



ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร

THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON ATTITUDE AND
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON ACADEMIC ADJUSTMENT OF FIRST

ณัชชา เรืองพุ่ม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

ผลของโปรแกรมการปฐษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON ATTITUDE AND
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON ACADEMIC ADJUSTMENT OF FIRST
YEAR STUDENTS AT A UNIVERSITY IN BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ของ

ณัชชา เรืองพุ่ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตตชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลย์โรจน์)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของ นักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	ณัชชา เรืองพุ่ม
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชชาดา ประสภิทธิโชค
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการ ปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) 2) เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการ เรียนระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรม REBT และ 3) เปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนระหว่างกลุ่ม ที่มีเจตคติต่อการเรียนแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนต่ำ จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบวัดการปรับตัวด้านการเรียนที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .987 แบบวัดเจตคติต่อการเรียน ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .986 และโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด REBT จำนวน 8 ครั้งและผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรม REBT ต่อการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่มีเจตคติสูงมีการปรับตัวสูงที่สุด 2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) กลุ่มที่มีเจตคติสูงมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรม REBT และความสำคัญ ของเจตคติทางบวกต่อการเรียนในการส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษา

คำสำคัญ : การปรับตัวด้านการเรียน, ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม, เจตคติต่อ การเรียน, การปรึกษาแบบกลุ่ม, นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

Title	THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING PROGRAM BASED ON ATTITUDE AND RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ON ACADEMIC ADJUSTMENT OF FIRST YEAR STUDENTS AT A UNIVERSITY IN BANGKOK
Author	NATCHA RUEANGPHUM
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Asst. Prof. Pitchada Prasittichok , Ph.D.
Co Advisor	Sittiporn Kramanon , Ph.D.

This study aimed to 1) investigate the interaction between attitudes toward learning and a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling program, 2) compare academic adjustment between groups receiving and not receiving the REBT program, and 3) compare academic adjustment between groups based on different attitudes towards learning. The sample included 50 students with low academic adjustment scores, divided equally into an experimental group (n = 25) and a control group (n = 25). The research instruments included an academic adjustment scale developed by the researcher (overall reliability = .987), an attitude towards learning scale (overall reliability = .986), and an 8-session REBT group counseling program developed by the researcher. The data were analyzed using a two-way analysis of variance (ANOVA) and t-tests. The results revealed that 1) there was a significant interaction effect at the .05 level between attitudes towards learning and the REBT program on academic adjustment, with the experimental group possessing high attitudes exhibiting the highest adjustment, 2) the experimental group had significantly higher mean adjustment scores than the control group at the .01 level, and 3) the high attitudes group had significantly higher adjustment than the low attitudes group at the .01 level. The findings demonstrate the REBT program's effectiveness in enhancing student adjustment and the crucial role of positive learning attitudes in promoting it.

Keyword : academic adjustment, Rational Emotive Behavior Therapy, attitudes towards learning, group counseling, first-year undergraduate students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชาดา ประสิทธิ์โชค อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่กรุณาสละเวลาเพื่อให้คำแนะนำอันมีค่าและเป็นดั่งแสงเทียนที่คอยนำทางศิษย์คนนี้มาเสมอ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ด้วยความทุ่มเทและเอาใจใส่เป็นอย่างดี รวมถึงท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนยศ สุมาลย์โรจน์ ประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์และท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ที่สละเวลามาให้คำแนะนำ ความรู้ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ถูกต้อง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

อีกหนึ่งบุคคลสำคัญที่เป็นเหมือนดั่งชุมพลใจที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้ผู้วิจัยลุกขึ้นสู้อีกครั้งและทำงานวิจัยนี้จนสำเร็จ คือท่านอาจารย์ดร.สิทธิพร ครามานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้วิจัยขอขอบพระคุณจากหัวใจ สำหรับความเมตตาและความกรุณาที่อาจารย์มิให้ลูกศิษย์คนนี้เสมอมา

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัยที่คอยสนับสนุน เป็นกำลังใจและเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญให้ตลอดการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้จนสำเร็จ

ท้ายสุดขอขอบคุณนางสาวศิริลักษณ์ เจริญสุข นางสาวไรวินท์ ลีวัฒนานพวงศ์และเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาประยุกต์รุ่นที่ 5 ที่เสียสละเวลามาช่วยแนะนำ ให้คำปรึกษาและอยู่เคียงข้างคอยเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านให้กับผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขออุทิศความดีงามของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แด่ครูบาอาจารย์และทุกท่านที่มีส่วนให้งานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ลงด้วยดี

ณัชชา เรืองพุ่ม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	5
ขอบเขตด้านตัวแปร	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
นิยามปฏิบัติการ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. แนวคิด ทฤษฎีการปรับตัวด้านการเรียน	9
2. แนวคิด ทฤษฎีเจตคติต่อการเรียน.....	23
3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.....	27
4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม	32
5. สมมติฐานการวิจัย.....	39

6. กรอบแนวคิดของการวิจัย	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
วิธีการดำเนินการทดลอง	49
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	51
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	54
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน	55
บทที่ 5	61
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
สรุปผลการวิจัย	61
อภิปรายผลการวิจัย	62
ข้อจำกัดของงานวิจัย	66
ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	66
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	67
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบวัดและโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม (IOC)	78
ภาคผนวก ข หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	85
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบวัดเจตคติต่อการเรียน	87

ภาคผนวก ง โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1.90	
ประวัติผู้เขียน.....	133



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง	50
ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม	54
ตาราง 3 การทดสอบการแจกแจงแบบปกติของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียน	56
ตาราง 4 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ ต่อการปรับตัวด้านการเรียน	57



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	40
ภาพประกอบ 2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการปรับตัวด้านการเรียน	57



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาปี 1 ที่ต้องพบกับท้าทายหลากหลายด้าน ทั้งการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เข้าได้กับระบบการเรียนที่ต่างจากมัธยม การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ๆ การบริหารจัดการเวลา และความรับผิดชอบที่สูงขึ้น นอกจากนี้ยังต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งการอยู่ห่างจากครอบครัว การใช้ชีวิตด้วยตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่านักศึกษาใหม่ มักประสบปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนในหลายด้าน เช่น ความแตกต่างระหว่างการระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาที่เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น (Adamczyk, Eadkhong, & Sirisathitkul, 2025) ภาวะเครียดกดดันที่เกิดขึ้นในการเรียน รวมไปถึงการจัดการเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพและความกดดันในทางวิชาการ (Pawar, Ganganahalli, Udgiri, & Yadavannavar, 2024) การที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการกับความคิดที่สับสนวุ่นวาย ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและครอบครัว (Moteh & Laeheem, 2024) ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นต้นเหตุและส่งผลโดยตรงต่อผลทางการเรียน รวมไปถึงสุขภาพจิตใจของนิสิตนักศึกษา (Homklin, Pusapanich, & Kreausukon, 2024) ถ้าหากปรับตัวกับความท้าทายเหล่านี้ไม่ได้ อาจเป็นต้นเหตุของปัญหาด้านสุขภาพจิต และในกรณีที่มีภาวะความรุนแรงอาจนำไปสู่การลาออกกลางคันได้ (Wainipitapong & Chiddaycha, 2022)

การปรับตัว (Adjustment) ถือเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามหาวิธีจัดการกับความตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมหวังของตนเองหรือคนรอบข้าง โดยเกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนในเรื่องของพฤติกรรมเพื่อให้สามารถรับมือกับสภาพปัญหาและสิ่งแวดล้อมได้ มุ่งเน้นการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ การปรับตัวนี้มักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความต้องการบางอย่างแล้วไม่สามารถบรรลุเป้าหมายหรือบรรลุช้ากว่าที่คาด สภาพนี้อาจนำไปสู่ความกดดันทางจิตใจและหากไม่สามารถปรับหรือลดความกดดันได้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต การปรับตัวทางการเรียนเกิดขึ้นตลอดช่วงการเรียนระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะในปีแรกที่เข้าศึกษา ซึ่งการปรับตัวเหล่านี้มีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตมหาวิทยาลัย ประสิทธิภาพการเรียน และการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมสถาบัน คณาจารย์ และสภาพแวดล้อมโดยรวม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนมีมากมาย ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว การตั้งเป้าหมายการเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา การสนับสนุนจากบุคคล

อ้างอิง การรับรู้ความสามารถด้านวิชาการของตนเอง การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ การเป็นอิสระ และเจตคติต่อการสอนและการเรียนรู้.

การปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาที่มีการศึกษาหลายงานที่แสดงถึงปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวนี้ โดยงานวิจัยของธเนศ แม้นอินทร (2564) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า ระดับการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการปรับตัวทางการเรียน ซึ่งนักศึกษามีการปรับเปลี่ยนช่องทางการเรียนผ่านช่องทางออนไลน์และเรียนรู้กระบวนการสอนที่ต่างจากมัธยมศึกษา นอกจากนี้ วนัสนันท์ ขลิบปั้น and มณีนันท์ หัตถศักดิ์ (2563) ยังได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่วิทยาลัยดุสิตธานี โดยพบว่าการปรับตัวในด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องเจอการย้ายจากการศึกษามัธยมศึกษา การศึกษาอุดมศึกษา ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้วิถีชีวิตใหม่ มีภาระรับผิดชอบที่มากขึ้น และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม ซึ่งรวมถึงการปรับตัวกับสถานที่พักอาศัยใหม่ การสร้างกลุ่มเพื่อนใหม่ และกิจกรรมต่างๆ ในงานของ Tohirjonovich (2022) และ Kamalova, Umbetova, and Putulyan (2020) พบว่านักศึกษาที่เข้าสู่มหาวิทยาลัยต้องปรับตัวทั้งทางด้านการเรียนและด้านภาษาสำหรับนักศึกษาต่างชาติ ดังนั้น มีการนำเสนอวิธีการช่วยเหลือนักศึกษาในการปรับตัวหลายวิธี อาทิ การปรึกษารายบุคคล การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม การบำบัดแบบสั้นที่มุ่งเน้นการจัดการปัญหา และการรวมกลุ่มให้ความรู้ ที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การศึกษาใหม่ได้ดีขึ้น.

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ เป็นโปรแกรมที่พัฒนามาจากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาฯ ของ Ellis (2000) มาเพื่อส่งเสริมการปรับตัวในด้านการเรียน โดยโปรแกรมนี้ผู้ให้คำปรึกษามีจะบทบาทในการชี้แนะให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มได้นำไปปฏิบัติ ในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ซึ่งสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มจะมีความสำคัญอย่างมากและเกิดประโยชน์ ในการที่ได้นำไปปฏิบัติอย่างจริง โดยในช่วงเวลาที่เว้นว่างจากการเข้ากลุ่มและหลังจากการยุติกลุ่ม สถานการณ์กลุ่มช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพึ่งพาตนเอง ยอมรับในตนเอง และผู้อื่นได้อย่างไร้เงื่อนไข หากต้องเจอปัญหาในการดำรงชีวิตในสังคมต่อไปในอนาคต (Ellis, 2000) นอกจากนี้ การศึกษานี้ยังพบว่า แนวคิดนี้ยังช่วยให้นักศึกษาเข้าใจความเกี่ยวข้องกันระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมผ่าน ABC Model เรียนรู้การยอมรับและจัดการกับอารมณ์ทางลบให้เหมาะสม เน้นการฝึกทักษะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ที่ได้มีการมอบหมายการบ้านที่ยืดหยุ่น และปรับให้เหมาะกับแต่ละบุคคล และการจัดในรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้

นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากกันและกัน และสร้างเครือข่ายทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียน (Maulidia, Fakhriza, & Elvina, 2024; Omeke, Ede, & Chukwu, 2024) ขณะเดียวกันโปรแกรมการพิจารณาฯ ยังมีหลักฐานยืนยันว่าส่งผลต่อเจตคติด้วย แต่ยังคงขาดการยืนยันปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมดังกล่าวกับเจตคติและการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียน อีกทั้งการศึกษาที่ผ่านมาจำกัดการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนโดยพิจารณาเพียงบางองค์ประกอบ ขาดมุมมองการวัดแบบองค์รวมที่ครอบคลุมองค์ประกอบหลักทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ ความกังวล นิสัยในการเรียน และวินัยในตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้วิธีที่ครอบคลุมมากขึ้น เพื่อทำความเข้าใจความซับซ้อนของการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนอย่างรอบด้าน

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ผลลัพธ์ของการจัดโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ ที่มีต่อการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียน รวมถึงศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนสูง และเจตคติต่อการเรียนต่ำ ต่อการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครให้สามารถปรับตัวโดยมีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดีขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข สำเร็จการศึกษามีคุณภาพ

คำถามการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ ที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หรือไม่
2. นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ มีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนแตกต่างกันหรือไม่
3. นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีเจตคติต่อการเรียนต่างกัน มีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญเชิงทฤษฎี

1. การวิจัยนี้จะช่วยขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มๆ เพื่อส่งเสริมการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา โดยเฉพาะการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมดังกล่าวกับเจตคติต่อการเรียน ซึ่งยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน

2. งานวิจัยนี้จะช่วยเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการในการวัดการปรับเปลี่ยนตัวด้านการเรียนแบบองค์รวม โดยครอบคลุมองค์ประกอบหลักทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความวิตกกังวล นิสัยในการเรียน และวินัยในตนเอง ซึ่งมีความต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาที่มักวัดเพียงบางองค์ประกอบ

3. ผลการวิจัยสร้างเสริมความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับบทบาทของเจตคติต่อการเรียนที่มีต่อประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษา ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการพัฒนาทฤษฎีการปรึกษาให้มีความละเอียดอ่อนต่อปัจจัยด้านเจตคติมากขึ้น

ความสำคัญเชิงปฏิบัติ

1. ผลการวิจัยจะช่วยให้สถาบันการศึกษาได้แนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการปรับตัวที่สัมพันธ์กับการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยคำนึงถึงระดับเจตคติต่อการเรียนที่แตกต่างกันของนักศึกษา

2. แบบวัดการปรับตัวด้านการเรียนที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยนี้จะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาและนักจิตวิทยาในการคัดกรองและติดตามพัฒนาการด้านการปรับตัวของนักศึกษาได้อย่างครอบคลุม

3. ข้อค้นพบเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการปรึกษากับเจตคติต่อการเรียนจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการให้เหมาะสมกับนักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนในระดับต่างกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการปรึกษา

4. ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษาสามารถพัฒนาระบบการช่วยเหลือและสนับสนุนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยลดปัญหาปรับตัวไม่ได้ ผลการเรียนไม่ดี และการลาออกกลางคัน

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Populations) ที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและคณะเทคโนโลยีดิจิทัล ปีการศึกษา 2567 จำนวน 179 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากแบบวัดเรื่องการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 50 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา

ต้นแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเจตคติต่อการเรียน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร หมายถึง บุคคลที่ศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและคณะเทคโนโลยีดิจิทัล ปีการศึกษา 2567

เจตคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของที่มีต่อการเรียน โดยอาจเป็นไปในทางบวกหรือลบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ชอบหรือไม่ชอบ และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง เจตคติต่อการเรียน

นิยามปฏิบัติการ

การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครในการจัดการกับเป้าหมายและงานทางการเรียนที่ต้องทำ มีความเข้าใจใส่ต่อการเรียน ติดตามการเรียนได้ทันเวลา มีแรงจูงใจในการเรียน และมีความพึงพอใจในวิชาที่เรียน แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบได้แก่

1) ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมุ่งมั่น จดจ่อที่เป็นแรงผลักดันด้านการเรียน โดยไม่เกรงต่ออุปสรรค และความล้มเหลว ผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น เช่น การแก้ไขและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา รู้จักกำหนด ที่เหมาะสมกับตนเอง มีความพากเพียรในการเรียน เป็นต้น

2) ด้านความวิตกกังวล หมายถึง การที่นักศึกษารู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจ สับสน และประหม่า เกิดความกลัวด้านการเรียนที่นักศึกษาประสบอยู่ อาจเกิดก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่นักศึกษาประสบ เช่น ไม่กล้าในการเสนอความเห็น วิตกกังวลในเรื่องการสอบ ไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

3) ด้านนิสัยการเรียน หมายถึง การกระทำที่นักศึกษาแสดงออกอย่างสม่ำเสมอทางเกี่ยวกับการเรียนจนกลายเป็นความเคยชิน ซึ่งเป็นการกระทำที่นักศึกษามีความพอใจ และแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย การทบทวนบทเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ เป็นต้น

4) ด้านวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการจะควบคุมตนเองด้านการเรียนทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้ประพฤติได้อย่างเหมาะสม โดยการปฏิบัติเกิดจากการที่นักศึกษาเห็นคุณค่าหรือผลดีจากสิ่งที่ได้กระทำ เพื่อให้พฤติกรรมดำเนินไปตามความมุ่งหวัง เช่น ตรงต่อเวลา เข้าเรียนเป็นประจำ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น

ผู้วิจัยวัดการปรับตัวด้านการเรียนจากแบบวัดการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แปลผลตามเกณฑ์ต่อไปนี้

4.20 – 5.00 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนระดับสูง

3.40 - 4.19 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนค่อนข้างสูง

2.60 – 3.39 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนปานกลาง

1.80 – 2.59 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนค่อนข้างต่ำ

1.00 – 1.79 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนต่ำ

เจตคติต่อการเรียน หมายถึง ความรู้สึกของนักศึกษาปี 1 โดยอาจเป็นไปในทางบวกหรือลบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ชอบหรือไม่ชอบ และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรม

ผู้วิจัยวัดเจตคติต่อการเรียนจากแบบวัดเจตคติต่อการเรียนของกฤติยาภรณ์ คำลือ (2563) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แปลผลตามเกณฑ์ต่อไปนี้

2.50 – 5.00 คะแนน หมายถึง เจตคติต่อการเรียนสูง

1.00 – 2.50 คะแนน หมายถึง เจตคติต่อการเรียนต่ำ

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาฯ ที่คุณพุดถึงนั้นเป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎี Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) ซึ่งพัฒนาโดย Albert Ellis ในปี 1955 เป็นทฤษฎีที่เน้นว่าความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลและความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ นำไปสู่อารมณ์ขุ่นมัวและปฏิกิริยาที่ไม่เหมาะสม การใช้ REBT ในการปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้สำรวจและตระหนักถึงความคิดและความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้นผ่านกระบวนการปรึกษา กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นใน 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ซึ่งอาจประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การฝึกหัดเปลี่ยนแปลงความคิด, การแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว, และการเรียนรู้เทคนิคใหม่ๆ ในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ที่ไม่เอื้อต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นโอกาสที่ดีในร่วมกันทำงานในกลุ่ม และสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แต่ละคนได้สำรวจความคิดและอารมณ์ที่อาจทำให้พวกเขาเผชิญกับปัญหาใน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ปี 1 โดยใช้การปฐษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอ ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีการปรับตัวด้านการเรียน

- 1.1 ความหมายและองค์ประกอบของการปรับตัวด้านการเรียน
- 1.2 ทฤษฎีการปรับตัวด้านการเรียน
- 1.3 การวัดการปรับตัวด้านการเรียน
- 1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน

2. แนวคิด ทฤษฎีเจตคติ

- 2.1 ความหมายของเจตคติ
- 2.2 องค์ประกอบเจตคติ
- 2.2 คุณลักษณะของเจตคติ
- 2.3 การวัดเจตคติ

3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- 3.1 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

- 4.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 4.2 ความเป็นมาของทฤษฎี
- 4.3 แนวคิดพื้นฐานให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 4.4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 4.5 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

5. สมมติฐานงานวิจัย

6. กรอบแนวคิดของงานวิจัย

1. แนวคิด ทฤษฎีการปรับตัวด้านการเรียน

1.1 ความหมายและองค์ประกอบของการปรับตัวด้านการเรียน

ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนได้มีนักจิตวิทยา นักวิชาการ รวมผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษาให้ความหมายไว้ ดังนี้

สุริยัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจิรัตนกุล, ศศิวิมล พจน์พาณิชพงศ์, and ชลิตตาภรณ์ ดวงต๊ับ (2560) ได้นิยามการว่า คือ ความตั้งใจและจดจ่อในเรื่องของการเรียน การฟัง รวมไปถึงจับประเด็น การถามข้อไม่เข้าใจจากบทเรียน การตั้งคำถามและการออกความคิดเห็นในห้องเรียน การมีความกล้าและมั่นใจในการแสดงออก การวางแผนการเรียน การจัดสรรเวลาเรียน การอ่านและสรุปบทเรียน การจดบันทึกย่อและความตั้งใจในการทำและส่งงานตามกำหนดเวลา รวมถึงการรู้หน้าที่ต่องานที่ได้รับมอบหมาย

จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์ (2563) ก็ได้ให้ความหมาย ว่า หมายถึง การมีความตั้งใจ ฟังอาจารย์อธิบายทุกขณะที่เรียน การขออนุญาตปัญหา การจับใจประเด็นสำคัญและจดบันทึกมีเอกสารการเรียนครบถ้วน การจดจ่อกับการเรียนรู้ การเตรียมตัวเพื่อการเรียนล่วงหน้าจากห้องสมุด การรับผิดชอบงานตามมอบหมายและส่งได้ตามเวลาที่กำหนด การนำความรู้จากการเรียนในการปฏิบัติ การจัดสรรเวลาระหว่างการเรียนและการทำกิจกรรมอื่นๆ ความพอใจในสาขาวิชาที่เรียน และมีความตั้งใจจะศึกษาให้จบ.

อัจฉราพรรณ กันสุขะ and จิราภรณ์ เรืองยิ่ง (2565) ได้นิยามว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะในปีแรก ซึ่งนักศึกษาจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตัวเองกับวิธีการเรียน การสอน สภาพแวดล้อม หลักสูตร อาจารย์ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการอยู่ร่วมกับสังคมและกลุ่มเพื่อนใหม่ๆ การจัดการเวลาและการรับผิดชอบตัวเองเป็นสิ่งจำเป็น หากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อาจทำให้ต้องหยุดการศึกษากลางคัน

นุชนาถ อุมูดี, พวงสร้อย วรกุล, บุญโรม สุวรรณพานู, and จิระวัฒน์ ต้นสกุล (2565) ให้ความหมายการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนว่าเป็นความสามารถของนักศึกษาในการประสบความสำเร็จด้านการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เข้ากับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งรวมถึงการพึงพอใจต่อเพื่อนร่วมสถาบัน คณาจารย์ สิ่งแวดล้อมโดยรวม และประสิทธิภาพในการเรียนของตนเอง การปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะช่วยให้นักศึกษา พยายามชีวิตมหาวิทยาลัยและเพิ่มโอกาสในการสำเร็จการศึกษา

การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนหมายถึงกระบวนการที่นักศึกษาทำให้ตัวเองเข้ากับสภาพแวดล้อมการเรียนที่มหาวิทยาลัย โดยเกิดขึ้นในทุกช่วงของการศึกษา แต่เฉพาะอย่างยิ่งในช่วงปีแรกที่เข้าศึกษา เมื่อนักศึกษาต้องพบกับการเรียน ที่มีความต่างไปจากเดิม การปรับเปลี่ยนตัวเองดังกล่าวครอบคลุมถึงการทำความคุ้นเคยกับคณะอาจารย์และเพื่อนร่วมสถาบัน, การตอบสนองต่อความต้องการและความประสงค์ของหลักสูตรการศึกษา, รวมไปถึงการรับรู้ที่จะรับผิดชอบตนเองมากขึ้นในทุกด้าน สำหรับการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสม นักศึกษาควรมีสมาธิระหว่างเรียน, การตั้งคำถามเมื่อมีข้อสงสัย, การจับใจความสำคัญจากบทเรียน, การเตรียมตัวศึกษาล่วงหน้า, การส่งงานตรงเวลา, และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือในห้องปฏิบัติการ. นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการมีความพึงพอใจในการเลือกศึกษาและมีความตั้งใจที่จะเรียนจบ. การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการประสบผลสำเร็จในการศึกษาและชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา. การปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้นักศึกษามีความประทับใจในชีวิตรมหาวิทยาลัยและเพิ่มโอกาสในการสำเร็จการศึกษาอย่างมีคุณภาพ.

1.2 ทฤษฎีการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัว (Adjustment) ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีวิวัฒนาการของชาร์ลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) เป็นหลักการที่ใช้อธิบายว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถรู้จักเปลี่ยนแปลงตัวเองเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดีที่สุดจะมีโอกาสรอดชีวิตและสืบพันธุ์ต่อไปได้ คำว่า "Adaptation" ในทางจิตวิทยาได้ถูกนักจิตวิทยานำมาประยุกต์ใช้เป็นคำว่า "Adjustment" โดยนักจิตวิทยาได้ใช้แนวคิดนี้เพื่อสร้างความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ ตามที่ลาซารัส (Lazarus, 1969) ได้กล่าวไว้ว่าการปรับเปลี่ยนตัวเองทางจิตวิทยาคือการศึกษากฎพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ ที่แสดงถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของตนเองและสิ่งแวดล้อมทางสังคม นอกจากนี้ยังรวมถึงการลดสภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่ได้ตั้งใจในสิ่งที่คาดหวัง การปรับเปลี่ยนตัวเองในแง่ของจิตวิทยาจึงเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งมนุษย์พยายามที่จะแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองเพื่อให้สามารถรับมือกับความคาดหวังที่เปลี่ยนแปลงไป นั่นหมายความว่าบุคคลจะต้องค้นหาวិธีการลดความตึงเครียดและสำเร็จหรือความต้องการที่ไม่สามารถบรรลุได้โดยตรงหรือทันทีทันใด จากการศึกษาของจุฬาร คำมุงคุล (2562) ชี้ให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนตัวเองมีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ การลดสภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์และการบรรลุเป้าหมายหรือความต้องการส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงตัวเองที่มีประสิทธิภาพจึงมีส่วนในการ

รักษาสุขภาพจิตที่ดีและความสามารถในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในสังคมที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง

1. ปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรือปัญหา เพื่อสร้างความสมดุลในสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่

2. เปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้เข้ากับสภาพปัญหา เมื่อไม่สามารถที่จะเอาชนะได้จึงเปลี่ยนตนเองให้เข้าตามสิ่งแวดล้อม และปัญหานั้น เพื่อรักษาสมดุลนั้นไว้

การปรับเปลี่ยนตัวเองของบุคคลเป็นขั้นตอนที่ซับซ้อน ดังนั้น ในการที่จะค้นคว้าและพิจารณา วิเคราะห์ พฤติกรรมหรือการกระทำของแต่ละบุคคลจะต้องมีวิธีการของการปรับเปลี่ยนและเปลี่ยนแปลงตัวเองที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้น ดังนี้ (จุฬารัตน์ ยอดเสนีย์, 2563)

ขั้นที่ 1 เมื่อบุคคลมีความต้องการหรือเป้าหมาย, จะเกิดแรงขับผลักดันให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อนำไปสู่ประสบความสำเร็จในเป้าหมายนั้น ๆ

ขั้นที่ 2 เมื่อบุคคลพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรค, จะแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้นหากไม่สามารถจัดการแก้ไขได้สำเร็จ, จะเกิดความมุ่งมั่นที่จะหาวิธีแก้ไข

ขั้นที่ 3 บุคคลจะใช้ความพยายามหาทางแก้ไขหรือหาหนทางใหม่ๆ เพื่อไปถึงเป้าหมาย. กระบวนการนี้อาจใช้เวลาสั้นหรือยาวนานขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคคลนั้นๆ.

โดยกระบวนการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ (สุริยัน อันทองทิพย์ et al., 2560) ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนตัวเองที่สมบูรณ์หรือการปรับเปลี่ยนตัวเองแบบบูรณาการ (Integrating Adjustment): เป็นการปรับเปลี่ยนตัวเองที่บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาคำถามหรืออุปสรรคที่พบเจอได้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีความขุ่นมัวหมองใจค้างคาใจ บุคคลที่ปรับเปลี่ยนตัวเองได้ดีสามารถยอมรับและปรับความคิด ความรู้สึกเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ได้.

2. การปรับเปลี่ยนตัวเองแบบไม่สมบูรณ์หรือการปรับเปลี่ยนตัวเองแบบไม่บูรณาการ (Non-integrative Adjustment): เป็นการปรับเปลี่ยนตัวเองที่บุคคลไม่สามารถเผชิญหน้าหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ตามที่คาดหวัง อาจทำให้เกิดสภาวะความเครียด จิตใจรู้สึกกังวล บุคคลนี้อาจแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนเป้าหมายเพื่อลดความเครียด.

เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับสิ่งเร้าหรือสภาพแวดล้อมในสภาพที่มีความต่างกัน ทำให้บุคคลจึงต้องเกิดการปรับเปลี่ยนตัวเองให้สอดคล้องเข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ รอยจึงแบ่งกลไกการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้น (Roy C. (1976) อ้างถึงใน จุฬารัตน์ ยอดเสนีย์ (2563)) ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. กลไกในการควบคุม (The regulator mechanism) เป็นกลไกในการปรับเปลี่ยนตัวเองที่เกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นจะไม่รู้สึกรู้ส เป็นการทำงานร่วมกันกับระบบประสาท รวมไปถึงระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งในการรับรู้และการตอบรับเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุล

2. กลไกการรับรู้ (The cognator mechanism) เป็นการปรับเปลี่ยนตัวเองที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการทางจิตสังคมที่คนใช้ในการปรับเปลี่ยนตัวเองต่อสภาวะการปรับเปลี่ยนตัวเองในการทำงานทางสมองในระดับที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ความจำ การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น บุคคลมีการเรียนรู้ว่าเมื่อตนเองรู้สึกโกรธ ควรแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำอย่างไรจึงจะเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นต้น

กลไกการปรับเปลี่ยนตัวเองทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอโดยมีการรับรู้เป็นสื่อและทำให้บุคคลแสดงออกพฤติกรรมตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนตัวเองของ Roy (Roy's Adaptation Model) จำนวน 4 ด้าน (Roy C. (1976) อ้างถึงใน จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์ (2563)) ดังนี้

1. พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนตัวเองตามความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological needs) เกิดจากบรรทัดฐานจากความต้องการความมั่นคงทางร่างกาย (Physiological integrity) ซึ่งรวมถึงความต้องการในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย การพักผ่อน ภาวะโภชนาการ การขับถ่ายน้ำและเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียนโลหิต และการควบคุมความสมดุลของร่างกาย

2. พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เป็นพฤติกรรมปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อตอบสนองความมั่นคงด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากความคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่งผลจากการเรียนที่เกิดขึ้นในอดีต ตลอดจนการเกิดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับความคิด ความรู้สึกความเข้าใจ ความสำนึกที่บุคคลมีอยู่ หากบุคคลมีความเข้มแข็งและมั่นคงด้านจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่น และมีความมีคุณค่าแห่งตน การปรับเปลี่ยนตัวเองต่อความกดดันต่าง ๆ จะเป็นไปในทิศทางที่ดีกว่าคนที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ น้อยเนื้อต่ำใจและรู้สึกต่ำกว่าตนเองไม่มีค่า โดยตามทัศนะของรอย อัตมโนทัศน์ แบ่งออกย่อยได้ดังนี้

2.1 อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย (Physical self): หมายถึง การรับรู้หน้าตาและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย รวมทั้งสมรรถภาพทางเพศของ การรับรู้นี้มีผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองในด้านการมองเห็นตนเอง ทั้งในแง่บวกและลบ หากบุคคลไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์หรือสมรรถภาพทางกายของตนได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิด

จากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย หรือแม้แต่กระบวนการแห่งวัย บุคคลนั้นอาจเกิดความรู้สึกสูญเสีย ไม่มั่นคงทางอารมณ์ และมีความเครียดที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ต้องได้รับการจัดการเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนตัวเองที่เหมาะสม และสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพได้

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal self) เกี่ยวข้องกับความเชื่อ, ค่านิยม, อุดมคติ, คุณค่า, ความคาดหวัง, ปณิธาน และทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลยึดถืออยู่ และใช้เป็นตัวช่วยในการตัดสินใจและประเมินค่าสิ่งต่างๆ ที่พบเจอในชีวิตประจำวันของตนเอง อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคลนี้ช่วยให้บุคคลเข้าใจและจัดการกับความขัดแย้งภายในและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว

2.2.1 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรม-จรรยา (Moral-ethical self) หมายถึง การที่ใช้ระเบียบทางศีลธรรมและจรรยาบรรณ รวมทั้งคุณค่าที่บุคคลนั้นเชื่อว่ามีค่าตามความคิดส่วนตัว เป็นบรรทัดฐานในการกระทำและประเมินสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง สิ่งเหล่านี้ถูกใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินความดี-เลว ถูก-ผิด บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองละเมิดกฎเกณฑ์หรือค่านิยมที่ตัวเองยึดถืออยู่ จะแสดงออกถึงความรู้สึกผิดบาป (guilt) หรือโทษตัวเอง ซึ่งการมีศีลธรรม-จรรยาที่แข็งแกร่งสามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองและปรับปรุงคุณภาพชีวิตทางสังคมและจิตใจให้ดีขึ้น

2.2.2 อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคง (Self-consistency) ความพยายามในการรักษาความสม่ำเสมอและความสอดคล้องของตนเองเพื่อความมั่นคงทางความรู้สึกและจิตใจ. บุคคลจะพยายามดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงนี้เพื่อให้สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกตรงกัน หากภาวะความมั่นคงนี้ถูกคุกคามหรือไม่สามารถรักษาได้ จะสร้างความลังเล ไม่แน่ใจ และความกลัว

2.2.3 อัตมโนทัศน์ด้านปณิธานและความคาดหวังของตนเอง (Self-ideal and expectancy) ประกอบด้วยจินตนาการเกี่ยวกับปณิธานและความคาดหวังที่บุคคลตั้งไว้ให้กับตนเองรวมทั้งที่ผู้อื่นคาดหวังจากตน. หากความคาดหวังเหล่านี้สูงเกินกว่า ฝีมือที่แท้จริงของตน อาจนำไปสู่ความท้อแท้และหมดหวัง สิ่งนี้สามารถเกิดขึ้นเมื่อมีการตั้งเป้าหมายที่ไม่เข้ากับความสามารถจริง ซึ่งท้ายที่สุดจะส่งผลเสียต่อความรู้สึกนึกคิดทางด้านจิตใจ.

2.2.4 อัตมโนทัศน์ด้านคุณค่าและความสำคัญ (Self-esteem) การรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น. สถานการณ์ใด ๆ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อยคุณค่า ทำให้เกิดความพยายามในการยอมรับความรู้สึกเหล่านั้น. บรรลุเป้าหมายในการจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่น, ความเข้าใจ และบุคลิกภาพในภาพรวม. ความ

มั่นคงทางด้านจิตใจนี้สำคัญมากต่อภาวะทางจิตที่ดีและการปรับเปลี่ยนตัวเองที่เหมาะสมในสังคม.

3. พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนตัวเองตอบสนองบทบาทหน้าที่ (Role function) เป็นการปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อตอบรับ และความมั่นคงทางสังคม หรือให้ผู้อื่นยอมรับ ในสถานการณ์ใดก็ตามที่คนไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้ บุคคลจะต้องมีการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้บทบาทของตนเป็นไปตามปกติ ซึ่งจะบรรลุผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนและปรับเปลี่ยนตัวเองของบุคคลนั้น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในส่วนนี้จะแสดงออกได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงตามความเป็นจริง (Role distance) หมายถึง การแสดง ออกได้เหมาะสมกับบทบาท แต่ขัดกันกับความรู้สึกที่แท้จริง ทั้งนี้เพื่อต้องการปิดบังสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึกไม่สบายใจ

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (Role conflict) หมายถึง บุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม ในบางสถานการณ์ เนื่องจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมาจากความหวังของตนเองและความหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเองนั้นไม่ตรงกัน

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role failure) หมายถึง สภาวะที่บุคคล ไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย

4. พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการพึ่งพากัน (Interdependence) ความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) ซึ่งคนต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งรวมถึงการพึ่งพาและเป็นที่พึ่งพากัน ความเหมาะสมระหว่างการพึ่งตนเอง (independence) และการพึ่งผู้อื่น (dependence) มีส่วนช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและสังคม โดยปกติแล้วบุคคลจะรักษาความเป็นตัวเองและยอมรับการพึ่งพาอาศัยภายในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ นี่คือการปรับเปลี่ยนตัวเองตามปกติ แต่ถ้าการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านนี้มีปัญหา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะได้ดังนี้

4.1 พฤติกรรมที่แสดงอาการพึ่งพาผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) คือ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเกินขอบเขตที่เหมาะสม ซึ่งอาจทำให้ตนเองตกอยู่ในภาวะที่ไม่มีความอิสระ และไม่ส่งผลดีต่อการพัฒนาของตนเอง

4.2 พฤติกรรมพึ่งพาตนเองอย่างไม่เหมาะสม (Disjunction independence) คือ การแสดงออกถึงการช่วยเหลือตนเองมากเกินไป ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้ เช่น การไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

ดังนั้น การปรับเปลี่ยนตัวเองของรอยจึงช่วยอธิบายได้ว่าการปรับเปลี่ยนตัวเองไม่เพียงเกิดขึ้นจากร่างกายและสังคมเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นจากจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทต่อจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

นอกจากนี้ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนนั้นมีพื้นฐาน จากแนวคิด ทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนตัวเองของ Rogers (1967) อ้างถึงใน ปฐพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียว เหลือง, สิตานันท์ ศรีใจวงศ์, สืบตระกูล ตันตลานุกุล, and ปุณยนุช ชมคำ (2565) ซึ่งอธิบายว่า การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองได้จะเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจในตัวตนของตนเองและผู้อื่น สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดมาตามความเป็นจริงและสามารถนำประสบการณ์นั้นมาปรับให้เข้ากับ โครงสร้างของตนเองอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน พร้อมทั้งรับรู้ความคิดในทางบวก แต่คนที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองได้จะมีรู้สึกท้อสสับสนระหว่างความคิดที่เกี่ยวกับตนเอง หรือความคิดที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ ทำให้เกิดความตึงเครียด รู้สึกกังวล มีความสับสน ขาดความ มั่นใจ และมีความคิดในเชิงลบ การทราบถึงระดับการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองของ นักเรียนจะสามารถทำให้ครูที่ปรึกษาทราบถึงสารสนเทศสำคัญที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการ วางแผน ป้องกัน แก้ไขปัญหา และส่งต่อข้อมูล หรือลงบันทึก ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อ การบริหารหรือการจัดการที่เกี่ยวข้อง สามารถสร้างแนวทางการพัฒนาคุณภาพในการจัดการเรียน การสอนสุขภาพจิต การเข้าสังคม รวมไปถึงการเข้าร่วมการทำกิจกรรมของนักเรียนไว้เพื่อรองรับ สถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นล่วงหน้าได้ ส่งผลให้นักเรียนเป็นเยาวชนและทรัพยากรบุคคลที่ดีใน อนาคตในที่สุด นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการปรับเปลี่ยนตัวเองที่ได้รับความนิยม นั่นคือ ทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยนตัวเองของ Roy (Roy's Adaptation Model) (1976 อ้างถึงใน จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์ (2563)) กล่าวว่าพื้นฐานหรือบรรทัดฐานที่เกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์นั้นย่อมมีการปรับเปลี่ยนตัวเอง อยู่ตลอดเวลา โดยรอยมีความเชื่อว่าการปรับเปลี่ยนตัวเองเป็นระบบหนึ่งที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ที่มี ปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งภายในตนเองและภายนอกอยู่ตลอดเวลา โดยตามแนวคิดของ รอย คือ ทุกเหตุการณ์ที่อยู่รอบ ๆ ตัวของบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้นจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่จะส่งไปที่ระบบการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งรอยได้จัดแบ่งสิ่งแวดล้อมที่ เปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่มากระตุ้นบุคคลให้เกิดการปรับเปลี่ยนตัวเองออกเป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. สิ่งเร้าตรงหรือสิ่งเร้าเฉพาะ (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าที่กำลังพบอยู่ โดยตรงและส่งผลให้การปรับเปลี่ยนตัวเอง เช่น ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

2. สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง (Contextual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะหรือสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง หรือสิ่งเร้าเจือปน (Residual stimuli) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของตัวบุคคล เช่น ความเชื่อ ทศนคติ อุปนิสัยรูปแบบเดิม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการปรับเปลี่ยนตัวเองทางการเรียนที่นิยมใช้เป็นตัวชี้วัดการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองของนักเรียน นิสิตนักศึกษา นั่นคือ แบบวัดการปรับเปลี่ยนตัวเอง The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) ซึ่งเป็นของเบเกอร์และไซริก (Baker & Siryk, 1984) และนอกจากจะใช้วัดการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองทางการเรียนแล้ว ยังสามารถใช้วัดการปรับเปลี่ยนตัวเองหรือเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาอีก 3 ด้าน ได้แก่ การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองด้านสังคมการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองด้านอารมณ์ส่วนตัวและการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา นอกจากนี้ López-Angulo, Cobo-Rendón, Saéz-Delgado, and Mujica (2021) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Exploratory Factor Analysis of the Student Adaptation to College Questionnaire Short Version in a Sample of Chilean University Students ได้นำเอาแบบวัดการปรับเปลี่ยนตัวเอง SACQ ของเบเกอร์และไซริก (Baker & Siryk, 1986) มาดัดแปลงโดยนำมาอธิบายถึงการปรับเปลี่ยนตัวเองต่อการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งการปรับเปลี่ยนตัวเองนั้น ผู้วิจัยได้เน้นให้เป็นผลลัพธ์ของการเผชิญปัญหาในด้านของอารมณ์ สังคม และการทำหน้าที่ทางการเรียน ซึ่งเป็นบทบาทที่สำคัญของนักศึกษาที่มี โดยงานวิจัยนี้มีจุดเด่นในการเข้าไปศึกษาองค์ประกอบของการเจอปัญหาและการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองของนักศึกษาในกลุ่มที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ หลังจากนั้นนำมาดูความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางทฤษฎีว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ซึ่งในประเทศไทยการศึกษาลักษณะนี้ยังมีน้อยมาก นอกจากแนวคิด ทฤษฎีดังกล่าวแล้ว ยังมีการศึกษาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์มีความเชื่อว่าพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ที่เกิดขึ้นนั้นมีปัจจัยจากทั้งจิตวิทยาและการศึกษาทางด้านสังคมศาสตร์ ผู้วิจัยจึงนำความรู้และตัวแปรทั้งสองสาขาวิชาดังกล่าวมาศึกษาร่วมกันและทำการอธิบายการเผชิญปัญหาและการปรับเปลี่ยนตัวเองทางการเรียนของนักศึกษา เพื่อที่จะขยายผลในการอธิบายตัวแปรเชิงผลลัพธ์ที่ได้จากกรอบทฤษฎีของ Baker and Siryk (1986) ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำทฤษฎีไปใช้ในการอธิบายถึงผลลัพธ์และสาเหตุของการเผชิญปัญหาต่อไป โดยแบบวัดการปรับเปลี่ยนตัวเอง SACQ แบ่งการ

ปรับเปลี่ยนตัวเองออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน สังคม อารมณ์ และทัศนคติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านการเรียน หมายถึง นักศึกษารับผิดชอบและเอาใจใส่ในการเรียนของตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งรวมถึงความขยัน การมีสมาธิ การติดตามและทบทวนการเรียน และความกล้าหาญในการอภิปรายหรือถามคำถามกับอาจารย์เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาที่เรียน

2. ด้านสังคม หมายถึง อธิบายถึงความสามารถของนักศึกษาในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้นและผู้อื่นในชุมชน รวมไปถึงการเคารพสิทธิและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น การช่วยเหลือและการแสดงความห่วงใยต่อกันและกัน การมีมนุษยสัมพันธ์

3. ด้านอารมณ์ หมายถึง การที่จัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ส่วนตัว เช่น การรับมือกับความเครียด ความกังวล และปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตประจำวันและตอบสนองต่อความต้องการของการศึกษาได้อย่างเหมาะสม.

4. ด้านทัศนคติ หมายถึง ทัศนคติของนักศึกษาต่อสถาบันการศึกษาที่พวกเขาศึกษาอยู่ รวมทั้งความเชื่อมั่นในเป้าหมายการเรียน ความประทับใจในการสอน และความสามารถในการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองเข้ากับบรรยากาศและสภาพแวดล้อมของสถาบัน.

สรุปได้ว่า การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน เนื่องจากเป็นด้านที่ถือเป็นหน้าที่หลักในการเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถที่จะเอาใจใส่ในการเรียน มีความขยัน อดทน กับการเรียนได้อยู่เสมอ กล้าอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ ทบทวนบทเรียน และการเตรียมความพร้อมในการเรียน

1.3 การวัดการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับเปลี่ยนตัวเองในด้านการเรียนเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับการศึกษาในบริบทของการศึกษาอุดมศึกษา โดยใช้แบบวัด The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) ของ Baker และ Siryk ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นในปี 1979 เพื่อวัดการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และมีการใช้งานอย่างแพร่หลายในการศึกษาวิจัยทั้งในสหรัฐอเมริกาและหลายประเทศทั่วโลก เพื่อระบุความเสี่ยงในการลาออกจากมหาวิทยาลัยและพัฒนานักศึกษาให้สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองเข้ากับสภาพแวดล้อมการศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ดีขึ้น SACQ ประกอบด้วยคำถามที่วัดความสามารถในการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองของนักศึกษาในหลายด้าน เช่น ความรับผิดชอบ, ความเอาใจใส่, ความขยันหมั่นเพียร,

ความสามารถในการติดตามการเรียน, การเตรียมตัวสำหรับการเรียน, และการทบทวนบทเรียน ด้วยคำถามที่เป็นมาตราส่วน 5 ระดับ ตั้งแต่ "น้อยที่สุด" ถึง "มากที่สุด" จากการศึกษาต่างๆ ที่ใช้ SACQ เพื่อวัดการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาบางกลุ่ม โดยเฉพาะนักศึกษาปีที่หนึ่ง มักมีปัญหาในการปรับเปลี่ยนตัวเอง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากการสอนในระดับมัธยมศึกษาไปสู่ระดับอุดมศึกษาที่ต้องการการจัดการเวลาที่ดีขึ้น รวมทั้งการเรียนออนไลน์ที่อาจเกิดขึ้นในบางสถาบัน ซึ่งชี้ให้เห็นความสำคัญระบบสนับสนุนนักศึกษา เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองและเติบโตในสภาพแวดล้อมการศึกษาที่ท้าทายได้ดียิ่งขึ้น.

การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีความสำคัญต่อความสำเร็จในการศึกษาและความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาในระยะยาว จากการศึกษาของราตรี พงษ์สุวรรณในปี 2540 และดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ในปี 2541 ได้ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยและแนวทางที่สำคัญต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษา

1. ความอยากเรียน (Motivation) การมีศรัทธาและความต้องการที่จะเรียนคือปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน การกระตุ้นความสนใจและการสร้างแรงบันดาลใจเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น

2. การแสดงต่อการเรียน (Reaction) ความพร้อมในการเรียนต่างๆ และมีจุดมุ่งหมายชัดเจนช่วยให้นักศึกษาเรียนได้ดียิ่งขึ้น เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีความพร้อมหรือจุดมุ่งหมาย

3. มีสมาธิในการเรียน (Concentration) ความจดจ่อกับการเรียนคือสิ่งสำคัญที่จะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ การขจัดสิ่งรบกวนและการรักษาความสนใจในวิชาที่เรียนเป็นสิ่งจำเป็น

4. การจัดลำดับเรื่องที่เรียน (Organization) นักศึกษาต้องสามารถจัดการกับเนื้อหาการเรียนให้อยู่ในลำดับที่เหมาะสม การลำดับเรื่องของความสำคัญของเนื้อหาจะช่วยให้การเรียนมีประสิทธิภาพและเข้าใจง่ายขึ้น

5. ความเข้าใจ (Comprehension) การเข้าใจเนื้อหาที่เรียนและจับหลักสำคัญของวิชาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการเรียน นักศึกษาจะต้องชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและความหมายของวิชาที่ตนเองกำลังเรียน

การศึกษาของพระมหามานตรีสามารถไทย (2548) ที่วิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนตัวเองของพระนิสิตระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง

ชี้ให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนมีผลอย่างมากต่อความสำเร็จทางการศึกษาของนักศึกษา พระนิสิตในการศึกษานี้พบว่าการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนได้ดี ซึ่งส่งผลให้พวกเขาบรรลุผลในด้านการเรียนอย่างมาก

การศึกษาดังกล่าวยังเน้นย้ำถึงความสำคัญในการมีระบบสนับสนุนนักศึกษาที่แข็งแกร่ง ซึ่งควรรวมถึงการให้คำปรึกษาด้านการเรียนและการรับมือกับความรู้สึกเครียด การสนับสนุนทักษะ การเรียนและการบริหารเวลา และการสร้างสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเติบโตทางวิชาการของนักศึกษา การพัฒนาและปรับปรุงมาตรการเหล่านี้จะช่วยให้ นักศึกษามีโอกาสที่ดีขึ้นในการปรับเปลี่ยนตัวเองเข้ากับระบบการเรียนการสอนที่สูงขึ้นและซับซ้อนมากขึ้นในระดับอุดมศึกษา

1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน

จากการศึกษา พบว่า มีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพล โดยการศึกษาในบริบทต่างๆ ได้แก่ การศึกษาของวอร์นันทน์ ขลิบปັນ และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2563) ซึ่งพบว่า IQ EQ, การเลี้ยงดูแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต, การตั้งเป้าหมายด้านมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์, การตั้งเป้าหมายด้านข้อผูกมัด, การตั้งเป้าหมายด้านมีความคิดริเริ่ม และการตั้งเป้าหมายด้านมองโลกในแง่ดี มีผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปี 1 ที่วิทยาลัยดุสิตธานี นอกจากนี้ นุชนาถ อูมูดี et al. (2565) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับเปลี่ยนตัวเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ และพบว่า IQ EQ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, ความเครียด และการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรที่สามารถคาดการณ์การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนได้ ขณะที่ธีรพงษ์ จันเปียง, เจนวิทย์ วาริโป, and อติราช เกิดทอง (2564) ศึกษาการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง ในมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี และพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือ เจตคติต่อการสอนและการเรียนรู้ รองลงมา คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ว่าปัจจัยในการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนมีหลายปัจจัย เช่น การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว, การตั้งเป้าหมายในการเรียน, IQ EQ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, การเผชิญปัญหา, แรงสนับสนุนจากบุคคลอ้างอิง, การรับรู้ความสามารถด้านวิชาการของตน, การยึดติดความสมบูรณ์แบบ, การแยกตัวเป็นอิสระ และเจตคติต่อการสอนและการเรียนรู้ เป็นต้น

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และวิธีการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้สามารถเผชิญกับความท้าทายและบริบททางการศึกษาที่แตกต่างกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม เพื่อให้สัมพันธ์กับสถานการณ์ต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมการเรียนรู้, การเผชิญกับเนื้อหาที่ซับซ้อนขึ้น หรือการปรับเปลี่ยนตัวเองในการเรียนร่วมกับเพื่อนใหม่

1) ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

McClelland (1961) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) คือ ความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วง โดยพยายามแข่งขันกับมาตรฐานที่ตัวเองตั้งไว้ ผู้ที่มีแรงจูงใจนี้จะรู้สึกสุขใจเมื่อประสบความสำเร็จและรู้สึกวิตกกังวลเมื่อเกิดความล้มเหลว

อรัญญา มากคง (2562) กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จและให้ตัวเองพอใจ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แม้ว่าผลงานจะไม่สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ยังคงมีความทะเยอทะยานในการสร้างสรรค์ผลงาน ต้องการอิสระในการคิด และพยายามแก้ไขข้อผิดพลาดในครั้งถัดไป

ฉันทิทิพย์ พลอยสุวรรณ และคณะ (2562) กล่าวถึง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นแรงผลักดันจากความต้องการที่จะทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ แม้จะต้องเผชิญความยากลำบากหรืออุปสรรคก็ตาม

โมลี สุทธิโมลิโพธิ (2563) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความต้องการที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จ โดยพยายามแข่งขันกับมาตรฐานอันดี และสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จ แต่จะรู้สึกวิตกกังวลเมื่อไม่สามารถทำงานให้บรรลุเป้าหมาย

ดลฤดี ไชยศิริ (2563) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์คือ ความต้องการที่จะบรรลุผลในงานที่ยากและซับซ้อน โดยไม่หวั่นต่ออุปสรรคต่างๆ มีความพยายามในการแก้ไขปัญหาเพื่อมุ่งสู่ความเป้าหมายที่ต้องการ รวมถึงอิสระในการทำงาน การแสดงออก และมุ่งมั่นทำให้ผลงานให้ดีที่สุด

สรุปได้ว่า ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมุ่งมั่น และความจดจ่อ ที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาเกิดความตั้งใจด้านการเรียน โดยไม่เกรงต่ออุปสรรค และความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้น เช่น มีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา รู้จักกำหนดสิ่งที่ต้องการที่เหมาะสมกับตนเอง มีความขยันในการเรียน เป็นต้น

2) ด้านความวิตกกังวล

Graham and Conley (1971) ให้แนวคิดว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะเครียดที่เกิดจากความกลัวหรือความไม่สบายใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการนึกคิดหรือคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตที่อาจเกิดอันตราย โดยไม่สามารถระบุสาเหตุได้อย่างชัดเจน เป็นสัญญาณเตือนให้บุคคลเตรียมตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่คุกคาม ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมผิดปกติ หากสถานการณ์นั้นรุนแรงมาก

Stuart and Sundeen (1979) อธิบายว่าคำว่า "ความวิตกกังวล" มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก "To press tight" หรือ "To strangle" ซึ่งแปลว่า "กดแน่น" หรือ "รัดแน่น" และมาจากภาษาละตินในคำว่า "anxious" ที่หมายถึง "ความคับแค้น" หรือ "การบีบรัด" ทั้งสองคำมีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน คือ ความไม่สุขสบายทางจิตใจ

Murray and Huelskoetter M. M. (1983) ให้ความหมายว่าความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองอันดับแรกต่อสิ่งคุกคามหรือปัจจัยก่อความเครียดทางจิตใจ ความวิตกกังวลถือเป็นพลังงานรูปแบบหนึ่งที่มองเห็นไม่ได้โดยตรง แต่สามารถวัดได้ผ่านการประเมินตนเอง

ธนพล บรรดาศักดิ์ (2560) ความวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ เมื่อเกิดความกังวลใจ บุคคลมักพยายามหาวิธีลดความรู้สึกนั้น แต่หากไม่สามารถจัดการได้ จะสร้างความไม่สบายใจ กระวนกระวาย และเกิดความขัดแย้งภายในใจ ทำให้การทำงานหยุดชะงัก

ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธุ์รัตนกุล, ไกรลาส ดอนชัย, and ปวันรัตน์ บัวเจริญ (2561) ความวิตกกังวลทำให้ผู้เรียนล้มเหลวในการเรียน เพราะมีความเกี่ยวข้องกับ ความเครียด ความกลัว ความตื่นเต้น ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดระหว่างการเรียน ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเรียนรู้

สุวรรณา ยุทธภีรัตน์ (2563) ได้กล่าวว่า ความกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมตัวเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย ภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักถึงภัยคุกคาม แต่ยังไม่สามารถจัดการได้ เนื่องจากยังไม่เกิดขึ้นจริง แต่หากสถานการณ์เกิดขึ้นแล้ว ความวิตกกังวลจะหมดไป และบุคคลจะเริ่มลงมือจัดการสถานการณ์นั้นแทน โดยมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทนที่ความกังวล

สรุปคือ ด้านความกังวล หมายถึง สภาพที่นักศึกษาารู้สึก กังวลใจ มีความสับสน และเกิดความกลัวในด้านของการเรียนที่นักศึกษากำลังพบเจออยู่ อาจเกิดก่อนหรือเหตุการณ์

ที่นักศึกษาพบเจอ เช่น การไม่ออกความคิดเห็น วิตกกังวลในเรื่องการสอบ ไม่คุ้นเคยกับระบบการเรียนใหม่ ๆ เป็นต้น

3) ด้านนิสัยการเรียน

Tussing (1949) ได้กล่าวถึงนิสัยว่า หมายถึง อธิบายนิสัยว่าเป็นแบบแผนของพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เกิดได้จากการเรียน ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์เฉพาะได้อย่างง่ายดาย โดยผู้ที่มีนิสัยการเรียนในทางที่ดีจะสามารถเริ่มต้นและดำเนินงานที่มีการมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด ช่วยประหยัดเวลาและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

Maddox (1963) กล่าวว่า ระบุว่านิสัยการเรียนไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เป็นผลจากการเรียนรู้และฝึกฝน จึงสามารถปรับปรุงและแก้ไขได้ หากพฤติกรรมการเรียนบรรลุผลและเกิดความพอใจ จะได้รับการทำซ้ำจนกลายเป็นนิสัย

Eysenck, Arnold, and Meili (1972) กล่าวว่า นิสัย หมายถึง ให้ความหมายว่านิสัยเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมจนเกิดเป็นนิสัยอัตโนมัติ โดยเฉพาะเมื่อนิสัยนั้นเกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำ นิสัยการเรียนจึงเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติซ้ำๆ ซึ่งมีพื้นฐานจากทักษะและเทคนิคการเรียน

น้ำทิพย์ องอาจวานิชย์ and ธัญวดี กำจัดภัย (2564) กล่าวว่าสรุปไว้ว่า นิสัยการเรียนหมายถึงรูปแบบพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ทางการเรียน อันเกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝนจนกลายเป็นนิสัย โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน วิธีการเรียน และการจัดสรรเวลาในการเรียน

