักษณะของผู้รับคำปรึกษา วิธีการใช้ตัวแบบในการให้คำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธีแล้วแต่ความเหมาะสม เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบเพียงอย่างเดียว หรือให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบและแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบทันที หรือให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบแล้วแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบพร้อมทั้งผู้ให้คำปรึกษาคอยชี้แนะและแก้ไขผลจากการให้คำปรึกษา ซึ่งการจะเลือกใช้วิธีใดให้พิจารณาความ

เหมาะสมกับเวลา โอกาส และผู้รับคำปรึกษาแต่ละรายว่ามีความสามารถและมีความเหมาะสมที่จะใช้วิธีการใด

5) การใช้ตัวแบบร่วมกับ “การแสดงบทบาทสมมติ” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ๆ ในสถานการณ์ที่ปลอดภัย ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทสมมติจนเกิดความคุ้นเคย และมีทักษะความชำนาญก่อนนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

6) การให้การเสริมแรงเมื่อทำได้ตามตัวแบบ เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเสริมแรงทางบวกทันที เช่น แสดงการยอมรับ ให้คำชมเชย เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ และมีกำลังใจในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

7) การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริงและรายงานผลการแสดงพฤติกรรม หลังจากการฝึกซ้อมพฤติกรรมในสถานการณ์การให้คำปรึกษาจนเกิดความมั่นใจแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาไปทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริงพร้อมกับรายงานผลการแสดงพฤติกรรม

สรุปได้ว่า เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการจะบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวนี้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีหลักสำคัญในการดำเนินการคือ ตัวแบบควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ตัวแบบควรมีคุณภาพต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ควรมีการเตรียมความพร้อมผู้รับคำปรึกษาก่อนดูตัวแบบ วิธีการให้ดูตัวแบบควรพิจารณาให้เหมาะสมกับเวลา โอกาส และลักษณะผู้รับการให้คำปรึกษา สามารถใช้ตัวแบบร่วมกับเทคนิคอื่นๆ อาทิ การแสดงบทบาทสมมติ และเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถทำตามตัวแบบได้ควรให้การเสริมแรงทันที หลังจากผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจแล้วก็มอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษานำไปทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริงพร้อมทั้งรายงานผลการแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นการสรุปและยุติการให้คำปรึกษาต่อไป

3. เทคนิคการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนำมาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์อยู่กับความกลัว (Fear) และความวิตกกังวล (Anxiety) ต่อสถานการณ์ต่างๆ (George and Cristiani, 1990: 92) ซึ่งสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกวิตกกังวลอาจมีหลากหลายสถานการณ์ ดังกรณีตัวอย่าง ความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษารายหนึ่ง มีชื่อสมมุติว่า “โจ” (Gladding, 2013: 206-207) โจได้มาขอรับบริการ

ให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้ขอให้จงอธิบายถึงความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยเริ่มตั้งแต่สถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลน้อยที่สุด ให้มีค่าเป็น 0% ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลมากที่สุดและเป็นปัญหารบกวนชีวิตประจำวัน ให้มีค่าเป็น 100% หลังจากการพูดคุยถึงความรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมกันวิเคราะห์และเรียงลำดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ ผลปรากฏว่า สถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับที่แตกต่างกันจากด้านล่างที่รู้สึกวิตกกังวลต่ำที่สุด (การเข้านอน) ไปสู่ด้านบนที่ความรู้สึกวิตกกังวลสูงที่สุด (ความสัมพันธ์ในชีวิตแต่งงาน) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยเหลือให้ใจสามารถลดระดับความวิตกกังวล โดยฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อนจนกระทั่งใจมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ใจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงตามลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย จนสามารถเผชิญสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างมั่นคงในอารมณ์มากขึ้น

สำหรับวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดระดับความรู้สึกวิตกกังวลให้น้อยลงจนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างสงบมั่นคงยิ่งขึ้นนั้น มีหลักการสำคัญดังนี้

1) การลดความรู้สึกวิตกกังวลต้องใช้หลักการเรียนรู้เพื่อช่วยแก้ไขปัญหา เนื่องจากความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์เดิมที่บุคคลเคยประสบมาในอดีต ดังนั้นการแก้ปัญหาคือการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่มีต่อสถานการณ์เดิม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้คำแนะนำในการใช้เทคนิคที่จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากความรู้สึกวิตกกังวล โดยการฝึกผ่อนคลายทางกายภาพ (Physical) และการผ่อนคลายทางจิตใจ (Mental) ที่มีความสัมพันธ์กัน

2) การฝึกเพื่อลดระดับความรู้สึกวิตกกังวล ต้องกระทำอย่างมีระบบ เนื่องจากพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ที่ถูกวางเงื่อนไข (Classical conditioning) จากประสบการณ์ในอดีต ดังนั้น การจะแก้ปัญหาก็ต้องมีพฤติกรรมปกติเดิมจึงต้องมีการฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีระบบ ซึ่ง โวลเป้ (Wolpe, 1958 อ้างถึงใน George and Cristiani, 1990: 92) ได้เรียกกระบวนการฝึกการลดระดับความรู้สึกแบบมีระบบที่มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอนนี้ว่า การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่วิตกกังวลในสถานการณ์ที่จัดไว้ อย่างปลอดภัย มีวิธีการดำเนินคือ ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน (muscle relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจะมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย ทำแบบนี้ซ้ำๆ จนผู้รับคำปรึกษามีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้ผู้รับคำปรึกษา

เรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ หรือเผชิญกับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงตามลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดในขณะที่ยังคงผ่อนคลาย จนสามารถเผชิญสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างมั่นคงในอารมณ์มากขึ้น

สรุปได้ว่า เทคนิคการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนำมาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์อยู่กับความรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีหลักสำคัญในการดำเนินการคือ การลดความรู้สึกวิตกกังวลต้องใช้หลักการเรียนรู้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการช่วยเหลือ รวมทั้งใช้หลักการฝึกอย่างมีระบบมีขั้นตอนที่ค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

4. เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertives Training) ผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม นำเทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มาใช้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาอุปสรรคในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการที่แท้จริงของตนเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เช่น ไม่สามารถแสดงอารมณ์โกรธ ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่สามารถแสดงความรัก ทั้งทางภาษาพูดและภาษาท่าทางในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมทั้ง คนที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีสิทธิ ที่จะแสดงความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกที่แท้จริงของตน จนบางครั้งถูกคนเอาเปรียบ (George and Cristiani, 1990: 94)

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาอุปสรรคดังกล่าวข้างต้น กล้ายืนหยัดในสิทธิของตนเองโดยไม่ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น (Ivey, Ivey and Simek Morgan, 1993: 243) กล้าแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาด้วยความซื่อสัตย์จริงใจ มีความถูกต้อง สมเหตุสมผล และเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ (Wolpe, 1969 อ้างถึงใน Pietrofesa, Hoffman and Splete, 1984: 148)

สำหรับหลักการสำคัญสำหรับช่วยผู้รับคำปรึกษาให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถประมวลสรุปได้ ดังนี้

1. การระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน คือ จะต้องรู้ว่าผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญกับปัญหาอุปสรรคอะไรในการไม่กล้าแสดงออก ลักษณะในการไม่กล้าแสดงออกเป็นอย่างไร ผลของการไม่กล้าแสดงออกส่งผลเสียหายต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างไร และความต้องการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกเป็นอย่างไรบ้าง

2. การจัดความรู้สึกกังวลหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป เป็นการช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาจัดความกังวลที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป เช่น ความคิดที่ว่าถ้าแสดงพฤติกรรมตามความคิด ความรู้สึกอย่างแท้จริงของตนออกไปแล้ว จะทำให้คนอื่นจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่สุภาพ คนอื่นจะไม่รักไม่ชอบ เก่งกว่าการกระทำของตนจะไปกระทบกระเทือนใจผู้อื่น

3. การตระหนักและยอมรับสิทธิส่วนบุคคลของผู้รับคำปรึกษาและสิทธิของผู้อื่น เป็นการเพิ่มพลังให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในสิทธิของตนที่จะสามารถที่จะแสดงออกถึงความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อของตนโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

4. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถทำได้หลายวิธี เพื่อให้เกิดการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกสอดคล้องกับสภาพปัญหา และลักษณะของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้วิธีการฝึกได้หลายวิธีเช่น การให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทสมมติ การใช้ตัวแบบทางสังคม ทั้งการฝึกนั้นควรฝึกทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่มีสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงให้เหมาะสมกับสถานการณ์

5. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกควรเริ่มฝึกจากพฤติกรรมที่ง่ายไปสู่ยาก เช่น ถ้าฝึกการกล้าปฏิเสธ ควรเริ่มฝึกกับบุคคลที่รู้สึกง่ายต่อการปฏิเสธก่อน ต่อมาจึงค่อยฝึกกับบุคคลอื่นๆ ที่ยากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความสำเร็จจากการฝึกเพื่อให้มีกำลังใจในการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น

6. รูปแบบการฝึกทำได้ทั้งแบบรายบุคคลและแบบทดลองพูดกับสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้รับคำปรึกษาสามารถลองฝึกพูดกับผู้ให้คำปรึกษา หรือฝึกพูดกับตัวเองหน้ากระจก เทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมของตนเองได้ นอกจากนี้ยังสามารถทดลองสวมบทบาทพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคล่องตัวกลับทั้งจะได้รับความสำเร็จ เพื่อให้เกิดความคล่องตัวกับทั้งจะได้รับ ฟังคำวิจารณ์และข้อเสนอแนะจากสมาชิกในกลุ่ม

7. การทดลองนำพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปสู่สถานการณ์จริงและรายงานผล เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในการแสดงออกต่อสถานการณ์ต่างๆ แล้ว ก็ทดลองนำพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริงและรายงานผลเพื่อพูดคุยถึงผลที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการฝึกการกล้าแสดงออกใหม่ได้หากพบว่ายังไม่ได้รับผลสำเร็จ แต่ถ้าหากทุกอย่างมีความสำเร็จเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็สามารถยุติการให้คำปรึกษา

สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นเทคนิคสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาให้ความช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออกถึงความคิด ความเชื่อและความรู้สึกที่แท้จริงโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น โดยมีหลักการสำคัญในการช่วยเหลือ คือ การระบุพฤติกรรม

เป้าหมายที่ชัดเจน ว่าต้องการจะให้เกิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างไร ช่วยเข้าใจความรู้สึกกังวลหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป และให้ตระหนักในสิทธิของตนที่จะกระทำการต่างๆโดยไม่กลับมาสิทธิของผู้อื่น พร้อมทั้งให้ลองฝึกพฤติกรรมในหลายๆ วิธี โดยเริ่มฝึกจากพฤติกรรมที่ง่ายไปสู่ยาก และให้ลองฝึกพูดกับผู้ให้คำปรึกษา หรือฝึกพูดกับตัวเองหรือฝึกพูดกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อจะได้รับฟังคำแนะนำเพิ่มเติมจากสมาชิกในกลุ่ม ต่อจากนั้นจึงทดลองนำพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปสู่สถานการณ์จริง เพื่อให้ตนเองมีความกล้าแสดงออกอย่างสมเหตุสมผลและเหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งเมื่อใดที่บุคคลสามารถทำได้ดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ และนับถือในตนเองมากขึ้น

2.2.6 ข้อคำนึงของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดผลดีต่อผู้รับคำปรึกษา มีข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมดังนี้

1. การสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจของผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้น ก่อนจะสื่อสารทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง ผู้ให้คำปรึกษาต้องระมัดระวังไม่ให้การสื่อสารเป็นไปในทิศทางลบแต่ให้เป็นการสื่อสารในทิศทางบวกที่ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี โดยให้การยอมรับ ไม่ตัดสินความถูกต้อง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง

2. เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเทคนิควิธีในการช่วยเหลือหลายวิธี ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องคำนึงถึงเทคนิควิธีเหล่านั้นอย่างละเอียดรอบคอบก่อนตัดสินใจเลือกใช้เทคนิคที่เห็นว่าเหมาะสมสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหของผู้รับคำปรึกษาแต่ละราย รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดความรู้ ความชำนาญอย่างแท้จริงก่อนที่จะนำเทคนิควิธีการเหล่านั้นไปช่วยเหลือ เพราะไม่เช่นนั้นแล้วนอกจากจะไม่เกิดผลดีแก่ผู้รับคำปรึกษาแล้ว ยังอาจส่งผลเสียร้ายแรงแก่ผู้รับคำปรึกษาได้

3. การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยึดหลักว่า “พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้” แต่ในบางครั้ง เมื่อผู้ให้คำปรึกษาประสบกับความยุ่งยากในการช่วยแก้ไขปัญห อาจมีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังและมีททรณะต่อผู้รับคำปรึกษาคนนั้นว่า “เป็นผู้ที่ไม่สามารถเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงได้” เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาควรปรับเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่เพื่อให้โอกาสแก่ผู้รับคำปรึกษาที่จะเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพสูงสุดของแต่ละบุคคลที่พึงมี เพื่อไปสู่เป้าหมายตามที่เขาต้องการ

4. ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จะมุ่งแก้ปัญหาเฉพาะพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาระบุ และสามารถสังเกตและวัดได้เท่านั้น ซึ่งบางครั้งอาจจะเป็นปัญหาพฤติกรรมเพียงปัญหาผิวเผิน หรือไม่ใช่ปัญหาพฤติกรรมที่แท้จริงทั้งหมดของเขา ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรให้เวลากับการซักถามพูดคุยเพื่อสำรวจเรื่องราวให้ละเอียดครบถ้วน และครอบคลุมประเด็นปัญหาที่แท้จริงจึงจะได้ประโยชน์สูงสุดในการให้คำปรึกษา ไมเช่นนั้นแล้ว การให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงการแก้ไขปัญหาคือเป็นระดับผิวเผินเท่านั้นซึ่งไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง

สรุปได้ว่า ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่จะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้การยอมรับ ไม่ตัดสินถูกผิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง รวมทั้งก่อนตัดสินใจเลือกใช้เทคนิควิธีการเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาต้องพิจารณาอย่างรอบคอบและต้องฝึกให้เกิดความชำนาญก่อนนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ในขณะเดียวกันหากพบว่าปัญหาของผู้รับคำปรึกษายากต่อการแก้ไขทำให้รู้สึกท้อแท้ต่อการช่วยเหลือ ก็ต้องคำนึงถึงหลักการทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่า “พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้” และต้องช่วยให้เขาสามารถพัฒนาให้ถึงขีดสุด และข้อคำนึงประการสุดท้าย คือ ผู้ให้คำปรึกษาควรให้เวลากับการซักถามพูดคุยเพื่อสำรวจเรื่องราวให้ละเอียดครบถ้วน และครอบคลุมประเด็นปัญหาที่แท้จริงก่อนช่วยเหลือเพราะไมเช่นนั้นแล้วการให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงแก้ไขปัญหาระดับผิวเผิน ไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือแท้จริงที่เป็นรากเหง้าของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

2.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในประเทศไทย

ประภาพรพรณ นาคข้าพันธ์ (2537) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนลดลง

ณิกานต์ โถวรุ่งเรือง (2538) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองพลับวิทยา อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ละเมียด วิเศษสิงห์ (2538, น.199-200) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมิตรสัมพันธ์วิทยา อำเภอวังน้ำหิน จังหวัดสระแก้ว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนโดยส่วนรวมและกลุ่มย่อยมีพฤติกรรมการเรียนวิชาภาษาไทยดีขึ้นหลังจากได้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นกลุ่มและรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นัยนา เชื้ออำนวยชัย (2539, น.62) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระชนกนิเวศน์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุสิทธิ์ รามัญ (2540) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรรณภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541, น.54) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พัฒนัสวรรค์ เชื้อแก้ว (2542, น.110) ได้ศึกษาผลของการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมนนทบุรี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างไม่แตกต่างกัน

สินีนาง สุทิน (2548) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง พฤติกรรมการเรียน

คณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นฤมล เปี่ยมปัญญา (2552) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในประเทศไทย แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มนั้นสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ อาทิเช่น พฤติกรรมก่อวินในชั้นเรียน พฤติกรรมพูดที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว ฯลฯ และการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มนั้นสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่นเดียวกัน อาทิ พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ พฤติกรรมเรียนการใช้เวลาในการเรียน และความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น

2.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในต่างประเทศ

เตอรกี (Turki Alotaibi, 2015, p.18-29) ได้ศึกษาถึงการต่อสู้กับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นผ่านการให้คำปรึกษาในโรงเรียนของประเทศซาอุดีอาระเบีย ผลจากการศึกษาวิจัยระบุว่าในการให้คำปรึกษาด้านทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแก่นักเรียนในโรงเรียนของประเทศซาอุดีอาระเบีย สามารถช่วยชี้แนะและลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้ ดังนั้นการศึกษาวิจัยสรุปว่าการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนในโรงเรียนซาอุดีอาระเบียอาจช่วยในการต่อสู้และลดระดับความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในนักเรียนวัยรุ่นของซาอุดีอาระเบียได้โดยตรง

