



การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบบูรณาการ

STUDY AND ENHANCEMENT OF EXECUTIVE FUNCTION FOR UNIVERSITY
STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING

อภิชาติ มุกตาม่วง

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562

การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

STUDY AND ENHANCEMENT OF EXECUTIVE FUNCTION FOR UNIVERSITY
STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING



APICHAT MOOKDAMUANG

A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Research and Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบบูรณาการ

ของ

อภิชาติ มุกตาม่วง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(อาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรี

สวัสดิ์)

ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดย การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ผู้วิจัย	อภิชาติ มุกตาม่วง
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสงอุบล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาและตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา 3) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระลอกทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ระยะเวลา 1 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 880 คน ระยะเวลา 2 เป็นนักศึกษาจากระยะที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการบริหารจัดการตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.36-0.72 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และ ความแปรปรวนพหุคูณสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ : 1)การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ คือ การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำเพาะทำงาน การควบคุมอารมณ์ การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ มีค่าพิสัยของไอเกนอยู่ระหว่าง 2.24-19.53 สามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 46.06 โมเดลการวัดองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลประจักษ์ 2) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการบูรณาการเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีการให้คำปรึกษา ยกตัวอย่างเช่น เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การสอนแบบ A-B-C การเฝ้าตรวจตราตนเอง จากทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม เทคนิคการจินตนาการ แก้อั้วาง จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เทคนิคสลับบทบาท จากแนวคิดละครจิตบำบัด และอื่นๆ 3)ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักศึกษามีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผล ระยะหลังการทดลองและติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, การบริหารจัดการตนเอง, นักศึกษามหาวิทยาลัย

Title	STUDY AND ENHANCEMENT OF EXECUTIVE FUNCTION FOR UNIVERSITY STUDENTS THROUGH INTEGRATIVE GROUP COUNSELING
Author	APICHAT MOOKDAMUANG
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr, Kanchit Saenubol

The purposes of this research were as follow: 1) to study the factors of executive function among university students and to validate the consistency of the measurement model of an executive function of university students with the empirical data; 2) to construct integrative group counseling for the enhancement of the executive function among university students; 3) to compare the experimental and group control groups before and after, as well as the follow up. The sample in this study consisted of eight hundred and eighty students from Rajabhat University in the north eastern area and the sixteen students at Rajabhat University, whose executive function was in the twenty-fifth percentile and lower amongst two groups, the control and experimental groups. The research instrument included the following: 1) an executive function scale discrimination ranges between 0.36 and 0.72 and a reliability coefficient (alpha) of 0.97. The statistics were analyzed by exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis and a Two-Way Repeated MANOVA. The research results were as follows: 1) the executive function factor of university students, with the Eigen values in the range from 2.24 to 19.53. The sum of squared loading cumulative was at 46.06. There were eight factors: Initial, Cognitive Flexibility, Planning, Working Memory, Emotional Control, Self-Monitoring, Goal-Direct Persistence, and Inhibition. The executive function factor among university students in the measurement model fit with empirical data: 2) group counseling to enhance of executive function was integrated by various technical group counseling theories which are a behavioral rehearsal, The A-B-C therapeutic approach, Self-Monitoring, Cognitive Behavioral Therapy that are Fantasy and Empty chair approach Gestalt therapy and also that is Role reversal approach Psychodrama Therapy etc. 3) Integrated group counseling results to enhance executive function in university students. After and follow up integrative group counseling students of experiment group were increase executive function rather than students of before integrative group counseling students at the .05 level. After and follow up for integrative group counseling students in the experiment group increased executive function rather than students in the control group at a level of .05

Keyword : Integrative group counseling, executive function, University students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จลุล่วงด้วยดีได้เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาหลักปริญญาานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมปริญญาานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิดและคอยตรวจแก้ไขงานเพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยตระหนักในคุณค่าและซาบซึ้งในความกรุณาต่อท่านอาจารย์ทั้งสามท่านอย่างหาที่สุดมิได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและคำแนะนำเพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยในทุกขั้นตอนในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันเป็นความรู้พื้นฐานที่สำคัญในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณนักจิตวิทยา นักวิจัย และนักวิชาการที่ปรากฏชื่อในวิจัยฉบับนี้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาต่อยอดความรู้จากการศึกษาจากความรู้ในทุกแหล่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในวิจัยฉบับนี้ ขอขอบพระคุณนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือสละเวลาเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษที่คอยสนับสนุนผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมงานที่น่ารักทุกท่านที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือในด้านต่างๆด้วยดี

ขอบคุณนิสิตรุ่นพี่และเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาเอกสาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจสนับสนุน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอดมาเป็นมิตรภาพที่งดงามยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อนายนิรัตน์ มุกตาม่วง คุณแม่นางสำเร็จ มุกตาม่วงที่เคารพรักยิ่ง รวมถึงน้องสาวและญาติพี่น้อง ที่คอยสนับสนุน ส่งกำลังใจ มอบความรักปรารถนาดีให้ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ ขอคุณงามความดีของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ มอบแด่ บิดา มารดา ครูอาจารย์และผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณท่าน ตลอดไป

อภิชาติ มุกตาม่วง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	8
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	9
ความสำคัญของการวิจัย	9
ประโยชน์เชิงการปฏิบัติ	10
ขอบเขตของการวิจัย	10
ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา11	
ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	12
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	13
กรอบแนวคิดการวิจัย	16
สมมติฐานในการวิจัย.....	18
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง.....	20

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ...	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	62
ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	62
ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	71
บทที่ 4 ผลการศึกษาระยะที่ 1	78
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาจากการวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	78
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	98
บทที่ 5 ผลการศึกษาระยะที่ 2	132
ตอนที่ 1 ผลการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหาร จัดการตนเองสำหรับนักศึกษา.....	132
ตอนที่ 2 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการ ตนเอง	144
บทที่ 6 การสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	200
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	200
สมมติฐานในการวิจัย	200
ขอบเขตของการวิจัย	200
การดำเนินการทดลอง	203
การเก็บรวบรวมข้อมูล	203
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	204
สรุปผลการวิจัย.....	204
อภิปรายผลการวิจัย	212
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	228

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	229
บรรณานุกรม.....	230
ภาคผนวก.....	238
ประวัติผู้เขียน.....	265



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตารางสรุปองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง	36
ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง (รายละเอียดในภาคผนวก ก หน้า 253).....	69
ตาราง 3 ตัวอย่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ	74
ตาราง 4 แบบแผนการทดลองศึกษาแบบ Pretest-Posttest Control Group Design.....	76
ตาราง 5 ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่มองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง	79
ตาราง 6 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่เริ่มจากการสนทนา กลุ่มกับนักศึกษาสู่การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงตรวจสอบยืนยันกับผู้เชี่ยวชาญ.....	94
ตาราง 7 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (n=400)	101
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อความถามของการ บริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)	103
ตาราง 9 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อความถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)	112
ตาราง 10 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความ แปรปรวนสะสมของข้อความถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400).....	113
ตาราง 11 ค่าน้ำหนักขององค์ประกอบของข้อความถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)	114
ตาราง 12 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (n=480)	119
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา(n=480)	121
ตาราง 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการบริหารจัดการ ตนเองของนักศึกษา (n=480).....	124

ตาราง 15 ค่าดัชนีความความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=480) โดยใช้เกณฑ์ พูลพงษ์ สุขสว่าง (2556, น.15-16) . 126	
ตาราง 16 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=480).....	127
ตาราง 17 สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา.....	140
ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n=16).....	145
ตาราง 19 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนของของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และ ติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)	149
ตาราง 20 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนในการวัดซ้ำของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16).....	150
ตาราง 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม(n=16).....	151
ตาราง 22 การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)	152
ตาราง 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n=8).....	157

ตาราง 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มควบคุม (n=8) 159



สารบัญรูปร่างภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดระยะที่ 1 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของการบริหาร จัดการตนเองของนักศึกษา	17
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้ คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	18
ภาพประกอบ 3 แผนภูมิการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง	22
ภาพประกอบ 4 ระบบการทำงานของโครงสร้างสมองส่วนต่างๆ	23
ภาพประกอบ 5 แผนผังอธิบายการทำงานของโครงสร้างการบริหารจัดการตนเอง	24
ภาพประกอบ 6 ภาพหน้าที่การทำงานของสมอง (Bacon, 2010, p.17-18).....	29
ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง ของ นักศึกษา	63
ภาพประกอบ 8 ขั้นตอน ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	72
ภาพประกอบ 9 องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองระดับนักศึกษา.....	91
ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	118
ภาพประกอบ 11 โมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา.....	131
ภาพประกอบ 12 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของ นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	161
ภาพประกอบ 13 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	161

ภาพประกอบ 14 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การวางแผน (PLA) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	162
ภาพประกอบ 15 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความจำขณะทำงาน (WOM) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม	162
ภาพประกอบ 16 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การควบคุมอารมณ์ (EMO) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม	163
ภาพประกอบ 17 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	163
ภาพประกอบ 18 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การมุ่งเป้าหมาย (GDP) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม	164
ภาพประกอบ 19 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การยับยั้งชั่งใจ (INH) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	164
ภาพประกอบ 20 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของ นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	165