สรุปได้ว่า ด้านนิสัยการเรียน หมายถึง การกระทำที่นักศึกษาแสดงออกอย่างสม่ำเสมอทางด้านการเรียนจนกลายเป็นความคุ้นชิน ซึ่งเป็นสิ่งที่นักศึกษามีความพอใจ และแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย การทบทวนบทเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ เป็นต้น

4) ด้านวินัยในตนเอง

Baruch (1949) ให้ความหมายว่าวินัยในตนเองคือลักษณะทางจิตใจและการกระทำที่ช่วยให้บุคคลควบคุมตนเองและปฏิบัติตามระเบียบเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

Asubel (1972) อธิบายว่าความมีวินัยในตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมการกระทำตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบและหลักศีลธรรมอย่างเหมาะสม โดยไม่ได้เกิดจากการสั่งการของผู้อื่น

Charles (2002) ให้นิยามว่าวินัยในตนเองคือความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนให้เหมาะสม

เบญญาภา หลวงราช (2560) ระบุว่าวินัยในตนเองคือการให้รางวัลตนเองเมื่อทำความดี และลงโทษตนเองเมื่อทำผิด เป็นการควบคุมตนเองให้ยืนหยัดในแนวทางที่ถูกต้อง

ธีรเมธ เสาร์ทอง (2561) ให้ความหมายว่าวินัยในตนเองคือการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ใช้เป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและประสบความสำเร็จ โดยอาศัยการฝึกอบรมให้รู้จักควบคุมตนเอง

ศรชัย เกษมสุข (2564) อธิบายว่าวินัย ที่มีภายในตนเองคือความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ยอมรับได้ โดยระงับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ด้านวินัยในตนเอง หมายถึง นักศึกษาควบคุมตนเองด้านการเรียนทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้ประพฤติได้อย่างเหมาะสม โดยการปฏิบัติเกิดจากการที่นักศึกษาเห็นคุณค่าหรือผลดีจากสิ่งที่ได้กระทำ เพื่อให้พฤติกรรมดำเนินไปตามความมุ่งหวัง เช่น ตรงต่อเวลา เข้าเรียนเป็นประจำ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น

2. แนวคิด ทฤษฎีเจตคติต่อการเรียน

2.1 ความหมายของเจตคติต่อการเรียน

ความหมายของเจตคติต่อการเรียนได้มีการความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

นิพัทธ์ กิตติพัฒน์มนตรี (2560) ให้ความหมายว่า เจตคติคือ การแสดงถึงความโน้มเอียงในการตอบรับต่อสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบของบุคคล

เมธาวดี มณีนิล (2560) กล่าวว่า เจตคติเป็นความพร้อมทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ซึ่งจะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาที่บุคคลจะตอบรับต่อบุคคล วัตถุ หรือเหตุการณ์ต่างๆ

นิรุช มະโนมัย และคณะ (2563) ระบุว่า เจตคติคือความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ และเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นการสนับสนุนหรือคัดค้าน ขึ้นอยู่กับการอบรมและวิธีการเรียนรู้ของสังคม

พัลลภกรณ์ วิวรรณมงคล and ศิริรัตน์ ชาวนา (2563) ให้ความหมายว่า เจตคติเป็นลักษณะที่มั่นคงและทนทาน ประกอบด้วยแรงจูงใจ อารมณ์ การยอมรับ และการรับรู้ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ลูตินันท์ ใจยายอง (2561) กล่าวว่า เจตคติเป็นความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือความคิดใดๆ ในลักษณะของการประเมินค่า ซึ่งความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมนี้ต้องคงทนอยู่นานพอสมควร

จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง เจตคติเป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งของ หรือความคิดใดก็ตามในลักษณะของการประเมินค่า มีลักษณะอันมั่นคง ทนทานโดย ประกอบด้วย แรงจูงใจ อารมณ์ การยอมรับ และการคิดการรับรู้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าว นี้เป็นผลมาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

2.2 องค์ประกอบของเจตคติ (Attitude Components)

Oskamp (1991) กล่าวว่า เจตคติประกอบด้วย ส่วนสำคัญ สำคัญ 3 ส่วน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Emotional Component) ได้แก่ ความรู้สึกที่มีอารมณ์เกี่ยวข้อง เช่น หากบุคคลมีความรู้สึกรักหรือชอบ จะเกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งนั้น ในทางตรงกันข้าม หากมีความรู้สึกในทางลบ เช่น ไม่ชอบหรือไม่พอใจ จะเกิดเจตคติในเชิงลบ ซึ่งอารมณ์และความรู้สึกนี้เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดทิศทางของเจตคติ

2. องค์ประกอบด้านความคิด (Cognitive Component) ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ และการรับรู้ของบุคคล เช่น การตระหนักว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือโทษมากน้อยเพียงใด ในบางกรณี ความรู้เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้เกิดเจตคติได้ แต่ในบางกรณี บุคคลต้องได้รับความรู้เพียงพอ จึงจะก่อให้เกิดเจตคติได้

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) ความเอนเอียงที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ เช่น การแสดงออกด้วยคำพูด การกระทำ หรือท่าทีต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความรู้และความรู้สึกที่มีต่อบุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์นั้น ๆ

2.3 คุณลักษณะของเจตคติ

เจตคติมีคุณลักษณะที่สำคัญ (สง่า คำคำ, 2559) ดังนี้

1. เจตคติเกิดจากประสบการณ์สิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับจากสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว เช่น การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ แม้จะมีประสบการณ์ที่คล้ายกัน แต่เจตคติของบุคคลอาจแตกต่างกันได้ เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น สติปัญญาและอายุ

2. เจตคติเป็นการเตรียมตอบสนองต่อสิ่งเร้า เจตคติเป็นการเตรียมความพร้อมภายในจิตใจในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งเป็นลักษณะภายในที่สังเกตได้ยากและเกี่ยวข้องกับอารมณ์ แสดงออกถึงการชอบหรือไม่ชอบ ยอมรับหรือไม่ยอมรับ

3. เจตคติมีทิศทางของการประเมิน เจตคติมีทิศทางของการเชิดความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น หากประเมินแล้วรู้สึกชอบและพอใจ จะเป็นเจตคติในเชิงบวก แต่หากประเมินแล้วไม่ชอบหรือไม่พอใจ จะเป็นเจตคติในเชิงลบ ซึ่งเจตคติทางลบเป็นเพียงความรู้สึกเชิงลบต่อสิ่งนั้น ไม่ได้หมายความว่าไม่ควรมีเจตคติดังกล่าว

4. เจตคติมีความเข้ม เจตคติมีระดับความเข้มของความรู้สึก เช่น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบที่มีความรุนแรง หากมีความชอบหรือไม่เห็นด้วยอย่างมาก จะบ่งบอกถึงความเข้มของเจตคติที่สูง

5. เจตคติมีความคงทน เจตคติเป็นสิ่งที่ยึดถือและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การยึดมั่นในเจตคติทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ยาก

6. เจตคติมีทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก เจตคติมีทั้งภายใน (สภาวะทางจิตใจ) และพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก พฤติกรรมภายในไม่สามารถรู้ได้หากบุคคลไม่ได้แสดงออก ส่วนพฤติกรรมภายนอกจะแสดงออกเมื่อมีสิ่งเร้ากระตุ้น

7. เจตคติต้องมีสิ่งเร้าจึงมีการตอบสนองขึ้น การตอบสนองต่อเจตคติต้องมีสิ่งเร้ามากระตุ้น พฤติกรรมภายในและภายนอกอาจไม่ตรงกันเสมอ เพราะบุคคลอาจปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของสังคมก่อนแสดงออกมา

2.4 การวัดเจตคติ

วิธีการวัดเจตคติ แบ่งได้ 6 วิธี ดังนี้ (นิรุท มะโนมัย และคณะ, 2563)

1. การสังเกต เป็นการเฝ้ามองและจดบันทึกพฤติกรรมอย่างมีแบบแผน ข้อจำกัดของวิธีนี้คือ สามารถศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันเท่านั้น และใช้ได้เฉพาะสภาพแวดล้อมเดียว ผู้สังเกตต้องมีความเป็นกลางและไม่ลำเอียง

2. การสัมภาษณ์ เป็นการสอบถามด้วยคำถามปากเปล่า ผู้ตอบอาจไม่เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง เนื่องจากรู้สึกไม่อิสระหรือไม่คุ้นเคยกับผู้สัมภาษณ์

3. การใช้มาตรวัด หรือแบบสอบถามเจตคติ เป็นการใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นตามระเบียบวิธีวิจัย เช่น แบบสอบถามที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert Scale) วิธีนี้สะดวกและเก็บข้อมูลได้รวดเร็ว แต่ผู้เก็บข้อมูลต้องมีทักษะในการเก็บข้อมูลเพื่อไม่ให้ผู้ตอบรู้สึกกดดันหรือเหมือนถูกทดสอบ

4. วิธีการสะท้อนภาพ เป็นการใช้คำถามตรง เช่น การตอบประโยค การโยนความสับสนของคำ หรือการเล่าเรื่องจากภาพ วิธีนี้ต้องใช้ผู้วิเคราะห์ที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี

และต้องออกแบบคำถามและการเก็บข้อมูลอย่างมีลำดับขั้น เพื่อให้ผู้ตอบแสดงเจตคติที่ตรงไปตรงมา

5. การวัดร่องรอยการกระทำ เป็นการวัดพฤติกรรมหรือร่องรอยที่เกิดจากการกระทำ เช่น การเก็บหลักฐานหรือข้อมูลที่เกิดขึ้นจริง วิธีนี้ง่ายแต่มีโอกาสคลาดเคลื่อนสูง หากข้อมูลนั้นมีความซับซ้อน

6. การวัดทางสรีระ เป็นการวัดด้วยเครื่องมือทางสรีระ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง หรือเครื่องมือวัดทางไฟฟ้า วิธีนี้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและไม่บิดเบือน แต่ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือเฉพาะ

แบบวัดเจตคติของลิเคิร์ท (นิพัทธ์ กิตติพัฒน์มนตรี, 2560) แบบวัดเจตคติของลิเคิร์ท เป็นวิธีเรนิส ลิเคิร์ท (Rensis Likert) คิดค้นขึ้น ซึ่งข้อตกลงเบื้องต้นว่าเจตคติมีลักษณะการกระจายแบบโค้งปกติ ด้วยการนำข้อความที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และกำหนดการให้คะแนนโดยใช้เกณฑ์ความเบี่ยงเบนมาตรฐานให้ คะแนนช่วงเท่า ๆ กัน 5 ช่วง แบบต่อเนื่อง เรียกว่า Arbitrary Weighting Method ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้คะแนนเป็น 5 4 3 2 และ 1 สำหรับข้อความทางบวก ส่วนข้อความทางลบ ในระดับความคิดเห็นเดียวกันให้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ซึ่งได้ผลไม่แตกต่างกัน และพบว่ามีความสหสัมพันธ์สูงถึง 0.99 กับค่าคะแนนที่กำหนดเป็นจำนวนเต็ม ดังนั้นการกำหนดคะแนนแต่ละระดับในแบบวัดเจตคติแบบลิเคิร์ทในเวลาต่อมา จึงกำหนดเป็นคะแนนจำนวนเต็มเรียงกัน อาจเริ่มจาก 1 ไปแทนที่จะเริ่มจาก 0 ก็ได้คะแนนผู้ตอบแต่ละคนได้จากการรวบรวมคะแนนจากการตอบแต่ละข้อของผู้ตอบ

ดังนั้นมาตรวัดเจตคติของลิเคิร์ท จึงประกอบด้วยข้อความความคิดเห็นหลายๆข้อ ซึ่งมีคุณค่าเจตคติตามสเกลระดับของความต่อเนื่อง จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเจตคติต่อการเรียน สรุปได้ว่า เจตคติต่อการเรียน หมายถึง ทศนคติ ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ที่ผู้เรียนมีต่อการศึกษาและการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนมุมมองของผู้เรียนที่มีต่อการศึกษา เจตคติที่ดีจะส่งผลให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น สนใจ ใฝ่รู้ และมุ่งมั่นพัฒนาตนเอง ขณะที่เจตคติที่ไม่ดีอาจทำให้ผู้เรียนขาดความสนใจ หลีกเลี่ยงการเรียน หรือการมองไม่เห็นความสำคัญของการศึกษา ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระยะยาว

3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีนักวิจัยได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ปานฤทัย ปานขวัญ, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, and ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2563) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือการรวมกลุ่มสมาชิกเพื่อสร้างสัมพันธภาพและพัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยกระบวนการนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและผู้อื่น มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ส่งเสริมให้เกิดกระบวนการกลุ่มเพื่อขับเคลื่อนกลุ่มไปสู่เป้าหมาย

นพพร สุขจิต (2560) อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือที่เน้นการพัฒนาตนเอง ผู้นำกลุ่มจะไม่ชี้แนะแนวทาง แต่จะช่วยเหลือหาแนวคิดร่วมกันกับสมาชิก ซึ่งช่วยให้สมาชิกสามารถนำแนวทางที่ได้ไปแก้ไขปัญหของตนเอง

ดำรงเกียรติ คำมา (2561) ให้นิยามว่าเป็นการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการเหมือนกันในการปรับปรุงหรือจัดการปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มช่วยสนับสนุนให้เกิดการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่ไว้วางใจ

Corey (2015) ระบุว่า จำนวนคนภายในกลุ่มที่เหมาะสมคือ 6-8 คน เพื่อคุณภาพสูงในการให้คำปรึกษากลุ่ม และในกรณีวัยรุ่น ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงต่อครั้ง และจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่หากช่วงเวลาน้อย ควรให้มีการพบกัน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยการพบแต่ละครั้งควรใช้เวลา 1-1.5 ชั่วโมง

ดวงมณี จงรักษ์ (2561) กล่าวถึงความสำคัญของการจัดเวลาที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยเน้นการสร้างความผ่อนคลายและกระตุ้นการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์-พฤติกรรมบำบัด (Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT) เป็นวิธีการที่ผสมผสานกับปรัชญาเข้ากับเทคนิคทางจิตวิทยา แนวคิดหลักของทฤษฎีนี้คือ ความเชื่อที่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากความเชื่อต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งมีรากฐานมาจากการตีความ การประเมิน และกรอบแนวคิดทางปรัชญา ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis) (2000) อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์ (2561) ซึ่งเน้นย้ำว่าแนวคิดที่มีต่อเหตุการณ์ส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกของบุคคล ผู้นำกลุ่มจะเชิญชวนให้สมาชิกฝึกเรียนรู้การสร้างความคิดใหม่ต่อเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึก โดยใช้วิธีการที่มีความแตกต่างกันในการฝึกฝนและปรับเปลี่ยนความคิด.

ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy: RT) จัดอยู่ในคลื่นลูกที่ 4 โดยเน้นการยอมรับความรับผิดชอบของตนเองต่อพฤติกรรม เพื่อบรรลุความสำเร็จและความสุข ทฤษฎีนี้พัฒนาโดยวิลเลียม กราซเซอร์ (Glasser, 2011 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ซึ่งความต้องการที่ต้องรับผิดชอบของสมาชิกบนพื้นฐานความจริง ผู้นำกลุ่มจะประเมินความต้องการ พฤติกรรมปัจจุบัน การตัดสินใจเปลี่ยนแปลง และการวางแผนของสมาชิก เพื่อนำไปสู่การกระทำ โดยเน้นแผนการที่เรียบง่าย สามารถทำได้ทันที และไม่เน้นการพูดถึงอดีตหรือความรู้สึกเป็นหลัก กราซเซอร์ได้เสนอขั้นตอนการช่วยเหลือ 8 ขั้นตอน ได้แก่ คือ 1) การมีส่วนร่วม (involvement) 2) การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (focus on present behavior) 3) การประเมินค่านิยม (value judgment) 4) การวางแผน ในพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (planning responsible behavior) 5) การตกลงใจผูกมัดต่อแผน (commitment to the plan) 6) การยอมรับ ไม่มีข้อแก้ตัว (accept no excuse) 7) ไม่มีการลงโทษ (do not punish) และ 8) ไม่ยอมแพ้ (never give up)

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy: GT) จัดอยู่ในคลื่นลูกที่สาม โดยอิงแนวคิดมนุษยนิยมและอัตถิภาวะนิยม (humanism/existentialism) ที่สนใจความรู้สึก ค่านิยม ความหมายของชีวิต และการดำรงอยู่ ทฤษฎีนี้เน้นการตระหนักรู้ (awareness) การเชื่อมั่นในการกำกับตนเอง (trust in self-regulation) การติดต่อกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา (contact) การโต้ตอบเชิงอัตถิภาวะ (existential dialogue) และการทดลองแสดงพฤติกรรม (experiment) ตามการศึกษาของ Yontef and Jacobs (2000), อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์ (2561) ทฤษฎีนี้มุ่งจัดการกับเรื่องราวในอดีตและบูรณาการความคิด ความต้องการ และบุคลิกภาพที่เคยถูกปฏิเสธหรือไม่ยอมรับ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกบรรลุการตระหนักรู้และจัดการกับอดีต ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้ Corey (2015); (ดวงมณี จงรักษ์, 2561) ได้แก่ 1. การให้อยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (stay with the feeling) 2. การถามสมาชิกโดยตรงว่ารู้สึกอะไรในขณะนั้น (what do you feel now?) 3. การตระหนักรู้ต่อความต้องการ (aware of needs) และ 4. การตระหนักรู้ต่อส่วนต่าง ๆ ของตนหรือบุคลิกภาพ (aware of different parts of self or personality)

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นคำตอบ (Solution Focused Therapy: SFT) จัดอยู่ในคลื่นลูกที่สี่ โดยพัฒนาขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1980s โดย สตีฟ เดอ ซาเซอ (Steve de Shazer) และอินซู คิม เบิร์ก (Insoo Kim Berg) ซึ่งให้ความสำคัญกับข้อดีของสมาชิก และมุ่งหาคำตอบ ทฤษฎีนี้มองว่าสมาชิกเป็นผู้ชำนาญในชีวิตของตนเอง และทุกปัญหามีข้อยกเว้นในการหาคำตอบ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนเครือข่ายทางสังคม ใช้คำถามเพื่อช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนจากการมองปัญหา

เป็นการมองหาคำตอบ เมทคาล์ฟ (Metcalf (1998) อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2561) สรุปหลักการของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้ 1. ดำเนินการสนทนาและอภิปรายโดยปราศจากประเด็น พยาธิสภาพของสมาชิก 2. เปลี่ยนวิธีมองปัญหาใหม่ เปิดโอกาสให้เข้าถึงการแก้ไขปัญหา 3. มองว่าปัญหานั้นมีข้อยกเว้น กล่าวคือ ต้องจัดการได้ 4. ให้พูดถึงข้อดีของสมาชิกและวิธีเผชิญปัญหา 5. หลีกเลี่ยงการพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อเข้าใจแบบ หยิ่งรู้ 6. เน้นพฤติกรรมทางบวก 7. มองสมาชิกว่า เป็นผู้ที่ยับยั้งเหตุการณ์ในชีวิต ไม่ใช่ผู้ที่ มีปัญหาท่วมท้น 8. ช่วยเหลือให้สมาชิกค้นพบคำตอบที่ง่าย 9. ส่งเสริมให้สมาชิกค่อยๆ เข้าสู่การหาคำตอบให้กับปัญหา

3.1 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม

จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่าผู้ให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้กำหนดความมุ่งหมายด้วยตนเอง (ศศิพรรณ พิทักษ์สินธุ์, 2562) ดังต่อไปนี้

1. ใฝ่ใจตนเองและผู้อื่น
2. รู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น
3. รู้ความต้องการและปัญหาของที่มีความคล้ายกันว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้
4. เพิ่มการยอมรับในตนเอง มีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
5. เพื่อให้บุคคลได้รู้จักการส่งต่อความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับผู้อื่น
6. เพื่อสร้างทางเลือกที่เพิ่มขึ้นในการดำเนินชีวิตยามปกติและยามที่ประสบปัญหา
7. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองในการรับผิดชอบตนเองและผู้อื่น
8. เพื่อนึกถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างชาญฉลาด พร้อมทั้งเคารพทางเลือกของบุคคลอื่นเช่นกัน
9. สร้างความมุ่งมั่นในการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
10. เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตในสังคม
11. เพื่อให้รับรู้ความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
12. เรียนรู้วิธีการมอบความเอื้ออาทร ห่วงใยจริงใจและตรงไปตรงมาให้กับบุคคลอื่น
13. เพื่อให้เกิดความกระจ่างในด้านความเชื่อและค่านิยมของตนเอง

อาจกล่าวได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีเพื่อให้ร่วมแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต อารมณ์ ความรู้สึก หรือพัฒนาการกระทำของตนเอง โดยร่วมกันเรียนรู้ปัญหาแลกเปลี่ยนความเห็น ผูกทักษะความเห็นอกเห็นใจกันและสนับสนุนทางใจซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่ความ

ไว้วางใจยอมเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง โดยเน้นการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกและร่วมกันจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคด้วยวิธีการสร้างสรรค์ (Corey, 2015)

3.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นริเริ่ม (Initial stage) เป็นช่วงที่มีการแนะนำกระบวนการกลุ่มและกำหนดโครงสร้าง โดยมีคุณลักษณะสำคัญ เช่น การต่อต้านในเบื้องต้น การเน้นตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ สิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการในขั้นนี้ คือ การกำหนดบรรทัดฐานของกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ ได้แก่ การสอนพื้นฐานของกระบวนการกลุ่มและทักษะพื้นฐานด้านความสัมพันธ์ สนับสนุนสมาชิกที่แสดงความรู้สึกกลัว ความไม่ไว้วางใจ อีกทั้งช่วยกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม ขั้นนี้เป็นกระบวนการสร้างความคุ้นชินและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยคุณลักษณะหลักของขั้นริเริ่มประกอบด้วยรายละเอียดดังกล่าว.

1.1 สมาชิกทดสอบบรรยากาศของกลุ่มและเริ่มทำความรู้จักกัน

1.2 เรียนรู้ถึงความหวังของตนเอง การทำงานของกลุ่ม และบทบาทที่ตนจะแสดงเมื่ออยู่ในกลุ่ม

1.3 สมาชิกยังสงวนท่าทีในการสำรวจตนเองและมีความกล้าเสี่ยงในระดับต่ำ

1.4 ความเหนียวแน่นและความไว้วางใจจะค่อยๆ ถูกสร้างขึ้น หากสมาชิกเต็มใจเปิดเผยความคิดและความรู้สึกต่อกัน

1.5 สมาชิกมีการยอมรับในกลุ่ม และเริ่มกำหนดบทบาทของตนเองในกลุ่ม

1.6 สมาชิกอาจแสดงอาการเชิงลบเพื่อทดสอบว่าความรู้สึกที่แสดงออกมานั้นได้รับการยอมรับ โดยประเด็นสำคัญที่เผชิญ คือ ความเชื่อว่างใจ ความเงียบ และความรู้สึกอึดอัดใจในบางเวลา สมาชิกเริ่มมองหาตั้งคำถามเกี่ยวกับแนวทางของกลุ่ม

1.7 คนในกลุ่มเริ่มตัดสินใจว่าใครเป็นผู้ที่ตนสามารถเชื่อใจ เปิดเผยตนเองมากขึ้นแค่ไหน กลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ และใครเป็นบุคคลที่ตนรู้สึกดี รวมถึงพิจารณาว่าควรมีส่วนร่วมอย่างไรกับกลุ่ม

1.8 คนในกลุ่มเรียนรู้ทัศนคติพื้นฐาน เช่น การแสดงความเข้าใจ การยอมรับความคิดเห็น การแสดงความห่วงใย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ช่วยส่งเสริมการสร้างควมไว้วางใจในกลุ่ม

2. ขั้นสืบเนื่อง (Transition stage) เพื่อเพิ่มความไว้วางใจในกลุ่ม สมาชิกเริ่มเปิดเผยความรู้สึกและแสดงอุปสรรคหรือปัญหาที่เผชิญ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสังเกตการกระทำของสมาชิก ให้กำลังใจ และสร้างความมั่นใจ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น

2.1 ความวิตกกังวลของสมาชิกอาจเกิดจากปัจจัยภายในตัวเองหรือจากสมาชิกในกลุ่ม หากสมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจผู้อื่น รวมถึงผู้นำกลุ่ม พวกเขาจะเริ่มเปิดเผยความนึกคิดที่แท้จริง ซึ่งช่วยลดความกังวลใจเกี่ยวกับการเปิดเผยตัวตน

2.2 การป้องกันตนเองเป็นเรื่องปกติ โดยสมาชิกมักมีความรู้สึกขัดแย้งระหว่างความปลอดภัยที่แสดงออกด้วยความเจ็บกับความเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเอง การแสดงการต่อต้านควรมีการยอมรับ ผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบสาเหตุของการต่อต้าน แทนที่จะตอบโต้การกระทำของสมาชิก

3. ขั้นดำเนินงาน (Working Stage) เป็นความไว้วางใจในกันและกันจนสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนปัญหาได้อย่างเปิดเผย การสื่อสารเป็นไปอย่างเปิดกว้าง มีการให้ข้อมูลอย่างอิสระและแบ่งปันความเป็นผู้นำภายในกลุ่ม สมาชิกเริ่มเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยคุณลักษณะของขั้นนี้คือการตัดสินใจผูกมัดตนเองเพื่อสำรวจปัญหา การยกประเด็นพูดคุยในกลุ่มอย่างเปิดใจ และการเอาใจใส่ต่อพลวัตรของกลุ่ม เมื่อกลุ่มพัฒนามาถึงขั้นนี้ โครงสร้างและการแทรกแซงของผู้นำจะลดลงกว่าขั้นตอนก่อนหน้านี้ เนื่องจากสมาชิกได้เรียนรู้บทบาทของตนเองในกลุ่มและพร้อมมีส่วนร่วมโดยไม่ต้องรอการเชิญชวน สมาชิกจะเริ่มแสดงความเห็นและมีส่วนร่วมเกี่ยวกับปัญหาที่สมาชิกคนอื่นเสนอ โดยมีสะท้อนกลับในเชิงส่วนตัวแก่เพื่อนสมาชิกอย่างเปิดใจ

4. ขั้นยุติกลุ่ม (Ending Stage) เป็นขั้นตอนบูรณาการและนำไปปรับใช้จริง พร้อมทั้งให้กำลังใจ สมาชิกจะได้จัดการกับความรู้สึกอึดอัดจากการพراจากกัน รวมถึงสะสมประเด็นที่ยังคงค้างในกลุ่ม ฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่อย่างยั่งยืน อีกทั้งยังมีการทำข้อตกลง แลกเปลี่ยนข้อมูล และสะท้อนความคิดเห็นต่อกัน คือ 1) เพื่อตรวจเช็คผู้รับการปรึกษาที่จะยุติกระบวนการปรึกษาและประเมินการเรียนรู้ที่ตกผลึก 2) เพื่อจัดการความรู้สึกที่ยังหลงเหลืออยู่ และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาถึงจุดจากกันด้วยดี และ 3) เพื่อเพิ่มการพึ่งพาตนเอง อย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง ขั้นตอนการช่วยเหลือผู้นำกลุ่ม ผู้ที่มีปัญหา ความสนใจ หรือเป้าหมายคล้ายกันจะได้แลกเปลี่ยนเสนอความเห็น ความรู้สึก กระบวนการนี้ช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการวางเป้าหมายและสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการเปิดใจ คนในกลุ่มจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน เกิดความรู้สึกสนับสนุนซึ่งกันและกัน และพัฒนาทักษะทางสังคม การสะท้อนความคิดเห็นในกลุ่มช่วยเพิ่มมุมมองและแนวทางแก้ปัญหาใหม่ๆ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นใจและแรงบันดาลใจสำหรับการเผชิญความท้าทายในชีวิต

4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

4.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)

Ellis (2000) ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้ มีทฤษฎีเกี่ยวกับมนุษย์ว่า แม้มนุษย์จะเกิดมาพร้อมการคิดอย่างมีเหตุผล แต่ก็มักมีแนวโน้มที่จะคิดในแนวทางที่ผิดพลาดและตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผล จนนำไปสู่การกระทำที่เข้ากันได้กับความเชื่อเหล่านั้น ระบบความเชื่อบุคคลจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งทฤษฎี REBT จัดอยู่ในคลื่นลูกที่สามของทฤษฎีการให้คำปรึกษา โดยใช้ปรัชญาผสมผสานกับเทคนิคทางจิตวิทยา หลักของทฤษฎีนี้คือ ปัญหาไม่ได้เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากมุมมองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะ อารมณ์ของมนุษย์มีรากฐานมาจากความเชื่อ การตีความ และปรัชญาส่วนบุคคล ดังนั้นการปรับเปลี่ยนความรู้สึกจึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกเรียนรู้การสร้างกรอบความคิดใหม่ต่อเหตุการณ์เพื่อเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก (ดวงมณี จงรักษ์, 2561)