โฮลท์ (Holt, 1979, อ้างถึงในวินนิสวาร์ท แก้วแล, 2558, น.6546-A) ได้ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีผลต่อความรับผิดชอบตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยให้มีการฝึกซ้อมบทบาท และการวิเคราะห์วิจารณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 15 คน จากเมืองเชรเวพอร์ท (Shreveport) ในลุยเซียนา (Louisiana) โดยคัดเลือกเด็กที่มีปัญหาในการเรียน มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียน และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองและกลุ่มหลอก กลุ่มละ 5 คน ให้พบกันสัปดาห์ละ 3

ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความรับผิดชอบในการเรียน (Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire - IAR) และแบบวัดสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอบาล (Eghbal Zarei, 2010, p.18-29) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย Hormozgan ในประเทศอิหร่าน วิธีการคือการทดลองภาคสนาม กลุ่มตัวอย่าง 120 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ข้อมูลด้วย one – way variance and ANOVA เพื่อวิเคราะห์หาค่าความแปรปรวน และแบบสอบถามความวิตกกังวล (ANQ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนร้อยละ 31/1 % มีความวิตกกังวลอย่างรุนแรง นอกจากนี้ผลลัพธ์ยังแสดงให้เห็นว่าระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพฤติกรรมความรู้ความเข้าใจและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปัจจัยพบว่า กลุ่มและเพศแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้กลุ่มทดลองลดความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นสรุปว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างมาก

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมในต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า มีผู้สนใจและศึกษาวิธีการรูปแบบให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มนั้นมาช่วยแก้ไขปัญหากลุ่มตัวอย่างของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความรับผิดชอบตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวล หรือในภาวะซึมเศร้า ซึ่งวิธีการนี้เองสามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย โดยทดสอบก่อนและหลังการควบคุม (Pretest - Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาทั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน โดยมีลำดับขั้นตอนการที่ได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ทำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก

2. นำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือกมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากคะแนนน้อยไปหาคะแนนมาก และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีทักษะการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 16 คน

3. ขอความร่วมมือนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า จำนวน 16 คน

4. ผู้วิจัยนำคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คนมาเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก และแบ่งกลุ่มโดยใช้อักษรย่อ C ย่อมาจาก Control, T ย่อมาจาก Treatment ใส่ลงในตารางรายชื่อนักเรียน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 การแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับ ที่	เลขที่	ชื่อนักเรียน (นามสมมติ)	คะแนน การควบคุม ตนเอง	แบ่งกลุ่ม	เพศ
1	5	ด.ญ.เอ	47	C	หญิง
2	6	ด.ญ.บี	50	T	หญิง
3	2	ด.ญ.ซี	53	C	หญิง
4	15	ด.ช.ดี	56	T	ชาย
5	28	ด.ช.เอฟ	56	C	ชาย
6	17	ด.ช.จี	57	T	ชาย
7	9	ด.ญ. เอส	60	C	หญิง
8	13	ด.ญ.อาร์	61	T	หญิง
9	14	ด.ญ.ยู	61	C	หญิง
10	23	ด.ช.ที	61	T	ชาย
11	4	ด.ญ.วี	61	C	หญิง
12	10	ด.ญ.เจ	62	T	หญิง
13	27	ด.ช.พี	62	C	ชาย
14	7	ด.ญ.แอล	63	T	หญิง
15	18	ด.ช.เอ็ม	63	C	ชาย
16	19	ด.ช.โอ	63	T	ชาย

จากตารางข้างต้นนี้ สามารถสรุปได้ว่า จะได้กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เป็นผู้หญิง 4 คน และผู้ชาย 4 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เป็นผู้หญิง 5 คน และผู้ชาย 3 คน ซึ่งวิธีการจับคู่ นักเรียน หรือที่เรียกว่า Group Matching จะเป็นวิธีการจับคู่ที่จะทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกิดความสมดุลกัน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนเท่ากันทางสถิติ (อรพินทร์ ชูชม, 2552, น.4) โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง
2. แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลให้เหมาะสมกับปัญหาของนักเรียน

3.1.2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม โดยบูรณาการเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับตัวแปรตาม นิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาที่ใช้ในแต่ละครั้ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง โดยดำเนินการให้คำปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษาคนละ 10 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.05 – 15.45 น. ตั้งแต่วันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ.2561 – 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562 ณ โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ประกอบไปด้วย หัวเรื่อง วัตถุประสงค์ เวลา ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ และวิธีดำเนินการ ซึ่งได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นยุติการให้คำปรึกษา และการประเมินผล

3.1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณา และทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

3.1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่ได้ไปปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องของความสะดวกทั้งในด้านเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผลในการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มี ค่า IOC ตั้งแต่ 0.51 - 1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.51 ต้องตัดทิ้ง ซึ่งจากการคำนวณหาค่า ดัชนีความสอดคล้องได้ ค่าตั้งแต่ 0.60 - 1.00 และนำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้พัฒนาได้อย่างมีคุณภาพ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาและ เทคนิค
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ กิจกรรมเปิดใจ ฉัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน และเพื่อให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่นใจ ไร้กังวลใจ เป็นกันเอง และรู้สึกคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล และตระหนักถึงการกระทำของตนเองและผู้อื่นด้วย	ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique)
ครั้งที่ 2 นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเอง เรื่องนิสัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียนด้านการควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือกในการแก้ปัญหา และการคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา	ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ 1. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) 2. เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) เช่น การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การมีตัวแบบ

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้ คำปรึกษาและ เทคนิค
ครั้งที่ 3 – 4 รู้จัก...รู้ควบคุม ตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนใน การควบคุมตนเองด้านการเรียน วิชาต่างๆ 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการ ควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่าง ๆ 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะ ควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่าง ๆ	ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข การกระทำ (Operant Conditioning) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ 1. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique)
ครั้งที่ 5 ยับยั้งชั่งใจ	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการ ควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นผลดีของควบคุมตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะ ควบคุมตนเอง 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับความคิดเห็น ของตนและผู้อื่นได้	ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) เทคนิคการเรียนรู้จากการมี ตัวแบบ (Modeling Technique)
ครั้งที่ 6 ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก	1. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาอารมณ์และจิตใจ โดยฝึกสมาธิ จิตใจสงบไม่วอกแวกง่าย 2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการ ควบคุมการกระทำตามใจตนเอง มีสมาธิและ สติ	ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิค การเสริมแรง (Reinforcement Technique)
ครั้งที่ 7 การบ้านของฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับ การบ้านของโรงเรียนในรอบสัปดาห์ 2. เพื่อให้นักเรียนได้เล่าปัญหาและ	ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข แบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่ / หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีการให้ คำปรึกษาและ เทคนิค
	อุปสรรคในการทำการบ้านของโรงเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนหาวิธีที่จะผ่านพ้นความ ยากลำบากในการทำการบ้านของโรงเรียน 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแก้ปัญหาความ ยากลำบากในการทำการบ้านของโรงเรียน	
ครั้งที่ 8 อดีต ปัจจุบัน อนาคต	เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองและพร้อมที่จะ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนให้เกิดขึ้น โดยการถ่ายทอดความคิดจากการวาดภาพใน เรื่องของ “อดีต ปัจจุบัน อนาคต”	ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข แบบคลาสสิก (Classical Conditioning)
ครั้งที่ 9 ฉันทำได้	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในการ ควบคุมตนเองด้านการเรียนของตนเอง 3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความมั่นใจใน ตนเองที่จะควบคุมตนเองด้านการเรียนต่อ ต่อไป	ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข แบบคลาสสิก (Classical Conditioning)
ครั้งที่ 10 ยุติการให้ คำปรึกษา	เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนสรุปร่วมกัน จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการควบคุมตนเอง	ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิค การเสริมแรง (Reinforcement Technique)

3.1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสม และเพื่อหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทดลอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองก่อนนำไปใช้จริง

3.1.6 ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

3.2 แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดโดยศึกษาจากแนวคิดงานวิจัยของ โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980) ซึ่งแบบวัดการควบคุมตนเองที่สร้างขึ้นเป็นสถานการณ์ 3 ตัวเลือก และวัดการควบคุมตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านการชี้แจงตนเอง ด้านการวางแผนแก้ปัญหา ด้านความยับยั้งชั่งใจ และด้านการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีรายละเอียดของวิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

3.2.1 กำหนดจุดประสงค์ในการสร้างแบบวัด

- เพื่อสร้างแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก
- เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดการควบคุมตนเอง ด้านค่าความเชื่อมั่น และค่าความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง

3.2.2 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง โดยทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ

3.2.3 กำหนดนิยามปฏิบัติการจากแนวทางการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง นำมาเขียนตามลักษณะที่ต้องการวัด และจัดทำผังการเขียนข้อคำถาม เป็นมิติความซับซ้อนของโครงสร้าง ลักษณะตัวแปรตาม และระดับความซับซ้อนของสถานการณ์ที่กำหนด ดังนิยามปฏิบัติการในหัวข้อ นิยามศัพท์เฉพาะ

3.2.4 เขียนข้อคำถามวัดสถานการณ์การควบคุมตนเองตามค่านิยมของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการควบคุมตนเอง โดยให้ครอบคลุมตามโครงสร้างของนิยามปฏิบัติการและเป็นไปตามสัดส่วนของผังออกข้อคำถาม โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ลักษณะของแบบวัดเป็นสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงตัวเลือกเดียว ตามความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่แท้จริงของผู้ตอบ

- สร้างแบบวัดแบบสถานการณ์ให้ครอบคลุมด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการชี้แจงตนเอง จำนวน 12 ข้อ ด้านการวางแผนแก้ปัญหา จำนวน 12 ข้อ ด้านความยับยั้งชั่งใจ จำนวน 12 ข้อ และด้านการรับรู้ความสามารถของตน จำนวน 12 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 48 ข้อ

3.2.5 วิพากษ์และปรับแก้ข้อคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อให้ข้อคำถามมีความเที่ยงตรงและครอบคลุมโครงสร้างทฤษฎีและคัดเลือกข้อคำถาม แล้วจัดพิมพ์เป็นแบบวัดการควบคุมตนเอง จำนวนทั้งสิ้น 48 ข้อ

3.2.6 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบวัดการควบคุมตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและการประเมินผลทางการศึกษา ด้านการให้คำปรึกษา และด้านจิตวิทยา จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้พิจารณาข้อคำถามในแบบวัดที่สร้างขึ้น ว่าสามารถวัดได้ตรงตามนิยามที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.51 - 1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องตัดทิ้ง ซึ่งจากการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าตั้งแต่ 0.60 - 1.00 แล้วนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ ซึ่งพบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์จำนวน 36 ข้อ

3.2.7 นำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะเก็บจริง ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Try out) เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน

3.2.8 ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด (corrected item total correlation: CITC) โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อคำถามที่มีค่า CITC ตั้งแต่ .30 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยโนรากร, 2555) พบว่าข้อคำถามแบบวัดการควบคุมตนเอง มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 24 ข้อจากทั้งหมด 36 ข้อ

3.2.8 นำแบบวัดที่ได้มาตรวจวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ อยู่ในระดับ .876

3.2.9 นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 30 คน ดังตัวอย่างแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ต่อไปนี้

แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก

คำชี้แจง ให้นักเรียนกากบาท X ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือก ที่นักเรียนคิดว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนมากที่สุด

ตัวอย่าง

ด้านการชี้แจงตนเอง

(0). ปียะได้รับมอบหมายให้ออกมาอภิปรายหน้าห้อง ขณะที่ปียะกำลังพูดอภิปรายอยู่นั้น เพื่อนๆ บางคนกำลังล้อเลียนปียะอยู่หลังห้องซึ่งอาจารย์ไม่เห็น ถ้านักเรียนเป็นปียะ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. หยุดการอภิปรายและล้อเลียนเพื่อนกลับทันที (1 คะแนน)
- ข. อภิปรายต่อไปโดยไม่สนใจเพื่อนที่ล้อเลียน (3 คะแนน)
- ค. อภิปรายต่อไปพร้อมกับหาโอกาสล้อเลียนกลับถ้าครูเผลอ (2 คะแนน)

ด้านการวางแผนแก้ปัญหา

(0). ในวันศุกร์ อาจารย์ที่สอนพินิตาใน 3 รายวิชา ได้มอบหมายให้พินิตาทำรายงานส่งพร้อมกันทั้ง 3 รายวิชาในวันจันทร์ ซึ่งถ้าไม่ส่งงานจะส่งผลกระทบต่อผลการเรียน ถ้านักเรียนเป็นพินิตา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. วางแผนการทำรายงานทั้ง 3 เรื่องให้เสร็จในเวลาที่กำหนด (3 คะแนน)
- ข. ขอเลื่อนวันส่งรายงานกับอาจารย์ที่มอบหมาย เพราะคิดว่าต้องทำไม่ทันแน่ (2 คะแนน)
- ค. ทำรายงานตามที่อาจารย์มอบหมาย แต่ได้แค่วันไหนก็เอาแค่นั้น (1 คะแนน)

ด้านความยับยั้งชั่งใจ

(0). ชุติมา กำลังอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในเช้าของวันรุ่งขึ้น ขณะนั้นเป็นเวลาที่ยานการโทรทัศน์ที่ชุติมาชื่นชอบมากกำลังนำเสนอพอดี้ ถ้านักเรียนเป็น ชุติมา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ตั้งใจอ่านหนังสือต่อไป โดยไม่สนใจรายการโทรทัศน์ (3 คะแนน)
- ข. อ่านหนังสือพร้อมกับดูโทรทัศน์ไปด้วย (2 คะแนน)
- ค. ดูโทรทัศน์จนจบรายการก่อนแล้วค่อยอ่านหนังสือ (1 คะแนน)

ด้านการรับรู้ความสามารถของตน

(0). ปรีชาเป็นคนลายมือสวย อาจารย์จึงแนะนำให้ไปประกวดคัดลายมือ เพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนโรงเรียนไปประกวดในระดับอำเภอ ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ไปประกวด เพราะคิดว่าลายมือคงสู้คนอื่นไม่ได้ (1 คะแนน)
- ข. ไปประกวด เพราะมั่นใจในฝีมือของตน (3 คะแนน)
- ค. ไปประกวดลองดู แต่ไม่แน่ใจว่าจะได้รับคัดเลือก (2 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

- 3 คะแนน คือ สามารถควบคุมตนเองในระดับดี
- 2 คะแนน คือ สามารถควบคุมตนเองในระดับปานกลาง
- 1 คะแนน คือ สามารถควบคุมตนเองในระดับน้อย

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน ผู้วิจัยใช้วิธีพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ (หทัยชนก พันพงศ์. 2555: 78) แล้วแปลความหมายตามเกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	ความหมาย
2.50 – 3.00	มีการควบคุมตนเองในระดับสูง
1.50 – 2.49	มีการควบคุมตนเองในระดับปานกลาง
1.00 – 1.49	มีการควบคุมตนเองในระดับต่ำ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

4.1.1 การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก

4.1.2 นำข้อมูลที่ได้จากวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือกในข้อที่ 4.1.1 ไปวิเคราะห์ เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด

4.2 การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง เรียกว่า Pretest - Posttest Design ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	TE1	Cs	TE2
C	TC1	X	TC2

คำอธิบายสัญลักษณ์

E	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ได้มาจากการจับคู่
C	หมายถึง	กลุ่มควบคุมที่ได้มาจากการจับคู่
TE1	หมายถึง	การสอบก่อนการทดลองสำหรับกลุ่มทดลอง
TC1	หมายถึง	การสอบก่อนการทดลองสำหรับกลุ่มควบคุม
CS	หมายถึง	การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
X	หมายถึง	ไม่ได้ลงโปรแกรม
TE2	หมายถึง	การสอบหลังการทดลองสำหรับกลุ่มทดลอง
TC2	หมายถึง	การสอบหลังการทดลองสำหรับกลุ่มควบคุม

4.3 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ทั้งนี้ในการดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1) ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการควบคุมตนเองจากผู้ที่ได้คะแนนน้อยที่สุดขึ้นมา จำนวนทั้งสิ้น 8 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

2) ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดคนละ 10 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.05 – 15.45 น. ตั้งแต่วันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ.2561 – 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562 ดังตาราง 4-11

ตาราง 4 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 1)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
1	1	16 ก.ค. 61	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	18 ก.ค. 61	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	20 ก.ค. 61	รู้จัก...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	23 ก.ค. 61	รู้จัก...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	25 ก.ค. 61	ยับยั้งชั่งใจ
	6	1 ส.ค. 61	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	3 ส.ค. 61	การบ้านของฉัน
	8	6 ส.ค. 61	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	8 ส.ค. 61	ฉันทำได้
	10	10 ส.ค. 61	ยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 5 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 2)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
2	1	15 ส.ค. 61	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	17 ส.ค. 61	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	20 ส.ค. 61	รู้จัก...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	22 ส.ค. 61	รู้จัก...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	24 ส.ค. 61	ยับยั้งชั่งใจ
	6	27 ส.ค. 61	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	29 ส.ค. 61	การบ้านของฉัน
	8	31 ส.ค. 61	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	3 ก.ย. 61	ฉันทำได้
	10	5 ก.ย. 61	ยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 6 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 3)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
3	1	7 ก.ย. 61	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	10 ก.ย. 61	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	12 ก.ย. 61	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	14 ก.ย. 61	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	17 ก.ย. 61	ยับยั้งชั่งใจ
	6	19 ก.ย. 61	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	21 ก.ย. 61	การบ้านของฉัน
	8	24 ก.ย. 61	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	26 ก.ย. 61	ฉันทำได้
	10	28 ก.ย. 61	ยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 7 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 4)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
4	1	1 ต.ค.61	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	3 ต.ค.61	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	5 ต.ค.61	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	8 ต.ค.61	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	10 ต.ค.61	ยับยั้งชั่งใจ
	6	17 ต.ค.61	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	19 ต.ค.61	การบ้านของฉัน
	8	22 ต.ค.61	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	24 ต.ค.61	ฉันทำได้