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การบริหารจัดการตนเอง (Executive Function) เป็นคำศัพท์ที่ใช้อธิบายกระบวนการทางความคิดที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์แสดงออกมา (Miller & Cohen, 2001, p. 201) เป็นแนวคิดรวบยอดที่นักจิตวิทยาใช้ในการอธิบายระบบทางความคิดที่ใช้ในการนำและจัดการ ร่วมกับกระบวนการทางความคิดอื่นๆ ซึ่งเกิดจากการทำงานของสมองระดับสูงที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน การบริหารจัดการตนเองครอบคลุมถึงกลุ่มความสามารถทางความคิดที่เป็นตัวควบคุมอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจ และเกี่ยวข้องกับความสามารถส่วนบุคคลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการนำไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างมีเป้าหมายซึ่งมีการพัฒนาตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น (Anderson, 2001, p. 290) การบริหารจัดการตนเองเป็นความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ตั้งแต่ริเริ่มลงมือทำจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ด้วยความพยายามเมื่อต้องเจอกับสิ่งท้าทายในสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดไม่ถึงและสามารถวางแผนจัดการกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้นด้วยทางเลือกที่เหมาะสมอย่างรวดเร็ว ใช้การบริหารจัดการตนเองในการทำงานและการเรียน ทั้งยังจัดการความเครียด ในชีวิตประจำวันนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต เราจำเป็นต้องใช้การบริหารจัดการตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน เช่นเมื่อต้องเปลี่ยนโรงเรียน เปลี่ยนสถานที่ทำงาน พบเพื่อนใหม่ เมื่อต้องทำสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อนด้วยตนเอง หรือเมื่อต้องอดทนต่อสิ่งช่วยๆ เพื่อเลือกสิ่งที่สำคัญกว่า ในบริบทต่างๆ เหล่านี้ การบริหารจัดการตนเองจะช่วยให้เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำงานต่างๆ จนสำเร็จ (Gilbert et al. 2008, p. 2282) การเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองจึงเป็นหลักพื้นฐานที่สำคัญเป็นเหมือนกระบวนการที่เกี่ยวกับโครงสร้างที่มีอิทธิพลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตมนุษย์ในการทำสิ่งต่างๆ ที่มีความซับซ้อน (Miyake et al. 2000, p. 89)

แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองมักถูกอ้างถึงเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจและ เป็นบริบทในกระบวนการแก้ไขปัญหาซึ่งประกอบไปด้วย การระบุถึงปัญหา การหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา การแก้ไขปัญหาตามที่วางแผนและการประเมินผลการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น (Zelazo et al. 1997, p. 218) การบริหารจัดการตนเองจึงเป็นการรวบรวมกระบวนการตอบสนองสำหรับการนำทางของสมองในการจัดการทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาและ เป็นส่วนที่รวบรวมโครงสร้างหน้าที่ในการตอบสนองการแก้ไขปัญหาอย่างมีทิศทาง มีเป้าหมายใน

การจัดการกับปัญหา และพฤติกรรมการแก้ปัญหาเป็นไปตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ (Gioia, 2000, p. 236) นอกจากนี้การบริหารจัดการตนเองยังเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับการใส่ใจ การเก็บจำข้อมูล การเปลี่ยนแปลงเมื่อมีข้อมูลใหม่ การเตือนตนเองและการกำกับตนเอง ความสามารถในการวางแผนจัดการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทักษะที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน (McCloskey & Perkins, 2011, p 240)

จากการศึกษารวบรวมข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง พบว่าบุคคลที่มีความบกพร่องในการบริหารจัดการตนเองจะส่งผลให้เกิดการลดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน กิจกรรมในสังคม และการดูแลตัวเอง (Fleming, 2012, p. 329) จะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพราะมักจะมีการพูดหรือแสดงออกอย่างหุนหันพลันแล่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มักแสดงอารมณ์ว่าไม่แสดงกริยาไม่เหมาะสม ไม่ปฏิบัติตามข้อบังคับและแสดงพฤติกรรมอื่นทำให้คนอื่นมองในลักษณะไม่พึงปรารถนา มีการศึกษาวิจัยพบว่าปัญหาการบริหารจัดการตนเองบกพร่องมักพบในเด็กที่มีความก้าวร้าว มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และพบว่าในเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพมักมีความบกพร่องในการบริหารจัดการตนเองด้วยเช่นกัน (Diamond, 2008, p. 908) มีการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความบกพร่องในการบริหารจัดการตนเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอาการของโรคที่เป็นปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น โรคสมาธิสั้น โรคย้ำคิดย้ำทำ พฤติกรรมก้าวร้าวอันธพาล โรคซึมเศร้า ผู้ป่วยติดยาเสพติด และผู้ป่วยที่ติดแอลกอฮอล์ (McCloskey, et al. 2009). จะเห็นได้ว่าความบกพร่องในการบริหารจัดการตนเองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่างๆ ในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะกับปัญหาในวัยรุ่น ดังนั้นการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ป้องกันหรือลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยรุ่นได้ (Riccio & Blake, 2011, p. 9) นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นวัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 18-24 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาจากช่วงวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ถือเป็นช่วงวิกฤตของการพัฒนาบทบาทจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ในสังคม เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในรูปแบบการดำเนินชีวิต การเป็นอิสระในตนเอง และความรับผิดชอบ (Fleming, 2012, p. 312) เป็นช่วงวัยที่ต้องเริ่มออกจากครอบครัวเพื่อใช้ชีวิตด้วยตนเองในการศึกษาต่อ การทำงาน มีอิสระในการจัดการกับการเงินของตนเอง รวมถึงการมีอิสระในการคบหา มีคู่ครอง ดังนั้นจึงเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างมากในการปรับตัวสู่การพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ (Schulenberg, 2004, p. 513) การเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องห่างจากครอบครัว ทำให้ขาดการให้คำชี้แนะควบคุม มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิต และมีอิสระในการใช้ชีวิตมากขึ้น ต้องดูแล

กำกับชีวิตตนเองทั้งการเรียนการใช้ชีวิต กิจวัตรประจำวัน การใช้จ่ายเงิน และกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนและสังคมมหาวิทยาลัย ซึ่งการใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อมมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องมีการจัดระเบียบตนเอง มีวินัยในการควบคุมตนเอง มีการกำกับและเตือนตัวเอง มีการยับยั้งชั่งใจ และมีการวางแผนในชีวิตด้วยตนเอง (Farrell, 2003, p. 25) การที่จะสามารถประสบผลสำเร็จในการใช้ชีวิตในช่วงวัยนี้ นักศึกษาต้องสามารถจัดระเบียบจัดการตนเองทั้งในเวลาเรียน การทำงาน มีการวางแผนที่มีประสิทธิภาพ วางเป้าหมายในการทำกิจกรรมต่างๆ จัดลำดับการเปลี่ยนแปลงให้ความสำคัญกับงานต่างๆเมื่อต้องทำในเวลาเดียวกันให้มีความเหมาะสมเพื่อความสำเร็จในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิต (Langberg et al. 2011, p. 95)

ผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอนและทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยพบปัญหาเกี่ยวกับนักศึกษาที่ขาดการบริหารจัดการตนเอง การศึกษาเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือและการสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาการบริหารจัดการตนเองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รวมถึงการเก็บรวบรวมข้อมูลปัญหาพฤติกรรมในหน่วยงานพัฒนานักศึกษาพบว่าสถานการณ์ปัจจุบันนักศึกษามักประสบปัญหาทางพฤติกรรมซึ่งเป็นผลจากขาดการบริหารจัดการตนเอง มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม มีปัญหาดื่มแอลกอฮอล์ ปัญหาการติดเกม ชอบเที่ยวเตร่ มั่วสุมตามแหล่งสถานบันเทิงในยามวิกาล ไม่สามารถควบคุมกำกับตนเองให้อยู่ในบทบาทหน้าที่ นักศึกษาที่ควรจะเป็น ไม่มีความสามารถในการวางแผนจัดการเกี่ยวกับตนเองในการเรียนและไม่สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยให้มีประสิทธิภาพได้ ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับข้อมูลสถานการณ์ปัญหาของเด็กและเยาวชนเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือจากการประชุมเครือข่ายเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือประจำปี 2559 พบว่าสถานการณ์ปัญหาปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อเยาวชนช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่มีความรุนแรงมากขึ้นจากปีก่อนๆประกอบด้วย 3 ปัญหาหลัก คือ ปัญหายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและ ปัญหาติดเกมตามลำดับ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นกับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน เปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิต การเป็นอิสระจากผู้ปกครองจะส่งผลกระทบต่ออย่างมากในนักศึกษาที่มีการบริหารจัดการตนเองต่ำ แต่แนวทางพัฒนาแก้ไขปัญหานักศึกษามหาวิทยาลัยยังถูกมองข้ามเพราะนักศึกษาในระดับนี้จะถูกคาดหวังว่าเป็นวัยที่มีความพร้อมสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง แต่แท้จริงแล้วนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นช่วงวัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาเพื่อสร้างพื้นฐานสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ดังนั้นการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองเพื่อควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จึงมีความจำเป็นที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามหาวิทยาลัยประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมในการเรียน และการทำงานในชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายในการดำรงชีวิต (Toglia, 2013, p. 516)

ในงานวิจัยที่มีการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง จากการศึกษาของ McCloskey (2011, p. 215) พบว่าการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในช่วงวัยรุ่นตอนปลายนั้นเป็นวัยที่มีการพัฒนาอย่างเต็มที่ในระหว่างวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่และช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่มีการพัฒนาของการบริหารจัดการตนเองสูงที่สุดในด้านต่างๆทุกด้าน ทั้งความสามารถในการวางแผน การแก้ไขปัญหา ความยืดหยุ่นทางความคิด และความจำในการทำงาน (Crone, 2007, p. 112) และจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง พบว่าแนวทางการพัฒนามีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา ระดับช่วงวัยในการพัฒนา และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆเพราะการบริหารจัดการตนเองในแต่ละองค์ประกอบมีการพัฒนาแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งจะต้องพิจารณาองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับช่วงอายุและแนวทางการพัฒนาที่สามารถเพิ่มการบริหารจัดการตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงได้มีการศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยเพื่อยืนยันองค์ประกอบที่แน่ชัด ให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องในองค์ประกอบและสามารถหาแนวทางในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ตรงจุดมากที่สุดตามบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย

การศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองเป็นแนวทางที่สำคัญต่อการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง จากการศึกษารวบรวมงานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองมีนักวิชาการ นักการศึกษาและนักวิจัยได้ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองในด้านที่แตกต่างกัน เช่น ด้านประสาทวิทยา ด้านการศึกษาพิเศษ รวมถึงด้านจิตวิทยา ซึ่งพบว่าผู้เชี่ยวชาญส่วนมากแบ่งองค์ประกอบหลักที่สำคัญของการบริหารจัดการตนเองออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) ด้านการทำงานของความจำ (Working Memory) และด้านความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) องค์ประกอบทั้งสามนี้เป็นองค์ประกอบหลักที่เกิดขึ้นจากการทำงานของสมองส่วนหน้าและประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยอื่นเช่น ด้านการวางแผน (Planning) ด้านการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ด้านการจัดระบบ (Organize) ด้านการเฝ้าตรวจตรตนเอง (Self-Monitoring) (Miyake et al. 2000) องค์ประกอบหลักด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) ด้านการทำงานของความจำ (Working Memory) และด้านความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) จัดเป็นองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองที่ได้รับการยอมรับจากการทบทวน