4.2 ความเป็นมาของทฤษฎี

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎี ใช้ชีวิตในนิวยอร์กเป็นส่วนใหญ่ ช่วงวัยเด็กของเอลลิสเจอกับปัญหาสุขภาพจากโรคไตอักเสบ แต่เขาในทางบวกเพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ทำให้เขาเรียนรู้ว่ากรอบความคิดที่ดีมีส่วนช่วยให้ก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เอลลิสสนใจการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์และเข้าฝึกอบรมในแนวทางจิตวิเคราะห์ยุคใหม่ แต่เขาพบว่าการบำบัดแบบนี้แม้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาจากอดีต แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้พวกเขาหายจากอาการ และยังมีแนวโน้มสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก เอลลิสเริ่มตระหนักถึงสองสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด

ปัญหา คือ การได้รับการปลูกฝังความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมุมมองในแง่ลบต่อคุณค่าของตัวเองการบอกย้ำความเชื่อผิด ๆ และข้อห้ามจากประสบการณ์ในอดีต เอลลิสแสดงจุดยืนโต้แย้งแนวทางการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์และการให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่เขามองว่าขาดความกระตือรือร้นและชัดเจน ประกอบกับการศึกษาปรัชญากรีกและปรัชญาเอเชีย ทำให้เขาเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาทฤษฎีของตน โดยเน้นความสำคัญของความคิด เขาเผยแพร่ทฤษฎี REBT ในปี ค.ศ. 1955 ทฤษฎี REBT เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาในกลุ่ม เนื่องจากผู้นำกลุ่มสามารถสอนสมาชิกให้เข้าใจโครงสร้าง ABCDE ซึ่งอธิบายถึงที่มาของอารมณ์ทางลบและวิธีการปรับอารมณ์ โดยเน้นหลักการที่ว่า "ความคิดคือสาเหตุของความรู้สึก" ผู้นำกลุ่ม REBT จึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้สมาชิกทบทวนความคิดที่บอกกับตนเองและสร้างการตระหนักรู้ว่าความรู้สึกด้านลบไม่ได้เกิดจากสถานการณ์ภายนอกหรือผู้อื่น แต่เกิดจากความคิดที่ตนมีต่อเหตุการณ์นั้น การตระหนักรู้ดังกล่าวช่วยให้สมาชิกสามารถควบคุมชีวิตของตนได้ดีขึ้นและเปลี่ยนแปลงความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ดวงมณี จงรักษ์, 2561)

4.3 แนวคิดพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีกรอบความคิด ABCDE (Ellis, 2000) เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเป็นตัวกำหนดและสร้างอารมณ์ทางลบ และสามารถจัดการกับความคิดได้ ดังนี้:

A = เหตุการณ์ที่กระตุ้นเร้า (Activating Event): เช่น แฟนปฏิเสธ

B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (Belief): ความจำเป็นต้องได้รับความรักจากแฟน

C = ผลที่ได้รับทางอารมณ์และพฤติกรรม (Emotional and Behavioral Consequences): ทำให้มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

D = การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบจนจิตใจ (Disputing Disturbance-Producing Beliefs)

E = ทักษะใหม่ที่มีเหตุผลและประสิทธิภาพ (New and Effective Rational Outlook): รู้สึกเศร้า แต่ยอมรับตนเองและเริ่มเข้าหาสังคมมากขึ้น

ในการทำกลุ่มแบบ REBT ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องแนะนำให้สมาชิกเข้าใจการจัดการอารมณ์ทางลบโดยการปรับแก้ความคิดมากกว่าการแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว การสอน REBT มีสองแบบ (Masson, Jacobs, Harvill, & Schimmel, 2012; ดวงมณี จงรักษ์, 2561) ที่

ผู้นำกลุ่มสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม แบบแรกเริ่มต้นด้วยปัญหาที่สมาชิกไม่สบายใจ เช่น การที่คนรักไปมีแฟนใหม่ หลังจากสมาชิกเล่าเรื่อง ผู้นำกลุ่มอธิบายกรอบ ABCDE โดยใช้เรื่องราวของสมาชิกเป็นตัวอย่าง และให้สมาชิกทดลองโต้แย้งความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ ผลที่ได้รับจากการโต้แย้งจะส่งผลต่ออารมณ์ที่แตกต่างกัน และผู้นำกลุ่มสามารถสรุปให้สมาชิกเห็นว่าการโต้แย้งที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดอารมณ์ทางลบได้ แบบที่สอง เริ่มต้นโดยการถามสมาชิกว่า "ความรู้สึกของเรามาจากอะไร?" คำตอบจะหลากหลาย เช่น มาจากเหตุการณ์ ความรู้สึกภายใน หรือจากการกระทำของผู้อื่น ผู้นำกลุ่มสามารถถามสมาชิกเกี่ยวกับเหตุการณ์รุดติดในกรุงเทพฯ ที่ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์จะมีความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แม้เหตุการณ์เดียวกัน เช่น อาจู้สึกโกรธ กังวล หงุดหงิด หรือรู้สึกเฉยๆ

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มสามารถใช้ความเชื่อไร้เหตุผล 15 ประการ ที่สังคม ครอบครัวยุค และสถาบันต่างๆ ได้ปลูกฝังให้บุคคลเติบโตขึ้นมาพร้อมกับความเชื่อผิดๆ ซึ่งเป็นเหตุของการเกิดโรคประสาท มาช่วยให้สมาชิกรู้ว่า อารมณ์ที่รบกวนจิตใจเกิดจากความเชื่อเหล่านี้ ดังนี้

1. มนุษย์จำควรได้รับการยอมรับจากผู้อื่นในสังคมอย่างบริสุทธิ์ใจ
2. มนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องมีความสามารถ เหมาะสม และบรรลุความสำเร็จในทุกอย่าง มิเช่นนั้นแล้วจะเป็นมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์และไร้คุณค่า
3. คนที่ไม่ดี เลว สมควรแก่การถูกตำหนิ
4. เมื่อไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังนั่นคือสิ่งที่เลวร้ายมาก ๆ
5. สิ่งที่ทำให้ไม่มีความสุขส่วนใหญ่มาจากเหตุภายนอกซึ่งตนเองไม่สามารถที่จะเข้าไปจัดการหรือควบคุมมันได้
6. เมื่อมีสิ่งที่อันตรายหรือน่าหวาดกลัว ควรคำนึงถึงที่อาจจะเกิดขึ้น
7. บุคคลไม่ควรเผชิญหน้ากับความลำบากและการรับผิดชอบแต่ควรเลือกที่จะหลีกเลี่ยงมัน
8. บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นและจะต้องมีใครคนหนึ่งเข้มแข็งกว่าให้พึ่งพิง
9. ประสบการณ์ในอดีตเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน แต่อดีตก็ลบไม่ได้
10. บุคคลควรจะรู้สึกทุกข์ร้อนกับปัญหาและความทุกข์ของคนอื่น
11. ทุกปัญหามีทางแก้ที่ถูกต้องเสมอซึ่งบุคคลจำเป็นต้องหาทางแก้ให้ได้ มิเช่นนั้นจะเกิดผลร้ายตามมา
12. โลกนี้ควรมีความเท่าเทียม หากไม่เท่าเทียมเกิดขึ้นและไม่สามารถรับได้

13. บุคคลต้องสะดวกสบายและไม่ต้องทนกับความเจ็บปวด

14. ความวิตกกังวลอาจทำให้เสียสติได้

15. สามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องทำอะไรมาก

4.4 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ดวงมณี จงรักษ์ (2561) อธิบายกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. ทำการสร้างความชัดเจนในเรื่องราวหรือเหตุการณ์ (A): เมื่อเริ่มเล่าเรื่องที่เป็นปัญหา ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้คนอื่น ๆ ฟังและช่วยสร้างความชัดเจนในเหตุการณ์ โดยการตั้งคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ใครทำอะไร ทำอย่างไร และเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ซึ่งทำให้สมาชิกเข้าใจสถานการณ์ชัดเจนมากขึ้น ตัวอย่างเช่น สมาชิกอาจจะรู้สึกแย่หลังจากย้ายมาอยู่บ้านสามีและพบว่าแม่สามีเป็นสาเหตุหลักของความไม่สบายใจ

2. การสร้างความชัดเจนในความรู้สึกหรือพฤติกรรม (C): เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์แล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้น เช่น ถ้ามเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น โกรธหรือเสียใจ และชวนสมาชิกคิดว่าควรจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร

3. การสร้างความชัดเจนในทางลบ (B): เมื่อเข้าใจในเหตุการณ์และความรู้สึกแล้ว ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้บทวนความคิด เพื่อให้เห็นว่าความคิดที่มีอยู่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร เช่น ความคิดว่า "ฉันเป็นมารดาที่แย่" หรือ "แม่สามีไม่มีสิทธิ์มายุ่ง"

4. การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกโดยการปรับความคิดกับตนเอง (self-talk): การปรับความคิดเป็นส่วนสำคัญที่สุดของกระบวนการ REBT เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความคิดที่อาจต้องปรับเปลี่ยน เมื่อความคิดเปลี่ยนไป อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะค่อยๆ ลดลง ตัวอย่างเช่น การที่แม่สามีไม่เห็นด้วยกับการเลี้ยงลูกไม่ได้หมายความว่าเราเป็นมารดาที่แย่ หรือการที่ลูกสะใภ้มีวิธีเลี้ยงลูกต่างจากเราไม่ได้หมายความว่าเราจะเป็นมารดาที่แย่

การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกโดยการปรับความคิดหรือการพูดกับตนเอง (self-talk): การปรับความคิดเป็นส่วนสำคัญที่สุดใน REBT เพื่อช่วยให้ตระหนักถึงความคิดที่อาจต้องปรับเปลี่ยน เมื่อความคิดเปลี่ยนไป อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะค่อยๆ ลดลง ตัวอย่างเช่น การที่แม่สามีไม่เห็นด้วยกับการเลี้ยงลูกไม่ได้หมายความว่าเราเป็นมารดาที่แย่ หรือการที่ลูกสะใภ้มีวิธีเลี้ยงลูกต่างจากเราไม่ได้หมายความว่าเราจะเป็นมารดาที่แย่

4.5 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อช่วยลดการโทษตนเองและเพิ่มการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตให้เป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง และมีการสร้างความสุขและไม่สร้างความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น มีดังนี้ (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2561)

1. ความเชื่อของตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ในด้านลบ: การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าอารมณ์เกิดจากความไม่สมเหตุสมผล โดยอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็นสองประเภท

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Feeling) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก: เช่น อารมณ์รัก สดชื่น และอารมณ์ที่สร้างความสุข

1.1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Positive Feeling) ได้แก่ เช่น อารมณ์รุนแรงที่ทำให้รู้สึกเศร้าโศก ลงโทษตนเอง หรือรู้สึกไร้ค่า ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อลดความรุนแรงของอารมณ์เหล่านี้

2. ช่วยให้มีการพึ่งพาตนเองและมีความรับผิดชอบต่อนตนเอง
3. ช่วยให้แนวคิดและมุมมองจัดการปัญหาได้อย่างหลากหลาย
4. ช่วยให้มีที่ยึดมั่นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ยอมรับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลง
5. ช่วยให้เข้าใจและมีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
6. ช่วยให้เห็นสามารถวางแผนแนวทางที่จะทำให้เป้าหมายของตนเองประสบความสำเร็จ

7. ช่วยให้อารมณ์คล้อยตามสติใจ ต่อการกระทำของตนเอง

8. ช่วยให้มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีการโทษตนเองลดน้อยลง

4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

งานวิจัยจากต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล เช่น การศึกษาของ Abiogun et al. (2021) ที่ศึกษาผลกระทบของการพิจารณา ในการลดคุณค่าในตัวเองของนักเรียนในไนจีเรีย จำนวน 146 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยวิธี

พิจารณาฯ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้นและมีการปรับปรุงการแสดงออกได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดในลักษณะเดียวกัน ซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาอื่น ๆ ของ Abiogu et al. (2021) ที่ศึกษาผลกระทบของการให้คำปรึกษา ต่อระบบคุณค่าส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 56 คน พบว่าหลังการให้คำปรึกษา นักศึกษากลุ่มนี้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และสัมพันธ์กับการศึกษาโดย Ogbuanya et al. (2018) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาด้วยวิธีดังกล่าวต่อความคิดด้านอาชีพเชิงลบของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในไนจีเรีย พบว่า ความคิดลบต่อการเลือกอาชีพและการตัดสินใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากนี้ Yazdizadeh, Hafezi, Ehteshamzadeh, Heidari, and Eftekhar Saadi (2023) ที่ศึกษาผลของพฤติกรรมบำบัดอารมณ์เชิงเหตุผลในการลดพฤติกรรมทำให้ตนเองเสียเปรียบทางการเรียน (Academic Self-handicapping) และการมีส่วนร่วมทางวิชาการของนักเรียน การศึกษาของ Kara, Türküm, and Turner (2023) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่พิจารณา (REBT) ต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักเรียนกีฬาไม่ใช้ชาวตะวันตก จำนวน 22 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าโปรแกรมมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า REBT สามารถช่วยลดความกังวลใจในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และงานวิจัยของ Tóth, Resperger, and Tóth (2024) ทบทวนการประยุกต์ใช้ REBT ในจิตวิทยาการกีฬา พบว่า REBT สามารถลดความวิตกกังวล ความสมบูรณ์แบบและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในนักกีฬา โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนเจตคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และการส่งเสริมการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Dharma, Dewa, and Mahaardhika (2024) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ ที่มีต่อความวิตกกังวลของวัยรุ่นจากการเรียนออนไลน์ในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่าระดับความวิตกกังวลลดลง 33.5% และมีการปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการเรียนออนไลน์และพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นได้ดีขึ้น. เพื่อนและครูที่เหมาะสมมากขึ้น ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า REBT เป็นแนวทางที่มีประสิทธิผลในการช่วยให้นักเรียนจัดการกับความวิตกกังวลและปรับเปลี่ยนตัวเองกับการเรียนออนไลน์ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการช่วยปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อเจตคติและพฤติกรรมโดยรวม อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้มีข้อจำกัดในด้านขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างเล็กและระยะเวลาการติดตามผลที่สั้น จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้นและติดตามผลในระยะยาว และงานวิจัยของ Maulidia et al. (2024) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับเทคนิค REBT ที่

มีต่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง (Self-adjustment) ของนักเรียนชั้นมัธยม 1 โรงเรียน MTsN 2 Aceh Besar พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพัฒนาการด้านการปรับเปลี่ยนตัวเองดีขึ้นทั้งในด้านความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม โดยนักเรียนทั้งหมดให้ผลตอบรับเชิงบวก 100% ในแง่ความพึงพอใจและการพัฒนาตนเอง แสดงให้เห็นว่า REBT เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการปรับเปลี่ยนตัวเองของนักเรียน และการศึกษาของ Omeke et al. (2024) พบว่า REBT มีประสิทธิผลในการลดความเครียดทางการเรียนในนักเรียนโรงเรียนชนบทได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.001$) แต่ไม่พบผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง การศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการช่วยเหลือด้านการปรับเปลี่ยนตัวเองสำหรับนักเรียนกลุ่มนี้ต่อไป และงานวิจัยของ Susanti (2024) พบว่า REBT ช่วยในการปรับเปลี่ยนตัวเองทางวัฒนธรรม (Culture Shock) ในกลุ่มนักเรียนที่ประสบปัญหาการปรับเปลี่ยนตัวเองกับวัฒนธรรมใหม่ โดยมีผลลดคะแนนความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -2.023$, $p = 0.043$) แสดงให้เห็นว่า REBT มีประสิทธิภาพในการช่วยนักเรียนปรับเปลี่ยนตัวเองได้ดีขึ้น.

จากการศึกษาของผู้วิจัยที่กล่าวถึงในประเทศเกี่ยวกับทฤษฎีพิจารณาฯ (เช่น REBT: Rational Emotive Behavior Therapy) พบว่ามีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อการพัฒนาและการปรับปรุงพฤติกรรมของผู้ที่เข้ารับคำปรึกษา ตัวอย่างเช่น การศึกษาของรณชัย ไชยกุล (2563): ผลพบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษามีความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี REBT สามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาของปานฤทัย ปานขวัญ et al. (2563): การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ช่วยเพิ่มความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนิสิต โดยการศึกษาชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษามีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญการศึกษาของอุไรวรรณ จันทรสาร and สกล วรเจริญศรี (2562) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา การศึกษาของพิบูล แซ่เจน, ดวงมณี จงรักษ์, and ชิดชนก เชิงเชาว์ (2561): การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานและการสอนเสริมช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยโปรแกรมหาดังกล่าวมีผลต่อการพัฒนาในด้านการเรียนรู้และการปรับปรุงพฤติกรรมการศึกษา. การศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี REBT หรือการใช้ทฤษฎี

พฤติกรรมศาสตร์ในการให้คำปรึกษามีความสำคัญในการพัฒนาอารมณ์ พฤติกรรม และการเพิ่มพูนทักษะชีวิตของผู้เรียนในหลากหลายด้าน.

5. สมมติฐานการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถกำหนดสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

5.1 หลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีระดับการปรับตัวด้านการเรียน อารมณ์ ทัศนคติ และสังคมที่สูงขึ้น/มากกว่าก่อนเข้ารับการศึกษา

5.2 หลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการปรับตัวที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

6. กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถนำมากำหนดเนื้อหาที่จะเป็นขอบเขตในการศึกษาดังนี้

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งโปรแกรมได้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ ขั้นริเริ่ม (Initial stage) ขั้นสืบเนื่อง (Transition stage) ขั้นดำเนินงาน (Working stage) และ ขั้นยุติกลุ่ม (Ending stage) โดยการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เสนอกรอบความคิด ABCDE (Ellis, 2000) เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเป็นตัวกำหนด สร้างอารมณ์ทางลบ และจะจัดการกับความคิดได้ ดังสถานการณ์ต่อไปนี้

A = เหตุการณ์ที่กระตุ้นเร้า (activating event) แฟนปฏิเสธ

B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (belief) เป็นความเชื่อที่ว่า จำเป็นต้องได้รับความรักจากแฟน ดังนั้นการที่ไม่ได้รับความรัก แสดงว่าฉันไม่มีคุณค่า

C = ผลที่ได้รับทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งกำหนด โดยความเชื่อ (emotional and behavioral consequences) ทำให้รู้สึกซึมเศร้าและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

D = การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบจิตใจ (disputing disturbance-producing beliefs) ฉันอยากที่จะได้รับความรัก แต่ไม่มีเหตุผลว่าจะต้องได้รับ ความรักให้ได้ ถึง

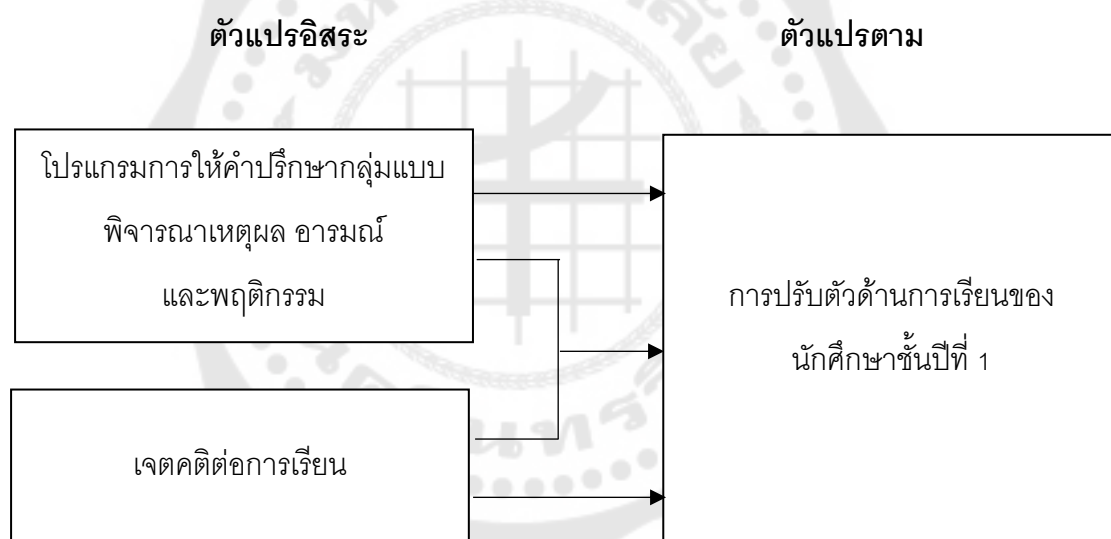
ไม่ได้รับความรักฉันสามารถที่จะมีความสุข และยอมรับตนเอง แฟนปฏิเสธฉันเป็นประสบการณ์ที่น่าเศร้า แต่ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนไม่มีค่า คุณค่าของมนุษย์ มีหลายมุมมอง

E = ทักษะใหม่มีเหตุผลและประสิทธิภาพทำให้ พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป (new and effective rational outlook) เช่น รู้สึกเศร้าและเริ่มเข้าหาสังคมเพราะยอมรับตนเองมากขึ้น

2. เจตคติต่อการเรียน

ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยทำการศึกษา 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยการเรียน และ ด้านวินัยในตนเอง

โดยสามารถนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” เป็นวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) วัดก่อนและหลังทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม โดยศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน อารมณ์ ทศนคติ และสังคมของนักศึกษาชั้นปี 1 ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1 Faul, Erdfelder, Lang, and Buchner (2007) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการศึกษาเชิงทดลอง โดยการคำนวณมีการตั้งค่าอำนาจการทดสอบที่ 0.80 ซึ่งเป็นค่ามาตรฐานที่ยอมรับได้ในงานวิจัยด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อให้มีโอกาสตรวจพบผลที่แท้จริงหากมันมีอยู่จริง และระดับนัยสำคัญที่ 0.05 เพื่อให้มีความเชื่อมั่นว่าอัตราการผิดพลาดในการปฏิเสธสมมติฐาน null ไม่เกิน 5%.

ขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่ใช้ในการคำนวณคือ 0.80 ซึ่งเป็นค่าที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนตัวเองในการเข้ามหาวิทยาลัยของนักศึกษา.

โดยจากการคำนวณขนาดตัวอย่างในโปรแกรม G*Power พบว่าจำเป็นต้องมี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน เพื่อให้การศึกษามีความน่าเชื่อถือในระดับที่กำหนดไว้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างขึ้นร้อยละ 20 เพื่อป้องกันปัญหาจากการสูญหายของข้อมูล (Drop out) ระหว่างการเก็บข้อมูล ซึ่งทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างสุดท้ายที่ใช้ในการวิจัยคือ 50 คน.

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ใช้วิธี การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม ได้แก่:

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

นักศึกษาชั้นปี 1 ปีการศึกษา 2567

1. มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพ
2. มีคะแนนการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน หลังวัดด้วยแบบสอบถามอยู่ในระดับต่ำ โดยต้องมีค่าเฉลี่ยคะแนน 1.00 - 1.79
3. เป็นผู้ที่เต็มใจและสามารถเข้ารับโปรแกรมได้จนสิ้นสุดกระบวนการ

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

1. เป็นผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้จนสิ้นสุดกระบวนการหรือมีระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่าร้อยละ 80
2. นักศึกษาที่พ้นสภาพความเป็นนักศึกษา (ลาป่วย, ลาพักการเรียน)
3. มีประวัติความเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมอง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มแบบจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) ซึ่งเป็นการสุ่มหน่วยทดลองให้อยู่ใน กลุ่มทดลองให้เข้าอยู่ในกลุ่มต่าง ๆ ตามแผนการทดลอง เพื่อขจัดอิทธิพลแทรกที่เป็นผลจาก ความแตกต่างของผู้เข้ารับการทดลองที่เป็นวิธีการควบคุมความเที่ยงตรงภายใน

การควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน

1. การดำเนินการวิจัยโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ร่วมทดลองหลายคน เพื่อขจัดความลำเอียง ที่เกิดขึ้นจากผู้วิจัยคนใดคนหนึ่ง ที่จะต้องมีการจัดเตรียม/ชี้แจงทีมงานผู้วิจัยให้มีความเข้าใจในเทคนิคการ เก็บรวบรวมข้อมูล/การใช้เครื่องมือและการแปลความ/ตีความของพฤติกรรมที่ต้องการได้สอดคล้องกัน
2. การดำเนินการวิจัยโดยไม่ให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบรายละเอียดในการวิจัยว่าเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม เพื่อลดหรือขจัดการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ
3. การดำเนินการวิจัย โดยที่ไม่ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตัวแปรที่ต้องการศึกษา เพื่อช่วยป้องกันการมีอคติในการให้ข้อมูลที่เกิดจากความรู้สึกหรือการรับรู้ที่แท้จริง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบบสอบถามการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน และแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน ดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน ของนักศึกษาชั้นปี 1 มีขั้นตอนการพัฒนาดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่มบนฐานทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน

2. นำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับการปรับตัวในด้านการเรียน จากนั้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ

3. นำเอาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาเองตามแนวคิดและทฤษฎีที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผ่านการปรับปรุง มาหาความเที่ยง ความตรงและความสอดคล้องโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสม โดยที่ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ซึ่งสามารถนำไปใช้กับประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนก่อนนำมาใช้จริง

รายละเอียดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการกำหนดโปรแกรมขึ้นทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยมีรายละเอียดดังนี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1-2 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับคำปรึกษา โดยแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา กฎกติกาและระยะเวลาในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม สร้างบรรยากาศที่ดีในการพูดคุยกันและความไว้วางใจแก่ผู้รับคำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3-4 กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจและทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม (ABC) ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5-7 กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของการฝึกคิดแบบ ABCDE ให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และได้เรียนรู้ความคิดโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองที่ทำให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบในการประเมินตนเองด้านการเรียน อารมณ์ ทัศนคติ และสังคมในมหาวิทยาลัยให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 การยุติการให้คำปรึกษาโดยผู้วิจัยพบทวนกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมมาและสอบถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกหลังเข้ารับการปรึกษา

1. ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาฯ เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนและสังคม

ชื่อกิจกรรม : ฝึกคิดตาม ABC

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม อันเนื่องมาจากความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซี (ABC)

วิธีการ

ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม พร้อมทั้งอธิบายความหมายของเอบีซี (ABC)

A = activating event เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่พึงประสงค์

B = belief ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น

C = consequencd อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดมาจากความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น

ขั้นตอนการ:

1. ให้สมาชิกกลุ่มหลับตาประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อนึกถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งที่พอใจและไม่พึงพอใจภายในระยะเวลาที่ได้เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย

2. ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจว่าการพอใจหรือไม่พอใจในเหตุการณ์นั้น ๆ เกิดจากอะไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามรูปแบบ ABC

ขั้นสรุป:

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
2. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนสมาชิกกลุ่มสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของแต่ละคน พร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน จากนั้นผู้วิจัยทำการเขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

2.2 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ให้มีความสัมพันธ์กลับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณ ค่า (Rating Scale) มี จำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 35 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ไปให้ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ (IOC) โดยที่ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ซึ่งสามารถนำแบบสอบถามไปใช้กับประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนก่อนนำมาใช้จริง

2.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำ แบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item -

Total Correlation) ค่าอำนาจจำแนกและทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งจากการวิเคราะห์ผลจากการ Try Out พบว่า ในทุกข้อมีค่า Cronbach's Alpha if Item Deleted อยู่ระหว่าง 0.988-0.989 ซึ่งสูงกว่า 0.7 ทั้งหมด ทำให้สามารถนำข้อคำถามไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้ 31 ข้อ

ในแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเองและเลือกเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด ลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า 5 คะแนน (1 – 5)

น้อยที่สุด

มากที่สุด

1

2

3

4

5

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย Best (1997) มีดังนี้

4.20 – 5.00 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนระดับสูง

3.40 – 4.19 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนค่อนข้างสูง

2.60 – 3.39 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนปานกลาง

1.80 – 2.59 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนค่อนข้างต่ำ

1.00 – 1.79 คะแนน หมายถึง การปรับตัวด้านการเรียนต่ำ

ตัวอย่างคำถามการปรับตัวด้านการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมายลงในช่องคำตอบที่สัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษากึ่งกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
1	ฉันตั้งใจฟังอาจารย์อธิบายตลอดชั่วโมงเรียน					
2	ฉันซักถามอาจารย์เมื่อเกิดข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจ					
3	ฉันความตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนดเวลา					

3. แบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน

3.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียน จากนั้นผู้วิจัยทำการเขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน

3.2 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน ให้มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี จำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งได้ทำการอ้างอิงจากงานวิจัยของ กฤตยาภรณ์ คำลือ (2563) จำนวน 27 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบค่า IOC เรียบร้อยแล้ว ซึ่งค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ซึ่งสามารถ

นำแบบสอบถามไปใช้กับประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนก่อนนำมาใช้จริง

3.3 นำแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน ที่ได้ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งจากการวิเคราะห์ผลจากการ Try Out พบว่า ในทุกข้อมีค่า Cronbach's Alpha if Item Deleted อยู่ระหว่าง 0.986 – 0.987 ซึ่งสูงกว่า 0.7 ทั้งหมด ทำให้สามารถนำข้อคำถามไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้ทุกข้อ

ในแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเองและเลือกเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด ลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า 5 คะแนน (1 – 5)