ตาราง 8 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 5)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
5	1	29 ต.ค.61	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	2 พ.ย.61	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	5 พ.ย.61	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	7 พ.ย.61	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	9 พ.ย.61	ยับยั้งชั่งใจ
	6	12 พ.ย.61	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	14 พ.ย.61	การบ้านของฉัน
	8	16 พ.ย.61	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	19 พ.ย.61	ฉันทำได้
	10	21 พ.ย.61	ยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 9 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 6)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี / เวลา	หัวข้อ
6	1	23 พ.ย.61 (8.00 – 8.40 น.)	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	23 พ.ย.61(15.05 – 15.45 น.)	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	26 พ.ย.61(8.00 – 8.40 น.)	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	26 พ.ย.61(15.05 – 15.45 น.)	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	28 พ.ย.61(8.00 – 8.40 น.)	ยับยั้งชั่งใจ
	6	28 พ.ย.61(15.05 – 15.45 น.)	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	30 พ.ย.61(8.00 – 8.40 น.)	การบ้านของฉัน
	8	30 พ.ย.61(15.05 – 15.45 น.)	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	3 ธ.ค.61 (8.00 – 8.40 น.)	ฉันทำได้
	10	3 ธ.ค.61 (15.05 – 15.45 น.)	ยุติการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 6) จำเป็นต้องทดลองช่วงเวลาเช้าและเวลาเย็น เนื่องจากวันที่ 3 ธ.ค.61 เป็นการเรียนการสอนวันสุดท้ายของภาคเรียนที่ 1 และได้ปิดภาคเรียน ซึ่งจะมีกีฬาสีสามัคคี ครั้งที่ 43 จัดขึ้นที่มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก และผู้วิจัยจึงทำการขออนุญาตอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนคนที่ 6 ในการทดลองการให้คำปรึกษาในช่วงเวลาเช้าและช่วงเวลาเย็น ดังวันและเวลาที่กำหนดในตารางข้างต้น

ตาราง 10 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 7)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
7	1	2 ม.ค.62	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	4 ม.ค.62	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	7 ม.ค.62	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	9 ม.ค.62	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	11 ม.ค.62	ยับยั้งชั่งใจ
	6	14 ม.ค.62	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	18 ม.ค.62	การบ้านของฉัน
	8	21 ม.ค.62	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	23 ม.ค.62	ฉันทำได้
	10	25 ม.ค.62	ยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 11 ระยะเวลาการให้คำปรึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลอง (นักเรียนคนที่ 8)

คนที่	ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อ
8	1	28 ม.ค.62	การปฐมนิเทศ และกิจกรรม เปิดใจฉัน
	2	30 ม.ค.62	นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
	3	1 ก.พ.62	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1
	4	4 ก.พ.62	รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2
	5	6 ก.พ.62	ยับยั้งชั่งใจ
	6	8 ก.พ.62	ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
	7	11 ก.พ.62	การบ้านของฉัน
	8	13 ก.พ.62	อดีต ปัจจุบัน อนาคต
	9	15 ก.พ.62	ฉันทำได้
	10	18 ก.พ.62	ยุติการให้คำปรึกษา

3) ระยะเวลาหลังการทดลอง

3.1 การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือกก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

4.4 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังการได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยว่า การวิจัยนี้ไม่เป็น การละเมิดสิทธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทดลอง ระยะเวลาที่ใช้ วิธีการทดลอง และผลประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมให้ข้อมูล ไม่มีข้อบังคับใดๆ ข้อมูลที่ได้จากการทดลองจะถูกเก็บเป็น ความลับ และผลการวิจัยจะนำเสนอภาพรวมเท่านั้น และผู้วิจัยจะขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการ บันทึกข้อมูลระหว่างดำเนินกิจกรรม หากกลุ่มตัวอย่างไม่ยินยอมจะยุติการบันทึกข้อมูลทันทีหาก ต้องการ เมื่ออธิบายเข้าใจแล้วสอบถามถึงความสมัครใจ หากกลุ่มตัวอย่างตอบรับการเข้าร่วมการ วิจัยให้นักเรียนลงชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการทดลอง

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1) ค่าเฉลี่ย
- 2) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1) การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์โดยการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการ

2) การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นรายข้อ และความเชื่อมั่นของแบบแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของ (Cronbach) และใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3) วิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

5.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ Non-parametric Statistic สำหรับการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบวิล คอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) ส่วนการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบแมนวิทนียู (Mann-Whitney U Test) การวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบวิล คอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. ผลของการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
 - 2.1 ผลของการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) การวิเคราะห์ทดสอบแบบแมนนิตนีย์ยู (Mann-Whitney U Test)
 - 2.2 ผลของการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองภายในกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) การวิเคราะห์ทดสอบแบบวิลคอกซัน (Wilcoxon)
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมสิ่งที่ได้จากการทำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน แบ่งเป็นผู้หญิง 4 คน และผู้ชาย 4 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน แบ่งเป็นผู้หญิง 5 คน และผู้ชาย 3 คน

1. ผลของการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD)
การควบคุมตนเอง	59.25	4.43	58.00	5.65	61.88	5.02	50.00	5.07

จากตารางที่ 12 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 59.25, SD = 4.43) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 58.00, SD = 5.65) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 61.88, SD = 5.02) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 50.00, SD = 5.07)

2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) การทดสอบแบบแมนวิทนียู (Mann-Whitney U Test) การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตัวแปร	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
การควบคุมตนเอง	กลุ่มทดลอง	Mean Rank = 9.19 Sum of Ranks = 73.50	Mean Rank = 12.00 Sum of Ranks = 96.00
	กลุ่มควบคุม	Mean Rank = 7.81 Sum of Ranks = 62.50	Mean Rank = 5.00 Sum of Ranks = 40.00
	ค่าสถิติทดสอบ	Mann-Whitney U= 26.50 Z= -.583 Sig. = .574, $p > 0.01^*$	Mann-Whitney U= 4.00 Z= -2.95 Sig. = .002, $p < 0.01^{**}$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 13 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนการควบคุมตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -.583$, Sig. = .574) โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 9.19 และ 7.81 และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 73.50 และ 62.50

ในส่วนของคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($Z = -2.95$, $p = .002$) โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 12.00 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 5.00 และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 96.00 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 40.00

2.2 ผลของการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองภายในกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) โดยใช้สถิติทดสอบแบบวิลคอกซัน (Wilcoxon) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 14 และตารางที่ 15

ตาราง 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลที่นำมา เปรียบเทียบ	Mean Rank (Negative Ranks)	Mean Rank (Positive Ranks)	Z	Sig.
การควบคุม	กลุ่มทดลอง	ก่อน - หลัง	.00	4.50	-2.555*	.011
ตนเอง	กลุ่มควบคุม	ก่อน - หลัง	4.00	.00	-2.401*	.016

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนการควบคุมตนเองกลุ่มทดลองโดยรวมที่ได้จากการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการควบคุมตนเองกลุ่มควบคุมโดยรวมที่ได้จากการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

สมมติฐานในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีระดับการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย โดยทดสอบก่อนและหลังการควบคุม (Pretest - Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

(ฝ่ายประถม) ที่มีการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน โดยมีลำดับขั้นตอนการที่ได้มากลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ทำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก

2. นำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือกมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากคะแนนน้อยไปหาคะแนนมาก และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 65 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 16 คน

3. ขอความร่วมมือนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า จำนวน 16 คน

4. ผู้วิจัยนำคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คนมาเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก และแบ่งกลุ่มโดยใช้อักษรย่อ C ย่อมาจาก Control, T ย่อมาจาก Treatment ใส่ลงในตารางรายชื่อนักเรียน

สามารถสรุปได้ว่า จะได้กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เป็นผู้หญิง 4 คน และผู้ชาย 4 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เป็นผู้หญิง 5 คน และผู้ชาย 3 คน ซึ่งวิธีการจับคู่นักเรียน หรือที่เรียกว่า Group Matching จะเป็นวิธีการจับคู่ที่จะทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกิดความสมดุลกัน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมให้มีค่าเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนเท่ากันทางสถิติ (“การวิจัยกึ่งทดลอง,” โดยอรพินทร์ ชูชม, 2552, วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 15(1) น.4) โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือกและโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการควบคุมตนเองจากผู้ที่ได้คะแนนน้อยที่สุดขึ้นมา จำนวนทั้งสิ้น 8 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดคนละ 10 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวัน เวลา 15.05 – 15.45 น. ตั้งแต่วันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ.2561 – 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง (Posttest)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ Non-parametric Statistic สำหรับการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test) ส่วนการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบแมนนิตนีย์ยู (Mann-Whitney U Test) การวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบวิล คอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test)

สรุปผลการวิจัย

ผลของการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

จากผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเป็นกระบวนการช่วยเหลือโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเอง ในการดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความอบอุ่น สบายใจ เป็นกันเองกับผู้วิจัย พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการปรับปรุงหรือแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง และผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความหรือข้อความ การตีความ และการให้กำลังใจ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเอง และเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด โดยพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขนั้นจะต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนจะปฏิบัติได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้นักเรียนสำรวจว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลเสียของการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเอง ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญา เพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับทักษะการควบคุมตนเองโดยเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งได้แก่ เทคนิคแม่แบบ กรณีตัวอย่าง การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนที่จะมีทักษะการควบคุมตนเอง จึงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังที่ เบญจพร มงคลธง (2550, น.47 – 48) กล่าวว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษามีความรู้ทางวิชาชีพและผ่านการฝึกอบรมลักษณะความสัมพันธ์จะเป็นแบบบุคคลต่อบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจสิ่งแวดล้อม และสามารถที่จะคลี่คลายในปัญหาที่ตนกำลังประสบอยู่ได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์หรือลักษณะบุคลิกภาพระหว่างบุคคล สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมมีทักษะการควบคุมตนเองเพิ่มมากขึ้นได้

จากการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม พบว่า นักเรียนมีความตั้งใจ สนใจที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะการควบคุมตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โฮลท์ (Holt, 1979, อ้างถึงในวันวิสาข์ แก้วแล, 2558, น.6546-A) ได้ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีผลต่อความรับผิดชอบตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยให้มีการฝึกซ้อมบทบาท และการวิเคราะห์วิจารณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 15 คน จากเมืองเชรเวพอร์ท (Shreveport) ในหลุยเซียน่า (Louisiana) โดยคัดเลือกเด็กที่มีปัญหาในการเรียน มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในห้องเรียน และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 5 คน ให้พบกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความรับผิดชอบในการเรียน (Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire - IAR) และแบบวัดสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของกรรณภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์ (2541: 54) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น.179) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง สิ่งแวดล้อมสามารถพิจารณาหรือหาทางที่จะแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่ามีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มทดลองและมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองจึงสามารถกล่าวได้ว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมแต่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติในรายวิชาคาบแนะแนว ไม่ได้มีการพัฒนาการควบคุมตนเองเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง แต่ได้เรียนในชั่วโมงแนะแนว ทุกครั้ง อาจารย์ผู้สอนจะเน้นย้ำในเรื่องของ กฎกติกา ระเบียบวินัย การตรงต่อเวลาหรือการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลา ดังที่แทนเทกิน (พระมหาประยุค น้อยสี, 2549, น.25, อ้างถึงใน Tantekin, 2002, p.179 A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถของครูประณมในการทำหน้าที่สร้างระเบียบวินัยในโรงเรียนขาด

กลางทางตอนใต้ของรัฐฟลอริดา จากกลุ่มประชากร 130 คน พบว่า ครูเป็นผู้มีความสำคัญในการสร้างระเบียบวินัยและให้ความรู้กับเด็กเพื่อที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม เพราะครูจะต้องฝึกให้นักเรียนมีการปรับตัวเข้ากับสังคมอย่างเหมาะสม ในการฝึกนั้นความรับผิดชอบเป็นเหตุผลสำคัญจะส่งผลในเรื่องวินัย โดยครูจะต้องหาสถานการณ์มาประยุกต์ใช้ในการฝึก ครูจะต้องเป็นคนที่เป็นตัวอย่างเป็นพื้นที่ทำงานและในสังคม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนักเรียนจะสังเกตพฤติกรรมครู เกิดการเรียนรู้จากครูจนมีความรู้ ความเข้าใจและมีความสามารถในการโน้มน้าวจิตใจของเด็ก ให้รู้จักวินัยไม่เหมือนกัน ซึ่งความสามารถนี้ครูจะต้องได้รับการฝึกฝนมาก่อน ที่จะมาให้คำแนะนำในการสอนกฎระเบียบวินัยแก่นักเรียน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของประวีณ ณ นคร และเสนาะ ตีเอวาร์ (2525, น.217) ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า ความมีระเบียบวินัยขึ้นอยู่กับการศึกษาอบรมเป็นสำคัญ ต้องใช้เวลาและค่อยเป็นค่อยไปโดยใช้วิธีจูงใจดีกว่าวิธีบังคับ การฝึกวินัยย่อมสอดแทรกเข้าไปได้เสมอเกือบทุกวิชา และควรฝึกจนเกิดเป็นนิสัยเพื่อให้เกิดความเคยชิน ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนจึงมีการวางเงื่อนไขกับนักเรียนในช่วงแรกของเรียนการสอนแนะแนวเพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของโรงเรียน ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ และการเรียนการสอนในช่วงแนะแนวซึ่งเป็นช่วงที่ 7 เป็นช่วงสุดท้ายของตารางเรียน ซึ่งต่อจากช่วงที่เรียนวิชาคอมพิวเตอร์ นักเรียนจะต้องไปเรียนที่ห้องคอมพิวเตอร์ ชั้น 7 แล้วนักเรียนต้องกลับลงมาเรียนช่วงที่ห้องเรียนของตนเอง อยู่ที่ชั้น 3 ทำให้เสียเวลาไปมาก ดังนั้นอาจารย์จึงต้องหาวิธีการวางเงื่อนไขพร้อมกับการเสริมแรงหรือให้รางวัลเมื่อพฤติกรรมการเข้าเรียนทันเวลาและมาเรียนเร็วขึ้น เพื่อให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้นหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือมีความถี่สูงขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการที่อินทรีย์ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้นๆ และสิ่งที่อินทรีย์ได้รับแล้วเกิดความพึงพอใจและแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น คือ สิ่งเร้าทางบวก (Positive Stimulus) หรือแรงเสริมทางบวก (Positive Reinforcement) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, น.71) แต่เมื่อนักเรียนมาถึงช่วงแนะแนวแล้ว ก่อนที่เริ่มกิจกรรมการเรียนการสอนทุกครั้ง อาจารย์จะต้องทำให้นักเรียนทุกคนมีความพร้อมในการเรียน หรือมีสมาธิในการเรียน เนื่องจากนักเรียนแต่ละบุคคลมาเรียนด้วยอาการไม่นิ่ง วีนว และวุ่นวาย ในฐานะที่เป็นอาจารย์ผู้สอนจึงควรทำให้นักเรียนทุกคนในห้องเรียนมีความพร้อมด้านการเรียน โดยอาจจะใช้เทคนิคการนั่งสมาธิ หรือให้นักเรียนนับตัวเลขในใจ จนกว่านักเรียนจะนิ่งและพร้อมที่เรียน จากนั้นอาจารย์ผู้สอนดำเนินการสอนได้ตามปกติ ด้วยสาเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองที่ไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มทดลอง แต่นักเรียนกลุ่มควบคุม

มีคะแนนน้อยกว่ากลุ่มทดลองเพราะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมจึงทำให้มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

2. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นั้น ได้นำ ทฤษฎีการเรียนรู้ของจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ที่สำคัญ 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) มาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งถือว่าเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมในการพัฒนาการควบคุมตนเอง เนื่องจากการควบคุมตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากการเรียนรู้ มนุษย์ที่เกิดมานั้นไม่ว่าดีหรือจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่จะเริ่มต้นชีวิตในลักษณะว่างเปล่า มนุษย์จะเป็นสิ่งที่มีชีวิตที่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม แบบแผนของพฤติกรรมมนุษย์จะเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคลจะเรียนรู้โดยเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เขาจะได้รับรางวัลหรือถูกทำโทษ ทั้งนี้จะเกี่ยวข้องกับคุณภาพของสภาพแวดล้อมทางจิตวิทยาด้วย คำว่าคุณภาพและปริมาณของรางวัลหรือการทำโทษนั้น จริงๆ แล้วขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละบุคคล ดังนั้นบุคคลแต่ละคนจะเรียนรู้โดยผ่านประสบการณ์ เพื่อที่จะรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นเป็นที่พึงพอใจหรือไม่หลังจากนั้นก็แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบสถานการณ์ตามลักษณะการรับรู้ของตนเอง (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2531, น.116 - 117) นอกจากนี้ยังไปสอดคล้องกับทอริเซน (วิญญู พูลศรี, 2531, น.322 - 324 , อ้างถึงใน Thoresen, 1969) ได้อธิบายความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ และหลักของการให้คำปรึกษาตามแนวทางของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ไว้ว่า บุคคลเกิดมาไม่ได้มีความดีหรือความเลวติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด พฤติกรรมทั้งหลายของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรม และพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการที่ถูกกำหนดด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อน (Antecedent) ดังนั้นจึงสามารถคาดคะเนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ได้ และถ้าสามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อนเหล่านั้นได้ก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้ ด้วยเหตุนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมสามารถช่วยพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประภาพรพรณ นาคข้าพันธ์ (2537, น.69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมก่อวินาศกรรมในชั้นเรียนลดลง และยังมีงานวิจัยของอภิญา ทองปาน (2554) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มระหว่างทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับสูง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมก้าวร้าวโดยรวมและรายด้านทั้ง 2 ด้าน คือด้านวาจา และด้านร่างกาย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้จากการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีหลักสำคัญของทฤษฎีที่เชื่อว่า พฤติกรรมมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนกระบวนการให้คำปรึกษานั้นพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อเป็นการแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง การให้คำปรึกษาดังวิธีนี้มีความเชื่อว่า การจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหของตนเองได้นั้น ไม่ใช่เพียงแต่ให้ความอบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการ ซึ่งจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ (วัชร ทรัพย์มี, 2554, น.194-195) และโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่ผู้วิจัยใช้ในการทดลองครั้งนี้ มีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน (Pietrofesa, Hoffman & Splete, 1984, p.146-147, Fall, Holden and Marquis, 2010, p.246-247, Gladding, 2013, p.205) ดังนี้ ขั้นแรก การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน จากนั้นเป็นขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยใช้วิธีการและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การเจียบ การทวนซ้ำ และการให้กำลังใจ เพื่อให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อปัญหาของตนเอง แล้วพร้อมที่จะแก้ไขให้ปัญหาพฤติกรรมนั้นลดลง เมื่อทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตั้งเป้าหมายในการแก้ไขพฤติกรรม เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายเพื่อสร้างประสบการณ์ให้

ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้องและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่พึงปรารถนา หลังจากที่ได้กำหนดเป้าหมายให้คำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกัน ตัดสินใจว่าจะเลือกใช้เทคนิคใดมาใช้จึงจะเกิดผลดีที่สุดในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุ เป้าหมายเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิคในการให้คำปรึกษาควรจะเป็นเทคนิคที่ เหมาะสมกับเป้าหมาย ในบางครั้งจำเป็นต้องใช้เทคนิคที่ผสมผสานจากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ หลายๆรูปแบบเข้าด้วยกัน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย และขั้นสุดท้าย เป็นขั้นการประเมินผล และยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วย เหตุนี้ เมื่อนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีคะแนนการควบคุม ตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของณิ ชกานต์ โกร่งเรือง (2538, น.64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองพลับวิทยา อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลง มากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นได้ เช่น การพัฒนาความมีวินัยในตนเอง พัฒนา ความรับผิดชอบต่องาน พัฒนาพฤติกรรมตั้งใจเรียน พัฒนาพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสม และ พฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำวิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรม นิยมมาใช้ในการพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลไปใช้นั้น ต้องมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี และ เทคนิคต่างๆ และควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการใช้เทคนิค ผูกการใช้เทคนิคต่างๆ จาก ผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาก่อนนำไปใช้จริงเพื่อที่ ทำให้การจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษา นั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น

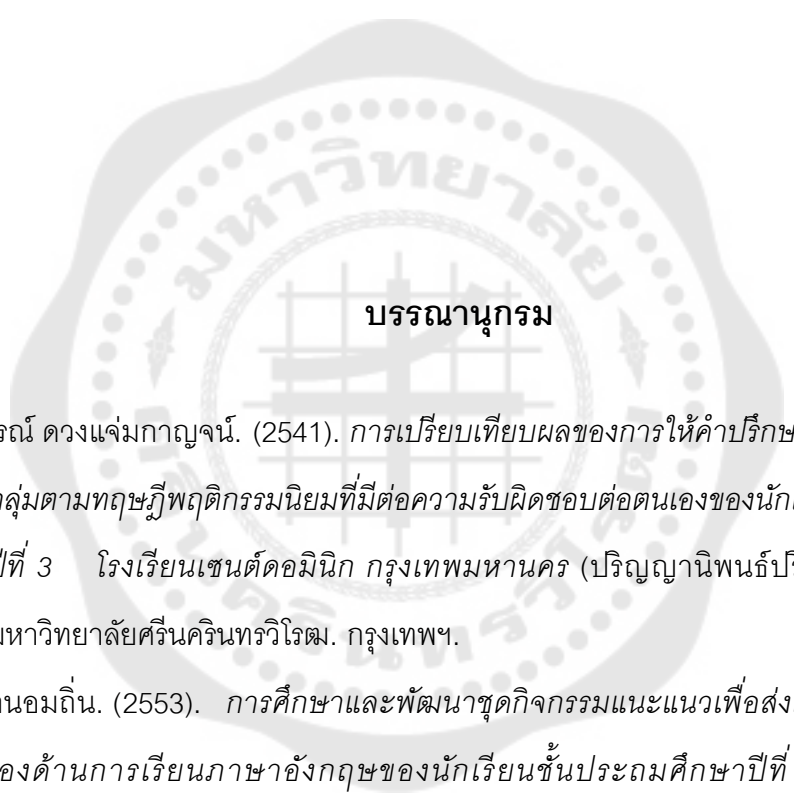
2. ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มี ต่อการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการ

เรียนการสอนกิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกัน และปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการนำไปใช้ได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) โดยมีหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาที่ว่า “ยึดหลักว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ และพฤติกรรมนั้นต้องระบุว่าเป็นปัญหาที่แท้จริงที่สามารถสังเกตและวัดได้” ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเสนอว่า หากมีการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมไปปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน หรือกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงก็ตาม อาจจะต้องบูรณาการทฤษฎีอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ มีความยืดหยุ่นทางความคิด และเปิดใจกว้างยอมรับในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น หรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจยอมรับตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ความเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุมีผล รับผิดชอบต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเต็มความสามารถ

2. จากผลการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่เสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) นั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ขณะที่ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล พบว่า มีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เช่น ความรับผิดชอบ ความตั้งใจเรียน การตรงต่อเวลา การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว หรือพฤติกรรมอื่นๆ ที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ควรศึกษาในปัจจัยที่กล่าวมาเหล่านี้ด้วย เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

- กรรณาภรณ์ ดวงแจ่มกาญจน์. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความรับผิดชอบต่อนตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก กรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- กัลยดา ถนอมถิ่น. (2553). การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- กานดา พุ่มพุ่ม. (2548). กลวิธีควบคุมตน การเลือกทางชีวิตอย่างฉลาด. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีที่ 3, ฉบับที่ 1 (มิ.ย.-ต.ค. 2548), หน้า 94-104.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549).การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอ เอส. พรินต์ติ้ง เฮาส์.
- กาญจนา พูลสุข. (2542). การเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเอง การใช้สัญญาณเงื่อนไขเป็นรายกลุ่มและรายบุคคลต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 27 (บ้านชำเม็ง) อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัด

ศรีสะเกษ (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
กรุงเทพฯ.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2521). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

----- .(2530). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี. (2560).
แผนประชากรในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-
2564). กรุงเทพฯ: สำนักงานกฤษฎามนตรี.

เจียรนัย ทรงชัยกุล; และโกศล มีคุณ. (2554). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การศึกษาแบบ
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนว
และทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 1 หน่วยที่ 5*. นนทบุรี: สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

----- .(2529). *เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6*. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

จรรยา สุวรรณทัต และคณะ. (2533). *ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของ
ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะ
เพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ*. (รายงานการวิจัย ฉบับที่ 44). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จิตภณท์ กมลรัตน์. (2558). *ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองร่วมกับการมีส่วนร่วมของ
ครอบครัวต่อพฤติกรรมการดื่มสุราในผู้ติดสุรา*. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. (2524). *เทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
ส.ส.ท.

สุลีพร รามัญ. (2540). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนางใหญ่ จังหวัด
ชลบุรี* (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

ไชยยงค์ วรรณาม. (2549). พัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่สาม ที่มีโนภาพแห่งตน
ต่างระดับกันในเขตพื้นที่การศึกษาสุรินทร์เขต 2 (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ทัศนัยวรรณ จินตสุวานนท์. (2546). ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา การ
ควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชัยภูมิ อำเภอเมือง
จังหวัดชัยภูมิ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.

ณิกานต์ โถวรุ่งเรือง. (2538). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลตาม
ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
2 โรงเรียนหนองพลับวิทยา อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

นงนุช โรจนเลิศ. (2533). การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น.
(ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

นพมาศ อึ้งพระ (ธีรเวคิน). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

นัยนา เชื้ออำนวยชัย. (2538). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรม
ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคม กรุงเทพมหานคร
(ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

นฤมล เปี้ยวปัญญา. (2552). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยทักษิณ.

เนตร หงษ์ไกรเลิศ. (2545). ผลของการควบคุมบทเรียนในบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนแบบเกมที่มี
มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนที่มี
สมาธิสั้นและมีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์
ค.ด.(เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- นลินี จินกุล. (2555). การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการควบคุมตนเอง สำหรับครูผู้สอนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มีรูปแบบการวัดต่างกัน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เบญจพร มงคลธง. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็น ศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอดส์ในโรงพยาบาลกล้วยน้ำไท 1 กรุงเทพมหานคร. (ปรินูญานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- ปิยนุช ภมรกุล. (2550). การศึกษาปรับพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นที่ได้รับการปรับ พฤติกรรม โดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัทมาวดี บุญสวัสดิ์. (2535). ผลของการใช้เกมและการเล่นพื้นของไทยที่มีต่อการพัฒนาทักษะ ทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปรารค์ทอง อภินิพนธ์. (2550). การใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความ ร่วมมือในการรักษาทางกายภาพบำบัดกลุ่มผู้ป่วยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ กองแพทย์ หลวงพระบรมมหาราชวัง. ปรินูญานิพนธ์ (วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรีชา วิหคโต. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม. ในประมวล สารชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 9-15. หน้า 1 – 61. พิมพ์ ครั้งที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประทีป จินนี่. (2540). เอกสารประกอบการสอน การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาพรณ นาคข้าพันธ์. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรม ก่อวุ่นในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ อำเภอสรี ประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ผดุง อารยะวิญญู. (2544). *วิธีการสอนเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น*. กรุงเทพฯ: แว่นแก้ว.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย

----- (2530). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมการแต่งตั้งตำรา
ทบวงมหาวิทยาลัย

พิมพ์ภา อัครกะพู. (2543). *ผลการฝึกสมาธิแบบอนาปาสนีควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความ
มีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)*. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.

พรณี เกษกมล. (2537). *ผลของการเรียนหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญวิธีเรียนด้วย
ตนเอง (สอบเทียบ) ขณะเรียนในระบบโรงเรียนต่อการปรับตัว การควบคุมตนเอง การ
ตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา
ดุขฎฐบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ. พงทิพย์ นาคเป้า. (2543). *ผล
ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการฝึกสมาธิต่อ
การเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนผิดกฎหมาย*. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พัฒนัสวรรค์ เชื้อแก้ว. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบ
รายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนนทรี กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการ
แนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มงคลรัตน์ สิมพา (2547). *ผลของการใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือแข่งขันควบคู่กับการควบคุมตนเอง
และการเรียนรู้แบบร่วมมือแข่งขันควบคู่กับการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 21 อำเภอบ่อพลอย
จังหวัดกาญจนบุรี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มณฑิรา ศรีชัย (2543) *ผลของการแต่งพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจทำงานและความ
ถูกต้องของงานของนักเรียนอายุ 7 ถึง 10 ปีที่มีสมาธิบกพร่องและมีพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง*.
วิทยานิพนธ์ จ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

มานิช อภรณ์สุวรรณ. (2550). *โรคสมาธิสั้น หลากหลายวิธีการบำบัดเพื่อลูกรัก*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

- กรุงเทพฯ: บริษัท รักลูกแฟมิลีกรุ๊ป จำกัด.
- มัลลิกา กาลกฤษณ์. (2546). การเปรียบเทียบผลของการใช้กรณีตัวอย่างกับการควบคุมตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์สาธารณสุขสมบัติโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2524). เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาพฤติกรรม เด็ก. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- (2537). ประมวลสารชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการปฐมวัย หน่วยที่ 5 – 8. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัชนี้ ฉลองเกื้อกูล. (2545). สมาริสน์ทำร้ายลูกแค่ไหน ใน ลูกของเราเป็นเด็กพิเศษหรือเปล่า? สุภาวดี หาญเมธี. 80. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: แปลน.
- ละเมียด วิเศษสิงห์. (2538). ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมิตรสัมพันธ์วิทยาอำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิญญู พูลศรี. (2531). เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว ค ณ ะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่ สหวิทยาลัยล้านนา.
- วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. พระเจษฎุทธนา จิรยทุโธ (หลวงปู่ภูพาน). (2529). ศาสนากับมนุษย์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- วันวิสาข์ แก้วแล. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มีต่อ การพัฒนามารยาทไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยา จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา). กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษาขั้นตอนสัมพันธ์ภาพทักษะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิสา พงษ์ผล. (2546). การเปรียบเทียบผลของการปรับสินไหมและการควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียน บ้านตาหุ (วิงประชาสเคราะห์) อำเภอปรางบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

-----.(2548). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศิริวัลย์ งามชมพู่. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่น ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

คันสนีย์ นาคะสนธิ.(2545). การศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). การับปฏิบัติกรรม: ทฤษฎีและประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์.

-----.(2526).การปฏิบัติกรรม.กรุงเทพฯ : พีระพัฒนา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปฏิบัติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมพร สุทัศน์ย์. (2533). เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1 – 6. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สาวิตรี ลำเลิศ. (2552). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำความผิด. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สินีนาง สุทิน. (2548). การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภาพร จันทรศิริโยธิน. (2526). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกระบือ กรุงเทพมหานคร.ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภลักษณ์ ตรีชัยธร. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลของ มารดา ที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2560). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560 – 2579.

กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) (2549). เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง การพัฒนาศักยภาพบุคคลที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ ที่มีภาวะสมาธิสั้น และออทิสซึม.

กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.

สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ในประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 2 หน่วยที่ 14. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

อดุล นาคะโร. (2551). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544ก). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

อัครา เอิบสุขสิริ. (2556). จิตวิทยาสำหรับครู. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อลิสา วัชรสินธุ. (2546). จิตวิทยาเด็ก. หน้า 61 – 69. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อัจฉรา วิไลพงษ์. (2545). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนใหม่ เพื่อลดพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวรรณวิทย์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาภา จันทรสกุล. (2535). ทฤษฎี และวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Anderson Gary J. (1970). *Effects of Classroom Social Climate on Individual Learning*. American Educational Research Journal, 7, No. 2, 135-152.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. 4th ed. (DSM - IV). Washington, DC: Author

American Psychology Association. (2003). Anger. Retrieved July 24, 2008. from:

<http://www.apa.org/monitor/mar03/advances.html>.

Ausubel, David P. (1968). *Educational psychology : a cognitive view*. New York: Holt , Rinehart. Cataloging Source: SWU.

Bandura. A. (1977). *Self – Efficacy the Exercise of Control*. New York: R R Donelley & Sos Company. P 20.

----- (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A social cognitive theory*. Englewood Cliff , N.J. : Prentice – Hall. Inc.

Brain Matters Imaging Centers. (2006). *ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Brain Matters Imaging Centers. Retrived March 3, 2006 from www.brain-matters.com.

Burks, H.M. ; & B. Steffire. (1979) *Theories of Counselling*. 3 rd ed. New York : McGraw - Hill. Co.

Brown , Steven D. (1975). "Self – Control Skills Training," *Professional Psychology*. 319 – 330.

Buckmaster. (2004). *Medication for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) an analysis by Federal Electorate*. The Parliamentary Library Web Manager Retrived September 8, 2006. www.aph.gov.au/library/pubs/rb/2004-05/05rb02.htm.

Brown , Steven D. (1975). "Self – Control Skills Training," *Professional Psychology*. 319 – 330.

Comier, William H. & Comier , Sherilyn L. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers : A Guilde for Assessment, Treatment and Evaluation*. California: Brooks/Cole.

Corey Gerald. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychological Therapy*. Califor : Brook/Cole Publishing company.

Corey, Gerald. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th Edition. CA : Thomson Brooks/Cole Publishing.