วรรณกรรมที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกันมากที่สุด (Yeager, 2013, p. 12) นอกจากนี้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองซึ่งมีการศึกษาอย่างแพร่หลายในบริบทต่างๆ ได้มีการแบ่งรายละเอียดองค์ประกอบย่อยมากขึ้นเพื่อศึกษาพัฒนา การบริหารจัดการตนเองในช่วงวัยต่างๆ Gioia และคณะ (2000, p. 236) กล่าวว่า การบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบคือด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) ด้านการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลง (Shifting) ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) ด้านการวางแผน (Planning) ด้านการจัดระบบ (Organization) ด้านการเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-monitoring) ด้านการกำกับตนเอง (Self-regulation) และการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับการแบ่งองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของ Isquith และคณะ (2006, as cited in Goldstein, 2014, p. 301-304, 524) ซึ่งทำการศึกษาการวัดการบริหารจัดการตนเองในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยแบ่งองค์ประกอบ การบริหารจัดการตนเองเป็น 2 ด้านคือ ด้านการกำกับพฤติกรรม (Behavioral Regulation) และด้านการคิดเกี่ยวกับการรู้คิด (Metacognition) และประกอบด้วยตัวบ่งชี้ย่อย 9 ตัวบ่งชี้คือการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) การปรับเปลี่ยน (Shift) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-monitoring) การริเริ่ม (Initiation) ความจำในขณะทำงาน (Working memory) การวางแผนจัดระบบ (Planning/Organization) การจัดระเบียบวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ (Organization of Materials) และการติดตามงาน (Task Monitor)

จากการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง ผู้วิจัยพบว่าการศึกษาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยยังมีผลการศึกษาวินิจฉัยค่อนข้างน้อยโดยเฉพาะการศึกษาและเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาวินิจฉัย ซึ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศที่จะต้องมีการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อการประกอบวิชาชีพครู ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์และสาขาศึกษาศาสตร์หลักสูตร 5 ปี ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ (2554, น. 12) ระบุถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาวินิจฉัย จะต้องมีความรับผิดชอบสูงต่อตนเองและสังคม มีความอดทนมีความเชี่ยวชาญในการจัดการเรียนรู้ มีความรอบรู้สามารถประยุกต์ความเข้าใจอันถ่องแท้ในทฤษฎีเพื่อสร้างความรู้ใหม่ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหา มีความสามารถในการพิจารณาและเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล สามารถแก้ไขปัญหาที่มีความสลับซับซ้อนนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ แสวงหาทางเลือกใหม่ที่เหมาะสมและปฏิบัติได้ สามารถติดตาม

พัฒนาการของศาสตร์ทั้งหลายอย่างรอบรู้ ในด้านทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นเข้าใจผู้อื่น มีมุมมองเชิงบวกและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำงานร่วมกับผู้เรียนและร่วมงานได้กับทุกกลุ่ม จากคุณลักษณะตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิดังกล่าวจะเห็นว่ามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองในทุกๆด้าน ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการพัฒนานักศึกษาและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคนทั้งในวัยเรียนและนอกรั้วเรียนให้มีคุณภาพ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองต่อการพัฒนานักศึกษาวิชาที่ปกครองจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบการศึกษาไทย เพื่อสามารถพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน

แนวทางในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสามารถพัฒนาในหลายรูปแบบ ซึ่งประเด็นแนวคิดที่สำคัญในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ปรับความคิด ปรับปรุงความสามารถในการจัดการกับการแสดงออกที่เป็นปัญหา เรียนรู้กลยุทธ์ วิธีจัดการตนเอง ทำความเข้าใจ ผีอกฝนในการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก มีสติในการควบคุมและจัดการสถานการณ์ต่างๆในชีวิต รวมถึงเรียนรู้การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Cicerone; et al. 2011, p. 1601) ซึ่งรูปแบบวิธีการในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองที่จะทำให้เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองที่สามารถแก้ไขกระบวนการความคิดที่ไม่เป็นระบบ มีเทคนิควิธีในการปรับตัวสามารถแก้ไข ปัญหา มีความยืดหยุ่นทางความคิด ปรับเปลี่ยนมุมมองเพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบวิถีชีวิตให้เป็นปกติ นั้นมีรูปแบบวิธีที่สามารถนำมาใช้ได้จะต้องมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการบำบัดทางจิตวิทยาที่ช่วยสนับสนุนทางอารมณ์ และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ความเชื่อและสามารถสร้างการตระหนักรู้ในตนเองในปัญหาที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง (Paul et al.2011, p. 369)ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบกระบวนการบำบัดทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพที่สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองได้ จากการศึกษาวิจัยของ Anastopoulos (2015, p. 149-150) ที่ได้ศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Therapy) ร่วมกับโปรแกรมการเตือนตนเองในการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีอาการสมาธิสั้นเพื่อเพิ่มทักษะการบริหารจัดการตนเอง ด้านการกำกับตัวเอง โดยให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาหลัก 8 ครั้งและปรับพฤติกรรมโดยฝึกเรียนรู้ความรู้เรื่องโรคสมาธิสั้น ฝึกกลยุทธ์ในการวางแผนพฤติกรรม พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ร่วมกับการกำกับพฤติกรรมช่วยเพิ่มการบริหารจัดการตนเองด้านการกำกับตัวเอง และสามารถช่วยให้นักศึกษาที่มีอาการของโรคสมาธิสั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทาง

ที่เหมาะสม นอกจากนี้ Nazarzadeh และคณะ (2015, p. 1783-1784) ศึกษาประสิทธิภาพการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ต่อความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive flexibility) ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ด้วยกระบวนการกลุ่มที่มีการฝึกให้ความรู้เน้นการใช้เทคนิคการใช้การคิดที่เหมาะสม ค้นหาสิ่งที่เป็นจริง ฝึกป้องกันการคิดในรูปแบบที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและฝึกเลือกรูปแบบการคิดแบบใหม่ ปรับเปลี่ยนมุมมองให้มีความหลากหลาย ยืดหยุ่นจากแรงกดดันต่างๆ เพิ่มทางเลือกในการมีเงื่อนไขในประสบการณ์ใหม่ๆ ใช้การเสริมแรงเมื่อสมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิดโดยวัดจากการใช้แบบประเมินความยืดหยุ่นทางความคิดผ่านการพัฒนาโดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดังนั้นการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเน้นศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นหนึ่งในกระบวนการทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยเปลี่ยนแปลงทัศนคติความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่ม เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สำรวจรูปแบบชีวิตตนเองสำรวจพฤติกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านการสะท้อนจากมุมมองของสมาชิกในกลุ่มเสมือนจำลองสังคมขนาดเล็กในการเรียนรู้ความขัดแย้งในตนเองพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองโดยมีสมาชิกในกลุ่มช่วยสนับสนุนในบรรยากาศที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงเมื่อออกสู่สังคมภายนอก การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถออกแบบให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายสามารถพัฒนาให้เจริญงอกงามทั้งอารมณ์และสังคมในบริบทของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (Corey, 2012) และผู้วิจัยเลือกใช้การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซึ่งเป็นการผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่หลากหลายเน้นช่วยให้สมาชิกสามารถค้นหาศักยภาพด้านบวกในตนเองเข้าใจและตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเอง

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค (technical eclecticism) เป็นการเลือกเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษา ซึ่งนักจิตวิทยาส่วนมากมักนิยมเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค ซึ่งเป็นวิธีการบูรณาการเพื่อให้การให้คำปรึกษาที่สอดคล้องและสามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Harwood. 2010, p. 97) และผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy Group) ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม (White & Freeman, 2010, p. 125) เน้นให้สมาชิก

เรียนรู้ความคิดความเชื่อความรู้สึกที่บิดเบือนไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งส่งผลต่อ อารมณ์และพฤติกรรมนำไปสู่การฝึกสำรวจตัวเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับการใช้ เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่างๆประกอบด้วยโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) และเทคนิคละครจิต บำบัด (Psychodrama therapy) ซึ่งเทคนิคต่างๆมีส่วนร่วมให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิด ประสิทธิภาพและเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม และให้ สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในระดับความคิดอารมณ์ความรู้สึกและเข้าใจพฤติกรรมที่เป็น ปัญหา เกิดความตระหนักรู้ในตนเองสามารถตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้น และเมื่อสมาชิก เกิดความตระหนักในการรับรู้และพฤติกรรมของตนเองที่เกิดจากการเรียนรู้ภายในกลุ่มที่ได้ตัดสินใจ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับ สมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆก็จะช่วยให้เกิดการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ (Kline, 2004, p. 5) ซึ่ง สอดคล้องกับเป้าหมายในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดการ ตัดสินใจ การวางแผนแก้ไขปัญหา การคิดยั้งซึ่งใจ วิเคราะห์ตนเองในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่ง ล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความตระหนักที่สมเหตุผลและปรับเปลี่ยน มุมมองความคิดการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาจะช่วยสร้างให้เกิดการสนับสนุนทาง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้เรียนรู้ตระหนักในตนเองผ่านเทคนิคต่างๆและช่วยให้ สมาชิกเกิดความกระจ่างในความรู้สึกได้สำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งเข้าใจในตนเองใน มุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมและช่วยให้กลุ่มเกิดการสนับสนุนความองงามในตนเองที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ (Corey, 2012)

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของการบริหาร จัดการตนเองของนักศึกษาตลอดจนนำผลการศึกษาที่ได้มาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา และผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักศึกษาสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในงานพัฒนา นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาต่อไป

คำถามการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นคำถามที่สำคัญสำหรับใช้ตอบคำถามของการ วิจัยไว้ดังนี้

1.การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามีลักษณะเป็นอย่างไร และประกอบด้วยองค์ประกอบใดบ้าง

2.รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามีลักษณะเป็นอย่างไร

3.รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาได้หรือไม่

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1.เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาและตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