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1

2

3

4

5

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย (อุสา อุทัย, 2555) มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 – 5.00 หมายถึง เจตคติต่อการเรียนสูงมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 – 4.49 หมายถึง เจตคติต่อการเรียนสูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 – 3.49 หมายถึง เจตคติต่อการเรียนปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายถึง เจตคติต่อการเรียนต่ำ

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.49 หมายถึง เจตคติต่อการเรียนต่ำมาก

ตัวอย่างคำถามเจตคติต่อการเรียน

คำชี้แจง พิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมายลงในช่องคำตอบที่สัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังต่อไปนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด
 เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด
 ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อย
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อย
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นสัมพันธ์กับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่แน่ใจ (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5)
1	ฉันคิดว่าการศึกษาคือช่วยพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น					
2	ฉันคิดว่าหากนักเรียนตั้งใจเรียนจะทำให้สอบได้คะแนนสูงขึ้น					
3	ฉันคิดว่าคนที่ได้เรียนหนังสือสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้เรียนหนังสือ					

วิธีการดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่มวัดซ้ำ (Two group pretest-posttest design) (ชูศรี วงศ์รัตนะ & องอาจ นัยพัฒน์, 2551) ก่อนและหลังการทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม (Control group) และกลุ่มทดลอง (Experimental group) เพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยใช้การเปรียบเทียบแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อน (Pre - test)	ทดลอง	วัดหลัง (Post - test)
T1	A1, B1	E	B2
T2	A1, B1	-	B2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

T1	แทน	นักศึกษาในกลุ่มทดลอง (Experimental group)
T2	แทน	นักศึกษาในกลุ่มควบคุม (Control group)
B1	แทน	การวัดการปรับตัวด้านการเรียน ก่อนทดลอง
B2	แทน	การวัดการปรับตัวด้านการเรียน หลังทดลอง
A	แทน	การวัดเจตคติต่อการเรียน
E	แทน	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
-	แทน	ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้แบ่งระยะการทดลอง ออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาชั้นปี 1 ปีการศึกษา 2567 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพ จำนวน 179 คน ทำแบบสอบถามการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน จากนั้นผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ยโดยรวมของการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน จากนั้นจึงได้คัดเลือกนักศึกษาที่มีระดับค่าเฉลี่ยคะแนน ระหว่าง 1.00 - 2.33 ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน อยู่ในระดับต่ำ แล้วทำการสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 50 คน เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ให้ทำแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน เพื่อแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ได้ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่าง 2.51-5.00 และกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ได้ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่าง 1.00-2.50

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้จริงกับนักศึกษาชั้นปี 1 ปีการศึกษา 2567 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพ ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน ทำแบบสอบถามการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน เป็นครั้งที่ 2

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

4. ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษา ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตามวิธีการทางสถิติ ต่อไป รวมทั้งทำการเปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง และกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ ว่ามีผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาหรือไม่

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 50 คน โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์เจตคติต่อการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation)

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลัง การได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test)

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ

พฤติกรรม และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติทีอิสระ (independent t-test) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent T-test)

5. เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนสูง และเจตคติต่อการเรียนต่ำ ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

6.2 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย สถิติทีคู่ (paired t-test) สถิติทีอิสระ (independent t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ตามใบรับรองโครงการเลขที่ SWUEC-672013
2. ยื่นหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มศว เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยต่อหน่วยงานที่จะเข้าไปเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยมอบเอกสารชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ เรื่องการรักษาความลับ การถอนตัว เมื่อได้พบกับประชากร
4. ผู้วิจัยมอบเอกสารชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ เรื่องการรักษาความลับ การถอนตัวเมื่อได้พบกับกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ และเสร็จสิ้นกระบวนการคัดเลือก
5. ผู้วิจัยแจ้งว่าจะใช้ข้อมูลในเชิงวิชาการเท่านั้นโดยนำเสนอผลวิจัยในภาพรวม และพิทักษ์สิทธิไม่เปิดเผยชื่อจริง และใช้ชื่อสมมติในการนำเสนอข้อมูล และปกป้องข้อมูลเฉพาะอื่น ๆ โดยไม่สามารถระบุตัวผู้ให้ข้อมูลได้
6. ผู้วิจัยแจ้งเรื่องการรักษาความลับว่าจะมีการทำลายคลิปไฟล์เสียงและเอกสารต่างๆ หลังเสร็จสิ้นการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีฯ ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 100 ฉบับ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้การแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ และคำย่อที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
SS	หมายถึง	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
MS	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง
df	หมายถึง	ขั้นความเป็นอิสระ
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-test
F	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-test
p-value	หมายถึง	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
SE	หมายถึง	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเสนอการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์เจตคติของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เพื่อแบ่งกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน ออกเป็น กลุ่มที่มีเจตคติสูง จำนวน 13 คน และ กลุ่มที่มีเจตคติต่ำ จำนวน 12 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน ออกเป็น กลุ่มที่มีเจตคติสูง จำนวน 13 คน และ กลุ่มที่มีเจตคติต่ำจำนวน 12 คน รวมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 50 คน

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม

กลุ่มการ ทดลอง	เจตคติต่อการ เรียน	ลักษณะทั่วไป		จำนวน (n)	ร้อยละ (%)
กลุ่มทดลอง	สูง	เพศ	ชาย	8	16.0
			หญิง	5	10.0
		รวม		13	26.0
		อายุ	18 ปี	5	10.0
			19 ปี	8	16.0
		รวม		13	26.0
กลุ่มทดลอง	ต่ำ	เพศ	ชาย	4	8.0
			หญิง	8	16.0
		รวม		12	24.0
		อายุ	18 ปี	5	10.0
			19 ปี	7	14.0
		รวม		12	24.0
กลุ่มควบคุม	สูง	เพศ	ชาย	7	14.0
			หญิง	6	12.0
		รวม		13	26.0
		อายุ	18 ปี	4	8.0
			19 ปี	9	18.0
		รวม		13	26.0
กลุ่มควบคุม	ต่ำ	เพศ	ชาย	5	10.0
			หญิง	7	14.0
		รวม		12	24.0
		อายุ	18 ปี	7	14.0
			19 ปี	5	10.0
		รวม		12	24.0

จากตารางที่ 2 เมื่อวิเคราะห์ลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน สามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ตามกลุ่มการทดลองและเจตคติต่อการเรียน ประกอบด้วย 1) กลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง จำนวน 13 คน (ร้อยละ 26.0) 2) กลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ (ร้อยละ 24.0) 3) กลุ่มควบคุมที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง (ร้อยละ 26.0) และ 4) กลุ่มควบคุมที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ (ร้อยละ 24.0) แต่ละกลุ่มมีลักษณะทางชีวสังคมดังนี้

1) กลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 16.0) และส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี (ร้อยละ 16.0)

2) กลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 16.0) และมีอายุ 19 ปี (ร้อยละ 14.0)

3) กลุ่มควบคุมที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 14.0) และส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี (ร้อยละ 18.0)

4) กลุ่มควบคุมที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 14.0) และมีอายุ 18 ปี (ร้อยละ 14.0)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

หัวข้อนี้เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน สามารถแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ประกอบด้วย 2.1 ผลการวิเคราะห์การแจกแจงแบบปกติ 2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 และ 2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 แต่ละหัวข้อมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์การแจกแจงแบบปกติ

ขั้นตอนแรกก่อนจะเริ่มต้นวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน จะต้องทดสอบการแจกแจงแบบปกติของข้อมูลด้วยการทดสอบชาปิโร-วิลค์ (Shapiro-Wilk) เพื่อให้สามารถเลือกใช้สถิติทดสอบได้สอดคล้องและเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA)

ตาราง 3 การทดสอบการแจกแจงแบบปกติของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียน

ตัวแปร	Shapiro-Wilk	df	p-value
ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียน	.954	50	.052

จากตารางที่ 3 เมื่อทดสอบการแจกแจงแบบปกติของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนพบว่า ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนมีการแจกแจงแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยเหตุนี้ ในงานวิจัยนี้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนซึ่งเป็นสถิติอิงพารามิเตอร์ (Parametric statistics) ได้

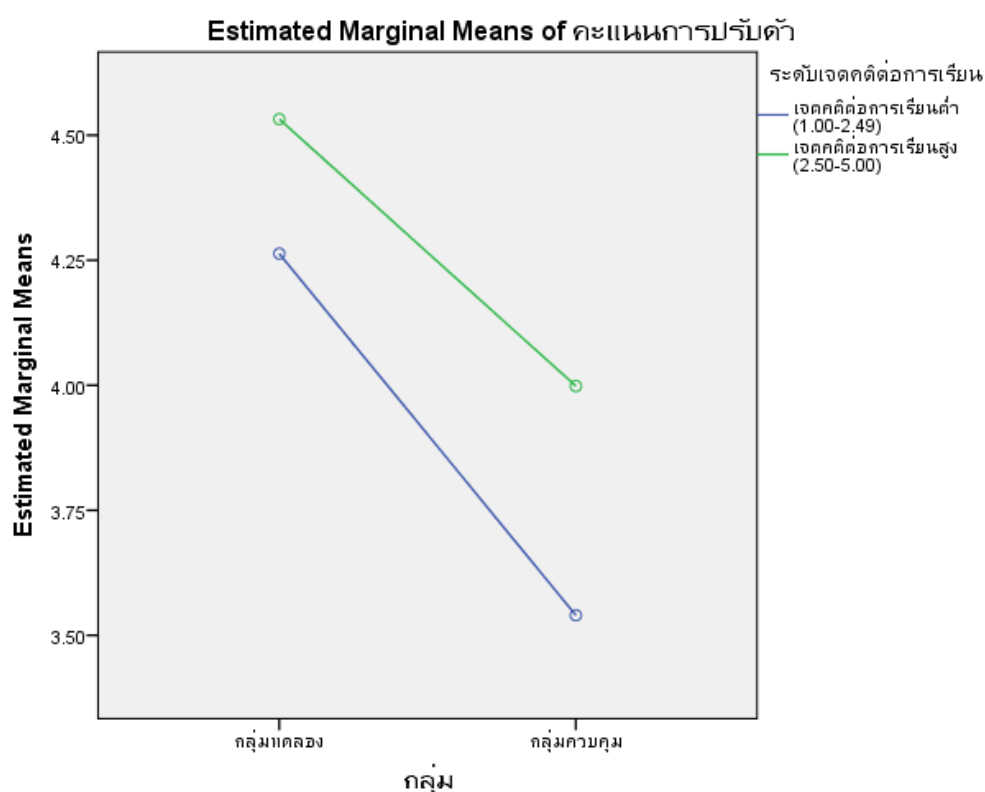
2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ได้แก่ “นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมและอยู่ในกลุ่มที่มีเจตคติสูงมีการปรับตัวมากกว่ากลุ่มอื่น” ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

ตาราง 4 การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มๆ ต่อการปรับตัวด้านการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
Corrected Model	6.643	3	2.214	84.410	<0.001
Intercept	832.425	1	832.425	31733.331	<0.001
กลุ่ม	4.931	1	4.931	187.983	<0.001
เจตคติต่อการเรียน	1.651	1	1.651	62.938	<0.001
กลุ่ม*เจตคติต่อการเรียน	.112	1	.112	4.271	.044
Error	1.207	46	.026		
Total	844.582	50			
Corrected Total	7.849	49			

หมายเหตุ: Levene's test $F(3, 46) = .445$, $p\text{-value} = .722$



ภาพประกอบ 2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการปรับตัวด้านการเรียน

จากตารางที่ 4 และภาพประกอบ 2 เมื่อตรวจสอบความแตกต่างของความแปรปรวน ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนระหว่างกลุ่มพบว่า ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของ นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 แต่ละกลุ่มมีความแปรปรวนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($p\text{-value} = .722$) เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มฯ ต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรม ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ($F = 4.271$, $p\text{-value} = .044$) ดังนั้นจึงพิจารณาอิทธิพลร่วมของตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว ในลำดับต่อไป

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบรายคู่ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มการทดลองที่มีเจตคติ ต่างกัน

กลุ่มการทดลอง	เจตคติต่อการเรียน	ค่าเฉลี่ย	การเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	SE	p-value
กลุ่มทดลอง	สูง (1)	4.532	1-2	0.269**	0.065	<0.001
	ต่ำ (2)	4.263				
กลุ่มควบคุม	สูง (1)	3.998	1-2	0.458**	0.065	<0.001
	ต่ำ (2)	3.540				

หมายเหตุ: ** $p\text{-value} < .01$

จากตารางที่ 4 เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลร่วมของเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มฯพบว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง ไม่ว่าจะได้รับโปรแกรม ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (กลุ่มทดลอง) หรือไม่ได้รับ (กลุ่มควบคุม) ต่างมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการ เรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีค่าเฉลี่ย การปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงที่สุด อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มฯและมีเจตคติต่อการเรียนสูงมีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้าน การเรียนมากกว่ากลุ่มอื่น ดังนั้นสมมติฐานข้อที่ 1 “นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมและอยู่ในกลุ่มที่มี เจตคติสูงมีการปรับเปลี่ยนตัวเองมากกว่ากลุ่มอื่น” จึงยอมรับได้

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ได้แก่ “ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม” สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามกลุ่มการทดลอง

กลุ่มการทดลอง	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
กลุ่มทดลอง	25	4.403	0.200	8.881 ^{††}	<0.001
กลุ่มควบคุม	25	3.778	0.289		

หมายเหตุ: $F = 4.801$, $p\text{-value} = .033$

หมายเหตุ: * $p\text{-value} < .05$, two-tailed. ** $p\text{-value} < .01$, two-tailed. [†] $p\text{-value} < .05$, one-tailed. ^{††} $p\text{-value} < .01$, one-tailed.

จากตารางที่ 5 ผลการตรวจสอบความแตกต่างของความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามกลุ่มการทดลองพบว่า ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4.801$, $p\text{-value} = .033$)

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามกลุ่มการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 8.881$, $p\text{-value} / 2 = <0.001$) อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มจะมีการปรับตัวด้านการเรียนมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ดังนั้นสมมติฐานข้อที่ 2 “ค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มฯ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม” จึงยอมรับได้

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ได้แก่ “นักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีการปรับตัวด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ” สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามเจตคติต่อการเรียน

เจตคติต่อการเรียน	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
สูง	26	4.265	0.405	3.538 ^{††}	.001
ต่ำ	24	3.902	0.311		

หมายเหตุ: $F = 4.500$, $p = .039$

หมายเหตุ: * $p\text{-value} < .05$, two-tailed. ** $p\text{-value} < .01$, two-tailed. [†] $p\text{-value} < .05$, one-tailed. ^{††} $p\text{-value} < .01$, one-tailed.

จากตารางที่ 6 ผลการตรวจสอบความแตกต่างของความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามเจตคติต่อการเรียนพบว่า ความแปรปรวนของกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงและกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4.500$, $p\text{-value} = .039$)

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามเจตคติต่อการเรียนพบว่า กลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 3.538$, $p\text{-value} / 2 = .001$) อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีการปรับตัวด้านการเรียนมากกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ ดังนั้นสมมติฐานข้อที่ 3 “นักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีการปรับตัวด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ” จึงยอมรับได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) วัดก่อนและหลังทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อจำกัดของงานวิจัย
4. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา ร่วมกับเจตคติต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับและไม่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตามกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนแตกต่างกัน การวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 179 คน โดยคัดเลือกนักศึกษาที่มีการปรับเปลี่ยนตัวเองต่ำจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองถูกแบ่งย่อยตามเจตคติต่อการเรียนเป็นกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงและกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ งานวิจัยนี้ ตั้งสมมติฐานการวิจัย 3 ข้อ

ผู้วิจัยใช้สถิติพรรณนาและสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิเคราะห์พบว่า 1) นักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการ

เรียนสูงมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองสูงที่สุด 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) กลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสรุปได้ว่าทั้ง 3 สมมติฐานการวิจัยเป็นจริง กล่าวคือ นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มและมีเจตคติต่อการเรียนสูงจะมีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนมากกว่ากลุ่มอื่น นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มมีการปรับเปลี่ยนตัวเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม และนักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีการปรับเปลี่ยนตัวเองดีกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1: นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมและอยู่ในกลุ่มที่มีเจตคติสูงจะมีการปรับเปลี่ยนตัวเองมากกว่ากลุ่มอื่น ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีเจตคติต่อการเรียนสูง ไม่ว่าจะได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (กลุ่มทดลอง) หรือไม่ได้รับ (กลุ่มควบคุม) ต่างมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงที่สุด นั่นหมายความว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และมีเจตคติต่อการเรียนสูงจะมีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนมากกว่ากลุ่มอื่น ผลการวิจัยนี้สัมพันธ์กับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนตัวเองของ (Rogers, 1967; ปฐพร แสงเขียว et al., 2565) ซึ่งอธิบายว่า บุคคลที่ปรับเปลี่ยนตัวเองได้จะเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปรับประสบการณ์นั้นให้เข้ากับโครงสร้างบุคลิกของตนเองได้โดยไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และรับรู้ความคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง ขณะที่บุคคลที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองได้จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้เกิดความตึงเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งนำไปสู่อาการสับสนและขาดความมั่นใจ การทราบถึงระดับการปรับเปลี่ยนตัวเองของนักเรียนสามารถช่วยให้นักศึกษาวางแผนและคาดการณ์ในการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การป้องกัน แก้ไขปัญหา และส่งต่อข้อมูลในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การใช้โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาตนเองและปรับเปลี่ยนตัวเองได้ดีขึ้น โดยไม่เน้นการชี้แนะ แต่จะเป็นการร่วมมือหาทางออกกับสมาชิกในกลุ่ม

ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะที่สำคัญ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสัมพันธ์กับงานวิจัยของ ธีรพงษ์ จันเปรียง et al. (2564) ที่ศึกษาการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองของนักศึกษาปริญญาตรี โดยพบว่า ปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษามากที่สุดคือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปรับเปลี่ยนตัวเองและความสัมพันธ์ทางสังคม เจตคติต่อการสอนและการเรียนรู้ และการศึกษาของ Tohirjonovich (2022) พบว่า นักเรียนกีฬาเมื่อเข้าสู่การเรียนในมหาวิทยาลัยมีกระบวนการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนเป็นด้านที่ต้องปรับเปลี่ยนตัวเองมาก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Kamalova et al. (2020) ศึกษาการปรับเปลี่ยนตัวเองทางภาษาศาสตร์และสังคมวัฒนธรรมของนักศึกษาต่างชาติในระหว่างการศึกษาในมหาวิทยาลัยรัสเซีย พบว่า นักศึกษาต่างชาติต้องปรับเปลี่ยนตัวเองในเรื่องการเรียนภาษาที่ไม่ใช่ภาษาบ้านเกิด

สมมติฐานข้อที่ 2: ค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มจะสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่า ความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4.801$, $p\text{-value} = .033$) เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 8.881$, $p\text{-value} / 2 = <0.001$) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาฯ ในการเพิ่มการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยสามารถอธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงผ่านองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของการปรับเปลี่ยนตัวเองในการเรียน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โปรแกรมการปรึกษาช่วยให้นักศึกษาทำความเข้าใจความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับการเรียนและปรับเปลี่ยนมุมมองให้มีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น (Ellis, 1999) ความเชื่อใหม่นี้ทำให้เกิดแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเรียนที่สูงขึ้น ด้านความวิตกกังวล การเข้าร่วมโปรแกรมช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลในการเรียนลงผ่านการเรียนรู้ทักษะการจัดการความคิดและอารมณ์ในเชิงบวกแทนการยึดติดกับความกังวล (Turner, 2016) บรรยากาศของกลุ่มยังส่งเสริมการแบ่งปันความรู้สึกและการสนับสนุนกันในกลุ่ม ซึ่งช่วยลดความรู้สึกไม่มั่นใจและกังวล (Sapp, 1996) ด้านนิสัยในการเรียน การทำความเข้าใจอารมณ์และความคิดของตน ร่วมกับการเรียนรู้วิธีปรับพฤติกรรมในการเข้าร่วมโปรแกรมช่วยให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนไปในทางที่ดีขึ้น (Gonzalez et al., 2004) เช่น การกำหนดแผนการเรียนและเป้าหมายที่เหมาะสม ด้านวินัยในตนเอง การเรียนรู้วิธี

คิดและแยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผล รวมทั้งการฝึกความรับผิดชอบในโปรแกรมการปรึกษาช่วยให้นักศึกษาพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียน มีวินัย และรับผิดชอบต่อพฤติกรรมการเรียนของตนเองมากขึ้น (Maxwell & Wilkerson, 1982)

ดังนั้นกลไกสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียน ได้แก่ 1) การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและการเรียนให้สมเหตุสมผลมากขึ้น 2) การเรียนรู้ทักษะการจัดการความคิดและอารมณ์ในเชิงบวก 3) การเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความมุ่งมั่นในการเรียน 4) การพัฒนาการกำกับตนเองและความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมการเรียน และ 5) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยปัจจัยทั้งหมดนี้ส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนตัวเองทางการเรียนที่ดีขึ้น ผลการวิจัยสัมพันธ์กับงานวิจัยของ Kara et al. (2023) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ต่อความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักเรียนกีฬาที่ไม่ใช่ชาวตะวันตก พบว่านักเรียนกีฬาในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ทำให้เห็นว่า REBT ส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลได้ งานวิจัยของ Abiogun et al. (2020) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อระบบคุณค่าส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษามีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Ogbuanya et al. (2018) ที่พบว่าการปรึกษาแบบ REBT ช่วยลดความคิดด้านอาชีพเชิงลบของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในจิจิรีได้อย่างมีนัยสำคัญ การศึกษาของ Yazdizadeh et al. (2023) พบว่า REBT ช่วยลดการทำตนเองเสียเปรียบทางการเรียนและเพิ่มการมีส่วนร่วมทางวิชาการในกลุ่มนักเรียนมัธยมปลายชายในอิหร่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Tóth et al. (2024) ที่พบว่า REBT มีประสิทธิผลในการลดความวิตกกังวลและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในนักกีฬา โดยช่วยปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการแข่งขันและความสำเร็จ รวมถึงเจตคติต่อตนเองและผู้อื่น ในทำนองเดียวกัน Dharma et al. (2024) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม REBT ต่อความวิตกกังวลจากการเรียนออนไลน์ในวัยรุ่นหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า โปรแกรมนี้มีผลในการลดความวิตกกังวลและช่วยพัฒนาความสามารถในการปรับเปลี่ยนตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้การผสมผสานระหว่างการบำบัดกลุ่มและเทคนิครายบุคคล งานวิจัยของ Maulidia et al. (2024) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับเทคนิค REBT ต่อการปรับเปลี่ยนตัวเอง (Self-adjustment) ก็สัมพันธ์กับการศึกษาดังกล่าว โดยชี้ให้เห็นว่า

REBT มีผลดีต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับเปลี่ยนตัวเองและจัดการอารมณ์ของนักเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน MTsN 2 Aceh Besar โดยใช้แบบประเมินการปรับเปลี่ยนตัวเอง 25 ข้อ และแบบสังเกตพฤติกรรม การศึกษาดำเนินการตามกระบวนการ A-B-C-D-E-F ของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 วงรอบการทดลอง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีพัฒนาการด้านการปรับเปลี่ยนตัวเองดีขึ้นทั้งในด้านความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม โดยนักเรียนทั้ง 10 คนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้ผลตอบรับเชิงบวก 100% ทั้งในแง่ความพึงพอใจ การเห็นประโยชน์ของกิจกรรม แรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหา และความต้องการพัฒนาการปรับเปลี่ยนตัวเองในโรงเรียน ผลการวิจัยนี้สัมพันธ์กับงานวิจัย Omeke et al. (2024) ที่ศึกษาผลของการรักษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดทางการเรียนและการปรับเปลี่ยนตัวเองของนักเรียนในโรงเรียนชนบท โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design กับนักเรียน 94 คนที่เรียนสังคมศาสตร์ในโรงเรียนชนบทของรัฐ Enugu ประเทศไนจีเรีย ผู้เข้าร่วมถูกสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 47 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม REBT จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที เป็นเวลา 3 เดือน ใช้แบบวัดการปรับเปลี่ยนตัวเองทางการเรียน และแบบวัดความเครียดทางการเรียนในการประเมินผล ผลการวิจัยพบว่า REBT มีประสิทธิผลในการลดความเครียดทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การติดตามผลพบว่าผลการลดความเครียดยังคงอยู่อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Susanti (2024) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการรักษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองทางวัฒนธรรม (Culture Shock) ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน SMP PGRI 6 เมืองมาลัง ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน-หลัง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 5 คน จากนักเรียน 26 คนที่มีคะแนน culture shock สูงจากแบบวัด culture shock scale ดำเนินการรักษากลุ่ม 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การปรับเปลี่ยนความเชื่อ การพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา และการเสริมสร้างกลยุทธ์ใหม่ ผลการวิเคราะห์พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยลดลงจาก 118 (ระดับสูง) เป็น 80.6 (ระดับต่ำ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 3: นักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงจะมีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่าความแปรปรวนของกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงและกลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 4.500$, $p\text{-value} = .039$) เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแยกตามเจตคติต่อการเรียน พบว่า กลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนสูงมีค่าเฉลี่ยการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 3.538$, $p\text{-value} / 2 = .001$) ผลการวิจัยนี้สัมพันธ์กลับแนวคิดของนิรุทธ มะโนมัย และคณะ (2563) ซึ่งให้ความหมายว่าเจตคติเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยเจตคตินี้สามารถกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ไปในทิศทางที่สนับสนุนหรือคัดค้าน ขึ้นอยู่กับการอบรมและระเบียบวิธีของสังคม ซึ่งเจตคติจะปรากฏชัดเจนในกรณีที่เราเร้านั้นเป็นสิ่งที่เร้าทางสังคม นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กลับแนวคิดของสง่า คำคำ (2559) ที่กล่าวว่า เจตคติเป็นการเตรียมความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งเป็นสภาวะความพร้อมภายในของจิตใจในการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความแปลกใหม่ของงานวิจัยนี้คือ การศึกษาตัวแปรเจตคติต่อการเรียนร่วมกับการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยทางจิตวิทยาด้านความคิดและเจตคติที่มีผลต่อประสิทธิผลของการปรึกษา โดยการผสมผสานระหว่างการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อผ่านกระบวนการทางจิตวิทยา และการมีเจตคติเชิงบวกที่ช่วยส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเอง นอกจากนี้ยังมีการวัดการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนแบบรอบด้านใน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความวิตกกังวล นิสัยในการเรียน และวินัยในตนเอง ซึ่งช่วยสะท้อนภาพการปรับเปลี่ยนตัวเองในแต่ละมิติได้ชัดเจน และจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนตัวเองในแต่ละด้านให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในอนาคต

ข้อจำกัดของงานวิจัย

ข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้อาจใช้ได้เฉพาะในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร ซึ่งอาจแตกต่างจากกลุ่มนักศึกษาในพื้นที่อื่น การนำผลไปปรับใช้ในระดับมหาวิทยาลัยอื่นหรือกลุ่มเป้าหมายอื่นอาจต้องปรับเปลี่ยนวิธีการหรือนเนื้อหาของโปรแกรม

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพในการเพิ่มการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาที่มีเจตคติต่อการ

เรียนสูงมีการปรับเปลี่ยนตัวเองด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อการเรียนต่ำ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. มหาวิทยาลัยควรพิจารณานำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มๆไปประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งของระบบดูแลให้คำปรึกษานักศึกษา โดยเฉพาะในช่วงปีแรกของการศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อช่วยให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนตัวเองเข้ากับการเรียนในระดับอุดมศึกษาได้ดียิ่งขึ้น
2. อาจารย์ที่ปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัยควรได้รับการอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการให้คำปรึกษานักศึกษา เพื่อให้สามารถนำแนวคิดและเทคนิคไปใช้ช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาการปรับเปลี่ยนตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมเจตคติเชิงบวกต่อการเรียนในนักศึกษา ผ่านการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือสอดแทรกในกระบวนการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีต่อการศึกษา ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนตัวเองได้ดียิ่งขึ้น
4. ผู้บริหารและคณาจารย์ในคณะต่างๆ ควรตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยด้านจิตวิทยาอย่างเช่น ความคิดความเชื่อ และเจตคติ ที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนตัวเองของนักศึกษา โดยนำไปเป็นแนวทางในการออกแบบหลักสูตรและจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและพัฒนาเจตคติเชิงบวกในนักศึกษา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มๆในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น นักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างจังหวัด นักศึกษากลุ่มเฉพาะ เช่น นักศึกษาพิการ นักศึกษาต่างชาติ นักศึกษาที่มีภูมิหลังทางเศรษฐกิจและสังคมแตกต่างกัน เพื่อยืนยันผลการวิจัยในบริบทที่หลากหลาย
2. การวิจัยในอนาคตควรติดตามผลระยะยาวของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มๆต่อการปรับตัวของนักศึกษา เพื่อดูความคงทนของผลการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการขยายขอบเขตการประเมินผลให้ครอบคลุมตัวแปรด้านอื่นนอกเหนือจากการปรับตัว เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด ความวิตกกังวล ความสุขในชีวิต เป็นต้น
3. ควรพัฒนาการศึกษาเชิงคุณภาพควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในของนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา รวมถึงปัจจัย

เชิงบริบทอื่นๆ ที่มีผลต่อประสิทธิภาพของโปรแกรม เช่น ลักษณะของนักจิตวิทยาการศึกษา ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ปัจจัยแวดล้อมในการเรียน เป็นต้น ข้อมูลเชิงลึกเหล่านี้จะช่วยให้สามารถปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

4. การศึกษาในอนาคตควรมุ่งเน้นการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมเพื่อส่งเสริมเจตคติเชิงบวกต่อการเรียนในนักศึกษา เช่น การพัฒนาแอปพลิเคชันหรือสื่อการเรียนรู้ที่กระตุ้นความสนใจ การสร้างชุมชนเรียนรู้ที่ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนแรงบันดาลใจและให้กำลังใจกัน การจัดกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมการเรียนรู้เชิงบวก เป็นต้น งานวิจัยเชิงพัฒนาเหล่านี้จะช่วยให้สามารถนำไปสู่การออกแบบระบบสนับสนุนที่ตอบสนองต่อการพัฒนาเจตคติและการปรับตัวของนักศึกษาในยุคปัจจุบัน



บรรณานุกรม

- Abiogu, G. C., Ede, M. O., Amaeze, F. E., Nnamani, O., Agah, J. J., Ogheneakoke, C. E., . . . Ede, K. R. (2020). Impact of rational emotive behavioral therapy on personal value system of students with visual impairment: a group randomized control study. *Medicine*, 99(45).
- Abiogu, G. C., Ede, M. O., Mezieobi, D. I., Nwosu, N., Ogheneakoke, C. E., Ujah, P., . . . Agbigwe, B. I. (2021). Reducing negative value system in students: The impacts of rational emotive behavioural education. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 578-601.
- Adamczyk, P. D., Eadkhong, T., & Sirisathitkul, C. (2025). Integrating problem-based learning into the first-year physics laboratory course: A post-COVID-19 scenario at Walailak University, Thailand. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 21(1).
- Asubel, D. P. (1972). *Ego Development and the Personality* (3rd). New York: Grune and Stration.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31.
- Baruch, W. D. (1949). *New Mays in Discipline and Your Child Today*. New York: Whittlesy House.
- Charles, C. M. (2002). *Building classroom discipline* (7th). Boston: Allyn and Bacon.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling* (9th). Boston, MA: Cengage Learning.
- Dharma, T., Dewa, A. E., & Mahaardhika, I. (2024). Rational emotive behavior therapy for reducing adolescent anxiety in post-COVID-19 pandemic online learning: Group approach and single case design. *Jurnal Konseling Indonesia*, 12(4), 197-208.
- Ellis, A. (1999). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how

- they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 17(2), 69-93.
- Ellis, A. (2000). Rational emotive behavior therapy as an internal control psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 18(1), 19–38.
- Eysenck, J., Arnold, W., & Meili, R. (1972). *Encyclopedia of Psychology*. London: Search Press Limited.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Gonzalez, J. L., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
- Graham, L. E., & Conley, E. M. (1971). Evaluation of anxiety and fear in adult surgical patients. *Nursing research*, 20(2), 113-122.
- Homklin, T., Pusapanich, P., & Kreausukon, P. (2024). Academic adjustment and academic performance of Thai undergraduates: The moderated-mediating roles of motivation and psychological well-being. *The Journal of Behavioral Science*, 19(3), 1-14.
- Kamalova, L. A., Umbetova, M. Z., & Putulyan, N. S. (2020). Technologies and practices of linguistic and sociocultural adaptation of foreign students during their studies at the university. *Contemporary Educational Technology*, 13(1), 1-14.
- Kara, E., Türküm, A. S., & Turner, M. J. (2023). The Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Group Counselling Program on Competitive Anxiety of Student-Athletes. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 362–379.
- Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- López-Angulo, Y., Cobo-Rendón, R., Saéz-Delgado, F., & Mujica, A. D. (2021). Exploratory factor analysis of the student adaptation to college questionnaire short version in a sample of chilean university students. *Universal Journal of Educational Research*,

9(4), 813-818.