Crow, Alice; Crow D. Lester. (1962). *An Introduction to Guidance: Principal and Practice*. New York: American Book Company

- Dewey, John. (1933). *How we think*. Massachusetta: D.C. Heath.
- Eisenman, J.M. (1992). An anger management intervention with middle school adolescent (The University of Wisconsin – Milwaukee Cognitive – Behavior, Anger Research Report) Abstract retrieved.
- Eghbal Zarei. (2010). *A comparison of Effect of group counselling methods, behavioural, cognitive and cognitive- behavioural to reduce students Test anxiety in the University of Hormozgan*. Procedia - Social and Behavioral Sciences 5, 2256–2261.
- Kanfer, Frederick H. and Jane Zick. (1974, January). *Self-control Training: The Effects of External Control on Children's Resistance to Temptation, Development Psychology*. 10:108-115.
- Kendall, P.C. and L.E. Wicox. (1979, May). "Self-Control in Children: development of a Rating Scale," *Journal of consulting and clinical psychology*. 47: 1020-1029.
- Muraven, M.; & Baumeister., F, R. (2000). *Self-regulation and Depletion of limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle*. Psychological Bulletin. 126(2):247-259.
- Nye, F.I. (1958). *Family relationship and delinquent behavior*. New York: Willey.
- Perri, M.G.; & Richards, C.S. (1977). *An Investigation of Naturally Occurring Episodes of Self-Controlled Behaviors*. Journal of Counseling Psychology. 24: 178-183.
- Pepinsky, H.B. and P. (1954) Pepinsky. *Counselling : Theory and Practice*. New York : Ronald Press.
- Reckless, Walter C. (1943). *The Etiology of Delinquent and Criminal Behavior, Bulletin No.50*. New York: Social Science Research Council.
- Rosenbaum, Michael. (1980 , January). *A Schedual for Assessing Self – Control Behaviors, Preliminary Finding," Behavior Therapy*. 11 : 109 – 121.
- Sagotsky,G., Patterson,C.J., and Lepper,M.R. (1978). *Training Children's Self-Control: A Field Experimant in Self-Monitoring and Goal-Setting in the classroom*. Journal of Experimental Child Psychology. 25, 242-253.
- Skinner , B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.

Turki Alotaibi. (2015). *Combating anxiety and depression among school children and adolescents through student counselling in Saudi Arabia*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 205, 18 – 29.

Thoresen, Carl E. And Michael J. (1974). *Behavior Self – Control*. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc.

Wright, D. (1975). *The Psychology of Moral Behavior*. Middle , England: Penguin Book.

Wilson, Terence G. and Daniel K. O’Leary. (1980). *Principle of Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสงแจ่มใส คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรม นิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ชนิดา มิตรานันท์ สถาบันวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสงแจ่มใส คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์
- 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้าง ทักษะการควบคุมตนเอง

แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์



แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์

คำชี้แจง

1. แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ มีทั้งหมด 24 ข้อ ใช้เวลาในการทำแบบวัด 40 นาที
2. แบบวัดนี้เป็นสถานการณ์เรื่องราวต่างๆ ไปให้นักเรียนอ่านแล้วพิจารณาว่านักเรียนอยู่ในสถานการณ์นั้นนักเรียนจะอย่างไร โดยเลือกตอบจากคำตอบที่กำหนดให้ ซึ่งคำตอบเหล่านั้นไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด ดังนั้น นักเรียนสามารถเลือกตอบได้อย่างสบายใจเพราะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ควรตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดของนักเรียนมากที่สุด อันจะนำมาซึ่งประโยชน์ต่อนักเรียนที่ได้รู้จักตนเองและเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย
3. ในแต่ละหัวข้อมี 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จากข้อ ก, ข หรือ ค แล้วทำเครื่องหมาย X ให้ตรงกับอักษรของ ก, ข หรือ ค
4. ห้ามนักเรียนขีดเขียน หรือทำเครื่องหมายใดๆ ลงในแบบวัดการควบคุมตนเอง

ตัวอย่าง

- (0) วันนี้คุณจะมีการบ้านในวิชาที่ไม่ชอบเรียน ถ้านักเรียนเป็นคุณละ นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. ยืมสมุดการบ้านเพื่อนมาดูเป็นตัวอย่าง
 - ข. พยายามทำการบ้านด้วยตนเองอย่างเต็มที่
 - ค. ทำเท่าที่ทำได้ ข้อใดทำไม่ได้ก็ให้เพื่อนช่วยสอน

1. วิทยากรรายการโทรทัศน์ ได้พูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ถ้านักเรียนเป็นวิทยากรนักเรียนจะอย่างไร ก. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ข. เริ่มต้นออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง ค. ไม่ออกกำลังกายเช่นเดิม เพราะคิดว่าแข็งแรงแล้ว	5. มีนากล่าวหาเมษาว่า เป็นคนทำสมุดของตนเอง หาย ทั้งๆ ที่เมษาไม่ได้เป็นคนทำ ถ้านักเรียนเป็นเมษา นักเรียนจะอย่างไร ก. โกรธเมษาและไม่คุยด้วยเลย ข. อธิบายให้เมษาเข้าใจว่าไม่ได้เป็นคนทำ ค. บอกให้เมษานหาหลักฐานมายืนยัน
2. ช่วงพักเที่ยง สุซากำลังนั่งทำงานที่อาจารย์มอบหมายอยู่ในห้องเรียน ขณะนั้นเพื่อนๆ ก็เข้ามาวิ่งเล่นกันในห้องเรียน ทำให้สุซาไม่มีสมาธิทำงาน ถ้านักเรียนเป็นสุซา นักเรียนจะอย่างไร ก. บอกให้เพื่อนทราบถึงความจำเป็นที่ต้องรีบทำงาน และขอร้องให้เพื่อนไปเล่นข้างนอกห้องเรียน ข. หยุดทำงานทันที แล้วต่อว่าเพื่อนด้วยคำพูดที่รุนแรงพร้อมกับแสดงสีหน้าไม่พอใจใส่เพื่อน ค. ออกไปทำงานนอกห้อง จะได้ไม่มีใครมารบกวน	6. อาจารย์ได้แบ่งทีมให้แข่งขันวอลเลย์บอล ผลปรากฏว่าทีมของตนแพ้ ปรีชาจึงมาต่อว่าตนว่าเป็นเพราะตนที่ทำให้ทีมแพ้ ถ้านักเรียนเป็นตน นักเรียนจะอย่างไร ก. บอกกับปรีชาว่า ต่อไปจะไม่เล่นกับทีมนี้อีก ข. ขอโทษปรีชา และบอกว่าเล่นสุดความสามารถแล้ว ค. ตอบโต้ว่าไม่ใช่ความผิดของตัวเองคนเดียว ซึ่งเป็นความผิดของปรีชาด้วยเช่นกัน
3. กมลวรรณได้รับคัดเลือกให้แสดงผลงานวาดภาพ และถ้าเพื่อนบอกว่า กมลวรรณวาดภาพไม่สวย นักเรียนจะอย่างไร ก. ยอมรับคำติชมของเพื่อน ข. ต่อว่าเพื่อนด้วยคำพูดที่รุนแรง และแสดงสีหน้าท่าทางที่ไม่พอใจ ค. นิ่งเฉยไม่สนใจคำพูดของเพื่อน	7. โขกุนกับต้นน้ำ ขัดแย้งกันในการเลือกหัวข้อทำรายงาน ถ้านักเรียนเป็นโขกุน นักเรียนจะอย่างไร ก. วางแผนแก้ปัญหาาร่วมกันกับต้นน้ำเพื่อเลือกหัวข้อ ข. ไม่ทำรายงานร่วมกับต้นน้ำ ค. ทำรายงานตามหัวข้อที่โขกุนเลือก
4. ปิยะได้รับมอบหมายให้ออกมาอภิปรายหน้าห้อง ขณะที่ปิยะกำลังพูดอภิปรายอยู่นั้นเพื่อนๆ บางคนกำลังล้อเลียนปิยะอยู่หลังห้อง ซึ่งอาจารย์ไม่เห็น ถ้านักเรียนเป็นปิยะ นักเรียน	8. ชาลิเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่ค่อยเข้าใจ จึงทำแบบฝึกหัดไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นชาลิ นักเรียนจะอย่างไร ก. ให้เพื่อนที่เข้าใจอธิบายให้ฟัง

จะทำอย่างไร ก. หยุดการอธิบายและต่อว่าเพื่อนกลับทันที ข. อธิบายต่อไปโดยไม่สนใจเพื่อนที่ล้อเลียน ค. หยุดการอธิบายและเดินเข้าไปตอຍเพื่อน	ข. ลอกแบบฝึกหัดเพื่อน ค. ทบทวนเนื้อหาด้วยตนเองอีกครั้งถ้ามีปัญหาปรึกษาอาจารย์
9. วิชาให้วีระยืมสมุดแบบฝึกหัดไป วันนี้จะต้องส่งแบบฝึกหัดในตอนบ่าย แต่วีระไม่ได้เอาสมุดแบบฝึกหัดมาให้วิชา ถ้านักเรียนเป็นวิชา นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ไม่เข้าเรียนในวิชาวิทยาศาสตร์ ข. ปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นกับอาจารย์พร้อมขอเลื่อนการส่ง ค. กลับไปเอาสมุดแบบฝึกหัดที่บ้านของวีระแล้วนำมาส่ง	13. ชูติมากำลังอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในเช้าของวันรุ่งขึ้น ขณะนั้นเป็นเวลาที่ยาการโทรทัศน์ที่ชูติมาชื่นชอบมากกำลังนำเสนอพอดิ ถ้านักเรียนเป็นชูติมา นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ตั้งใจอ่านหนังสือต่อไป โดยไม่สนใจรายการโทรทัศน์ ข. อ่านหนังสือพร้อมกับดูโทรทัศน์ไปด้วย ค. ดูโทรทัศน์จนจบรายการก่อนแล้วค่อยอ่านหนังสือ
10. อภิรักษ์จะสอบปลายภาคในสัปดาห์หน้า แต่อภิรักษ์ยังไม่ได้เตรียมตัวในการสอบเลย ถ้านักเรียนเป็นอภิรักษ์ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. วางแผน และเตรียมตัวอ่านหนังสือตามตารางสอบ ข. อ่านหนังสือในวันที่ใกล้จะสอบจะได้จำได้ ค. ไม่ต้องเตรียมตัว ถึงวันสอบก็เข้าสอบได้เลย	14. วันนี้ปฐินทร์อยู่บ้านคนเดียว ขณะนั้นเพื่อนของ ปฐินทร์ มาชวนไปปาร์กกันที่สวนสาธารณะ ปฐินทร์อยากไปมาก ถ้านักเรียนเป็นปฐินทร์ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. รอให้คนในบ้านมาก่อนแล้วค่อยออกไป ข. ออกไปกับเพื่อนทันที ค. ไม่ออกไปกับเพื่อนเพราะต้องเฝ้าบ้าน
11. ขวัญชนกต้องทำการบ้านส่งในตอนเช้า ขณะที่กำลังทำการบ้านอยู่นั้นไฟดับกะทันหัน ถ้านักเรียนเป็นขวัญชนก นักเรียนจะทำอย่างไร ก. เข้านอนก่อนแล้วค่อยทำส่งในตอนเช้า ข. จุดเทียนและนั่งทำการบ้านต่อจนเสร็จ ค. ไม่ส่งการบ้าน แล้วบอกอาจารย์ว่าไฟดับ	15. อาจารย์แบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการใช้ภาษาไทย สมาชิกในกลุ่มของภาสกร ต่างเสนอแนวคิดกันทุกคน ถ้านักเรียนเป็นภาสกร นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ยอมรับแนวคิดของเพื่อนสมาชิกทุกคนและพร้อมปฏิบัติตาม ข. ยอมรับเฉพาะแนวคิดที่ตนปฏิบัติได้เท่านั้น ค. ยึดแนวคิดของตนเองเป็นหลัก

12. เพื่อนของสมปองมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ในการเลือกการแสดงรอบกองไฟของกิจกรรม ลูกเสือ ถ้านักเรียนเป็นสมปอง นักเรียนจะทำอย่างไร ก. วางตัวเป็นกลางไม่เข้าข้างฝ่ายใด ข. เข้าข้างฝ่ายที่มีความคิดตรงกับตน ค. หาทางประนีประนอมให้ทุกฝ่ายเข้าใจกัน	16. ทุกวันก่อนเข้าเรียนในช่วงบ่าย อาจารย์ให้ วุฒินันท์และเพื่อนๆ นั่งสมาธิหน้าห้องเรียน ใน วันนั้นอาจารย์ ยังไม่มาที่ห้องเรียน ถ้านักเรียน เป็นวุฒินันท์ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ไม่นั่งสมาธิ จนกว่าจะเห็นอาจารย์มา ข. นั่งสมาธิตามปกติ แต่ถ้ามีเพื่อนมาคุยก็จะคุย ด้วย ค. นั่งทำสมาธิตามปกติ จะได้สมองปลอดโปร่ง พร้อม
17. ในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร จิราณัฐเป็นตัว เต็งในการแข่งขัน แต่บาดเจ็บไม่สามารถลงแข่ง ได้ ทำให้พัชระได้อันดับ 1 ถ้านักเรียนเป็นจิราณัฐ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ไม่ยินดีกับพัชระเพราะถ้าตนแข่งต้องชนะ แน่นนอน ข. ยินดีกับพัชระตามมารยาท ค. ยินดีและยอมรับความสามารถของพัชระ	21. มุนินทร์ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้เป็น ตัวแทนของนักเรียนกล่าวขอบคุณผู้มอบ ทุนการศึกษาให้กับโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็น มุนินทร์ นักเรียนเลือกตามข้อใด ก. กล่าวขอบคุณผู้มอบทุนด้วยความมั่นใจ ข. กล่าวขอบคุณแต่ไม่มั่นใจว่าจะกล่าวได้ดีหรือไม่ ค. ให้เพื่อนกล่าวขอบคุณแทนเพราะตนคงพูด ไม่ได้
18. ขณะที่รักษากำลังแข่งฟุตบอลในสนาม ปรากฏว่าญาติวิ่งเข้ามาชนเพื่อแย่งบอลทำให้ธ ิธล้มลง ธิธโกรธญาติมาก ถ้านักเรียนเป็นธ ิธ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ให้อภัยญาติ เพราะคิดที่ไม่ตั้งใจ ข. หาโอกาสวิ่งชนญาติคืน ค. ลูกขึ้นมาต่อว่าญาติ	22. ชาลิเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่ค่อยเข้าใจ จึง ทำแบบฝึกหัดไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นชาลิ นักเรียนจะทำอย่างไร ก. ให้เพื่อนที่เข้าใจอธิบายให้ฟัง ข. ยืมแบบฝึกหัดเพื่อนมาดูเป็นตัวอย่าง ค. ทบทวนเนื้อหาด้วยตนเองอีกครั้ง ถ้ามีปัญหา ปรึกษาอาจารย์
19. ณัฐพรได้รับมอบหมายให้เขียนเรียงความ เกี่ยวกับพระคุณแม่ ส่งในวันแม่แห่งชาติ ถ้านักเรียนเป็นณัฐพร นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	23. อาจารย์มอบหมายให้วิระพงษ์ทำ แบบฝึกหัดเป็นการบ้าน จำนวน 10 ข้อ เพื่อส่ง ในวันถัดไป ถ้านักเรียนเป็นวิระ พงษ์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด

ก. ไม่มั่นใจว่าจะเขียนออกมาได้ดีหรือไม่ ข. มั่นใจว่าจะเขียนออกมาได้ดีแน่นอน ค. ให้เพื่อนช่วยเขียนเพราะคงเขียนได้ไม่ดี	ก. ถ้าทำเองคงทำไม่ได้ถึง 10 ข้อแน่นอน ข. จะพยายามทำให้ได้ 10 ข้อแต่ไม่มั่นใจ ค. มั่นใจว่าทำได้ 10 ข้อแน่นอน
20. ธนาเป็นคนเรียนเก่ง ปราโมทย์จึงมาขอร้องให้ช่วยอธิบายโจทย์ปัญหาให้ฟัง ถ้านักเรียนเป็นธนา นักเรียนจะเลือกตามข้อใด ก. ไม่สามารถอธิบายให้ปราโมทย์เข้าใจได้ ข. ไม่แน่ใจว่าจะสามารถอธิบายให้ปราโมทย์เข้าใจ ค. มั่นใจว่าสามารถอธิบายให้ปราโมทย์เข้าใจได้	24. ณัฐพงษ์อยากได้จักรยาน ซึ่งราคาค่อนข้างสูง โดยตั้งใจว่าจะเก็บเงินซื้อเอง ถ้านักเรียนเป็นณัฐพงษ์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด ก. ลองเก็บเงินดูแต่ไม่มั่นใจว่าจะได้หรือไม่ ข. คงเก็บเงินซื้อไม่ได้ ค. มั่นใจว่าต้องเก็บเงินซื้อได้แน่นอน

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ





โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
เพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

การปฐมนิเทศ “เปิดใจฉัน”

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน และให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ เป็นกันเอง รวมถึงรู้สึกคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา (โดยผู้ให้คำปรึกษาวางกติกา หรือวางเงื่อนไขกับนักเรียน เช่น ถ้านักเรียนตั้งใจทำกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการตอบคำถาม ให้ความร่วมมือต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้รางวัลเป็นสติ๊กเกอร์ จะต้องสะสมให้ถึงครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา แล้วจะมีรางวัลให้กับนักเรียน ซึ่งรางวัลนั้น ผู้ให้คำปรึกษาได้รู้จักนักเรียนดีว่าแต่ละคนชอบสิ่งใด) สิ่งสำคัญคือการรักษาความลับ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำ “เปิดใจฉัน” โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกซองกระดาษ ซึ่งในซองกระดาษมีกระดาษรูปหัวใจสำหรับให้นักเรียนเขียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวเองดียิ่งขึ้น ดังนี้

1.1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง คือ ชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบทำและสิ่งที่ไม่ชอบทำ

1.2 ขณะอยู่ในห้องเรียน นักเรียนต้องการให้เพื่อนปฏิบัติตนอย่างไร เขียนมา 2 ข้อ และสิ่งที่นักเรียนไม่ชอบให้เพื่อนปฏิบัติต่อนักเรียน เขียนมา 2 ข้อ