3.เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาในระยะก่อนทดลอง หลังทดลองการและติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

1.ประโยชน์เชิงวิชาการ

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์เชิงวิชาการ คือ การได้ศึกษาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาในบริบทสังคมไทยสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง และเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อใช้พัฒนานักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองที่ได้ยังสามารถเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานนำไปพัฒนาต่อยอดในการวิจัยเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองช่วงวัยอื่นๆและการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในรูปแบบอื่นๆได้ นอกจากนี้

กลุ่มเป้าหมายหลักที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูซึ่งเป็นนักศึกษาที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศการที่มีการส่งเสริมให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้มีการเรียนรู้เข้าใจตนเอง เสริมสร้างพัฒนาตนเองให้เกิดการบริหารจัดการตนเองที่ดีมีประสิทธิภาพ นักศึกษาจะสามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในวิชาชีพในการเป็นครูที่ดีในอนาคตและจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเด็กนักเรียนไทยต่อไป

ประโยชน์เชิงการปฏิบัติ

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงการปฏิบัติ คือ สถานศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรตลอดจนนักจิตวิทยา อาจารย์ผู้สอน บุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับงานพัฒนานักศึกษาสามารถนำแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง และรูปแบบให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักศึกษาในเขต ภาคอื่น ๆ หรือกลุ่มตัวอย่างอื่นที่สนใจในนักเรียนระดับอื่น ๆ โดยปรับให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ ซึ่งการนำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองไปใช้สามารถประเมินการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเพื่อเป็นข้อมูลและเป็นแนวทางให้บุคลากรในด้านการพัฒนานักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอย่างเป็นระบบและนำข้อมูลพื้นฐานไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนหรือการพัฒนานักศึกษาในทุกรูปแบบ และการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการก็เป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพที่สามารถใช้พัฒนาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน โดยผู้วิจัยแบ่งระยะเวลาของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

โดยแต่ละระยะมีขอบเขตการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ด้วยการเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) กับนักศึกษา ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองและศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา โดยใช้ข้อมูลคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่ม คือ

1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มเรื่องความหมายและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในคณะครุศาสตร์กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 11 แห่ง จำนวน 24 คน ที่มีคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองที่ดี คนโดยมีอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา เป็นผู้พิจารณาคัดเลือกแบบเจาะจงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา(Purposeful sampling) เพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม

2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพในการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองที่ได้จากการสนทนากลุ่มเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีองค์ความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัย มีผลงานวิจัยงานเขียนบทความ ตำรา หรือเป็นผู้มีประสบการณ์ในการบรรยายให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง จำนวน 5 ท่าน

การศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองโดยใช้ข้อมูลเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 11 มหาวิทยาลัย มีจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 6,168 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2561) ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นหน่วยสุ่มด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อแบ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่1 การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ซึ่งขนาดกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงสำรวจตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al. 2010, p. 145) จำนวน 400 คน

กลุ่มที่ 2 การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยัน ประกอบด้วย มหาวิทยาลัย ราชภัฏชัยภูมิ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัย ราชภัฏศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รวมจำนวนทั้งสิ้น 480 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al. 2010, p. 145) จำนวน 480 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การบริหารจัดการตนเอง (Executive function)

ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ด้วยการพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการบริหารจัดการตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีคะแนนเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และผู้วิจัยจะสุ่มอย่างง่าย จากนักศึกษา เป็น 2 กลุ่มเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา จำนวน 8 คน ตามจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่ใช้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey, 2012, p. 93) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative group counseling)

ตัวแปรตาม ได้แก่ การบริหารจัดการตนเอง (Executive function)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การบริหารจัดการตนเอง(Executive function) หมายถึง กระบวนการทำงานของสมองระดับสูงที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบันมาประเมินวิเคราะห์ ตัดสินใจวางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหาที่มีความยืดหยุ่นความคิด ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารจัดสรรเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำงานบรรลุตามเป้าหมายตามแผนที่ตั้งไว้ ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่างๆ 8 ด้านดังนี้

1.1 การวางแผน (Planning) หมายถึง ความสามารถในการวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามแผนที่ตั้งไว้ และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ

1.2 ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลายไม่เคร่งครัดหรือละหลวมจนเกินไปรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ที่ไม่ยึดติดกับแบบเดิม สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงาน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

1.3 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการตอบสนองการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.4 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) หมายถึง ความสามารถในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจในการทำสิ่งต่างๆ และตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกที่ดีทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

1.5 ความจำขณะทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการจำข้อมูลต่างๆไว้ในใจและเก็บข้อมูลเหล่านั้นเพื่อใช้ขณะปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆที่มีสมาธิมีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำและสามารถประมวลความคิดและดึงความรู้เดิมเชื่อมโยงข้อมูลใหม่

1.6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึง ความสามารถในการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น สามารถประเมินตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆเสร็จสิ้นหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเองและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง

1.7 การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง มีวิธีการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

1.8 การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) หมายถึง การรับรู้เป้าหมายของตนเองในงานหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำและคงไว้ในงานตามจุดมุ่งหมายอย่างพากเพียร

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง การบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา (technical eclectic) โดยผสมผสานเทคนิควิธีจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบต่างๆ ประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ (Person center therapy) ทฤษฎีเน้นการแก้ไขปัญหา (Solution focus therapy) แนวคิดการให้คำปรึกษาละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการบำบัดพฤติกรรมรู้คิด (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งเป็นเทคนิคจากทฤษฎีต่างๆ เหล่านี้มีส่วนร่วมให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม และให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในระดับความคิดอารมณ์ความรู้สึกและเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เกิดความตระหนักรู้ในตนเองสามารถตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้นและช่วยให้สมาชิกสามารถค้นหาศักยภาพด้านบวกในตนเอง เข้าใจและตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและสามารถหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจรูปแบบชีวิตตนเองสำรวจพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านการสะท้อนจากมุมมองของสมาชิกในกลุ่มเสมือนจำลองสังคมขนาดเล็กในการเรียนรู้ความขัดแย้งในตนเองพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองโดยมีสมาชิกในกลุ่มช่วยสนับสนุนในบรรยากาศที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงเมื่อออกสู่สังคมภายนอก ในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละสองครั้งจำนวน 5 สัปดาห์ 7 มีรายละเอียดแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เป็นระยะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในกลุ่มเป็นขั้นในการแนะนำตัวทำความรู้จักกันสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการกำหนดจุดมุ่งหมายร่วมกันให้เกิดประเด็นปัญหาที่มีร่วมกันผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกันและลดความวิตกกังวลของสมาชิกช่วยให้สมาชิกเกิดความพร้อมต่อการเปิดเผยตนเองและมีความกระฉับกระเฉงในปัญหาที่

พบ การกล้าเปิดเผยตนเองจะช่วยให้สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มและมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

2.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 – 9 เป็นขั้นที่ส่งเสริมองค์ประกอบการบริหารจัดการทั้ง 8 ด้าน เพื่อให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่สมาชิกมีความไว้วางใจในแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันมากขึ้น เกิดการยอมรับในสมาชิกคนอื่นมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดการเรียนรู้ในสมาชิกคนอื่นที่มีความแตกต่างมีการโต้แย้งในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งใหม่จากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม สมาชิกเห็นความสำคัญของการบริหารจัดการตนเอง วิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นปัญหา ในขั้นปฏิบัตินี้จะเกิดพลวัตภายในในกลุ่มและส่งผลต่อบรรยากาศในกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความคิดความรู้สึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่างๆในการเอื้อประโยชน์และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ เทคนิคการสลับบทบาท (Role Reversal) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ ช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากกรอบความคิดความเชื่อของตนและแสดงออกในสิ่งที่ตนไม่เคยแสดงให้ผู้อื่นรับรู้และช่วยสร้างความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงเทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty Chair) เทคนิคจินตนาการ (Fantasy Approach) ช่วยสมาชิกที่ต้องการสื่อสารช่วยยุติอารมณ์ที่ค้างค้ำในใจ เทคนิคการฉายภาพอนาคต (Future Projection) ใช้ในการช่วยให้สมาชิกกระจ่างชัดในความรู้สึกในการแสดงออกเกี่ยวกับเป้าหมาย ความหวัง หรือความกังวลในอนาคต ให้ได้แสดงออกเหมือนกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และใช้เทคนิคต่างๆในทฤษฎีพฤติกรรมกรู้คิด ได้แก่ การทำการบ้าน (Homework) หรือการให้งานไปทำนอกเวลาเข้ากลุ่มโดยให้สมาชิกออกแบบหรือกำหนดด้วยตนเองเพื่อให้เขาเห็นความสำคัญ เต็มใจในการปฏิบัติ และมีการติดตามให้การสะท้อนกลับของผลการทำการบ้านมีการเสริมแรงเมื่อทำสำเร็จและไม่มีการตำหนิหากทำไม่สำเร็จ และใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ใช้ในการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน

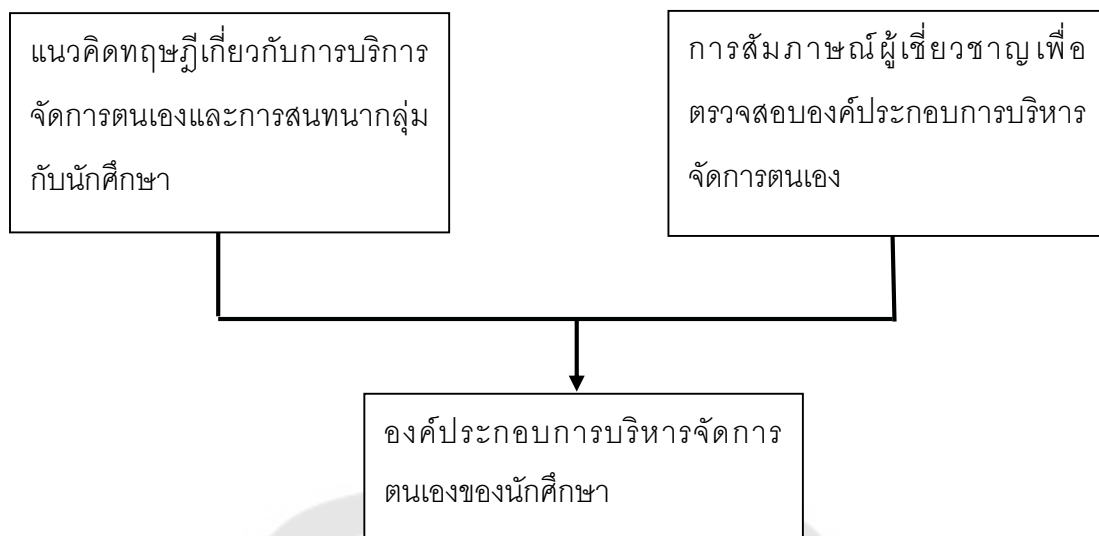
2.3 ขั้นยุติ เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มระบุว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร หรือนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้อย่างไรเป็นขั้นนำไปสู่การลงมือปฏิบัติและมีการสนับสนุนจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