- Maddox, G. L. (1963). Activity and morale: A longitudinal study of selected elderly subjects. *Social Forces*, 42(2), 195–204.
- Masson, R. L., Jacobs, E., E., Harvill, R. L., & Schimmel, C. (2012). *Group counseling: Intervention and techniques* (7th). Canada: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Maulidia, F., Fakhriza, A., & Elvina, E. (2024). Enhancing student self-adjustment through REBT techniques in group counseling services. *Education, Science, and Therapy Journal*, 1(1), 68-82.
- Maxwell, J., & Wilkerson, J. (1982). Anxiety reduction through group instruction in rational therapy. *The Journal of Psychology*, 112(1), 135-140.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. New York: the Free Press.
- Metcalfe, J. S. (1998). *Solution focused group therapy: Ideas for groups in private practice, schools, agencies, and treatment programs*. New York: The Free Press.
- Moteh, N., & Laeheem, K. (2024). Factors affecting depression among first-year undergraduate students at a university in Songkhla Province Thailand. . *RGSA – Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(8), 1-15.
- Murray, B. R., & Huelskoetter M. M., W. (1983). *Psychiatric/Mental Health Nursing: Giving Emotional Care*. New Jersey: Prentice Hall.
- Ogbuanya, T. C., Eseadi, C., Orji, C. T., Anyanwu, J. I., Ede, M. O., & Bakare, J. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on negative career thoughts of students in technical colleges in Nigeria. *Psychological Reports*, 121(2), 356-374.
- Omeke, F. C., Ede, M. O., & Chukwu, C. L. (2024). Can REBT reduce academic stress and increase adjustment in rural students? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42, 699–721.
- Oskamp, S. (1991). *Attitudes and opinions*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Pawar, P., Ganganahalli, P., Udgiri, R., & Yadavannavar, M. C. (2024). Perceived stress and its epidemiological correlates among first year undergraduate medical students – An observational study. *Indian Journal of Community Health*, 36(6), 861-863.

- Rogers, C. R. (1967). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: Chicago University Press.
- Roy C. (1976). The Roy adaptation model. Comment. *Nursing outlook*, 24(11), 690–691.
- Sapp, M. (1996). Irrational beliefs that can lead to academic failure for African American middle school students who are academically at-risk. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(2), 123-134.
- Sarıçam, H., & Mert, A. (2012). The effect of rational emotive behavior therapy (REBT) on the academic procrastination behaviors of adolescents. *ASOSJOURNAL The Journal of Academic Social Science*, 2(8), 212-233.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1979). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis: Mosby.
- Susanti, R. (2024). Penerapan REBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Masalah Culture Shock pada Siswa SMP. *Psychotherapy, Counseling, and Education Journal*, 1(1), 9-16.
- Tohirjonovich, A. Q. (2022). Adaptation of athlete students to student life. *International Journal of Social Science Interdisciplinary Research*, 11(11), 272-276.
- Tóth, R., Resperger, V., & Tóth, L. (2024). Optimizing athletes' mindsets: Application of rational emotive behavior therapy (REBT) in sport. *SPRINT – Sports Research International*, 1(1), 25–29.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1423.
- Wainipitapong, S., & Chiddaycha, M. (2022). Assessment of dropout rates in the preclinical years and contributing factors: a study on one Thai medical school. *BMC Medical Education*, 22(461), 1-8.
- Yazdizadeh, P., Hafezi, F., Ehteshamzadeh, P., Heidari, A., & Eftekhari Saadi, Z. (2023). Effectiveness of Rational Emotive Behavioral Therapy in Academic Self-handicapping and Academic Engagement of Students. *International Journal of School Health*, 10(1), 19-25.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2000). *Current psychotherapies* (6th). Itasca, IL: F.E. Peacock.

- จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติที่ เข้าศึกษาปีการศึกษา 2563 (รายงานการวิจัย). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ฉันททิพย์ พลอยสุวรรณ และคณะ. (2562). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในชุมชนหนองปรือ จังหวัดสมุทรปราการ. สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ, & องอาจ นัยพัฒน์. (2551). แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์ : แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐิตินันท์ ใจยายอง. (2561). การพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาและเจตคติทางคณิตศาสตร์ โดยใช้เทคนิค เค ดับเบิลยู ดี แอล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านกองก้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. (สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ดลฤดี ไชยศิริ. (2563). การส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้การเรียนรู้แบบผสมผสาน ร่วมกับแนวคิดเกมิฟิเคชัน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนผดุงนารี การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 21. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). เอกสารคำสอนการปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 29(1), 188-200.
- ดำรงเกียรติ คำมา. (2561). ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ธนพล บรรดาศักดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล (ปริญญานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธเนศ มั่นอินทร. (2564). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยี จิตรลดา. *Journal of Rattana Bundit University*, 16(2), 74-90.

- ธีรพงษ์ จันเปรียง, เจนวิทย์ วารีป่อ, & อติราช เกิดทอง. (2564). การพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี 65 ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (5Es) และการจัดการเรียนรู้แบบบันได 5 ขั้นตอน. (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จันทบุรี.
- ธีรเมธ เสาร์ทอง. (2561). ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสตึก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นพพร สุขจิตร. (2560). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). Thai Digital Collection (TDC).
- น้ำทิพย์ องอาจวานิชย์, & ธัญวดี กำจัดภัย. (2564). การศึกษาจิตนิสัยสำคัญของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในศตวรรษที่ 21. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 23(2), 192-204.
- นิพัทธ์ กิตติพัฒน์มนตรี. (2560). เจตคติที่มีต่อตนเองด้านวินัยในห้องเรียน ความขยันอดทน และแรงจูงใจใฝ่สมถะทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 / 4. ปทุมธานี: โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม.
- นิรุช มะโนมัย และคณะ. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนที่หนีเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. ราชวดีสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์, 10(2), 69-79.
- นุชนาถ อุณฺดี, พวงสร้อย วรกุล, บุญโรม สุวรรณพานู, & จิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 14(3), 34-48.
- เบญญาภา หลวงราช. (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ปริญญานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- ปฐพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียวเหลือง, ลิตานันท์ ศรีใจวงศ์, สืบตระกูล ตันตลานุกุล, & ปุณยนุช ชมคำ. (2565). ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรม-ราชชนนี อุดรดิตต์ 14(1), 62-77.

- ปานฤทัย ปานขวัญ, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, & ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2563). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา, 31(2), 174-188.
- ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาส ดอนชัย, & ปวันรัตน์ บัวเจริญ. (2561). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่, 4(2), 37-58.
- พระมหามนตรีสามารไทย. (2548). การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พัสดกรณ์ วิวรรณมงคล, & ศิริรัตน์ ชาวนา. (2563). การศึกษาเจตคติต่อวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุก. วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 7(3), 85-95.
- พิกุล แซ่เจิน, ดวงมณี จงรักษ์, & ชิดชนก เชิงเซาว์. (2561). ผลการปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานและการสอนเสริม เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 14(2), 165-191.
- โมลี สุทธิโมลิโพธิ. (2563). ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์. วารสารพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5(2).
- รณชัย ไชยกุล. (2563). ผลการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2561). การศึกษาพฤติกรรมองค์การ. วารสารบริหารและนิเทศการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 9(2), 7-15.
- วนัสนันท์ ขลิบบั่น, & มณีนันท์ หัตถศักดิ์. (2563). ปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 14(3), 578-594.

- ศรัชัย เกษมสุข. (2564). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนโรงเรียนบางเลน วิทยา. นครปฐม: คณะสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- ศศิพรรณ พัทธสินธุ์. (2562). ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการรับรู้ภาพลักษณ์ ทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงในวิทยาลัยอาชีวศึกษา. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สง่า คำคำ. (2559). การศึกษาเจตคติและแรงจูงใจต่อการเรียน วิชาการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ของนักศึกษาชั้น ปวส. ปีที่ 1 แผนกวิชาช่างอิเล็กทรอนิกส์. ชลบุรี: วิทยาลัยเทคนิคพัทยา.
- สุริยัน อันทองทิพย์, ภูมิภักดิ์ เล้าจรัญกุล, ศศิวิมล พงษ์พานิชพงศ์, & ชลิตตาภรณ์ ดวงดี. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 23(1), 18-25.
- สุวรรณา ยุทธภักดิ์. (2563). การศึกษาความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 6(1), 175-185.
- อรุณญา มากคง. (2562). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียน และการสนับสนุนทางการเรียน จากผู้ปกครองกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต. (โครงการพิเศษทางจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- อัจฉราพรรณ กันสุขะ, & จิราภรณ์ เรืองยิ่ง. (2565). การวิเคราะห์ห่อหุ้มปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์, 9(5), 1884-1898.
- อุไรวรรณ จันทร์สร, & สกล วรเจริญศรี. (2562). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.



ภาคผนวก ก

การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบวัดและโปรแกรมการปฐษาแบบกลุ่ม (IOC)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/1353

วันที่ 31 ตุลาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฏชา เรืองพุ่ม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 083 544 4268

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฏชา เรืองพุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/1353

วันที่ 31 ตุลาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวณัฏชา เรืองพุ่ม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สินาพร วิทยาวณิชชัย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 083 544 4268

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฏชา เรืองพุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/849

วันที่ 10 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวณัฏชา เรืองพุ่ม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกฝนแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชาดา ประสิทธิ์โชค และอาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 083 544 4268

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาวณัฏชา เรืองพุ่ม และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



สรุปผลการประเมินความสอดคล้อง (IOC)

งานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา
ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC	สรุปผล
		ท่าน ที่1	ท่าน ที่2	ท่าน ที่3		
1. ข้อมูลทั่วไปของตอบแบบสอบถาม						
คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน						
1.1	เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ LGBTQ+	1	1	1	1.00	ใช้ได้
1.2	ขณะที่กำลังศึกษา.....	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน						
คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ☒ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวโดยมีข้อกำหนดคือ						
ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์						
2.1	ฉันอ่านหนังสือก่อนสอบอย่างตั้งใจ	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.2	ฉันมุ่งมั่นทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จอย่างมีประสิทธิภาพ	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.3	ฉันพยายามทำงานให้เสร็จแม้มีสิ่งรบกวน	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.4	ฉันมีความอดทนต่ออุปสรรคด้านการเรียน	0	1	1	0.66	ใช้ได้
2.5	ฉันมีการวางแผนการเรียนเพื่อให้สำเร็จ การศึกษาได้รับเกียรตินิยม	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC	สรุปผล
		ท่าน ที่1	ท่าน ที่2	ท่าน ที่3		
2.6	ฉันพยายามอ่านหนังสือตั้งแต่เดือนแรกของการเปิดเพื่อจะได้มีผลการเรียนดี	0	1	1	0.66	ใช้ได้
2.7	หากฉันมีผลการสอบไม่ดีฉันจะกระตุ้นตัวเองให้ขยันศึกษาเล่าเรียนและหาความรู้เพิ่มเติม	0	1	1	0.66	ใช้ได้
ด้านความวิตกกังวล						
2.8	ฉันวิตกกังวลในเรื่องการสอบ	0	1	1	0.66	ใช้ได้
2.9	ฉันรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอน	-1	1	1	0.33	ตัดทิ้ง
2.10	ฉันรู้สึกประหม่าเมื่ออาจารย์ให้นำเสนอหน้าชั้นเรียน	1	1	0	0.66	ใช้ได้
2.11	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อไม่เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์กำลังบรรยาย	0	1	1	0.66	ใช้ได้
2.12	ฉันรู้สึกกลัวหรือกังวลมากเมื่อรู้ว่าจะถูกเรียกให้ตอบคำถามในห้องเรียน	1	0	1	0.66	ใช้ได้
2.13	ฉันรู้สึกเครียดเมื่อไม่เข้าใจทักษะบางวิชา เช่น ภาษาอังกฤษ เป็นต้น	0	1	0	0.33	ตัดทิ้ง
2.14	ฉันไม่รู้สีกกดดันเมื่อต้องทำงานกลุ่มหรือรายงานร่วมกับผู้อื่น	1	1	0	0.66	ใช้ได้
2.15	ฉันรู้สึกกดดันเมื่อหาข้อมูลทำรายงานไม่ได้	1	1	0	0.66	ใช้ได้
2.16	ฉันไม่กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ผ่านหรือได้คะแนนน้อย	1	0	1	0.66	ใช้ได้
ด้านนิสัยการเรียน						
2.17	เมื่อมีข้อสงสัยฉันจะซักถามอาจารย์ทันทีที่มีโอกาส	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.18	ฉันจะตรวจสอบความเรียบร้อยของงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.19	ฉันจดบันทึกคำบรรยายทุกครั้ง	-1	1	1	0.33	ตัดทิ้ง

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ			IOC	สรุปผล
		ท่าน ที่1	ท่าน ที่2	ท่าน ที่3		
2.20	ฉันมีตำราและอุปกรณ์การเรียนพร้อมจะเรียน ทุกครั้ง	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.21	ฉันมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้น เรียน	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.22	ฉันสนใจความสำคัญและบันทึกย่อในเรื่องที่ เรียน	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.23	ฉันจะค้นคว้าเนื้อหาที่เรียนเพิ่มเติมจากแหล่ง ต่าง ๆ	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.24	ฉันเต็มใจปรับปรุงแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ตาม คำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.25	ฉันมีส่วนร่วมในการอภิปรายขณะเรียน	0	1	1	0.66	ใช้ได้
2.26	ฉันมีการเตรียมตัวก่อนการเข้าเรียน	-1	1	1	0.33	ตัดทิ้ง
2.27	ฉันมักเตรียมตัวกับการสอบแต่ละครั้ง	0	1	1	0.66	ใช้ได้
ด้านวินัยในตนเอง						
2.28	ฉันสามารถทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้เสร็จ ทันเวลาได้	1	0	1	0.66	ใช้ได้
2.29	ฉันเข้าชั้นเรียนตรงตามกำหนดเวลา	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.30	ฉันทำการบ้านด้วยตนเองทุกครั้ง	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.31	ฉันไม่ตั้งใจเรียนและไม่สนใจในรายวิชาที่เรียน	0	-1	1	0.00	ตัดทิ้ง
2.32	ฉันพยายามทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้ เสร็จแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อยเพียงใดก็ตาม	0	1	1	0.66	ใช้ได้
2.33	ฉันแบ่งเวลาในการทำการบ้าน การทบทวน บทเรียน และการพักผ่อนได้ตามตารางที่ กำหนด	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2.34	ขณะที่อาจารย์สอนฉันไม่นำเครื่องมือสื่อสารมา เล่นในขณะเรียน เช่น โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น	0	1	1	0.66	ใช้ได้



ภาคผนวก ข
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย



AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมการปรับรูปแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวณัฏฐา เรืองพุ่ม

หน่วยงานต้นสังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-672013

รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 3 มกราคม 2567 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 25 มกราคม 2567 |
| 4. แบบบันทึกข้อมูล | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 3 มกราคม 2567 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 4 กุมภาพันธ์ 2567

วันที่หมดอายุ : 3 กุมภาพันธ์ 2568

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนทสกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศต.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590



ภาคผนวก ค
ตัวอย่างแบบวัดเจตคติต่อการเรียน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย P ในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด และตอบให้ครบทุกข้อ โดยพิจารณาดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของศึกษามากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามาก

จริงบ้าง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาบ้างบางครั้ง หมายถึง

จริงน้อย หมายถึง ขั ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาน้อยที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	นักศึกษาคิดว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญต่ออนาคตของตนเอง					
2	นักศึกษาคิดว่าการเข้าเรียนทุกวันเป็นสิ่งจำเป็น					
3	นักศึกษาคิดว่าผลการเรียนมีความสำคัญต่อโอกาสในการศึกษาต่อและการทำงาน					
4	นักศึกษาคิดว่าการเข้าเรียนตรงเวลาเป็นสิ่งที่ควรกระทำ					
5	นักศึกษาคิดว่าการเรียนในระดับการศึกษาสูงช่วยให้นักศึกษามีงานที่ดีทำในอนาคต					
6	นักศึกษาคิดว่าการเรียนเป็นเรื่องที่ทำหยาบสติปัญญาและความสามารถของตนเอง					
7	นักศึกษาคิดว่าการเรียนเป็นสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต					
8	นักศึกษาคิดว่าการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดีจำเป็นในการเป็นนักศึกษา					
9	นักศึกษาคิดว่าการศึกษาไม่เกี่ยวข้องกับการได้งานทำที่ดีในอนาคต					
10	นักศึกษาคิดว่าการเรียนไม่ช่วยให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า					
11	นักศึกษาคิดว่าการขาดเรียนบ่อยครั้งไม่เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย เพราะสามารถเรียนรู้ได้					
12	นักศึกษาคิดว่าการขาดเรียนบ่อยครั้งไม่เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย เพราะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง					

ลำดับ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
13	นักศึกษาคิดว่าการมาเรียนทำให้เสียเวลาและเสียโอกาสในการทำสิ่งที่ปรารถนา					
14	นักศึกษาสนุกสนานกับการเรียนในแต่ละรายวิชา					
15	นักศึกษาไม่ชอบการเข้าเรียนสาย					
16	นักศึกษาชอบบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย					
17	นักศึกษารู้สึกเบื่อกับการเรียน					
18	นักศึกษาชอบบรรยากาศการเรียนในห้องเรียน					
19	นักศึกษารู้สึกชอบเมื่ออาจารย์มอบหมายงานให้ทำ					
20	นักศึกษาตั้งใจที่ได้ศึกษาในระดับปริญญาตรี					
21	นักศึกษาไม่สบายใจหากทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จไม่ทันในเวลาที่กำหนด					
22	นักศึกษพยายามพัฒนาทักษะในการเรียนให้ดียิ่งขึ้น เพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในการเรียนดี					
23	นักศึกษจะพยายามทำงานที่ได้มอบหมายในแต่ละวิชาให้เสร็จในเวลาที่กำหนด					
24	หากมีเวลา นักศึกษาจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากที่ได้เรียนในห้องเรียน เพื่อจะได้เข้าใจเนื้อหาในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น					
25	นักศึกษจะตั้งใจเรียนในทุกรายวิชา เพื่อให้ตนเองมีความรู้ความเข้าใจในการเรียนดียิ่งขึ้น					
26	นักศึกษตั้งใจมาเรียนให้ตรงต่อเวลา					
27	นักศึกษตั้งใจจะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น					



ภาคผนวก ง

โปรแกรมการปฐษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการ
ปรับตัว
ด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

หัวข้อ

รู้จักกันและกัน

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. สร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจกันภายในกลุ่ม
2. อธิบายหลักการ ประโยชน์ และข้อตกลงของการปรึกษาแบบกลุ่มได้
3. วิเคราะห์เจตคติของตนที่มีต่อการเรียนได้ครบทั้ง 3 ด้าน
4. ระบุความคาดหวังของตนต่อการมาเข้าร่วมกลุ่มได้อย่างเฉพาะเจาะจง

แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีและบรรยากาศที่ไว้วางใจกัน มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเฉพาะในช่วงแรก ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่อำนวยให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ซึ่งจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม (Jacobs et al., 2016)

การปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) คือ กระบวนการที่บุคคลมารวมกลุ่มกัน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และเรียนรู้การจัดการกับปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่อำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม ใช้ทักษะการปรึกษาเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และผู้อื่น ค้นพบศักยภาพและวิธีการพัฒนาตนเอง (ปานฤทัย ปานขวัญ, 2563)

เจตคติ (attitude) คือ ความโน้มเอียงทางจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความคิด: ความเชื่อ ความรู้ และการรับรู้ 2) อารมณ์ความรู้สึก: ความชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ 3) พฤติกรรม: แนวโน้มที่จะแสดงการกระทำ การทำความ

เข้าใจเจตคติของตนเองมีความสำคัญ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้สอดคล้องกัน (Oskamp, 1991)

เทคนิคที่ใช้

- กิจกรรมแนะนำตัว เล่าความคาดหวังจากการมาเข้ากลุ่ม
- กิจกรรม ice breaking เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย
- ใช้ใบงาน "รู้สึกอย่างไรบอกซิ?" ให้วิเคราะห์เจตคติของตนเองต่อการเรียน
- กระตุ้นการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round)
2. การเชื่อมโยง (Linking)
3. การใส่ใจ (Attending)
4. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
5. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings)
6. การตั้งคำถาม (Questioning)
7. การให้ข้อมูล (Giving information)
8. การประเมินการทำกลุ่ม (Wrap-up)

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 และอุปกรณ์เครื่องเขียน
2. ใบความรู้ "คำชี้แจง ข้อตกลง"
3. ใบงาน "รู้สึกอย่างไรบอกซิ ?"

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (30 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มทักทายและแนะนำตัวเอง เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ไว้ว่างใจ และปลอดภัย
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเอง บอกชื่อ ความสนใจ และความคาดหวังจากการมาอยู่ในกลุ่ม

3. นำกิจกรรม ice breaking ให้สมาชิกจับคู่ พูดคุยทำความรู้จักกันเล็กน้อย แล้วผลัดกันแนะนำคู่ของตนให้สมาชิกคนอื่นรู้จัก เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์และไว้วางใจกันมากขึ้น
4. อธิบายความหมาย หลักการ และประโยชน์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม เปรียบเทียบกับการปรึกษารายบุคคล
5. ชี้แจงบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เน้นย้ำข้อตกลงการรักษาความลับ การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง เพื่อสร้างความรู้สึกลดภัยทางจิตใจ
6. เปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็น และร่วมกำหนดข้อตกลงเพิ่มเติม

ขั้นตอนการ (50 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของคำว่า "เจตคติ" ว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
2. ยกตัวอย่างเจตคติต่อการเรียนว่าจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างไร พร้อมชวนให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างเพิ่มเติม
3. แจกใบงาน "รู้สึกอย่างไรบอกซิ?" เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์เจตคติการเรียนของตนในทั้ง 3 ด้าน พร้อมอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจวิธีการตอบ
4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนคำตอบ แบ่งปันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นถึงสิ่งที่ได้เขียนลงไปใบงาน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิดต่อเจตคติของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟัง การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึกระหว่างการแลกเปลี่ยนกัน เพื่อแสดงการใส่ใจและทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง
6. กระตุ้นให้สมาชิกให้กำลังใจกันและกัน เพื่อการเรียนรู้และเข้าใจกันมากขึ้น เพื่อสร้างพลังบวกในกลุ่ม

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ ทั้งจากการแนะนำตัวและการแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
2. ใช้คำถามสะท้อนความรู้สึก เช่น "การได้มาเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรกในวันนี้ให้ความรู้สึกอย่างไรกับเรา" เพื่อกระตุ้นการแสดงออกทางอารมณ์อีกด้านหนึ่ง
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ ให้กำลังใจ นัดหมายการพบครั้งต่อไป และปิดการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มถามคำถามทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น หลักการสำคัญ ข้อตกลงที่ต้องปฏิบัติ

2. ประเมินการมีส่วนร่วม ปฏิสัมพันธ์ และบรรยากาศการเรียนรู้ของกลุ่มโดยรวม จาก
การสังเกตตลอดกระบวนการ

3. อ่านใบงานของสมาชิกแต่ละคน พิจารณาความครบถ้วนในการวิเคราะห์เจตคติทั้ง 3
ด้าน และความเฉพาเจาะจงของความคาดหวังที่ระบุ



เอกสาร "คำชี้แจง ข้อตกลง"

คำชี้แจง: การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่สมาชิกมารวมตัวกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และเรียนรู้การจัดการกับปัญหาาร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มคอยอำนวยความสะดวกให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ การยอมรับ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

กฎและข้อตกลงของกลุ่ม
1. ให้เกียรติและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสิน
2. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่ตามความสมัครใจ
3. รักษาความลับของสมาชิก ไม่นำเรื่องที่พูดคุยในกลุ่มไปเล่าต่อภายนอก
4. ตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง หากมีความจำเป็นให้แจ้งผู้นำกลุ่มล่วงหน้า
5. งดใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างการทำกิจกรรม ยกเว้นกรณีฉุกเฉิน
6. หากมีข้อสงสัย ไม่เข้าใจ หรือรู้สึกอึดอัด ให้บอกผู้นำกลุ่มหรือเพื่อนสมาชิกได้ตลอดเวลา

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

- ดูแลให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อย
- ใช้ทักษะการปรึกษาเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจและทำความเข้าใจตนเอง
- ผลักดันให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก
- เก็บรักษาข้อมูลของสมาชิกเป็นความลับ ยกเว้นกรณีที่ต้องเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น

บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

- สำรวจความคิด ความรู้สึก และเปิดใจรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก
- ให้ความร่วมมือ มีส่วนร่วม และปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม
- แบ่งปันมุมมอง แนวคิด และให้กำลังใจเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน
- นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ช่วงเวลาและสถานที่: กลุ่มจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 8 ครั้ง

สถานที่ คือ ห้องประชุม..... อาคาร.....

เริ่มตั้งแต่วันที่..... เวลา..... ถึง วันที่..... เวลา.....