1.3 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว เสนอต่อผู้ให้คำปรึกษา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนช่วยกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนได้รู้จักกันดียิ่งขึ้นและเป็นการสร้างความคุ้นเคยอีกด้วย

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ แล้วให้นักเรียนสรุปผลสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนสรุปผลสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ และซองใส่กระดาษ

2. ปากกาสีต่างๆ

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน และให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่นใจ ไร้กังวลใจ เป็นกันเอง รวมถึงรู้สึกคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา	- การสังเกต	- แบบประเมินทักษะการควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกตนักเรียนมีความตั้งใจและให้
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา				ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความร่วมมือ กับกิจกรรมและไม่สามารถควบคุม ตนเองได้

นักเรียน**ต้องการ**ให้เพื่อนปฏิบัติตนอย่างไร

นักเรียน**ไม่ต้องการ**ให้เพื่อนปฏิบัติตนอย่างไร

สิ่งที่ชอบ

สิ่งที่ไม่ชอบ



เรื่อง นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเอง เรื่องนิสัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสายสัมพันธ์ และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่ามีรายวิชาใดบ้างที่นักเรียนเรียนแล้วไม่เข้าใจ หรือไม่รู้เรื่อง และถามถึงสาเหตุของการไม่เข้าใจว่าเกิดมาจากอะไร จากนั้นครูเปิดภาพเรื่องกิจนิสัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียน คือ ภาพนักเรียนกำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน เมื่อดูเสร็จแล้วครูถามนักเรียนว่าเห็นพฤติกรรมอะไรบ้างและเป็นพฤติกรรมที่สมควรหรือไม่

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสังเกต และการให้กำลังใจเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมาขณะเรียนในชั้นเรียน ซึ่งนักเรียนต้องการที่จะแก้ไข
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่ต้องการแก้ไขโดยเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าจะแก้ไขพฤติกรรมอะไร โดยพิจารณาว่าพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไวนั้นสามารถทำได้มากน้อยเพียงใดและต้องไม่เกินความสามารถที่นักเรียนจะปฏิบัติได้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น ๆ และผลที่เกิดขึ้นตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นอย่างไร

5. เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการแสดงพฤติกรรมการควบคุมตนเอง และต้องการจะแก้ไขแล้วผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำสัญญาเพื่อที่จะดำเนินการแก้ไข

6. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ การให้ตัวแบบรูปภาพ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การชี้แนะ และการเสริมแรงทางสังคม โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

6.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนดูตัวแบบรูปภาพที่แสดงพฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียน

6.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมการควบคุมตนเอง

6.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมที่พึงประสงค์

6.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับ การชี้แนะ และการเสริมแรงทางสังคมเมื่อนักเรียนแสดงความคิดเห็นได้ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลและสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง
2. รูปภาพเกี่ยวกับนิสัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
เพื่อให้ นักเรียนสำรวจตนเอง เรื่องนิสัยที่เป็นอุปสรรคในการเรียน ด้านการควบคุมตนเอง	การสังเกต	แบบประเมิน ทักษะการ ควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกต นักเรียนมีความ ตั้งใจ และ ให้ ความร่วมมือกับ การทำกิจกรรม

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความสนใจ ร่วมมือกับ กิจกรรมและไม่ สามารถควบคุม ตนเองได้

**ใบงานเรื่อง นิสยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน
(ด้านการควบคุมตนเอง)**

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนกิจนิสยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน และสิ่งที่ควรปฏิบัติในกิจนิสยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนนั้น

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

กิจนิสย

นิสยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน



กิจนิสย

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....



สิ่งที่ควรปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 , 4

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองในการควบคุมตนเองด้านการเรียน วิชาต่างๆ
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่าง ๆ
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่าง ๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมว่าในคาบเรียนวิชาต่าง ๆ นั้น นักเรียน

ปฏิบัติตนอย่างไร

3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษา ถามนักเรียนว่าในคาบเรียนวิชาต่าง ๆ นั้น นักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร
2. นักเรียนกำหนดเป้าหมายในการควบคุมตนเอง ด้านการเรียนของตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษา แจกใบกิจกรรมให้นักเรียน จากนั้นนักเรียนร่วมกันศึกษาและวิเคราะห์สิ่งที่นักเรียนเคยกระทำและไม่เคยกระทำในการควบคุมตนเองด้านการเรียน รวมทั้งผลที่ได้รับจากการกระทำนั้น โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที จากนั้นนักเรียนที่นำเสนอเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้ร่วมกัน โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที

4. ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษา มีตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน

5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมประเมินพฤติกรรมตน หากมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนสรุปการควบคุมตนเองด้านการเรียนร่วมกัน และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถาม ดังนี้

การควบคุมตนเองด้านการเรียน มีความสำคัญอย่างไรต่อชีวิตประจำวันของนักเรียน
หากนักเรียนต้องการที่จะควบคุมตนเองด้านการเรียนนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

สื่อและอุปกรณ์

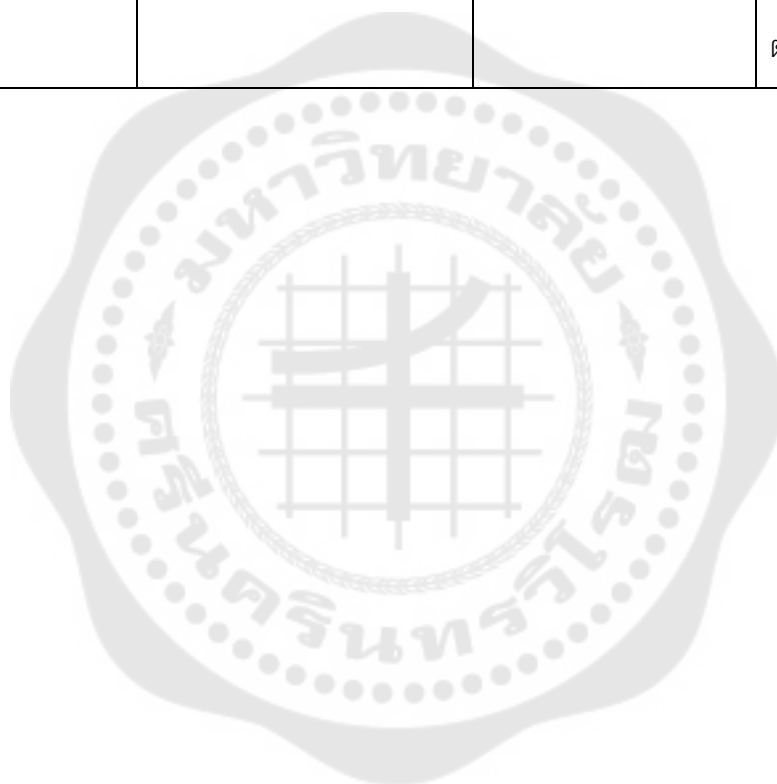
1. กระดาษ A4
2. ดินสอ หรือปากกา

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
1. เพื่อให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนในการควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่างๆ	การสังเกต	แบบประเมิน ทักษะการ ควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกต นักเรียนมี ความตั้งใจ และให้ความ ร่วมมือกับ กิจกรรมเป็น อย่างดี
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่างๆ				
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่างๆ				

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความ ร่วมมือกับ กิจกรรมและไม่ สามารถควบคุม ตนเองได้



เรื่อง ยับยั้งชั่งใจ

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นผลดีของควบคุมตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า หากนักเรียนอยากได้ของเล่นราคาแพง นักเรียนจะทำอย่างไร พร้อมกับยกตัวอย่างโดยการเล่านิทานเรื่อง “ดลกลับใจ” แล้วให้นักเรียนทำใบงานหลังจากที่นักเรียนทำเสร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็พูดคุยเกี่ยวกับคำตอบของนักเรียน
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ แล้วให้นักเรียนสรุปผลสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนร่วมกิจกรรมสรุปการควบคุมตนเองด้านการเรียน อีกทั้งนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถามดังนี้
 - 1.1 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้านการเรียนอย่างไร
 - 1.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนอย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. บทความเรื่อง “ดลกลับใจ”
2. ใบงานเรื่อง “ดลกลับใจ”

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการควบคุมตนเอง	การสังเกต	แบบประเมินทักษะการควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกตนักเรียนมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือกับ การ ทำกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นผลดีของการควบคุมตนเอง				
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความต้องการที่จะควบคุมตนเอง				

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความสนใจ ร่วมมือกับ กิจกรรมและ ไม่สามารถ ควบคุมตนเอง ได้

เอกสารประกอบกรณีตัวอย่าง นิทานเรื่อง “ดลกลับใจ”

เช้าวันเสาร์ที่แสนสดใสวันหนึ่ง วันนี้เป็นวันที่แม่จะพา ดล ไปสวนสนุกที่อยู่ในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง ในขณะที่แม่และดลเดินอยู่ในห้างสรรพสินค้าด้วยกันอยู่นั้น ดลก็เหลือบไปเห็นหุ่นยนต์ตัวใหม่ล่าสุด ดลจึงจูงแม่ไปดูและขอร้องให้แม่ซื้อให้ แม่ไม่ซื้อให้และบอกว่าที่บ้านมีแล้วจึงไม่จำเป็น ดลไม่พอใจและร้องไห้เสียงดัง พร้อมทั้งขอร้องให้แม่ซื้อให้ แต่แม่ก็ไม่ใจอ่อนซื้อให้แล้วแม่ก็เดินหนีไป ดลจึงวิ่งตามแม่ไป เมื่อแม่พาดลมาถึงไปถึงสวนสนุกดลก็ลืมเรื่องหุ่นยนต์ตัวนั้น แต่ว่าดลขอแม่ไปเข้าห้องน้ำ ในขณะที่ดลเดินออกมาจากห้องน้ำ ก็เห็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งถือหุ่นยนต์ตัวที่ดลอยากได้ ดลเลยเดินไปดูหุ่นยนต์ที่ร้านนั้น และในขณะเดียวกันนั้น เจ้าของร้านไม่อยู่ ดลเลยหยิบหุ่นยนต์ตัวนั้นใส่กระเป๋าของตนเองและเดินไปหาแม่ จากนั้นแม่ก็พาดลกลับบ้าน แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เมื่อรปภ. ไม่ให้ออกจากห้างสรรพสินค้า และถามดลว่าขโมยของมาหรือไม่ ผู้เป็นแม่ตกใจมาก รปภ. จึงควบคุมตัวไปที่ห้องวงจรปิดก็เห็นภาพของดลที่เดินเข้าไปหยิบหุ่นยนต์ในร้านในขณะที่เจ้าของร้านไม่อยู่ ดลร้องไห้และตัวสั่นด้วยความกลัว พร้อมกับบอกว่า “ผมจะไม่ทำอีกแล้ว ผมไม่เอาหุ่นยนต์แล้วครับ แม่ผมขอโทษ” โชคดีที่เจ้าของร้านไม่เอาเรื่อง ดลจึงกลับบ้านกับแม่ด้วยความเศร้าหมอง แม่ได้บอกกับดลว่า “ที่แม่ไม่ซื้อหุ่นยนต์ให้เพราะว่าที่บ้านเรามีหลายตัวแล้วจึงไม่จำเป็นที่จะต้องซื้ออีก และลูกก็ไม่ควรขโมย ลูกควรมีความยับยั้งชั่งใจในสิ่งที่ลูกต้องการบ้าง รับฟังเหตุผล และเหตุการณ์แบบนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น” ดลกอดแม่และบอกกับแม่ว่า “ผมจะไม่ทำอีกแล้วครับ ผมจะเชื่อฟังแม่ครับ”

ใบงานเรื่อง “ดลกลับใจ”

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จากนิทานเรื่องนี้ นักเรียนคิดว่าดลมีนิสัยอย่างไร

.....

.....

.....

2. พฤติกรรมของดลนั้นเหมาะสมหรือไม่ หากไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมใดบ้าง

.....

.....

.....

3. หากนักเรียนอยากได้ของเล่น นักเรียนจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

4. หากนักเรียนเป็นแม่ นักเรียนจะพูดอย่างไรกับดล

.....

.....

.....

5. การควบคุมตนเองที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

เรื่อง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาอารมณ์และจิตใจโดยฝึกสมาธิ จิตใจสงบไม่วอกแวกง่าย

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนหลับตา พร้อมกับเปิดเพลง “ความสุขในใจฉัน” แล้วให้นักเรียนกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก

2. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนลืมตา แล้วถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร การนั่งสมาธิส่งผลดีอย่างไรกับนักเรียน แล้วผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนหลับตาลงอีกครั้ง พร้อมกับเปิดเพลงผู้ให้คำปรึกษาวางกระดาษ และสีวงไว้ด้านหน้าของนักเรียน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนลืมตา แล้วถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนหยิบสีที่อยู่ด้านหน้า โดยให้นักเรียนลากเส้นอิสระหรือวาดภาพที่นักเรียนอยากจะวาด และผู้ให้คำปรึกษาเปิดเพลงไปพร้อมกับการทำกิจกรรมของนักเรียน โดยกำหนดเวลา 15 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนมองภาพของตนเองและอธิบายความหมายของภาพให้กับผู้ให้คำปรึกษาฟัง ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของนักเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติในวันนี้ และผู้ให้คำปรึกษาแนะนำกับนักเรียนว่า จากการทำกิจกรรมนี้ นักเรียนควรได้ฝึกนั่งสมาธิบ่อยๆ จะทำให้จิตใจของนักเรียนสงบร่มเย็น และส่งผลให้นักเรียนมีจิตใจที่ดี ใจเย็น ไม่วุ่นวาย และหุ่นหันพลันแล่นอีกด้วย

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียน
2. สีชอล์ก

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
นักเรียนได้พัฒนา อารมณ์และจิตใจโดย ฝึกสมาธิ จิตใจสงบไม่ วอกแวกง่าย	การสังเกต	แบบประเมิน ทักษะการ ควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกต นักเรียนมีความ ตั้งใจ และให้ ความร่วมมือกับ กิจกรรม เป็น อย่างดี

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความ ร่วมมือกับ กิจกรรมและไม่ สามารถควบคุม ตนเองได้

เรื่อง การบ้านของฉัน

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 7

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการบ้านของโรงเรียนในรอบสัปดาห์
2. เพื่อให้นักเรียนได้เล่าปัญหาและอุปสรรคในการทำการบ้านของโรงเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนหาวิธีที่จะผ่านพ้นความยากลำบากในการทำการบ้านของโรงเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแก้ปัญหาความยากลำบากในการทำการบ้านของโรงเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่กำหนดเป้าหมายในความพยายามทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย
3. ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า นักเรียนทำการบ้านทุกครั้งที่คุณสั่งหรือไม่ นักเรียนทำการบ้านด้วยตนเองหรือไม่

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเล่าปัญหาและอุปสรรคในการทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมายของตนตามความสมัครใจ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำใบงาน “การบ้านของฉันในสัปดาห์”
3. นักเรียนบันทึกการบ้านที่ได้รับมอบหมายในรอบสัปดาห์ ดังนี้ วันนี้โรงเรียนมีการบ้านมีวิชาอะไรบ้าง งานที่ได้รับมอบหมายมีอะไรบ้าง กำหนดส่งวันที่เท่าไร และทำเครื่องหมายว่าทำการบ้านเรียบร้อยแล้วหรือไม่ เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนเกี่ยวกับงานที่ได้รับมอบหมายของตน โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยมีผู้วิจัยดูแลอย่างใกล้ชิด
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมประเมินพฤติกรรมตน หากมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่กำหนดไว้

2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสรุปความพยายามทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมายร่วมกัน และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถาม ดังนี้

2.1 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ ความพยายาม การบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย

2.2 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับส่งเสริม ความพยายามทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย

สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน “การบ้านของฉันในสัปดาห์”

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับการบ้านของตนในรอบสัปดาห์	การสังเกต	แบบประเมินทักษะการควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกตนักเรียนมีความตั้งใจ และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี
2. เพื่อให้นักเรียนได้เล่าปัญหาและอุปสรรคในการทำ การบ้านตามที่ได้รับมอบหมายของตนเอง				
3. เพื่อให้นักเรียนหาวิธีที่จะผ่านพ้นความยากลำบากใน การทำการบ้าน ตามที่ได้รับมอบหมาย				
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการแก้ปัญหาความยากลำบากใน การทำการบ้าน ตามที่ได้รับมอบหมาย				

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความสนใจ ร่วมมือกับ กิจกรรมและไม่ สามารถ ควบคุมตนเอง ได้

เรื่อง อดีต ปัจจุบัน อนาคต

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนให้เกิดขึ้น โดยการถ่ายทอดความคิดจากการวาดภาพในเรื่องของ “อดีต ปัจจุบัน อนาคต”

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนหลับตา และนึกถึงตนเองในอดีต ว่าเป็นอย่างไร เช่น เคยแก้งใครไหม เคยทำให้ใครเสียใจไหม ฯลฯ แล้วลืมตา จากนั้นเล่าให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง ต่อจากนั้นให้นักเรียนหลับตาค้างไว้ เพื่อนึกถึงตนเองในปัจจุบันว่าเคยทำอะไรที่ไม่ดีมาบ้างมั้ย แล้วลืมตาเล่าให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง และหลับตาค้างไว้ นึกถึงตนเองในอนาคตว่า ควรจะพัฒนาตนเองอย่างไร จากเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้น ให้เหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นซ้ำเหตุการณ์ในอดีตที่เกิดขึ้น ให้เหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นซ้ำอีก