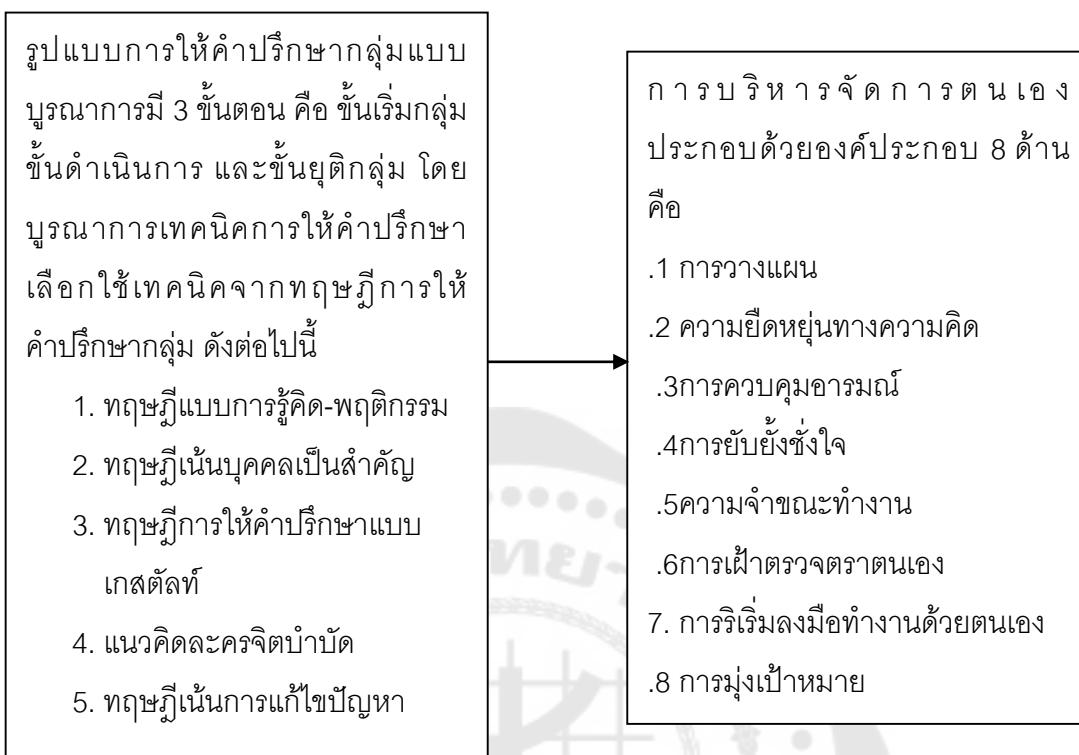
ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสารบทความวิชาการและงานวิจัยเกี่ยวกับนियามการบริหารจัดการตนเองในต่างประเทศ เกี่ยวกับองค์ประกอบในด้านต่างๆ รวมถึงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองโดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของ Isquith และคณะ (2004) ซึ่งทำการศึกษากิจการบริหารจัดการตนเอง ในช่วงวัยรุ่นและเป็น การศึกษาองค์ประกอบที่มีความครอบคลุมสอดคล้องกับองค์ประกอบจากงานวิจัยอื่นๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบร่วมกับข้อมูลคุณภาพเชิงประจักษ์จากการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองกับนักศึกษาและตรวจสอบ องค์ประกอบโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญผู้มีประสบการณ์และมีองค์ ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อตรวจสอบความหมาย และองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง สรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัยในระยะที่ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดระยะที่ 1 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

กรอบแนวคิดระยะที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในแต่ละองค์ประกอบจากการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่ได้จากระยะที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีในต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และแนวคิด หลักการของการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสำหรับนักศึกษาโดยบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา (technical eclectic) ผสมผสานเทคนิควิธีจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบต่างๆ ประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ (Person center therapy) ทฤษฎีเน้นการแก้ไขปัญหา (Solution focus therapy) แนวคิดการให้คำปรึกษาละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy โดยเลือกเทคนิคต่างๆจาก แนวคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา สรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัยในระยะที่ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

สมมติฐานในการวิจัย

1. โมเดลการวัดองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี
ความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการบริหารจัดการตนเอง
ในระยะเวลาหลังการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาและระยะติดตามผลมีการบริหารจัดการตนเอง
สูงกว่าระยะก่อนการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา

3. นักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลองมีการบริหาร
จัดการตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งสามารถสรุปและนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง

- 1.1 ความหมายของการบริหารจัดการตนเอง
- 1.2 สมองกับการบริหารจัดการตนเอง
- 1.3 ความสำคัญของการบริหารจัดการตนเอง
- 1.4 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง
- 1.5 องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง
- 1.6 เครื่องมือวัดการบริหารจัดการตนเอง
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ

บูรณาการ

- 2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
- 2.3 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาบูรณาการใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง

1.1 ความหมายของการบริหารจัดการตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง นักวิจัย การศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้คำจำกัดความของการบริหารจัดการตนเอง ดังนี้

Stuss; & Benson (1986, p. 272) กล่าวว่า การบริหารจัดการตนเอง คือส่วนที่ ใช้อธิบายความสามารถที่หลากหลายแตกต่างในการแสดงออกถึง การมีเป้าหมาย การไปสู่ เป้าหมายอย่างมีทิศทาง การกำกับตนเอง ความจำในการทำงาน การวางแผน การจัดระเบียบ และการเตือนตนเอง

Lezak (1995, p. 42) นิยามการบริหารจัดการตนเอง เป็นการรวบรวมส่วนที่ สัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างทักษะความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการตอบสนอง การตั้งเป้าหมาย อย่างมีทิศทาง และเป็นหน้าที่ของกระบวนการขั้นสูงในการคิด การควบคุมตนเอง และการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

Duncan (1995, p. 265) ให้คำจำกัดความการบริหารจัดการตนเอง ว่าเป็น ความสามารถทางกระบวนการคิดจากการทำงานของสมองอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งมีความสัมพันธ์ ใกล้ชิดกับความสามารถทางเชาวน์ปัญญา

Gioia (2000) ให้คำจำกัดความการบริหารจัดการตนเองว่า เป็นการรวบรวม กระบวนการที่เกี่ยวกับการตอบสนองในการกำหนดทิศทาง การจัดการความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแก้ไขปัญหา

Anderson (2002, p. 71) นิยามการบริหารจัดการตนเอง ว่าเกี่ยวข้องกับหลัก สำคัญในการ คาดการไว้ล่วงหน้า การเลือกเป้าหมาย การวางแผน การริเริ่ม ในการดำเนินกิจกรรม ต่างๆ การกำกับตนเอง การใช้ประโยชน์จากการสะท้อนกลับ

Baron (2004, p.131) กล่าวว่า การบริหารจัดการตนเอง เกี่ยวข้องกับการ ยอมรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมแล้วแสดงออกในการปรับตัว มีความยืดหยุ่นต่อการ เปลี่ยนแปลง ตั้งเป้าต่อสิ่งที่คาดหวังในอนาคต พิจารณาสິงที่ตามมา และตอบสนองด้วยสามัญ สำนึกอย่างเหมาะสม

McCloskey (2011, p.250) กล่าวว่า การบริหารจัดการตนเอง คือกลุ่มของ ความสามารถเฉพาะที่รวบรวมในกระบวนการความคิด ใช้เป็นตัวกำหนดทิศทางความคิด อารมณ์ การแสดงออก และเกี่ยวข้องกับความสามารถในการวางแผนเป้าหมาย การจัดระบบ การมี ยุทธวิธี กำกับตนเองและพฤติกรรมที่ไปสู่เป้าหมาย

Best et al. (2009, p.180) กล่าวว่าการบริหารจัดการตนเอง เป็นส่วนที่ครอบคลุมขอบเขตของหน้าที่ควบคุมการวางแผนซึ่งทำงานโดยสมองส่วน

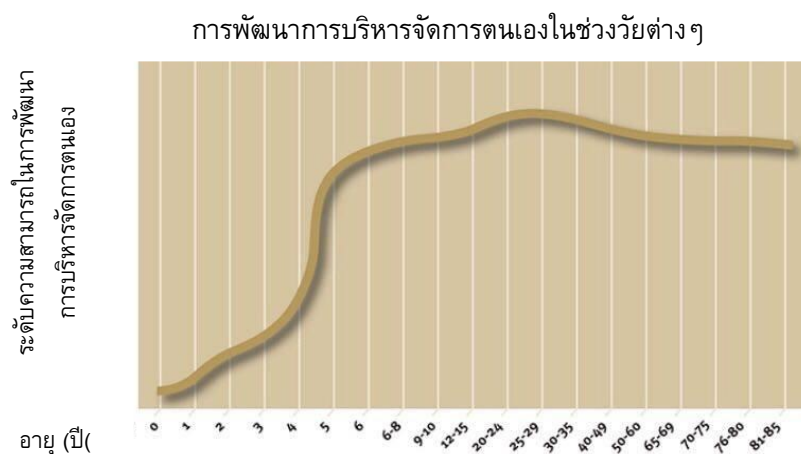
Barkley (2011, p.150) กล่าวว่าการบริหารจัดการตนเอง เกี่ยวข้องกับ การกำหนดทิศทางในตนเองในการวางแผนซึ่งมีเป้าหมายและเลือกสิ่งที่จะต้องการทำในอนาคต