“
ใบงาน
"รู้สึกยังไงไหนบอกซิ?"
”

คำชี้แจง: ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจเจตคติของตนเองที่มีต่อการเรียนในระดับปริญญาตรี โดยวิเคราะห์ให้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มการกระทำ จากนั้นเขียนความคาดหวังของตนที่มีต่อการมาเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้



ส่วนที่ 1: เจตคติของฉันที่มีต่อการเรียนระดับปริญญาตรี

1. ด้านความคิด: ฉันคิดว่าการเรียนในระดับปริญญาตรีเป็นอย่างไร (เช่น มีความสำคัญ ท้าทาย ยาก ฯลฯ)
.....
2. ด้านความรู้สึก: เมื่อนึกถึงการเรียนในระดับปริญญาตรี ฉันรู้สึก.....
3. ด้านพฤติกรรม: พฤติกรรมการเรียนของฉันที่ผ่านมาเป็นอย่างไร (เช่น ตั้งใจ มุ่งมั่น ผัดวันประกันพรุ่ง ฯลฯ)
.....

ส่วนที่ 2: ความคาดหวังของฉันต่อการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. สิ่งที่ยอยากได้จากการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ คือ
.....
2. สิ่งพร้อมจะแบ่งปันให้เพื่อนๆ ในกลุ่ม คือ
.....



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

หัวข้อ

มารู้จัก ABCDE กันเถอะ

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. อธิบายแนวคิดและองค์ประกอบของทฤษฎี REBT ตามโมเดล ABCDE ได้
2. ยกตัวอย่างความเชื่อมโยงของ A-B-C ในสถานการณ์สมมติได้อย่างถูกต้อง
3. เขียนแผนภาพ ABCDE ของตนเองจากสถานการณ์จริงได้
4. ระบุความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (irrational beliefs) ของตนเองอย่างน้อย 1 ข้อ

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎี REBT มองว่าปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเกิดจากความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Ellis, 2000) ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกโดยตรง โดยเสนอกรอบ ABCDE ในการทำความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

A (activating event) = เหตุการณ์กระตุ้น

B (belief) = ความคิด/ความเชื่อ ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

C (consequence) = ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรม

D (disputation) = การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

E (effective new belief) = การพัฒนาความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและมีประสิทธิภาพ

มากขึ้น

ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความเชื่อมโยงของ A-B-C จากนั้นจึงฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D) และพัฒนาความคิดใหม่ที่ดีกว่าเดิม (E) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมในเชิงบวก

การฝึกวิเคราะห์ตามแนวคิด ABCDE กับสถานการณ์ของตนเอง จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และสามารถประยุกต์ใช้แนวคิดนี้กับปัญหาในชีวิตจริงได้ดีขึ้น

เทคนิคที่ใช้

- การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)
- การยกตัวอย่าง (Exempling)
- การเปิดโอกาสให้ซักถาม (Questioning)
- การเชื่อมโยง (Linking)
- การฝึกปฏิบัติ (Practicing)
- การประเมินการเรียนรู้ (Learning Assessment)

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การใส่ใจ (Attending)
2. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
3. การตั้งคำถาม (Questioning)
4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings)
5. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ "การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT"
2. ใบความรู้ "กรอบแนวคิด ABCDE"
3. ใบงาน "ฝึกคิดตาม ABC"
4. กระดาษ A4 และอุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว และแนะนำกิจกรรมของวันนี้

2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การสังเกตเจตคติของตนเองในช่วงที่ผ่านมา เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้สู่เนื้อหาใหม่

ขั้นดำเนินการ (60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ แล้วอธิบายแนวคิดของทฤษฎี REBT และองค์ประกอบของโมเดล ABCDE พร้อมยกตัวอย่างประกอบ โดยใช้ภาพ หรือไดอะแกรม ช่วยให้เข้าใจง่าย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทบทวนประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองในเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการเรียนรู้ จากนั้นให้บันทึกลงในใบงานฝึกคิดตาม ABC
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ส่งผลต่อความคิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากสมาชิกกลุ่มที่มีความสมัครใจได้เล่าเหตุการณ์ของตนเองและ เมื่อสมาชิกคนแรกได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจบลง ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกคนถัดไปที่มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นคนถัดไปจนถึงคนสุดท้าย โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสังเกตว่าความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นนั้นสามารถส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไรบ้าง
4. ผู้นำกลุ่มทบทวนกรอบแนวคิด ABCDE พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสทั้ง 15 ประการให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยอธิบายถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่มักประกอบด้วยคำหรือประโยคที่คาดหวังของผู้พูด และร่วมกันแลกเปลี่ยนกับสมาชิกกลุ่มว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 15 ข้อนั้นเป็นความคิดที่มักจะแสดงถึงการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น และมักประกอบด้วยคำเหล่านี้ เช่น ต้อง ควรจะ อาจจะ เป็นต้น

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกคิดตามแบบ ABC โดยเน้นให้เห็นความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตามหลัก REBT
3. ให้สมาชิกบอกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองคนละ 1 ข้อ แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อเปิดใจรับฟังความเห็นเพิ่มเติม
4. ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำว่าความคิดเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งเราจะได้เรียนรู้วิธีการร่วมกันในครั้งต่อไป พร้อมมอบหมายให้สังเกตความคิดความเชื่อของตนต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มาแลกเปลี่ยนกันครั้งหน้า

การประเมินผล

1. ประเมินความเข้าใจแนวคิด REBT โดยการถาม-ตอบ และการนำเสนอผลการวิเคราะห์ใบงานกลุ่ม

2. ประเมินทักษะการวิเคราะห์สถานการณ์ตามโมเดล ABC จากการตรวจใบงานของสมาชิกแต่ละคน
3. ประเมินความตระหนักรู้ในความคิดของตนเอง จากการระบุ irrational beliefs ของตนคนละ 1 ข้อ



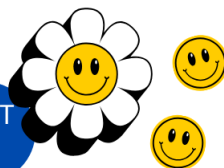
ใบความรู้ "การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT"

การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)

มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม

- ตระหนักถึงความคิด ความเชื่อของตนเองที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม
- เรียนรู้วิธีการจัดการกับความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
- ฝึกฝนการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ในเชิงบวก
- พัฒนาตนเองสู่การมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตาม REBT
ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

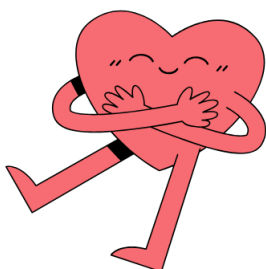


1. การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ
2. การประเมินปัญหาและกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง
3. การท้าทายความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
4. การสอนและฝึกทักษะการปรับความคิดใหม่
5. การประเมินผลการเปลี่ยนแปลงและวางแผนในอนาคต

บทบาทของผู้นำกลุ่มในการ
ปรึกษาแบบ REBT คือ



- เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย
- คอยให้กำลังใจ กระตุ้นและท้าทายความคิดของสมาชิก
- เป็นต้นแบบของการคิดอย่างมีเหตุผลและมีวิจารณญาณ
- สอนทักษะการจัดการความคิดและอารมณ์ในเชิงบวก
- ช่วยวางแผนการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง



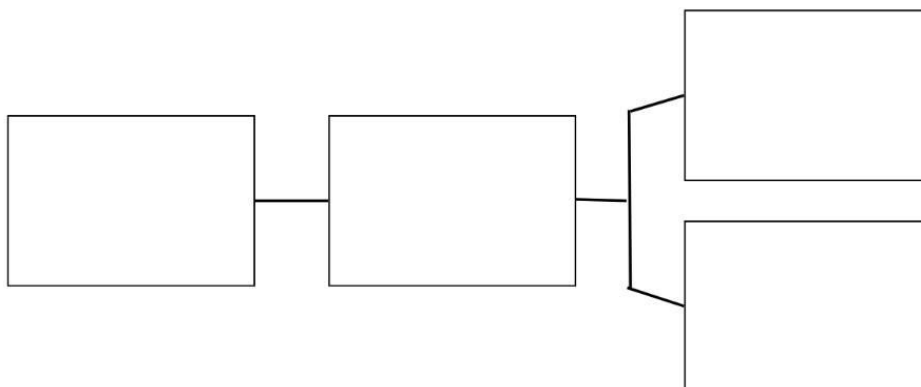
ใบงาน “ฝึกคิดตาม ABC”

คำชี้แจง : เขียนแผนผังแสดงความสัมพันธ์ ABC
จากประสบการณ์ของตนเอง

เหตุการณ์กระตุ้น
(A)

ความเชื่อต่อเหตุการณ์นั้น
(B)

ผลที่ตามมาทางอารมณ์และ
พฤติกรรม จากประสบการณ์ของ
สมาชิก (C)





ใบความรู้ "กรอบแนวคิด ABCDE"

REBT อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผ่านโมเดล ABCDE ดังนี้

A (Activating event) เหตุการณ์กระตุ้น

เป็นสถานการณ์ สิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส

B (Belief) ความเชื่อ ทศนคติ มุมมอง

คือวิธีการที่บุคคลตีความหรือให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้น อาจเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล (rational beliefs) หรือไม่สมเหตุสมผล (irrational beliefs) ก็ได้

C (Consequence) ผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม

เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทั้งความรู้สึกรและการกระทำที่แสดงออกมา อันเป็นผลจากความคิดความเชื่อนั้น

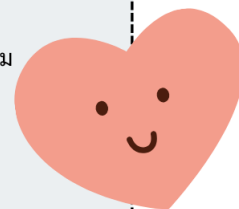
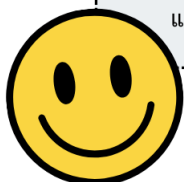
D (Disputation) การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เมื่อพบว่าความเชื่อเดิมนำไปสู่ผลเสียทางอารมณ์และพฤติกรรม จึงต้องตั้งคำถามท้าทายความคิดนั้น และหาข้อมูลหลักฐานมาคัดค้าน

E (Effective new belief) การพัฒนาความคิดใหม่ที่มีประสิทธิภาพ

เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อใหม่ บนพื้นฐานของข้อเท็จจริงและเหตุผลที่สนับสนุน เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ทางอารมณ์และพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

การวิเคราะห์ตามแนวคิด ABCDE จะช่วยให้เราจัดการกับปัญหาต่างๆได้อย่างเป็นขั้นตอน โดยการปรับเปลี่ยนที่ต้นเหตุคือความคิดนั่นเอง เมื่อมีความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ปฏิกิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปในทางที่ดีขึ้น



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

หัวข้อ

ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและความวิตกกังวล

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับความวิตกกังวลได้
2. ระบุความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational beliefs) ของตนเองได้น้อย 3 ข้อ
3. บอกวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (disputing) ได้น้อย 2 วิธี
4. สาธิตการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองกับเพื่อนในกลุ่มได้

แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational beliefs) เป็นแนวคิดสำคัญของทฤษฎี REBT ซึ่งมองว่าเป็นต้นเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้า เป็นต้น โดยความเชื่อที่ไร้เหตุผล มักมีลักษณะ ดังนี้

1. เป็นการประเมินตนเองหรือผู้อื่นในเชิงลบอย่างสุดโต่ง (negative global rating)
2. เป็นความคิดแบบต้องการสมบูรณ์แบบ (perfectionism)
3. เป็นความคิดแบบมองแต่ด้านร้ายของเหตุการณ์ (catastrophizing)
4. เป็นความคิดแบบยึดติดอยู่กับอดีต (dwelling on past)

การจัดการกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ทำได้ด้วยการโต้แย้ง (disputing) ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Ellis, 1994 อ้างถึงใน Corey, 2004) คือ

1. ตรวจจับความคิดนั้นว่าไม่สมเหตุผล ไม่เป็นความจริง (detecting)
2. โต้แย้งความคิดนั้นว่าไม่มีหลักฐานรองรับ (debating)
3. เปลี่ยนความเชื่อใหม่ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพกว่า (developing)

การฝึกโต้แย้งความคิดด้วยตนเองบ่อยๆ จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการความคิดที่ไร้เหตุผล จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมในทางบวกได้ในที่สุด

เทคนิคที่ใช้

- การบรรยายให้ความรู้ (Lecturing)
- การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion)
- การฝึกปฏิบัติด้วยใบงาน (Worksheet)
- การสาธิตย้อนกลับ (Role playing)
- การชื่นชมให้กำลังใจ (Complimenting)

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การใส่ใจ (Attending)
2. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
3. การตั้งคำถาม (Questioning)
4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings)
5. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
6. การระบุผลกระทบ (Identifying consequences)
7. การสนับสนุน (Supporting)
8. การสรุปประเด็น (Summarizing)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน "ความวิตกกังวล ความเชื่อ และการโต้แย้ง"
2. กระดาษ A4 และปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (10 นาที)

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้วเกี่ยวกับแนวคิด A-B-C โดยให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ขั้นดำเนินการ (70 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ให้สมาชิกทุกคนเขียนหัวข้อ "สิ่งที่ฉันวิตกกังวล" แล้วให้เขียนความกังวลของตัวเองลงไป 3-5 ข้อ พร้อมอธิบายว่าแต่ละเรื่องส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างไรบ้าง

2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนภายในกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศของความเข้าใจและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่ตนเขียน เปิดโอกาสให้เพื่อนซักถาม ให้กำลังใจ และช่วยกันสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึก โดยผู้นำกลุ่มคอยเน้นย้ำว่าความวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนเผชิญ

4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความวิตกกังวลที่พบบ่อย และชวนให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยค้นหาสาเหตุของความกังวลเหล่านั้น ซึ่งน่าจะมาจากความคิดหรือความเชื่อบางอย่างที่มีต่อสถานการณ์

5. ผู้นำกลุ่มทบทวนถึงแนวคิดเรื่องความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational beliefs) พร้อมยกตัวอย่างประกอบ 4-5 ข้อ ซักถามความเข้าใจของสมาชิก

6. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน "ความวิตกกังวล ความเชื่อ และการโต้แย้ง" ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความกังวล 1 เรื่อง (เลือกจากที่เคยเขียนใน ข้อ 1) แล้ววิเคราะห์ตามโมเดล ABCDE โดยเน้นการระบุความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง

7. ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำสมาชิกที่ยังสับสน ช่วยเหลือเป็นรายบุคคล เน้นให้ระบุ irrational beliefs ให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อ

8. ผู้นำกลุ่มอธิบายหลักการ 3 ขั้นตอนในการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (detecting, debating, developing) พร้อมสาธิตตัวอย่างให้ดู โดยใช้การ "คิดดังๆ" เพื่อแสดงกระบวนการตั้งคำถามและหาคำตอบ

9. ให้สมาชิกฝึกเขียนโต้แย้งความเชื่อของตนเองในใบงาน (D: disputation) อย่างน้อย 2 ข้อ

10. ผู้นำกลุ่มจับคู่สมาชิก ให้ผลัดกันสวมบทบาทเป็นผู้โต้แย้ง และ ผู้ถูกโต้แย้ง ฝึกการโต้แย้งด้วยวาจา โดยอ้างอิงจากสิ่งที่เขียนไว้ในใบงานข้อ 8 โดยให้ผู้ฟังจดบันทึกข้อสังเกตจากการโต้แย้งของอีกฝ่ายด้วย ผู้นำกลุ่มคอยสังเกตและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้ โดยเฉพาะความรู้สึกที่มีต่อการโต้แย้งความคิดของตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนความคิดจากการฟังข้อสังเกตของคู่ตน และรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

3. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ ให้กำลังใจ และเน้นย้ำว่าการโต้แย้งความเชื่อด้วยตนเองเป็นทักษะที่ฝึกฝนได้ จะช่วยลดความวิตกกังวลได้ในระยะยาว

4. ปิดกลุ่มด้วยการชวนทุกคนกล่าวคำหรือข้อความปลุกใจให้กำลังใจแก่ตนเองและเพื่อน
ร่วมกลุ่ม

การประเมินผล

1. ประเมินความรู้เรื่องความเชื่อที่ไร้เหตุผล จากการตอบคำถามและการอภิปรายร่วมกัน
ในชั้นดำเนินการ
2. ประเมินทักษะการระบุความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง จากการตรวจใบงานว่า
สามารถระบุได้ครบ 3 ข้อหรือไม่
3. ประเมินความรู้เรื่องวิธีการโต้แย้งความคิด จากการสังเกตการโต้ตอบในคู่ และการ
สอบถามสรุปวิธีการโต้แย้งได้อย่างน้อย 2 วิธี
4. ประเมินความกล้าในการสาธิตการโต้แย้งความเชื่อของตน จากการสังเกตการณ์อาสา
นำเสนอ และความตั้งใจในการแสดงบทบาทสมมติ



ใบงาน "ความวิตกกังวล ความเชื่อ และการโต้แย้ง"

คำชี้แจง:

1. ให้สมาชิกเลือกสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความกังวลเกี่ยวกับการเรียน 1 เรื่อง
2. วิเคราะห์สถานการณ์นั้นตามโมเดล ABCDE โดยระบุให้ได้ว่าอะไรคือ A, B, C
3. เน้นการระบุความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง (irrational beliefs) ให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อ
4. ฝึกเขียนโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น (D: disputation) อย่างน้อย 2 ข้อ



สถานการณ์ที่ทำให้ฉันวิตกกังวล คือ _____

A (Activating event): _____

B (Irrational Beliefs): _____

1. _____

2. _____

3. _____

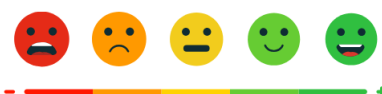
C (Consequence): _____

D (Disputation): _____

1. _____

2. _____

E (New effect): _____



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัว
ด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

หัวข้อ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. อธิบายความหมายและองค์ประกอบของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ได้
2. ระบุเหตุผลและสิ่งที่คาดหวังจากการเรียนของตนเองได้อย่างชัดเจน
3. ระบุอุปสรรคและวิธีการจัดการกับอุปสรรคในการเรียนของตนเองได้อย่างน้อย 2 วิธี
4. สาธิตการเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้กับเพื่อนสมาชิกได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motivation) เป็นแรงผลักดันที่ทำให้บุคคลมุ่งมั่นทำงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มักจะมีลักษณะดังนี้ (McClelland, 1985)

1. กล้าที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายแต่อยู่ในวิสัยที่เป็นไปได้
2. ชอบงานที่ต้องใช้ความพยายามและความสามารถของตนเอง
3. อดทนและมานะบากบั่นเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย
4. มีความรับผิดชอบในผลงานของตนเอง ยอมรับผลที่เกิดขึ้น
5. มีความสุขและภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ

การส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน สามารถทำได้โดย

- การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม
- การวางแผนการเรียนและการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ
- การหาแรงบันดาลใจและการเสริมแรงทางบวกให้กับตนเอง
- การคิดบวกและการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับการเรียน
- การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเผชิญอุปสรรค

เทคนิคที่ใช้

- กรณีตัวอย่าง (Case study)
- การระดมสมอง (Brainstorming)
- การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion)
- กิจกรรมเขียนเป้าหมายและวางแผน (Goal setting & planning)
- การชื่นชมและให้กำลังใจ (Complimenting & encouraging)

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การใส่ใจ (Attending)
2. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
3. การถามคำถาม (Questioning)
4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
5. การระบุผลที่ตามมา (Identifying consequences)
6. การสนับสนุนให้กำลังใจ (Supporting)
7. การสรุปประเด็น (Summarizing)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน "เป้าหมายและเส้นทางแห่งความสำเร็จ"
2. กระดาษ Flipchart และปากกาเมจิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกทุกคนตรวจสอบความรู้สึก เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ
2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกพูดคุยและทบทวนถึงใบงานที่ให้สมาชิกได้ทำครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับการฝึกคิดตามรูปแบบ ABCDE ที่ทำให้ตนเองเกิดความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ตนเองคนละ 1 เหตุการณ์ พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกท่านอื่นได้แสดงความรู้สึกกับเหตุการณ์ของเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

ขั้นดำเนินการ (60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทั้งความหมายและองค์ประกอบ ตามแนวคิดของ McClelland

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ยกตัวอย่างลักษณะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่เคยพบเจอ ทั้งในตัวเองและผู้อื่น

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน "เป้าหมายและเส้นทางแห่งความสำเร็จ" ให้สมาชิกแต่ละคนกรอกข้อมูลเกี่ยวกับ 1) เหตุผลในการเรียนต่อปริญญาตรี 2) เป้าหมายหลังจบการศึกษา 3) สิ่งที่คาดว่าจะอุปสรรคในการเรียน โดยขณะเขียน ให้ลองนึกถึงเหตุผลทั้งด้านบวกและด้านลบของความคาดหวัง เพื่อให้มีมุมมองที่รอบด้านและพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามคาด

4. ผู้นำกลุ่มเปิดพื้นที่ให้สมาชิกนำเสนอใบงานของตนที่ละคน เน้นการนำเสนอเหตุผลและเป้าหมายในการเรียนอย่างภาคภูมิใจ โดยผู้นำใช้คำถามเชื่อมโยงเหตุผลเหล่านี้เข้ากับความคิดความเชื่อในตน ตามหลักของ REBT ผู้นำและเพื่อนสมาชิกร่วมกันรับฟังและให้กำลังใจ

5. สมาชิกแต่ละคนนำเสนออุปสรรคที่คาดว่าจะเจอ ผู้นำกลุ่มเขียนสรุปอุปสรรคทั้งหมดบนกระดาน Flipchart

6. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนแนวทางการจัดการกับอุปสรรคแต่ละข้อร่วมกัน เน้นการช่วยกันคิดหลายๆทางเลือก ไม่ตัดสินความคิดของกันและกัน พร้อมชี้ให้เห็นว่าการเตรียมแผนสำรองไว้หลายทางจะช่วยให้ไม่ท้อถอยเมื่อเจออุปสรรค

7. ผู้นำกลุ่มเติมเทคนิคเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อื่นๆเพิ่มเติม เช่น การวางแผน การคิดบวก การเสริมแรงตัวเอง เพื่อขยายขอบเขตของวิธีการให้หลากหลายขึ้น

8. สมาชิกแต่ละคนเลือกแนวทางจัดการอุปสรรคที่เหมาะสมกับตนเองอย่างน้อย 2 วิธีเขียนลงในใบงาน พร้อมบอกเหตุผลว่าเลือกวิธีนี้เพราะอะไร

9. ให้สมาชิกผลัดกันเล่าเรื่องเป้าหมายและอุปสรรคของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ คอยให้กำลังใจ ชื่นชม และเสริมแรงจูงใจที่เหมาะสม โดยมีผู้นำกลุ่มคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้ทั้งในแง่เนื้อหาและประสบการณ์

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกสิ่งที่ตั้งใจจะนำไปปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้ตนเองคนละ 1 อย่าง โดยเน้นที่การตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่ทำได้จริงในช่วงสัปดาห์นี้

3. ผู้นำกลุ่มชื่นชมในความตั้งใจของสมาชิก เน้นย้ำว่าทุกคนมีพลังในการขับเคลื่อนตนเองสู่ความสำเร็จได้เสมอ หากมีเป้าหมายที่ชัดเจนและวางแผนรับมือกับอุปสรรคเอาไว้

4. นัดหมายวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป ปิดกลุ่มด้วยการให้สมาชิกชื่นชมกันและกัน

การประเมินผล

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จากการอภิปรายและการยกตัวอย่างของสมาชิก
2. ประเมินทักษะการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จากการตรวจใบงานของสมาชิกว่าระบุเหตุผล สิ่ง ที่คาดหวัง และเป้าหมายของการเรียนได้ชัดเจนหรือไม่
3. ประเมินทักษะการจัดการอุปสรรค จากการสังเกตการระดมสมองในกลุ่มและการเลือกวิธีการของสมาชิกแต่ละคน
4. ประเมินทักษะการเสริมแรงจูงใจให้ผู้อื่น จากการสังเกตการโต้ตอบในคู่ การให้กำลังใจ และการเสนอแนะแนวทางที่เหมาะสม



ครั้งที่ 4

ใบงาน "เป้าหมายและเส้นทางแห่งความสำเร็จ"



คำชี้แจง: ให้สมาชิกแต่ละคนกรอกข้อมูลต่อไปนี้เกี่ยวกับการเรียนในระดับปริญญาตรีของตนเอง

1. เหตุผลหลักที่ทำให้ฉันตัดสินใจเรียนต่อระดับปริญญาตรี 3 ข้อ

1)

2)

3)

2. เป้าหมายหลังจบการศึกษาของฉัน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

..... ประกอบอาชีพ ตรงตามสาขาที่เรียน

..... ศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

..... เป็นเจ้าของธุรกิจ

..... อื่นๆ ระบุ

3. สิ่งที่คุณคาดว่าจะเป็นผู้ประกอบการในการเรียนของฉัน พร้อมบอกแนวทางจัดการเบื้องต้น
อุปสรรค แนวทางการจัดการ

1.

2.

4. ข้อคิดหรือคำพูดเชิงบวกที่จะเป็นกำลังใจให้ฉันมุ่งมั่นเรียนจนสำเร็จ

.....

.....

.....