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้นักเรียน ภายในกระดาษจะมีกรอบรูปอยู่ 3 กรอบ กรอบที่ 1 ภาพตนเองในอดีต กรอบที่ 2 ภาพตนเองในปัจจุบัน กรอบที่ 3 ภาพตนเองในอนาคต ให้นักเรียนวาดภาพตนเองลงในกรอบทั้ง 3 เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนเล่าให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า จากกิจกรรมนี้ นักเรียนได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ได้รู้ว่า ถ้าทำผิดจะเป็นอย่างไร ดังนั้น ไม่มีคำว่าสายเกินไป ถ้าเรารู้ว่าสิ่งที่ทำผิด เราก็ก้าวคำว่า “ขอโทษ” และปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไป

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด และสีไม้
3. แบบบันทึกพฤติกรรมจากการสังเกต

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
นักเรียนได้เข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนให้ เกิดขึ้นโดยการถ่ายทอด ความคิดจากการวาด ภาพในเรื่องของ “อดีต ปัจจุบัน อนาคต”	การสังเกต	แบบประเมิน ทักษะการ ควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกต นักเรียนมีความ ตั้งใจ และให้ ความร่วมมือกับ กิจกรรม เป็น อย่างดี

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความร่วมมือ กับกิจกรรมและไม่ สามารถควบคุม ตนเองได้

เรื่อง จันทาได้

สัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 9

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะควบคุมตนเองด้านการเรียนต่อไป

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในการควบคุมตนเองด้านการเรียน
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ในการควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่างๆ ในรอบสัปดาห์ให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง
3. ผู้ให้คำปรึกษานักเรียนเขียนประสบการณ์ในการควบคุมตนเอง ด้านการเรียนวิชาต่างๆ ลงในใบงาน “จันทาได้” ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอ่านใบงานนั้นให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม
5. นักเรียนบันทึกพฤติกรรมตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบการบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตน หากมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ได้อ้างอิงไว้ก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตน หากมีพฤติกรรมที่ดีตามที่ได้อ้างอิงไว้ก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่กำหนดไว้
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมสรุปการควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่างๆ และนำไปประยุกต์ใช้ อาจใช้คำถาม ดังนี้
 - นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ การควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่าง ๆ
 - นักเรียนมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนวิชาต่างๆ

สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน “ฉันทำได้”

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง	การสังเกต	แบบประเมินทักษะการควบคุมตนเอง	นักเรียน	จ า ก ก า ร สั ง เ ก ต นั ก เรี ย น มี ค วาม ตั ง้ จั และให้ความ ร่ว ม มื อ กั บ กั จ ก ร ร ม เป็ น อ ย่ า ง ดี
2. เพื่อนักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในการควบคุมตนเองด้านการเรียนของตนเอง				
3. เพื่อส่งเสริมนักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะควบคุมตนเองด้านการเรียนต่อไป				

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความสนใจ ร่วมมือกับ กิจกรรมและไม่ สามารถควบคุม ตนเองได้

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา

สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10

เวลา 15.40 – 16.30 น.

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนสรุปร่วมกันจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา
รายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับขั้นตอนในการให้คำปรึกษา
รายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลของการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการ
ควบคุมตนเอง หลังจากที่ได้รับ การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลสาระที่ได้จากการการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบ
พฤติกรรมนิยม และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักเรียนในการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และ
ปิดกิจกรรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

-

การวัดและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์
เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนสรุปร่วมกันจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง	การสังเกต	แบบประเมินทักษะการควบคุมตนเอง	นักเรียน	จากการสังเกตนักเรียนมีความตั้งใจและให้ความร่วมมือกับกิจกรรมเป็นอย่างดี

ตัวอย่างเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	2 คะแนน	1 คะแนน	0 คะแนน
การแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง	ให้ความสนใจ/ กระตือรือร้นในการทำ กิจกรรม และควบคุม ตนเองได้ดี	เข้าร่วมกิจกรรม และ ควบคุมตนเองได้บ้าง	ไม่ให้ความสนใจ ร่วมมือกับ กิจกรรมและ ไม่สามารถ ควบคุมตนเอง ได้



คำดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์

รายการข้อคำถาม	คะแนนรวม	IOC	ผลการพิจารณา
1. วิทยาดูรายการโทรทัศน์ได้พูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ถ้านักเรียนเป็นวิทยา นักเรียนจะอย่างไร	-1	0.3	ปรับปรุง
2. ช่วงพักเที่ยง สุชากำลังนั่งทำงานที่อาจารย์มอบหมายอยู่ในห้องเรียน ขณะนั้นเพื่อนๆ ก็เข้ามาวิ่งเล่นกันในห้องเรียน ทำให้สุชาไม่มีสมาธิทำงาน ถ้านักเรียนเป็นสุชา นักเรียนจะอย่างไร	1	0.3	ปรับปรุง
3. ใบเตยมาโรงเรียนสายในวันที่เป็นเวรรักษาความสะอาดของห้องเรียน เนื่องจากเกิดอุบัติเหตุ จึงไม่ได้ทำความสะอาดห้อง เพื่อนๆ จึงต่อว่าใบเตยว่าไม่มีความรับผิดชอบ ถ้านักเรียนเป็นใบเตยนักเรียนจะอย่างไร	3	1	ใช้ได้
4. กมลวรรณได้รับคัดเลือกให้แสดงผลงานวาดภาพ และถ้าเพื่อนบอกว่ากมลวรรณวาดภาพไม่สวย นักเรียนจะอย่างไร	1	0.3	ปรับปรุง
5. ปิยะได้รับมอบหมายให้ออกมาอภิปรายหน้าห้อง ขณะที่ปิยะกำลังพูดอภิปรายอยู่นั้น เพื่อนๆ บางคนกำลังล้อเลียนปิยะอยู่หลังห้อง ซึ่งอาจารย์ไม่เห็น ถ้านักเรียนเป็นปิยะ นักเรียนจะอย่างไร	1	0.3	ปรับปรุง
6. แพนเด็กชวณแดงโมไปเที่ยวในวันหยุด แต่พ่อแม่ไม่อนุญาตให้แดงโมไป ถ้านักเรียนเป็นแดงโม นักเรียนจะอย่างไร	1	0.6	ปรับปรุง
7. อาจารย์ได้แบ่งทีมให้แข่งขันวอลเลย์บอล ผลปรากฏว่าทีมของदनัยแพ้ ปรีชาจึงมาต่อว่าदनัยว่าเป็นเพราะदनัยที่ทำให้ทีมแพ้ ถ้านักเรียนเป็นदनัย นักเรียนจะอย่างไร	3	1	ใช้ได้
8. มีนากล่าวหาเมษาว่า เป็นคนทำสมุดของदनหาย ทั้งๆ ที่เมษาไม่ได้เป็นคนทำ ถ้านักเรียนเป็นเมษา นักเรียนจะอย่างไร	1	0.6	ปรับปรุง
9. ธนโชติเป็นประธานนักเรียน ได้จัดทำโครงการทำความสะอาดโรงเรียน ซึ่งเพื่อนบางกลุ่มไม่เห็นด้วยกับโครงการนี้ ถ้านักเรียนเป็นธนโชติ นักเรียนจะอย่างไร	3	1	ใช้ได้
10. วิชาทำให้วีระยิ้มสมุดแบบฝึกหัดไป วันนี้จะต้องส่งแบบฝึกหัดในตอนบ่าย แต่วีระไม่ได้เอาสมุดแบบฝึกหัดมาให้วิชา ถ้านักเรียนเป็น	2	0.6	ใช้ได้

รายการข้อคำถาม	คะแนนรวม	IOC	ผลการพิจารณา
วิชา นักเรียนจะอย่างไร			
11. อภิรักษ์จะสอบปลายภาคในสัปดาห์หน้า แต่อภิรักษ์ยังไม่ได้เตรียมตัวในการสอบเลย ถ้านักเรียนเป็นอภิรักษ์ นักเรียนจะอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
12. ชวัญชนกต้องทำการบ้านส่งในตอนเช้า ขณะที่กำลังทำการบ้านอยู่นั้นไฟดับกะทันหัน ถ้านักเรียนเป็นชวัญชนก นักเรียนจะอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
13. โชกุนกับต้นน้ำ ชัดแย้งกันในการเลือกหัวข้อทำรายงาน ถ้านักเรียนเป็นโชกุน นักเรียนจะอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
14. ชาลีเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่ค่อยเข้าใจ จึงทำแบบฝึกหัดไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นชาลี นักเรียนจะอย่างไร	3	1	ใช้ได้
15. อาจารย์คัดเลือกสุนันทาให้รับไทยในงานการแสดงประจำปี ทำให้สุนันทาต้องอยู่ช้อมกับเพื่อนหลังเลิกเรียน ซึ่งปกติสุนันทาต้องรีบกลับบ้านไปช่วยแม่ทำงานบ้านหลังเลิกเรียน ถ้านักเรียนเป็นสุนันทา นักเรียนจะอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
16. เมื่อภาคเรียนที่ผ่านมา มะนาวสอบตกในวิชาภาษาอังกฤษ เนื่องจากเป็นวิชาที่ไม่ชอบ ในภาคเรียนนี้ก็ต้องเรียนวิชานี้อีก ถ้านักเรียนเป็นมะนาว นักเรียนจะอย่างไร	1	0.3	ปรับปรุง
17. เพื่อนของสมปองมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ในการเลือกการแสดงรอบกองไฟของกิจกรรมลูกเสือ ถ้านักเรียนเป็นสมปอง นักเรียนจะอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
18. อาจารย์ให้นักเรียนทำโครงงานวิทยาศาสตร์กลุ่มละ 1 โครงงาน กลุ่มของก้องเกียรติต่างเสนอความคิดแตกต่างกันไป ถ้านักเรียนเป็นก้องเกียรติ นักเรียนจะอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
19. วันนีंपูรินทร์อยู่บ้านคนเดียว ขณะนั้นเพื่อนของปูรินทร์มาชวนไปปั่นจักรยานที่สวนสาธารณะ ปูรินทร์อยากไปมาก ถ้านักเรียนเป็น ปูรินทร์ นักเรียนจะอย่างไร	1	0.3	ปรับปรุง
20. ในตอนเช้า โพลินได้รับมอบหมายจากแม่ให้ซักผ้าเป็นจำนวน	2	0.6	ใช้ได้

รายการข้อคำถาม	คะแนนรวม	IOC	ผลการพิจารณา
มาก ซึ่งเข้าวันนั้นอากาศหนาวมาก โพลีนจึงไม่อยากซักผ้า ถ้านักเรียนเป็นโพลีน นักเรียนจะทำอย่างไร			
21. ชูติมาทำส่งอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในเช้าของวันรุ่งขึ้น ขณะนั้นเป็นเวลาที่ยาการโทรทัศน์ที่ชูติมาชื่นชอบมากกำลังนำเสนอพอดี ถ้านักเรียนเป็น ชูติมา นักเรียนจะทำอย่างไร	3	1	ใช้ได้
22. ทุกวันก่อนเข้าเรียนในช่วงบ่าย อาจารย์ให้วุฒินันทน์และเพื่อนๆ นั่งสมาธิทำห้องเรียน ในวันนั้นอาจารย์ ยังไม่มาที่ห้องเรียน ถ้านักเรียนเป็นวุฒินันทน์ นักเรียนจะทำอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
23. ภคพลกำลังนั่งทำรายงานวิชาสังคมศึกษาอยู่ในห้องเรียน ขณะนั้นห้องเรียนว่างๆ กำลังซ่อมลิลาแล้วเปิดเพลงเสียงดัง ถ้านักเรียนเป็นภคพล นักเรียนจะทำอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
24. นันทิดาทำส่งเดินไปโรงเรียนกับนาวิ ซึ่งวันนั้นนาวิไม่ลบคาย ปรากฏว่านาวิเกิดเป็นลมขึ้นมากะทันหัน ถ้านักเรียนเป็นนันทิดา นักเรียนจะทำอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
25. อาจารย์แบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการใช้ภาษาไทย สมาชิกในกลุ่มของภาสกร ต่างเสนอแนวคิดกันทุกคน ถ้านักเรียนเป็นภาสกร นักเรียนจะทำอย่างไร	2	0.6	ใช้ได้
26. ในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร จิราญรัฐเป็นตัวเต็งในการแข่งขัน แต่บาดเจ็บไม่สามารถลงแข่งได้ ทำให้พัชระได้อันดับ 1 ถ้านักเรียนเป็น จิราญรัฐ นักเรียนจะทำอย่างไร	3	1	ใช้ได้
27. ขณะที่อิธิธำกำลังแข่งฟุตบอลในสนาม ปรากฏว่าอุบัติเหตุวิ่งเข้ามาชน เพื่อแย่งบอลทำให้อิธิธำล้มลง อิธิธำโกรธมาก ถ้านักเรียนเป็นอิธิธำ นักเรียนจะทำอย่างไร	0	0	ปรับปรุง
28. มุนินทร์ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้เป็นตัวแทนของนักเรียน กล่าวขอบคุณผู้มอบทุนการศึกษาให้กับโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็น มุนินทร์ นักเรียนเลือกตามข้อใด	3	1	ใช้ได้
29. ปรีชาเป็นคนลายมือสวย อาจารย์จึงแนะนำให้ไปประกวดคัดลายมือ เพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนโรงเรียนไปประกวดในระดับประเทศ	3	1	ใช้ได้

รายการข้อคำถาม	คะแนน รวม	IOC	ผลการ พิจารณา
ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนจะอย่างไร			
30. ญัฐพรได้รับมอบหมายให้เขียนเรียงความเกี่ยวกับพระคุณแม่ ฟังในวันแม่แห่งชาติ ถ้านักเรียนเป็นญัฐพร นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	2	0.6	ใช้ได้
31. ธนาเป็นคนเขียนเก่ง ปราโมทย์จึงมาขอร้องให้ช่วยอธิบายโจทย์ปัญหาให้ฟัง ถ้านักเรียนเป็นธนา นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	3	1	ใช้ได้
32. ชาลีเขียนนิยายคณิตศาสตร์ไม่ค่อยเข้าใจ จึงทำแบบฝึกหัดไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นชาลี นักเรียนจะอย่างไร	1	0.3	ปรับปรุง
33. ในการประกาศผลสอบวิชาภาษาอังกฤษ มะพร้าวได้เกรด 1 และในเทอมนี้ก็ต้องเขียนวิชานี้อีก ถ้านักเรียนเป็นมะพร้าว นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	2	0.6	ใช้ได้
34. ญัฐพงษ์อยากได้จักรยานซึ่งราคาค่อนข้างสูง โดยตั้งใจว่าจะเก็บเงินตัวเอง ถ้านักเรียนเป็นญัฐพงษ์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	2	0.6	ใช้ได้
35. อาจารย์มอบหมายให้วิระพงษ์ทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านจำนวน 10 ข้อ เพื่อส่งในวันถัดไป ถ้านักเรียนเป็นวิระพงษ์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	3	1	ใช้ได้
36. ทอฝันเป็นนักกีฬาประจำโรงเรียน ถ้าใกล้ถึงช่วงแข่งขัน ทอฝันต้องตื่นมาวิ่งตั้งแต่ตี 5 ทุกวัน ตามคำสั่งของครูฝึกสอน ถ้านักเรียนเป็นทอฝัน นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	3	1	ใช้ได้

**ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด
และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการควบคุมตนเอง**

รายการข้อคำถาม	CITC (n=30)	Cronbach 's Alpha if Item Deleted	เกณฑ์ คัดเลือก
1. วิทยาดูรายการโทรทัศน์ได้พูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ถ้า นักเรียนเป็นวิทยา นักเรียนจะทำอย่างไร	.332	.874	ผ่าน
2. ช่วงพักเที่ยง สุขากำลังนั่งทำงานที่อาจารย์มอบหมายอยู่ในห้องเรียน ขณะนั้นเพื่อนๆ ก็เข้ามาวิ่งเล่นกันในห้องเรียน ทำให้สุขาไม่มีสมาธิ ทำงาน ถ้านักเรียนเป็นสุขา นักเรียนจะทำอย่างไร	.489	.872	ผ่าน
3. ไปเคยมาโรงเรียนสายในวันที่เป็นเวรรักษาความสะอาดของห้องเรียน เนื่องจากเกิดอุบัติเหตุ จึงไม่ได้ทำความสะอาดห้อง เพื่อนๆ จึงต่อว่า ไปเคยว่าไม่มีความรับผิดชอบ ถ้านักเรียนเป็นไปเคยนักเรียนจะทำ อย่างไร	.194	.876	ไม่ผ่าน
4. กมลวรรณได้รับคัดเลือกให้แสดงผลงานวาดภาพ และถ้าเพื่อนบอกว่า กมลวรรณวาดภาพไม่สวย นักเรียนจะทำอย่างไร	.572	.870	ผ่าน
5. ปิยะได้รับมอบหมายให้ออกมาอภิปรายหน้าห้อง ขณะที่ปิยะกำลังพูด อภิปรายอยู่นั้น เพื่อนๆ บางคนกำลังล้อเลียนปิยะอยู่หลังห้อง ซึ่ง อาจารย์ไม่เห็น ถ้านักเรียนเป็นปิยะ นักเรียนจะทำอย่างไร	.639	.867	ผ่าน
6. แพนเค้กวอนแต่งโมไปเที่ยวในวันหยุด แต่พ่อแม่ไม่อนุญาตให้แต่งโม ไป ถ้านักเรียนเป็นแต่งโม นักเรียนจะทำอย่างไร	.013	.879	ไม่ผ่าน
7. อาจารย์ได้แบ่งทีมให้แข่งขันวอลเลย์บอล ผลปรากฏว่าทีมของตนัย แพ้ ปรีชาจึงมาต่อว่าตนัยว่าเป็นเพราะตนัยที่ทำให้ทีมแพ้ ถ้านักเรียน เป็นตนัย นักเรียนจะทำอย่างไร	.680	.867	ผ่าน
8. มีนากล่าวหาเมษาว่า เป็นคนทำสมุดของตนหาย ทั้งๆ ที่เมษาไม่ได้ เป็นคนทำ ถ้านักเรียนเป็นเมษา นักเรียนจะทำอย่างไร	.715	.866	ผ่าน