Goldstein และคณะ (2014) อธิบายคำจำกัดความการบริหารจัดการตนเอง คือ ส่วนที่ครอบคลุมกระบวนการทางความคิดที่ควบคุมการทำงานของสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการวางแผน ความจำในการทำงาน การใส่ใจ การยับยั้งชั่งใจ การเตือนตนเอง การกำกับตนเองและการริเริ่มด้วยตนเอง

การศึกษาเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง มีการศึกษาและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะเห็นว่าการวิจัยต่างให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง โดยสรุปที่ใกล้เคียงกันว่าเป็นความสามารถในการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบ การยืดหยุ่นเมื่อต้องเจอกับสิ่งใหม่ๆในชีวิตประจำวัน เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การวางแผนแก้ไข ริเริ่มลงมือให้ได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และมีผลเชื่อมโยงระหว่างกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย

1.2 สมองกับการบริหารจัดการตนเอง

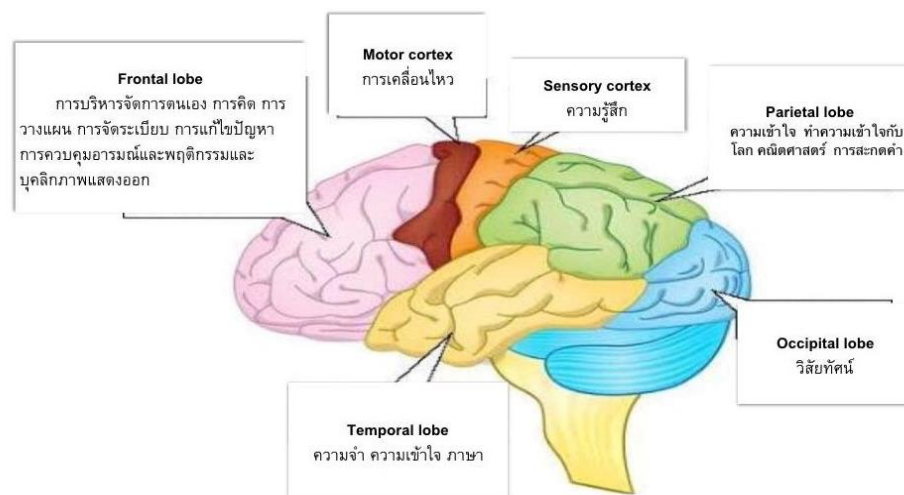
จากการศึกษาที่เกี่ยวเนื่อง การบริหารจัดการตนเองจะสัมพันธ์กับการทำงานของสมองส่วนหน้าซึ่งมีหน้าที่สั่งการ ควบคุม ประเมินผล ปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งต่างๆในสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบเกิดการจัดการให้เกิดความต่อเนื่องในพฤติกรรมการแสดงออก และช่วยในการตัดสินใจในการทำพฤติกรรมที่เหมาะสม สมองส่วนหน้ามีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดและมีวงรอบการพัฒนาของสมองในช่วงอายุต่างๆทั้งขึ้นและลงระหว่างการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Johnson & De Haan, 2011, p. 267) ในช่วงวัยรุ่นสมองเนื้อสีเทา (Gray matter) มีการพัฒนาแบบเฉพาะเจาะจงในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง และมีระดับขั้นที่สูงขึ้นในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาของสมองส่วนหน้ายังไม่สมบูรณ์ยังไม่เจริญเต็มที่ทำให้ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่สับสนวุ่นวายซึ่งจะมีการพัฒนาต่อเนื่องในวัยจนถึงวัยรุ่นตอนปลายและพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Gogtay et al, 2004, p. 8174)



ภาพประกอบ 3 แผนภูมิการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง

ที่มา: The President and Fellows of Harvard College. (2017)

จากแผนภาพ 3 พัฒนาการของสมองที่ใช้ในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองมีการพัฒนาอย่างมากในวัยแรกเกิดถึง 5 และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในทุกช่วงวัยของชีวิตมนุษย์ (Best & Miller, 2010). จากแผนภูมิมีการพัฒนาต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่ 25-29 ปีซึ่งจะเห็นได้ว่าในช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ 18-24 ปี เป็นอีกช่วงหนึ่งที่มีการพัฒนาในระดับกระบวนการความคิดที่มีความซับซ้อนมากที่สุด Crone(2009) การศึกษาโครงสร้างการทำงานของสมองจากการลดลงของสมองสีเทา (Gray matter) และเพิ่มขึ้นของ Myelination ของสมองส่วนหน้า (Frontal lobes) จะมีความต่อเนื่องถึงช่วงอายุ 30 ปี และสามารถพัฒนาต่อได้ถึงอายุ 60 ปี แต่การพัฒนาจะมีการชะลอตัวลงและลดลงในวัยสูงอายุ (Sowell; et al. 2003, p.312) การทำงานของ Myelination มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสมองส่วนหน้า (Frontal lobes) ขณะที่เซลล์ประสาทหรือนิวรอน (Neuron) มีการพัฒนาเซลล์รอบๆ ในชั้นเยื่อหุ้มสมอง (Myelin) จะถูกสร้างขึ้นรอบๆ โยประสาท (Axon) เกิดการถ่ายทอดสารสื่อประสาท อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อสนับสนุนนี้แสดงให้เห็นว่าสมองส่วนหน้าควรถูกพัฒนาให้เกิด การทำงานของสารสื่อประสาทอย่างมีประสิทธิภาพในวัยเด็กวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการทำงานของสารสื่อประสาทในสองส่วนหน้ามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง ที่มีความซับซ้อน (Blakemore; & Choudhury. 2006, p. 301) สมองส่วนหน้ามีความสำคัญควบคุมการทำงานของบริหารจัดการตนเอง ในการควบคุมพฤติกรรมความคิด การวางแผน การจัดระเบียบ การแก้ไขปัญหาการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมและบุคลิกภาพแสดงออก



ภาพประกอบ 4 ระบบการทำงานของโครงสร้างสมองส่วนต่างๆ

ที่มา: The President and Fellows of Harvard College. (2017).

การบริหารจัดการตนเอง เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทที่ควบคุมการกำหนดเป้าหมายในแต่ละบุคคลในเรื่องความคิด การแสดงออก อารมณ์ ซึ่งจำเป็นต่อการควบคุมพฤติกรรมอื่นๆ ทั้งการจดจ่อใส่ใจในการทำสิ่งต่างๆ การยืดหยุ่นทางความคิด และการตอบสนอง การเรียนรู้ เซลลาโซและคณะ (Zelazo; et al. 2016, p. 4) สรุปแผนผังอธิบายการทำงานของโครงสร้างการบริหารจัดการตนเอง ดังนี้



ภาพประกอบ 5 แผนผังอธิบายการทำงานของโครงสร้างการบริหารจัดการตนเอง

(Zelazo; et al. 2016, p. 4)

จากการทำงานต่อเนื่องของสมองส่วนหน้ามีข้อสรุปที่น่าสนใจว่าการบริหารจัดการตนเอง จะยังไม่พัฒนาเต็มที่จนกว่าจะถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Thompson. 2001 p. 610) ในช่วงวัยเข้าสู่ผู้ใหญ่มีการพัฒนาการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาที่สำคัญในองค์ประกอบต่างๆของการบริหารจัดการตนเอง คือความจำขณะทำงาน ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ที่มีการพัฒนาอย่างเต็มที่ในช่วงวัยนี้ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการสร้างและใช้การบริหารจัดการตนเองให้เกิดประสิทธิภาพจัดการสิ่งที่เผชิญในชีวิตและต้องตัดสินใจสิ่งต่างๆและรู้จักเตือนพฤติกรรมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ (Huizinga Dolan & van der Molen. 2006, p. 2010)

1.3 ความสำคัญของการบริหารจัดการตนเอง

การบริหารจัดการตนเอง มีความสำคัญในทุกช่วงวัยของชีวิต มีการเริ่มต้นพัฒนาจากการปะทะทางสังคม คือกับพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูช่วงอายุ 2-5 ขวบและพัฒนาต่อเนื่องเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ชั้นมัธยมสู่วัยมหาวิทยาลัยและเข้าสู่วัยทำงาน 20-35 ปี จึงเกี่ยวข้องกับการเผชิญสิ่งต่างๆ ในสถานการณ์ใหม่ๆในชีวิต การพัฒนาจะขึ้นกับสถานการณ์ความยุ่งยาก การ

เปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตขึ้นกับการรับรู้ในตนเองในชีวิตของแต่ละบุคคล ประสบการณ์รับรู้ทั้งด้านลบและด้านบวกการคาดหวังจากบุคคลอื่นๆ และผลกระทบจากมุมมองคนอื่นที่ได้มีปฏิสัมพันธ์ ส่งผลต่อตัวบุคคลทั้งสิ้น ความสามารถในการจัดการตนเองช่วยให้บุคคลเกิดความสุขได้ในตนเอง ด้วยกลไกทางสังคมและครอบครัวส่งผลต่อการแสดงออกทางการยับยั้งต่อการตอบสนองหรือการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามเป้าหมายที่ควรจะเป็นและการรับรู้ตนเอง (Sowell et al. 2003, p.309) การบริหารจัดการตนเองช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ เพราะผู้ที่มีการบริหารจัดการตนเองสูงจะมีกระบวนการคิดจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการคิดยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนความคิดยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่ยังไม่เคยเผชิญ และสามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขไปตามสถานการณ์นั้นๆ ได้เป็นอย่างดีในการตอบสนองในรูปแบบใหม่ ๆ และยังช่วยให้เราปรับเปลี่ยนมุมมองควบคุมความคิดอารมณ์และพฤติกรรมให้เข้ากับบริบทแวดล้อมใหม่ได้เสมอการบริหารจัดการตนเองช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ต่างๆ รู้วิธีเลือกในสิ่งที่ควรทำและเกิดความสำเร็จ ในสิ่งที่ทำได้ การบริหารจัดการตนเองใช้เป็นเครื่องมือในการยับยั้งความต้องการ ในการตอบสนอง สามารถปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เกิดการทำงานเป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ พัฒนาการของผู้ปกครองตัดสินใจ การคิดวิเคราะห์ การปรับตัว ตระหนักในอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกอันเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 นอกจากนี้ Weintraub และคณะ (2003, p. 150) กล่าวว่า การบริหารจัดการตนเอง ช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ทำให้ลดพฤติกรรมเสี่ยงในปัญหา ยาเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศและปัญหาอื่นๆ ในเด็กและเยาวชนการที่ได้รับการส่งเสริมและพัฒนากิจการบริหารจัดการตนเอง จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ชีวิตครอบครัว สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขมีประสิทธิภาพ เพราะมีการจัดระเบียบในตนเอง การแก้ไขปัญหา มีการวางแผนที่ดีปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ

1.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง ขึ้นอยู่กับความเฉพาะเจาะจงในการศึกษา ทั้งการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาความคิด จิตวิทยาการศึกษา และการศึกษาในด้านระบบประสาท Purdy (2011, p. 78) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง ว่ามีแนวคิดที่แตกต่างแต่มีความทับซ้อนกันขึ้นอยู่กับว่าจะอธิบายตามศาสตร์ใดและมีความแตกต่างในการอธิบายในแต่ละศาสตร์ความรู้หรือความเฉพาะที่ได้ศึกษาและนักวิจัยยังไม่มีความเห็นไปในทางเดียวกันทั้งหมด ซึ่งรากฐานแนวคิดที่สำคัญในการศึกษาการบริหารจัดการ

ตนเอง เริ่มจากการศึกษาของ Luria ในปี 1966 ฐเลียเป็นนักประสาทวิทยาผู้มีชื่อเสียงด้านสมอง และพฤติกรรมมนุษย์ เขาศึกษาความสัมพันธ์ของสมองส่วนหน้ากับหน้าที่ของการบริหารจัดการตนเอง และการแก้ไขปัญหาของมนุษย์ พบว่าผู้ที่สมองส่วนหน้าถูกทำลายมีผลกระทบทำให้การบริหารจัดการตนเอง บกพร่อง ขาดการแก้ไขปัญหา มีลักษณะหุนหันพลันแล่น และมีปัญหาในการควบคุมกำกับตนเอง ฐเลียศึกษาพัฒนาการเฉพาะของสมอง ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง และศึกษาการแบ่งชั้นพัฒนาการทางระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับเขาวนปัญญาและการบริหารจัดการตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม โดยใช้ฐานทฤษฎีของ Vygotsky ในปี 1994 ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาที่ซับซ้อนของภาษาและกระบวนการคิด โดยสิ่งแวดล้อมเป็นอิทธิพลที่สำคัญในการทำความเข้าใจ การพัฒนาความสามารถทางประสาทวิทยาของสมองในระดับสูง ซึ่งเกี่ยวข้องกับนามธรรม (Abstraction) ความจำ (Memory) และความใส่ใจ (Attention) Luria (1966, as cited in Goldstein, 2014, p. 9) อธิบายความสำคัญในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับประสบการณ์ที่พบในสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับการพัฒนาระบบประสาท และในปี 1980 Luria นำเสนอ 5 ขั้นตอนของการพัฒนามนุษย์ ประกอบไปด้วย

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นขบปีแรกเกี่ยวข้องกับการพัฒนาโครงสร้างของสมอง เป็นขั้นกระตุ้นระบบเครือข่าย (Reticular Activating system)

ขั้นที่ 2 เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นระบบรับสัมผัสขั้นต้นในประสาทสัมผัส การมองเห็น การสัมผัส การรับรู้ และการเคลื่อนไหว ซึ่งขั้นนี้สัมพันธ์กับประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว (Sensory Motor operation) ของ Piaget ซึ่งมีการพัฒนาในช่วง 2 ขวบปีแรก

ขั้นที่ 3 เป็นขั้นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมองในขั้นที่ 2 ในเด็กก่อนเข้าโรงเรียน เด็กสามารถระลึกและจดจำสัญลักษณ์ต่างๆ และพัฒนาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขั้นนี้มีความสัมพันธ์กับขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Pre operation State) ของ Piaget ในช่วงอายุ 2-7 ปี

ขั้นที่ 4 ช่วงอายุ 7-8 ปี เป็นช่วงกระตุ้นเยื่อหุ้มปลีกสมองในระยะที่ 3 มีการพัฒนาประสานกันของ ทำงานประสานกันของ 3 ระบบประสาทสัมผัสหลัก คือ Temporal parietal และ occipital robes สัมพันธ์กับขั้นปฏิบัติการคิดแบบรูปธรรมของ Piaget (Concrete operation state)

ขั้นที่ 5 ขั้นการคิดในเชิงนามธรรม เป็นขั้นเริ่มต้นกระตุ้นของสมองในช่วงอายุประมาณ 8 ปี ถึงวัยรุ่นและพัฒนาสู่ผู้ใหญ่ ขั้นนี้สมองส่วนหน้าจะทำงานเกี่ยวกับระบบประสาทส่วนกลาง มีการพัฒนาที่ซับซ้อนในความสามารถทางจิต เกี่ยวข้องกับการคิดในเชิงนามธรรม การ

มีสติ ใจจดใจจ่อ ความจำ มีการเตือนตนเองและตรวจสอบตนเองสัมพันธ์กับขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal Operation) ของ Piaget

ทฤษฎีพัฒนาการของสมองของ Luria (1996, as cited in, Goldstein, 2014, p.9-10) ถือเป็นทฤษฎีเดียวที่มีความสมบูรณ์มากที่สุด ในการอธิบายแนวคิดการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ทางพฤติกรรมสมองและหน้าที่ระบบประสาทไว้ 4 หน้าที่ คือ 1. โครงสร้างของสมอง 2. หน้าที่การทำงานของระบบโครงสร้างของสมอง 3. อาการและโรคที่มีความบกพร่องที่เกิดจากความผิดปกติของสมองและ 4. การประเมินตรวจสอบด้วยวิธีการทางคลินิก Luria กล่าวอีกว่าสมองมีหน้าที่ของส่วนต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ประสานการทำงานของหน่วยย่อยทางกระบวนการความคิดในการทำงานของสมองที่แตกต่างกัน แต่แต่ละส่วนจะทำงานเชื่อมโยงประสานซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการเรียนรู้แนวคิดของกระบวนการคิด การแก้ไขปัญหา การแสดงออกทางเชาว์ปัญญาและเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง การวิจัยหน้าที่ของโครงสร้างสมอง พัฒนาไปสู่การศึกษาเกี่ยวข้องกับการวางแผน (Planning) การใส่ใจ (Attention) การทำงานที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน (Simultaneous) และกระบวนการต่อเนื่อง (Successive for process) เรียกทฤษฎีนี้ว่า (PASS Theory) Luria กล่าวว่าการบริหารจัดการตนเองควบคุมกระบวนการใส่ใจซึ่งเป็นหน้าที่หลักที่จำเป็นของการทำงานของสมองส่วนหน้า ในการเลือกจากสิ่งแวดล้อม มีการเลือกคัดสรรในการยับยั้งและการตอบสนองต่อการรับรู้ต่างๆ การยับยั้งซึ่งใจก็มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการตอบสนองต่อสิ่งที่ใส่ใจในการทำงาน สมองส่วนหน้ามีความสำคัญอย่างมากในการเชื่อมโยงกับสมองส่วนต่างๆ Luria (1996, as cited in, Goldstein, 2014, p.10) อธิบายเกี่ยวกับสมองส่วนหน้าว่าเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกโดยการจัดการควบคุม และประเมินพฤติกรรม พัฒนา กลยุทธ์ต่างๆในการวางแผนและตรวจสอบตนเอง ควบคุมพฤติกรรมหุ่นหันปล้นแล่น

Chan และคณะ (2008, p. 202-206) อธิบายส่วนประกอบของการบริหารจัดการตนเอง มีส่วนที่เรียกว่า “เย็น” (Cold Component) เป็นส่วนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานเชิงตรรกะเหตุผล เป็นส่วนที่ประกอบด้วยทำให้เหตุผลเชิงภาษา การแก้ไขปัญหา การวางแผน การจัดลำดับ การมีสติใจจดใจจ่อ การไม่วอกแวกต่อสิ่งรบกวน การใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ย้อนกลับ การจัดการกับสถานการณ์ใหม่ๆ ส่วนประกอบเย็นจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก และส่วนประกอบในส่วนของ “ร้อน” (Hot Component) เกี่ยวข้องกับ อารมณ์ ความเชื่อ แรงปรารถนา เช่น การควบคุมอารมณ์ทางด้านพฤติกรรมทางสังคม การตัดสินใจด้วยอารมณ์ความรู้สึก การตีความต่อสิ่งต่างๆโดยใช้อารมณ์ และเพื่ออธิบายการบริหารจัดการตนเองด้วยโครงสร้างองค์ประกอบสามารถ