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

หัวข้อ

นิสัยการเรียน

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. ระบุนิสัยการเรียนของตนเองได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม
2. วิเคราะห์ความคิดที่อยู่เบื้องหลังการกระทำในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล
3. บอกข้อดีและข้อเสียของนิสัยการเรียนแต่ละแบบได้อย่างน้อยแบบละ 3 ข้อ
4. ระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนนิสัยการเรียนของตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างน้อย 2 วิธี

แนวคิดสำคัญ

นิสัยการเรียน (study habit) คือ พฤติกรรมการเรียนที่มีแบบแผน ซ้ำๆ คงเส้นคงวา จนเป็นธรรมชาติของบุคคลนั้น นิสัยการเรียนที่ดีจะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายทางการศึกษาที่ตั้งไว้ ตัวอย่างนิสัยการเรียนที่ดี (สกุล มูลแสดง, 2550) เช่น

- การแบ่งเวลาอ่านหนังสือสม่ำเสมอ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
- การทบทวนบทเรียนก่อนและหลังเข้าเรียนเสมอ
- การจดบันทึกและทำแผนผังความคิดในสิ่งที่เรียน
- การค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมนอกห้องเรียน
- การกล้าถามเมื่อมีข้อสงสัยในบทเรียน
- การทำการบ้านและงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามกำหนด

อย่างไรก็ตาม การพัฒนานิสัยการเรียนเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ขึ้นอยู่กับความถนัด ความชอบ และบุคลิกภาพของแต่ละคน บางคนอาจเรียนดีในตอนเช้า บางคนเรียนดีกว่าในตอนดึก บางคนเรียนคนเดียวแล้วเข้าใจ บางคนต้องเรียนเป็นกลุ่มถึงจะได้ผล ดังนั้น สิ่งสำคัญคือการรู้จักตนเอง เข้าใจนิสัยการเรียนของตน แล้วปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตและเป้าหมายของตนให้ได้

ตามแนวคิด REBT หากบุคคลมีนิสัยการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม ควรพิจารณาความคิดและความเชื่อที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมการเรียนรู้นั้นๆ หากพบว่ามีความคิดที่ไม่สมเหตุผล ก็ให้ฝึกโต้แย้งความคิดนั้น และปรับเปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่มีประสิทธิภาพกว่า ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามมา

เทคนิคที่ใช้

- การสำรวจตนเอง (Self-exploration)
- การวิเคราะห์ความคิดด้วยการตั้งคำถาม (Socratic questioning)
- การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion)
- กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ (Experiential learning)
- การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement)

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round)
2. การเชื่อมโยง (Linking)
3. การใส่ใจ (Attending)
4. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
5. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
6. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings)
7. การตั้งคำถาม (Questioning)
8. การประเมินกลุ่ม (Group assessment)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน "รู้หรือไม่ นิสัยของฉันเป็นอย่างไร"
2. ใบงาน "นิสัยการเรียนรู้ของฉัน"
3. กระดาษ A4
4. ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกอย่างอบอุ่น ถามถึงความรู้สึกของแต่ละคนในวันนี้
2. ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว ชวนให้แต่ละคนแบ่งปันการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องแรงจูงใจไปปรับใช้กับการตั้งเป้าหมายของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของวันนี้ แล้วอธิบายความสำคัญของการสร้างนิสัยการเรียนรู้ที่ดี ซึ่งเป็นกลไกที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการ (60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน "รู้หรือไม่ นิสัยของฉันเป็นอย่างไร" ให้สมาชิกประเมินนิสัยการเรียนของตนเองอย่างตรงไปตรงมา พร้อมเพิ่มตัวอย่างนิสัยการเรียนทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อสะท้อนให้เห็นภาพรวมของนิสัยการเรียนของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
 2. ให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองตอบในใบงาน รวมถึงนิสัยการเรียนอื่นๆที่ไม่ได้อยู่ในใบงาน โดยผู้นำกลุ่มย้ำให้รับฟังด้วยใจเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินและคอยทวนสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันเพื่อสะท้อนให้สมาชิกคนอื่น ๆ เข้าใจได้อย่างลึกซึ้งขึ้น
 3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน "นิสัยการเรียนของฉัน" ให้แต่ละคนระบุนิสัยการเรียนหลักของตนเอง 3 อย่าง โดยเลือกจากใบงานที่แล้ว หรือเพิ่มเติมใหม่ก็ได้
 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ที่สะท้อนนิสัยการเรียนของตน แล้วชวนสมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ด้วยคำถาม เช่น
 - เหตุใดจึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น มีความเชื่อหรือเหตุผลใดที่อยู่เบื้องหลัง ซึ่งอาจเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลก็ได้
 - พฤติกรรมนั้นส่งผลดีหรือไม่อย่างไร จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้อย่างไร
 5. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการวิเคราะห์ตามหลัก ABCDE ว่าเมื่อเจอสถานการณ์หนึ่งๆ (A) เรามักจะคิดอะไร (B) ซึ่งนำไปสู่ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) ดังนั้นหากต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องหาทางโต้แย้งความคิดเดิม (D) และสร้างความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลกว่า (E)
 6. ให้สมาชิกกลับไปทำใบงาน "นิสัยการเรียนของฉัน" ระบุข้อดีและข้อเสียของนิสัยแต่ละอย่าง แล้วให้ลองคิดวิธีปรับปรุงแก้ไขข้อเสียนั้น (นิสัยละ 2 วิธี) พร้อมเขียนเหตุผลว่าทำไมวิธีนั้นน่าจะได้ผล
 7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอสิ่งที่ตนเองเขียน โดยเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้กำลังใจกันในการปรับเปลี่ยนตัวเอง ไม่จำเป็นต้องหาคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว แต่เน้นการแลกเปลี่ยนความคิดที่หลากหลายและเป็นไปได้
- ผู้นำกลุ่มเสริมเทคนิคการปรับนิสัยการเรียนเพิ่มเติม เช่น การตั้งเป้าหมาย การจัดสภาพแวดล้อม การใช้ระบบพี่เลี้ยง การให้รางวัลตัวเอง

ขั้นสรุป (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้แต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากกิจกรรมในวันนี้
2. ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำว่าทุกคนมีนิสัยการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน ไม่มีใครดีหรือเลวไปกว่าใคร ขอให้เข้าใจและเคารพความแตกต่างของกันและกัน รวมถึงความแตกต่างของตนเองในแต่ละช่วงเวลา
3. ผู้นำกลุ่มให้การบ้าน โดยให้แต่ละคนเลือกนิสัยที่อยากปรับ 1 อย่าง ไปฝึกทำจริงในสัปดาห์นี้ โดยเริ่มจากเป้าหมายเล็กๆ สามารถวัดผลได้ แล้วค่อยๆ ขยับขึ้นไปเรื่อย ๆ
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในกิจกรรมเป็นอย่างดี นัดหมายครั้งต่อไป แล้วปิดกลุ่มด้วยการให้ทุกคนยืนขึ้น ประบมือให้กำลังใจตัวเองและเพื่อนสมาชิกพร้อมกัน

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความสนใจ และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกระหว่างกิจกรรม
2. ตรวจสอบความชัดเจนและความเป็นไปได้ของนิสัยการเรียนรู้ที่แต่ละคนระบุ
3. ตรวจสอบงาน "นิสัยการเรียนรู้ของฉัน" ว่าสมาชิกแต่ละคนสามารถบอกข้อดีข้อเสียของนิสัยการเรียนรู้แต่ละแบบได้ครบถ้วนหรือไม่ อย่างน้อยแบบละ 3 ข้อ
4. พิจารณาความเป็นไปได้และความเหมาะสมของวิธีการปรับปรุงนิสัยการเรียนรู้ที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ โดยดูว่ามีความชัดเจน สอดคล้องกับข้อเสียที่ระบุไว้ และมีเหตุผลรองรับหรือไม่
5. สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และสิ่งที่จะนำไปปรับใช้จริง เพื่อประเมินผลลัพธ์ของการเรียนรู้เชิงประจักษ์

ใบงาน "รู้หรือไม่ นิสัยของฉันเป็นอย่างไร"

คำชี้แจง: ให้สมาชิกอ่านข้อความเกี่ยวกับนิสัยการเรียนรู้แต่ละข้อ แล้วประเมินตนเองตามความเป็นจริงว่าตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนิสัยของท่านมากที่สุด

4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนิสัยของท่านมาก

3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนิสัยของท่านปานกลาง

2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนิสัยของท่านน้อย

1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับนิสัยของท่านน้อยที่สุด



1. ฉันมักจะผัดวันประกันพรุ่งในการทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย 5 4 3 2 1
2. ฉันอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ 5 4 3 2 1
3. ฉันมักจะไม่ค่อยตั้งใจฟังอาจารย์สอนในห้องเรียน 5 4 3 2 1
4. ฉันชอบจดบันทึกและทำแผนผังความคิดสรุปสิ่งที่เรียนในแต่ละครั้ง 5 4 3 2 1
5. ฉันมักลอกการบ้านเพื่อนในวันส่ง 5 4 3 2 1
6. ฉันมักทำรายงานหรือใบงานให้เสร็จก่อนวันกำหนดส่งเสมอ 5 4 3 2 1
7. หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับบทเรียน ฉันจะถามอาจารย์หรือหาคำตอบจนกว่าจะเข้าใจ 5 4 3 2 1
8. ฉันมักโดดเรียนวิชาที่ไม่ชอบหรือรู้สึกว่ายาก 5 4 3 2 1
9. ฉันใช้เวลาอ่านหนังสือสอบอย่างน้อยวันละ 2-3 ชั่วโมง 5 4 3 2 1
10. ฉันมักทำข้อสอบได้แย่มากแม้จะอ่านหนังสือมามากแล้วก็ตาม 5 4 3 2 1



ใบงาน "นิสัยการเรียนรู้ของฉัน"

คำชี้แจง: ให้สมาชิกเลือกนิสัยการเรียนรู้ที่โดดเด่นของตนเอง 3 ข้อ
(อาจเลือกจากใบงานที่แล้วหรือเพิ่มเติมใหม่ก็ได้) จากนั้นเขียนวิเคราะห์ตามหัวข้อที่กำหนด



นิสัยการเรียนรู้ของฉัน 3 อย่างคือ

1.
2.
3.

นิสัยการเรียนรู้ ข้อดี ข้อเสีย แนวทางปรับปรุง

ข้อดี

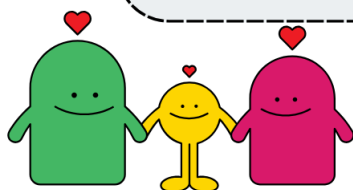
ข้อเสีย

แนวทางการปรับปรุง

.....

สิ่งที่ฉันตั้งใจจะนำไปปรับใช้ ได้แก่

1.
2.
3.



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

หัวข้อ

ปรับเปลี่ยนนิสัยในการเรียน

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. ประเมินความก้าวหน้าของการปรับนิสัยการเรียนของตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. ระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการปรับนิสัยการเรียนของตนเองได้อย่างน้อย 3 ปัจจัย
3. เสนอแนวทางการแก้ไขปัญาและอุปสรรคในการปรับนิสัยการเรียนของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์
4. ให้กำลังใจและคำแนะนำแก่เพื่อนสมาชิกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนได้อย่างเหมาะสม

แนวคิดสำคัญ

การปรับเปลี่ยนนิสัยการเรียนเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความตั้งใจ วินัย และความอดทนอย่างมาก เพราะนิสัยเป็นสิ่งที่สะสมและฝังรากลึกมานาน การจะปรับเปลี่ยนในเวลาอันสั้นจึงเป็นเรื่องท้าทาย

จากการศึกษาของ Sariçam and Mert (2012) เสนอว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ ควรคำนึงถึงหลักการสำคัญ ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากเป้าหมายเล็กๆก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มความยากขึ้นทีละน้อย
2. วางแผนปฏิบัติที่ครอบคลุมรายละเอียดในแต่ละวัน พร้อมวิธีจัดการอุปสรรค
3. ติดตามประเมินความก้าวหน้าของตนเองเป็นระยะๆ และปรับวิธีการหากจำเป็น
4. มีระบบการช่วยเหลือและให้กำลังใจตัวเอง เช่น การจดบันทึก การใช้บัตรดีในการเรียน
5. ทบทวนบทเรียนเมื่อล้มเหลวหรือท้อแท้ แล้วค้นหาแนวทางการแก้ไขปรับปรุง

6. ทดลองกับความสำเร็จเล็กๆน้อยๆเป็นระยะ เพื่อเสริมกำลังใจให้ตัวเอง

การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นที่การส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสะท้อนความคิด และการให้กำลังใจระหว่างสมาชิก ด้วยการร่วมกันคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่พบเจอระหว่างการฝึกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งจากประสบการณ์จริงของตนเองและผู้อื่น นำไปสู่ความมุ่งมั่นในการปรับปรุงตนเองต่อไป

เทคนิคที่ใช้

- การบอกเล่าประสบการณ์ตนเอง (Self-disclosure)
- การซักถามเพื่อการสะท้อนคิด (Reflective questioning)
- การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion)
- การแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ (Creative problem solving)
- การเสริมพลังบวก (Positive reinforcement)

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (Go-round)
2. การเชื่อมโยง (Linking)
3. การใส่ใจ (Attending)
4. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
5. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
6. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings)
7. การถามต่อเนื่อง (Probing)
8. การประเมินกลุ่ม (Group assessment)

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ Flipchart และปากกาเมจิก
2. ใบงาน "บันทึกการเปลี่ยนแปลงนิสัยการเรียน"
3. เอกสารแจกเรื่อง "เทคนิคการปรับนิสัยการเรียน"

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกอย่างอบอุ่น ถามความรู้สึกและสิ่งที่ประทับใจจากการร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา

2. ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่แล้ว รวมถึงการบ้านที่มอบหมายให้แต่ละคนไปฝึกปรับนิสัยการเรียนรู้ของตนเอง และให้จัดลำดับความสำคัญของนิสัยที่อยากปรับปรุงมากที่สุด 1-2 อย่าง
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้ ซึ่งเป็นการต่อยอดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยมุ่งเน้นแลกเปลี่ยนปัจจัยความสำเร็จ อุปสรรค และแนวทางการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนการ (60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยคำถามปลายเปิดทีละคน "จากการฝึกปรับนิสัยการเรียนรู้ในสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละคนพบเจออะไรบ้าง รู้สึกอย่างไร อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ทำได้สำเร็จหรือไม่สำเร็จ"
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน โดยผลัดกันเล่าให้ฟังทีละคน โดยมีผู้นำกลุ่มคอยทวนความและสะท้อนความรู้สึกของสมาชิกที่เป็นผู้พูด เพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ เกิดความกระจ่าง โดยใช้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อจับประเด็นสำคัญ
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน "บันทึกการเปลี่ยนแปลงนิสัยการเรียนรู้" ให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนสิ่งที่ทำได้และทำไม่ได้ตามเป้าหมาย พร้อมบอกเหตุผลประกอบ แล้วให้เขียนเป้าหมายใหม่ที่ปรับให้ชัดเจนและเป็นไปได้มากขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มเขียนหัวข้อ "ปัจจัยแห่งความสำเร็จ" และ "อุปสรรคที่พบเจอ" บนกระดาน Flipchart สองแผ่น แล้วขอให้สมาชิกช่วยกันแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองคิด บอกสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ผู้นำกลุ่มจดบันทึกประเด็นต่างๆ ที่หลากหลายลงบนกระดานโดยไม่ตัดสิน
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงข้อมูลที่ได้ ชี้ให้เห็นปัจจัยร่วมที่หลายคนประสบ โดยเฉพาะด้านอุปสรรค เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเทคนิควิธีการรับมือที่หลากหลาย อาจใช้การ์ดสีต่างๆ เขียนอุปสรรคและแนวทางแก้ไข แล้วนำมาจัดหมวดหมู่ให้เห็นภาพรวมได้ง่าย
6. เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเทคนิคของตนเองในการเปลี่ยนแปลงนิสัยการเรียนรู้ของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ และให้สมาชิกแต่ละคนประกาศเป้าหมายการปรับนิสัยการเรียนรู้ของตนเองต่อไปในสัปดาห์หน้า โดยให้ปรับจากสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้ พร้อมบอกแผนการป้องกันและแก้ไขอุปสรรคล่วงหน้า โดยกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันให้กำลังใจและคำแนะนำเชิงบวก ส่วนผู้นำกลุ่มจะคอยเสริมแรงด้วยการชื่นชมความมุ่งมั่นของแต่ละคน

ขั้นสรุป (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทเรียนสำคัญของวันนี้ ย้ำเตือนให้เห็นคุณค่าของทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งล้วนเป็นโอกาสในการเติบโตทั้งสิ้น
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นสะท้อนต่อการร่วมกิจกรรมในวันนี้ โดยเน้นสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ และสิ่งที่รู้สึกประทับใจ
3. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกจับคู่เป็น "บัดดี้" เพื่อคอยให้กำลังใจ เตือนความจำ และติดตามความก้าวหน้าของกันและกันในการปรับนิสัยการเรียนจนจบโปรแกรม เป็นการสร้างเครือข่ายสนับสนุนระยะยาว
4. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกลำความคิดเชิงบวกจากกิจกรรมวันนี้ไปเขียนเตือนตนเองในที่ที่มองเห็นบ่อยๆ เพื่อเสริมสร้างวินัยในการเรียนอย่างต่อเนื่อง
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ให้กำลังใจ และนัดหมายกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงออก ความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมของสมาชิกตลอดการทำกิจกรรม
2. ประเมินความสามารถในการประเมินตนเองอย่างเป็นรูปธรรม จากใบงาน "บันทึกการเปลี่ยนแปลงนิสัยการเรียน" ที่สมาชิกกรอก โดยพิจารณาว่าระบุสิ่งที่ทำได้และทำไม่ได้ตามเป้าหมายได้ชัดเจนหรือไม่
3. ประเมินความสามารถในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลว จากการมีส่วนร่วมในการระดมสมองและอภิปรายกลุ่ม ว่าสมาชิกสามารถระบุปัจจัยสำคัญได้อย่างน้อย 3 ปัจจัยหรือไม่
4. ประเมินความคิดสร้างสรรค์ในการเสนอแนวทางการแก้ปัญหาและอุปสรรค จากการแลกเปลี่ยนเทคนิควิธีการรับมือ ว่ามีความหลากหลายและมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติหรือไม่
5. ประเมินการให้กำลังใจและคำแนะนำของสมาชิก จากการสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยดูว่ามีการให้กำลังใจและคำแนะนำที่เหมาะสมแก่กันหรือไม่

ใบงาน "บันทึกการเปลี่ยนแปลงนิสัยการเรียน"

คำชี้แจง: ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้ลองนำไปปฏิบัติจริงเพื่อปรับเปลี่ยนนิสัยการเรียนของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา

นิสัยที่ต้องการปรับเปลี่ยน คือ

สิ่งที่ลงมือทำเพื่อปรับเปลี่ยน ได้แก่

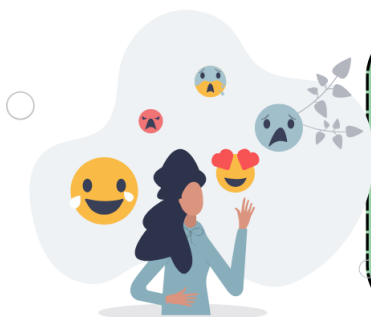
1.
2.
3.



สิ่งที่ทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย เหตุผล/ปัจจัยที่ทำให้สำเร็จ

เหตุผล

ปัจจัยที่ทำให้สำเร็จ

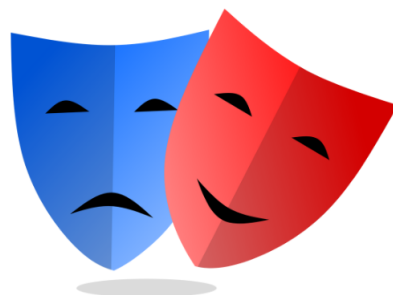


สิ่งที่ทำได้ไม่สำเร็จตามเป้าหมาย อุปสรรค/สาเหตุ แนวทางการแก้ไข

อุปสรรค

สาเหตุ

แนวทางการแก้ไข



สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองจากการฝึกปรับนิสัยการเรียนในครั้งนี้

1.
2.
3.

โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับเจตคติต่อการปรับตัวด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

หัวข้อ

วินัยในตนเอง

ระยะเวลา

90 นาที

วัตถุประสงค์

1. บอกความหมายและองค์ประกอบของการมีวินัยในตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมการณ์เรียนของตนที่เกิดจากการขาดวินัยได้อย่างน้อย 2

พฤติกรรม

3. ระบุมุมมองและความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนที่นำไปสู่ปัญหาการขาดวินัยในการเรียนได้
4. สาธิตการปรับความคิดใหม่ที่มีเหตุผลและส่งเสริมการมีวินัยในตนเองได้อย่างน้อย 2 ข้อ

แนวคิดสำคัญ

การมีวินัยในตนเอง (self-discipline) คือ ความสามารถในการควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม แม้จะมีแรงกระตุ้นหรืออุปสรรคมาขัดขวาง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา จัดการตนเองได้ดี และบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ (Baumeister, Vohs & Tice, 2007)

องค์ประกอบหลักของการมีวินัยในตนเอง ได้แก่

1. การตระหนักรู้ (self-awareness): รู้จักตนเอง เข้าใจความต้องการและเป้าหมายของตัวเอง
2. การกำกับตนเอง (self-regulation): สามารถควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนได้
3. การสร้างแรงจูงใจ (self-motivation): สามารถกระตุ้นและผลักดันตัวเองให้มุ่งมั่นทำสิ่งต่างๆ
4. ความรับผิดชอบ (responsibility): ยอมรับและรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตนเอง

ในการพัฒนาวินัยในตนเอง จำเป็นต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และอาศัยความร่วมมือจากสภาพแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งหลักการของ REBT สามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการมีวินัย เช่น ความเชื่อที่ว่า การอ่านหนังสือเป็นเรื่องน่าเบื่อ ขี้เกียจทำงานเพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ทั้งหมดนี้เป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลและต้องได้รับการโต้แย้ง ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม

การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ จึงมุ่งเน้นให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาการขาดวินัยในตนเอง วิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่เป็นสาเหตุ และฝึกปรับความคิดใหม่ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ในทางที่ดีขึ้น

เทคนิคที่ใช้

- การบรรยายให้ความรู้ (Lecturing)
- การวิเคราะห์ตนเอง (Self-analysis)
- การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion)
- การฝึกคิดบวก (Positive thinking)
- การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement)

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การใส่ใจ (Attending)
2. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)
3. การถามคำถาม (Questioning)
4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings)
5. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)
6. การระบุผลที่ตามมา (Identifying consequences)
7. การสนับสนุน (Supporting)
8. การสรุปประเด็น (Summarizing)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “วินัยในตนเอง: กุญแจสู่ความสำเร็จ”
2. ใบงาน “วินัยที่ดี เริ่มที่ความคิด”
3. กระดาษ Flipchart และปากกาเมจิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และถามไถ่การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเฉพาะความก้าวหน้าในการปรับนิสัยการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนบัดดี้
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้ ที่เน้นการพัฒนานิสัยในตนเองซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างนิสัยการเรียนรู้ที่ดี
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ "วินัยในตนเอง: กุญแจสู่ความสำเร็จ" เป็นตัวอย่างในการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแล้วชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนความเข้าใจ

ขั้นดำเนินการ (60 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนที่แสดงถึงการขาดวินัย พร้อมบอกผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการเขียนสะท้อนตนเองในกระดาษ แล้วจึงนำมาแลกเปลี่ยนเรื่องราวกันกับสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มเขียนพฤติกรรมขาดวินัยที่สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันร่วมกันก่อนหน้านี้บนกระดาษ Flipchart เพื่อช่วยให้เห็นภาพรวมของปัญหา และชวนสมาชิกพูดคุยเพิ่มเติมว่าพฤติกรรมเหล่านั้นแสดงให้เห็นถึงความเชื่ออะไร ทั้งความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล
3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงใบงาน "วินัยที่ดี เริ่มที่ความคิด" โดยให้สมาชิกแต่ละคนเชื่อมโยงปัญหาการขาดวินัยของตนเอง 1-2 พฤติกรรม มาวิเคราะห์ตามแบบ ABCDE โดยมีผู้นำกลุ่มเน้นย้ำถึงความหมายแต่ละตัวตั้งแต่ A-E
 - A (Activating event): สถานการณ์ใดที่ทำให้แสดงพฤติกรรมขาดวินัยนั้นออกมา และมีปฏิกิริยาอย่างไร
 - B (Belief): ขณะนั้นเรามีความคิดหรือความเชื่อแบบใดอยู่ในใจ
 - C (Consequence): ผลของความคิดนั้นทำให้รู้สึกและแสดงพฤติกรรมอย่างไร
 - D (Dispute): ลองโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้น โดยใช้ข้อมูล หลักฐาน หรือมุมมองใหม่ที่สมเหตุสมผลกว่า
 - E (Effective new belief): พัฒนาความคิดความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกคิดวิเคราะห์ตามประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองสักครู่ ระหว่างนั้นผู้นำกลุ่มจะคอยให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล

5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามแนวคิด ABCDE ของตนเอง พร้อมให้เพื่อนสมาชิกได้ซักถาม แลกเปลี่ยนเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองที่อาจคล้ายคลึงกัน

6. หลังจากนำเสนอเสร็จ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็น แนะนำเพิ่มเติม เพื่อการเรียนรู้ร่วมกันและช่วยกันเสริมแรงทางบวกด้วยการชื่นชมและให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม

7. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกวิเคราะห์ความคิดตามแบบ ABCDE ชี้ให้เห็นความสำคัญของการปรับความคิดใหม่ในการพัฒनावินัยในตนเอง และยกตัวอย่างวิธีการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลที่พบบ่อย

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับไปปฏิบัติงานของตัวเอง นึกถึงสถานการณ์ที่ต้องใช้วินัยในการเรียน แล้วเขียนความคิดหรือคำพูดเชิงบวกที่จะช่วยเสริมกำลังใจให้ตนเองมีวินัยและรับผิดชอบมากขึ้นได้

9. ให้สมาชิกแบ่งปันความคิดเชิงบวกที่ตนเองเขียน โดยสมาชิกคนอื่น ๆ จะทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนคำพูดเชิงบวกนั้น เพื่อเสริมพลังอีกชั้นหนึ่ง

ขั้นสรุป (15 นาที)

1. ผู้นำกลุ่มถามคำถามกระตุ้นการสะท้อนคิด เช่น "สิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้จะนำไปปรับใช้ในการสร้างวินัยการเรียนของตนเองได้อย่างไรบ้าง"

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนได้เรียนรู้โดยการบอกวิธีการในการสร้างวินัยในการเรียนที่จะนำไปใช้พัฒนาตนเองหลังจากนี้ และข้อคิดที่ประทับใจจากการทำกิจกรรมในวันนี้

3. ผู้นำกลุ่มสรุปภาพรวมของการพัฒनावินัยในตนเอง เน้นย้ำคุณค่าของการตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองอยู่เสมอ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

4. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกนำความคิดเชิงบวกจากกิจกรรมวันนี้ไปเขียนเตือนตนเองในที่ที่มองเห็นบ่อยๆ เพื่อเสริมสร้างวินัยในการเรียนอย่างต่อเนื่อง และจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ให้กำลังใจ และนัดหมายกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม ความตั้งใจ และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในแต่ละกิจกรรม
2. ตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนในการอธิบายความหมายและองค์ประกอบของการมีวินัยในตนเอง
3. พิจารณาใบงานของสมาชิกแต่ละคน ว่าสามารถวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมการเรียนรู้ และระบุความคิดความเชื่อแบบ ABCDE ได้ถูกต้องสอดคล้องกันหรือไม่
4. ประเมินความสามารถในการปรับความคิดที่มีเหตุผลและเชิงบวก จากการนำเสนอผลงานและการให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกด้วยกัน



ใบความรู้ "วินัยในตนเอง: กุญแจสู่ความสำเร็จ"

คำว่า "วินัยในตนเอง" (self-discipline) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเอง กำกับพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นอดทน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ได้ แม้จะมีอุปสรรคหรือสิ่งล่อใจมากระตุ้นก็ตาม



การมีวินัยในตนเองนั้น มีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)

- รู้ว่าตอนนี้เรามีเป้าหมายอะไร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร
- เช่น อยากเรียนให้ได้เกรด 4 ทุกวิชา แต่ก็รู้สึกเครียดและกลัวไม่สำเร็จ

2. การกำกับควบคุมตนเอง (self-regulation)

- สามารถบังคับและกำกับพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายนั้นได้
- เช่น ตั้งใจฟังสอนในห้องเรียนทุกครั้ง แบ่งเวลาอ่านหนังสือสม่ำเสมอ



3. การสร้างแรงจูงใจ (self-motivation)

- หาสิ่งกระตุ้นและแรงบันดาลใจให้ตนเองมีพลังในการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง
- เช่น คิดถึงรางวัลหรือความภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ หาเพื่อนคู่หูช่วยกันทำ



4. ความรับผิดชอบ (responsibility)

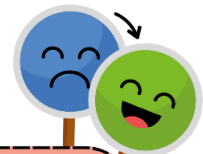
- มีความมุ่งมั่น พยายาม อดทน และยอมรับผลของการกระทำนั้น
- เช่น หมั่นทำการบ้านให้ครบถ้วน ส่งงานตรงเวลา ไม่ทิ้งงานกลางคัน

การที่เราจะพัฒनावินัยในตนเองได้นั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนทั้ง 4 ด้านนี้ไปพร้อมๆกันและทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย



โดยมีแนวทางดังนี้

- เริ่มจากการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- มองหาแบบอย่างที่ดีเพื่อเรียนรู้และทำตาม
- จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น นั่งหน้าโต๊ะทำงาน
- ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำได้ตามเป้า เพื่อเสริมกำลังใจ
- ให้อภัยตัวเองเมื่อพลาด และกลับมาลุกขึ้นเริ่มต้นใหม่

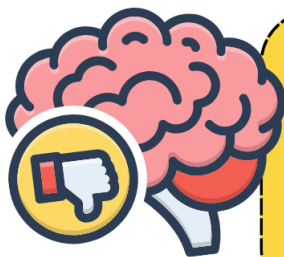


ในการฝึกวินัยเราอาจเจอความคิดด้านลบที่มาขัดขวาง เรียกว่า *irrational beliefs* เช่น

- "การลงมือทำมันยากเกินไป ฉันทำไม่ได้หรอก"
- "วันนี้ขอพักก่อน ไว้ค่อยเริ่มวันใหม่"
- "ฉันไม่มีพรสวรรค์ด้านนี้ อย่าหวังเลย"

เราต้องฝึกสังเกตความคิดเหล่านี้ แล้วลองถามตัวเองว่า

- ความคิดนี้มีข้อมูลหรือเหตุผลอะไรมาสนับสนุนบ้าง
- มีวิธีมองมุมอื่นได้อีกไหม
- ถ้าคิดแบบนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น มีประโยชน์หรือไม่



เช่น อาจโต้แย้งกลับไปว่า

- "การได้ลงมือทำ แม้จะทีละเล็กละน้อย ก็ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย"
- "ถ้าฉันไม่เริ่มสักที ก็คงไม่มีวันประสบความสำเร็จแน่นอน"
- "ใครๆก็ต้องเริ่มจากศูนย์ ความพยายามต่างหากที่จะพาฉันไปถึงฝั่งฝัน"

การที่เราได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มแบบนี้ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างพลังใจ ให้แก่กันและกัน วินัยในตนเองเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็น ถ้าเราร่วมมือกัน ฝึกฝนและจริงจัง ก็จะเปลี่ยนตัวเราและส่งผลต่อชีวิตในระยะยาว

ใบงาน "วินัยที่ดี เริ่มที่ความคิด"



คำชี้แจง:

1. ให้สมาชิกเลือกพฤติกรรมของตนเองที่แสดงถึงการขาดวินัยในการเรียน 1-2 อย่าง
2. วิเคราะห์สถานการณ์เหล่านั้นตามแนวคิด ABCDE โดยเน้นไปที่การค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่อยู่เบื้องหลังการกระทำ

พฤติกรรมของฉันที่ขาดวินัย ได้แก่

1.
2.



สถานการณ์ที่ 1



A (Activating event):

B (Belief):

C (Consequence):

D (Dispute): เหตุผลที่ได้แย้งความคิดหรือความเชื่อเดิมได้

1.

2.

E (Effect): ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นแทน

สถานการณ์ที่ 2

A (Activating event):

B (Belief):

C (Consequence):

D (Dispute): เหตุผลที่ได้แย้งความคิดหรือความเชื่อเดิมได้

1.

2.

E (Effect): ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นแทน



คำพูดเชิงบวกที่จะเตือนสติตัวเองให้มีวินัยมากขึ้น เช่น

- ความสำเร็จไม่มีทางลัดนอกจากความพยายาม
- อดทนและมุ่งมั่น แล้ววันหนึ่งฉันจะไปถึงฝัน
- คนที่ชนะใจตนเองได้ ย่อมเป็นผู้ชนะเสมอ

ประวัติผู้เขียน