รายการข้อคำถาม	CITC (n=30)	Cronbach's Alpha if Item Deleted	เกณฑ์ คัดเลือก
9. ทัศนคติเป็นประธานนักเรียน ได้จัดทำโครงการทำความสะอาดโรงเรียน ซึ่งเพื่อนบางกลุ่มไม่เห็นด้วยกับโครงการนี้ ถ้านักเรียนเป็นธนโชติ นักเรียนจะทำอย่างไร	.003	.882	ไม่ผ่าน
10. วัชราให้วีระยืมสมุดแบบฝึกหัดไป วันนี้จะต้องส่งแบบฝึกหัดในตอนบ่าย แต่วีระไม่ได้เอาสมุดแบบฝึกหัดมาให้วัชรา ถ้านักเรียนเป็นวัชรา นักเรียนจะทำอย่างไร	.383	.873	ผ่าน
11. อภิรักษ์จะสอบปลายภาคในสัปดาห์หน้า แต่อภิรักษ์ยังไม่ได้เตรียมตัวในการสอบเลย ถ้านักเรียนเป็นอภิรักษ์ นักเรียนจะทำอย่างไร	.527	.871	ผ่าน
12. ขวัญชนกต้องทำการบ้านส่งในตอนเช้า ขณะที่กำลังทำการบ้านอยู่นั้นไฟดับกะทันหัน ถ้านักเรียนเป็นขวัญชนก นักเรียนจะทำอย่างไร	.423	.873	ผ่าน
13. ไชยกุลกับต้นน้ำ ชัดแย้งกันในการเลือกหัวข้อทำรายงาน ถ้านักเรียนเป็นไชยกุล นักเรียนจะทำอย่างไร	.524	.871	ผ่าน
14. ชาลิเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่ค่อยเข้าใจ จึงทำแบบฝึกหัดไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นชาลิ นักเรียนจะทำอย่างไร	.611	.869	ผ่าน
15. อาจารย์คัดเลือกสุนันท์ให้รำไทยในงานการแสดงประจำปี ทำให้สุนันท์ต้องอยู่ซ้อมกับเพื่อนหลังเลิกเรียน ซึ่งปกติสุนันท์ต้องรีบกลับบ้านไปช่วยแม่ทำงานบ้านหลังเลิกเรียน ถ้านักเรียนเป็นสุนันท์ นักเรียนจะทำอย่างไร	.288	.876	ไม่ผ่าน
16. เมื่อภาคเรียนที่ผ่านมา มะนาวสอบตกในวิชาภาษาอังกฤษ เนื่องจากเป็นวิชาที่ไม่ชอบ ในภาคเรียนนี้ก็ต้องเรียนวิชานี้อีก ถ้านักเรียนเป็นมะนาว นักเรียนจะทำอย่างไร	.282	.875	ไม่ผ่าน
17. เพื่อนของสมปองมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ในการเลือกการแสดงรอบกองไฟของกิจกรรมลูกเสือ ถ้านักเรียนเป็นสมปอง นักเรียนจะทำอย่างไร	.507	.871	ผ่าน
18. อาจารย์ให้นักเรียนทำโครงงานวิทยาศาสตร์กลุ่มละ 1 โครงงาน กลุ่มของก้องเกียรติต่างเสนอความคิดแตกต่างกันไป ถ้านักเรียนเป็นก้องเกียรติ นักเรียนจะทำอย่างไร	.306	.874	ผ่าน

รายการข้อคำถาม	CITC (n=30)	Cronbach's Alpha if Item Deleted	เกณฑ์ คัดเลือก
19. วันนี้ปริญญ์อยู่บ้านคนเดียว ขณะนั้นเพื่อนของปริญญ์มาชวนไปปั่นจักรยานที่สวนสาธารณะ ปริญญ์อยากไปมาก ถ้านักเรียนเป็น ปริญญ์ นักเรียนจะอย่างไร	.479	.871	ผ่าน
20. ในตอนเช้า ไพลินได้รับมอบหมายจากแม่ให้ซักผ้าเป็นจำนวนมาก ซึ่งเช้าวันนั้นอากาศหนาวมาก ไพลินจึงไม่อยากซักผ้า ถ้านักเรียนเป็น ไพลิน นักเรียนจะอย่างไร	.008	.886	ไม่ผ่าน
21. ชุติมา กำลังอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในเช้าของวันรุ่งขึ้น ขณะนั้นเป็นเวลาที่ยายโทรทักที่ชุติมา ชุติมาชื่นชอบมากกำลังนำเสนอพอดี ถ้านักเรียนเป็น ชุติมา นักเรียนจะอย่างไร	.572	.869	ผ่าน
22. ทุกวันก่อนเข้าเรียนในช่วงบ่าย อาจารย์ให้วุฒินันท์และเพื่อนๆ นั่งสมาธิในห้องเรียน ในวันนั้นอาจารย์ ยังไม่มาที่ห้องเรียน ถ้านักเรียนเป็นวุฒินันท์ นักเรียนจะอย่างไร	.450	.872	ผ่าน
23. ภคพลกำลังนั่งทำรายงานวิชาสังคมศึกษาอยู่ในห้องเรียน ขณะนั้นห้องเรียนข้างๆ กำลังซ้อมลีลาแล้วเปิดเพลงเสียงดัง ถ้านักเรียนเป็นภคพล นักเรียนจะอย่างไร	.377	.873	ผ่าน
24. นันทิดากำลังเดินไปโรงเรียนกับนารี ซึ่งวันนั้นนารีไม่สบาย ปรากฏว่านารีเกิดเป็นลมขึ้นมากะทันหัน ถ้านักเรียนเป็นนันทิดา นักเรียนจะอย่างไร	.247	.875	ไม่ผ่าน
25. อาจารย์แบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดในการใช้ภาษาไทย สมาชิกในกลุ่มของภาสกร ต่างเสนอแนวคิดกันทุกคน ถ้านักเรียนเป็นภาสกร นักเรียนจะอย่างไร	.450	.872	ผ่าน
26. ในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร จิราณัฐเป็นตัวเต็งในการแข่งขัน แต่บาดเจ็บไม่สามารถลงแข่งได้ ทำให้พัชระได้อันดับ 1 ถ้านักเรียนเป็น จิราณัฐ นักเรียนจะอย่างไร	.553	.870	ผ่าน
27. ขณะที่ธีรชกำลังแข่งฟุตบอลในสนาม ปรากฏว่าภูติศวิ่งเข้ามาชนเพื่อแย่งบอลทำให้ธีรชล้มลง ธีรชโกรธภูติศมาก ถ้านักเรียนเป็นธีรช นักเรียนจะอย่างไร	.575	.870	ผ่าน

รายการข้อคำถาม	CITC (n=30)	Cronbach's Alpha if Item Deleted	เกณฑ์ คัดเลือก
28. มุนินทร์ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้เป็นตัวแทนของนักเรียนกล่าวขอบคุณผู้มอบทุนการศึกษาให้กับโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็นมุนินทร์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.456	.871	ผ่าน
29. ปรีชาเป็นคนลายมือสวย อาจารย์จึงแนะนำให้ไปประกวดคัดลายมือเพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนโรงเรียนไปประกวดในระดับประเทศ ถ้านักเรียนเป็นปรีชา นักเรียนจะอย่างไร	.263	.875	ไม่ผ่าน
30. ณัฐพรได้รับมอบหมายให้เขียนเรียงความเกี่ยวกับพระคุณแม่ ส่งในวันแม่แห่งชาติ ถ้านักเรียนเป็นณัฐพร นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.312	.876	ผ่าน
31. ธนาเป็นคนเรียนเก่ง ปราโมทย์จึงมาขอร้องให้ช่วยอธิบายโจทย์ปัญหาให้ฟัง ถ้านักเรียนเป็นธนา นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.420	.872	ผ่าน
32. ชาลีเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่ค่อยเข้าใจ จึงทำแบบฝึกหัดไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นชาลี นักเรียนจะอย่างไร	.385	.873	ผ่าน
33. ในการประกาศผลสอบวิชาภาษาอังกฤษ มะปรางได้เกรด 1 และในเทอมนี้ก็ต้องเรียนวิชานี้อีก ถ้านักเรียนเป็นมะปราง นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.247	.876	ไม่ผ่าน
34. ณัฐพงษ์อยากได้จักรยาน ซึ่งราคาค่อนข้างสูง โดยตั้งใจว่าจะเก็บเงินซื้อเอง ถ้านักเรียนเป็นณัฐพงษ์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.520	.870	ผ่าน
35. อาจารย์มอบหมายให้วีระพงษ์ทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน จำนวน 10 ข้อ เพื่อส่งในวันถัดไป ถ้านักเรียนเป็นวีระพงษ์ นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.390	.873	ผ่าน
36. ทอฝันเป็นนักกีฬาประจำโรงเรียน ถ้าใกล้ถึงช่วงแข่งขัน ทอฝันต้องตื่นมาวิ่งตั้งแต่ตี 5 ทุกวัน ตามคำสั่งของครูฝึกสอน ถ้านักเรียนเป็นทอฝัน นักเรียนจะเลือกตามข้อใด	.107	.879	ไม่ผ่าน
Cronbach's Alpha เท่ากับ .876			

การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพบปะกิจกรรมนิยม

เพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง

ครั้งที่	ด้านที่ประเมิน	คะแนนรวม	IOC	ผลการพิจารณา
1. เปิดใจฉัน	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
2. กิจนิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
3. รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง 1	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
4. รู้คิด...รู้ควบคุมตนเอง	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
5. ยังั้งใจ	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้

ครั้งที่	ด้านที่ประเมิน	คะแนนรวม	IOC	ผลการพิจารณา
6.	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
7.	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
8.	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
9.	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้
10.	วัตถุประสงค์	3	1	ใช้ได้
	วิธีดำเนินการ	3	1	ใช้ได้
	การประเมินผล	3	1	ใช้ได้



ภาคผนวก ง
เอกสารสำคัญจากทางมหาวิทยาลัย



คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่ 493 /2562
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการสอบปริญญาโท

เพื่อให้การทำปริญญาโทดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความใน มาตรา 29 และมาตรา 34 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2559 และคำสั่งมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒที่ 3804/2561 ลงวันที่ 11 พฤษภาคม 2561 เรื่อง การมอบอำนาจให้ผู้ปฏิบัติการแทนอธิการบดี แต่งตั้งคณะกรรมการสอบปริญญาโท (สอบปากเปล่า) ของ นางสาวทราย ศรีเงินยวง รหัสประจำตัว 58199130302 หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ดังนี้

- | | | |
|---------------------------------|----------------|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินดา | วราสุนันท์ | ประธาน (ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย) |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศรา | ประเสริฐสิน | กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร | วิบูลพัฒน์วงศ์ | กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม) |
| 4. อาจารย์ ดร.อมรพร | สุรการ | กรรมการ (กรรมการบริหารหลักสูตร) |

กำหนดวันสอบปริญญาโทวันที่ 21 มีนาคม 2562 เวลา 10.00 - 12.00 น. ห้อง 401 อาคารบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปริญญาโทมีหน้าที่ดังนี้

1. พิจารณาความรู้ความสามารถของนิสิตในการทำปริญญาโท โดยประเมินความรู้พื้นฐานในสาขาวิชา ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตลอดจนการนำเสนอและตอบคำถาม
2. ประธานกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการสอบให้เป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2554 และสรุปผลการสอบตามมติของคณะกรรมการสอบ พร้อมส่งรายงานผลการสอบปากเปล่าปริญญาโท/สารนิพนธ์ (บว.432) ให้กับบัณฑิตวิทยาลัย ภายใน 30 วันหลังสอบ แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ภายในวันสุดท้ายของการส่งเล่มปริญญาโทฉบับสมบูรณ์ ตามปฏิทินการศึกษาที่ประกาศโดยบัณฑิตวิทยาลัย
3. ประธานกรรมการ และกรรมการ ติดตามการแก้ไขปริญญาโทตามคำแนะนำของกรรมการสอบ (ถ้ามี) ตรวจสอบการคัดลอกปริญญาโท และควบคุมการทำปริญญาโทฉบับสมบูรณ์จนนิสิตส่ง ปริญญาโทเข้าระบบของมหาวิทยาลัย

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2562 เป็นต้นไป จนเสร็จสิ้นหน้าที่กรรมการ เมื่อนิสิตส่งเล่มปริญญาโท ฉบับสมบูรณ์ โดยนิสิตจะต้องส่งเล่มฉบับสมบูรณ์เข้าระบบ i-Thesis และนำส่ง 1) ใบคะแนน บว.432 ที่มีการระบุ % ขำซ้อน 2) ใบ DOCUMENTS FOR SUBMISSION OF COMPLETE THESIS 3) ต้นฉบับปริญญาโทที่มีบาร์โค้ด 4) หน้าที่มีลายเซ็นคณะกรรมการสอบฯ ภายในวันที่ 7 พฤษภาคม 2562 (30 วันทำการ) และขอเลื่อนส่งได้ไม่เกิน 15 วันทำการ คือ วันที่ 30 พฤษภาคม 2562 (หากนิสิตประสงค์จะสำเร็จการศึกษาก่อนเรียนที่ 2/2561 วันสุดท้ายการส่งเล่มฉบับสมบูรณ์ วันที่ 17 พฤษภาคม 2562) หากไม่ส่งในระยะเวลาที่กำหนด บัณฑิตวิทยาลัยจะถือว่าผลการสอบครั้งนี้ "ไม่ผ่าน"

สั่ง ณ วันที่ ๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2562

ศาสตราจารย์ ดร. ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ 349/2559

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณา/สอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์

เพื่อให้การทำปริญญานิพนธ์ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ จึงอาศัยอำนาจตามความในมาตรา 29 มาตรา 34 มาตรา 43 และมาตรา 78 แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2559 และคำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ 3457/2558 ลงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2558 เรื่อง การมอบอำนาจของอธิการบดีให้ผู้บริหารปฏิบัติการแทน แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณา/สอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ของ นางสาวทราย ศรีเงินยวง รหัสประจำตัว 58199130302 หลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาประยุกต์ ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์	อินทรกำแหง	ประธานกรรมการ
2. อาจารย์ ดร.กนกพร	วิบูลพัฒน์วงษ์	กรรมการ(ที่ปรึกษาหลัก)
3. อาจารย์ ดร.อจศรา	ประเสริฐสิน	กรรมการ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา	จารุเพ็ง	กรรมการ
5. อาจารย์ ดร.อมราพร	สุรการ	กรรมการและเลขานุการ

กำหนดพิจารณาเค้าโครงปริญญานิพนธ์ วันที่ 11 กันยายน 2559 เวลา 15.00-17.00 น. อาคารบัณฑิตวิทยาลัย
คณะกรรมการมีหน้าที่ดังนี้

1. พิจารณาความรู้ความสามารถของนิสิตในการเสนอเค้าโครงปริญญานิพนธ์ โดยประเมิน ความสำคัญและที่มาของการทำวิจัย การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ความเหมาะสมของกระบวนการทำวิจัย ความเป็นไปได้ของการทำวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตลอดจนการนำเสนอและตอบคำถาม
2. ประธานกรรมการทำหน้าที่ควบคุมการสอบให้เป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2554 สรุปผลการพิจารณาตามมติของคณะกรรมการสอบ พร้อมส่งรายงานผลการพิจารณา (บว.412) และเค้าโครงปริญญานิพนธ์ที่ได้รับการแก้ไขตามคำแนะนำของกรรมการ (ถ้ามี) ให้กับบัณฑิตวิทยาลัยภายใน 15 วันทำการหลังสอบ
3. ประธานกรรมการ และกรรมการ ติดตามการแก้ไขเค้าโครงปริญญานิพนธ์ตามคำแนะนำของกรรมการสอบ (ถ้ามี) และควบคุมการจัดทำรูปเค้าโครงปริญญานิพนธ์ให้เป็นไปตามรูปแบบที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 2 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2559 เป็นต้นไปจนนิสิตสำเร็จการศึกษา

สั่ง ณ วันที่ 10 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2559

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ ศธ 6922(4)/ 154

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 ก.พ. 2560

เรื่อง ขออนุญาตผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 360/59

เรียน นางสาวทราย ศรีเงินยวง

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E-384/2559

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 360/59 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2560 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E-384/2559

Date of Approval 6 กุมภาพันธ์ 2560 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 6 กุมภาพันธ์ 2561

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2561)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้ขอความกรุณาให้ผู้วิจัย ส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E-384/2559) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ทราย ศรีเงินยวง
วัน เดือน ปี เกิด	9 มีนาคม 2532
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2550 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนราชวินิตบางเขน พ.ศ.2555 การศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2561 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 31/1174 หมู่บ้านพฤษภา 12 ถนนเลียบคลองสาม อำเภอคลองหลวง ตำบลคลองสาม จังหวัดปทุมธานี 12120