แบ่งเป็นสามพารามิเตอร์ที่เกี่ยวข้องกันคือ จุดหมายของบุคคล (Hill) ทักษะ (Skill) และ ความปรารถนา (Will) จุดหมายของบุคคล (Hill) คือ เป้าหมาย แรงบัลดาลใจในตนเอง หรือเป้าหมายที่ปลายทางจะไปถึงด้วยความสามารถและความพยายามที่มีในตนเองเกิดจากภายในตนเองรับรู้ในตน ในขณะที่ปัจจุบันและเกิดการแสดงออกที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น ทักษะในตัวบุคคล (Skill) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากการเรียนรู้ทางสังคมเป็นความสามารถที่บุคคลสามารถทำได้รู้วิธีการในการจัดการเกิดจากการเรียนรู้ ความปรารถนาของบุคคล (Will) เกิดจากความปรารถนาความจูงใจซึ่งเชื่อมโยงกันกับจุดหมาย (Hill) และทักษะ (Skill) ในสิ่งต่างๆเพื่อไปสู่เป้าหมายให้สำเร็จเป็นแรงจากความพยายามในตนเอง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง มีความสัมพันธ์ใกล้เคียงกับความฉลาดด้านการรับรู้และเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) ความฉลาดด้านการรับรู้และเข้าใจตนเองเป็นหนึ่งในความฉลาดทั้ง 9 ด้านของ Gardner (2006, as cited in Melzer, 2007, p.21.) เป็นความฉลาดที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกระบวนการคิดจัดการข้อมูลในตนเองสัมพันธ์กับความสามารถในส่วนของอารมณ์ ความเชื่อ แรงจูงใจ ประสาทสัมผัสทางร่างกาย การรับรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง ในส่วนของการรับรู้ในตนเองในการตระหนักรู้ในตนเองและเชื่อมโยงกับการทำความเข้าใจรับรู้ที่ซับซ้อนในสถานการณ์ใหม่เมื่อเกิดการรับรู้และเกิดการจัดการกับข้อมูลเพื่อเปลี่ยนข้อมูลไปสู่การต้องการและทำความเข้าใจในตนเอง เช่นเดียวกันกับการทำงานของการบริหารจัดการตนเอง ถูกทำงานในสมองส่วนหน้าเมื่อมีการถูกทำลายของสมองจะทำให้ความสามารถในเรื่องต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปทั้งการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาในตนเอง การจัดระเบียบและการกำกับตนเอง ซึ่งมีความคล้ายคลึงอย่างใกล้ชิดกับการบริหารจัดการตนเอง ซึ่งมีเป็นความฉลาดในด้านที่ช่วยให้มนุษย์สามารถรับมือกับการแก้ไขปัญหาใหม่ๆที่ซับซ้อนที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับสังคมและจะมีการพัฒนาเมื่อเกิดการปฏิสัมพันธ์กับสังคมในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตซึ่งมีการศึกษาได้จากความรู้ในการรับรู้ทางจิตวิทยาการรู้คิดและจิตวิทยาทางสังคม (Goldberg. 2001 as cited in Melzer, 2007) ในขณะที่การบริหารจัดการตนเอง ก็เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดในการควบคุมสมองและการปรับตัวของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆมีความสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจต่างๆ ในชีวิตประจำวันในการยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อนำมาพิจารณาควบคู่กันแนวคิดทฤษฎีความฉลาดในการรับรู้ตนเองจึงมีความเกี่ยวข้องและเป็นแนวทางในการอธิบายให้เกิดความกระจ่างมากขึ้นในการพัฒนาตนเอง

Bacon. (2010, p.17-18) ศึกษาการบริหารจัดการตนเอง จากการศึกษากรณีในเด็กวัยรุ่นที่มีความยากลำบากในการใช้ทักษะการบริหารจัดการตนเอง โดยศึกษาในด้าน Metacognition และด้านพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการขาดทักษะการบริหารจัดการตนเอง แบบคอนอริบายโมเดลความสัมพันธ์ส่วนโครงสร้างที่ทับซ้อนกันระหว่างความฉลาดทางความคิด (Cognitive Intelligence) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และการบริหารจัดการตนเอง (Executive Function) บาคอนกล่าวว่าทั้งสามส่วนมีลักษณะที่แตกต่างกัน คือ ความฉลาดทางความคิด (Cognitive Intelligence) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการใช้เหตุผล ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้การควบคุมอารมณ์อย่างมีเหตุมีผล และการบริหารจัดการพฤติกรรม ส่วนการบริหารจัดการตนเอง (Executive Function) จึงมีความทับซ้อนกันกับโครงสร้างส่วนอื่นๆ ดังภาพ



ภาพประกอบ 6 ภาพหน้าที่การทำงานของสมอง (Bacon. 2010, p.17-18)

1.5 องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง

การศึกษาและการพัฒนากลไกในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง ค่อนข้างยากในการสกัดองค์ประกอบจากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเนื่องจากยังขาดซึ่งการเห็นไปในทิศทางเดียวกันของการศึกษาโครงสร้างและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง นักวิจัยต่าง

พยายามให้คำจำกัดความแนวคิดการบริหารจัดการตนเอง และมีการศึกษาในหลายๆ องค์ประกอบดังนี้

Luria (1966, as cited in Purdy, 2011, p.78) อธิบายองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง แบ่งเป็นองค์ประกอบหลักคือ

1. ความมุ่งหวัง (Anticipation) คือ การวางเป้าหมายที่ชัดเจน การเข้าใจในสิ่งที่ตามมา
2. การวางแผน (Planning) คือการจัดระบบวางแผนในการทำงานอย่างมีลำดับขั้นตอน
3. การบริหารจัดการ (Management) คือ การยืดหยุ่น การคงไว้ซึ่งแผนที่ตั้งไว้
4. การเตือนตนเอง (Self-monitoring) คือ การควบคุมอารมณ์ การระลึกถึงความจำที่ผิดพลาด

Stuss; & Benson (1986, as cited in Purdy, 2011, p. 78) อธิบายว่าการบริหารจัดการตนเอง เชื่อมกันระหว่างความรู้และการลงมือทำ ซึ่งแต่ละคนจะสามารถอธิบายและรู้ปัญหาคืออะไรแต่จะไม่สามารถไปสู่การแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ และได้สร้างโมเดลการบริหารจัดการตนเอง ซึ่งใกล้เคียงกับทฤษฎีของ Luria คือมีการอธิบายเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจเพิ่มเข้ามาและ Lazak (1995, as cited in Purdy, 2011, p. 78) พัฒนาโมเดลการบริหารจัดการตนเอง เพิ่มจากโมเดล โดยแบ่งองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง เป็น 4 องค์ประกอบคือ

1. การตระหนักรู้ในตนเองและการเตือนตนเอง (Self-awareness and Self-monitoring)
2. การวางแผน (Planning)
3. การแสดงออกเพื่อไปสู่เป้าหมาย (Purposive action)
4. การแสดงออกอย่างเหมาะสม (Effective performance)

Mateer; & Sohlberg (2001, as cited in Purdy, 2011, p. 78) ศึกษาการบริหารจัดการตนเอง ทางคลินิกแบ่งการบริหารจัดการตนเอง เป็น 6 องค์ประกอบคือ

1. การเริ่มต้นและแรงขับ (Initiation and drive) คือรับรู้การกระตุ้นจากสิ่งเร้าและการเริ่มต้นของกระบวนการความคิด
2. การตอบสนองต่อการยับยั้งชั่งใจ (Response inhibition)
3. การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมจนกว่าจะทำสำเร็จ (Task persistence)
4. การจัดระบบหรือเรียบเรียงข้อมูล (Organization)

5. การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Generative thinking)

6. การตระหนักรู้ตนเอง (Awareness)

Anderson (2002, p. 290) เสนอแนวคิดของการบริหารจัดการตนเอง โดยประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่างๆ 4 ด้าน ซึ่งในแต่ละองค์ประกอบมีการพัฒนาอย่างอิสระต่อกันและมีการพัฒนาที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย

1. การควบคุมการใส่ใจ (Attention)

2. ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive flexibility)

3. การตั้งเป้าหมาย (Directed goal)

4. ความจำในการทำงาน (Working memory)

Goldstein และคณะ (2014, p.4) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง สรุปว่าแนวคิดนี้เป็นสมรรถนะส่วนบุคคลเกี่ยวกับการเก็บองค์ความรู้ ในการแก้ไขปัญหา และได้ศึกษาองค์ประกอบแบ่งได้ทั้งหมด 9 ด้าน คือ

1. ด้านการใส่ใจจดจ่อ (Attention)

2. ด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition)

3. ด้านความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive flexibility)

4. ด้านการริเริ่มในการทำงาน (Initial)

5. ด้านการจัดระเบียบ (Organization)

6. การเตือนตนเอง (Self-Monitoring)

7. ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional control)

8. ด้านความจำในการทำงาน (Working memory)

9. ด้านการวางแผน (Planning)

Dawson & Guare (2010, p.1-2) อธิบายว่าการบริหารจัดการตนเอง ในเด็กและวัยรุ่นประกอบด้วย

1. การตอบสนองการยับยั้งชั่งใจ (Respond inhibition)

2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional control)

3. การจดจ่อใส่ใจ (Sustained attention)

4. การเริ่มต้นในการทำงาน (Task initiation)

5. การยืดหยุ่น (Flexibility)

6. การมีเป้าหมายที่ชัดเจน (Goal directed persistence)

Miyake et al. (2000) ศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง ในวัยรุ่นตอนปลายคือ การศึกษาของ อธิบายโครงสร้างองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน CFA สกัด องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง ในวัยรุ่นตอนปลายวิเคราะห์ว่าการพัฒนาองค์ประกอบ การบริหารจัดการตนเอง จะขึ้นอยู่กับวัยและการทำงาน (Performance tasks) ที่แตกต่างกัน โดย องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วย

1. การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition)
2. ความจำในการทำงาน (Working Memory)
3. การเปลี่ยนแปลง (Shifting)

สำหรับการศึกษานี้ผู้วิจัยจะเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง ของ Isquith และคณะ (2004) ซึ่งทำการศึกษาการวัดการบริหารจัดการตนเอง ในช่วงวัยรุ่นและเป็น การศึกษาองค์ประกอบที่มีความครอบคลุมสอดคล้องกับองค์ประกอบจากงานวิจัยอื่นๆ เพื่อใช้ เป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบและใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบ ร่วมกับข้อมูลคุณภาพเชิงประจักษ์จากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองกับ นักศึกษาและตรวจสอบองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองจากการสัมภาษณ์ข้อมูล องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองโดยผู้เชี่ยวชาญ

Isquith และคณะอธิบายการบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วย 2 ด้านคือ ความสามารถในการกำกับพฤติกรรม (Behavioral Regulation) และการควบคุมการรับรู้ (Metacognition) มีรายละเอียดดังนี้

1.การกำกับพฤติกรรม (Behavioral Regulation) หมายถึง ความสามารถส่วนบุคคลในการกำกับควบคุมการตอบสนองการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆได้เป็น อย่างดีรู้จักยับยั้งความคิดและการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมีความยืดหยุ่นในการคิดแก้ปัญหา เพื่อปฏิบัติสิ่งต่างๆในชีวิตได้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ย่อย ได้แก่

1.1 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) หมายถึง ความสามารถในการหยุดยั้ง ความคิดและพฤติกรรมด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมในช่วงเวลาต่างๆ

1.2 การปรับเปลี่ยน (Shift) หมายถึง ความสามารถในการยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลงความคิดในการทำสิ่งต่างๆสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

1.3 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการตอบสนองการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมสามารถจัดการในการใช้ความคิดในการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

1.4 การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) หมายถึง ความสามารถในการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น

2. การควบคุมการรับรู้ (Metacognition) หมายถึง ความสามารถส่วนบุคคลในการใช้ความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองในการเก็บข้อมูล ริเริ่มวางแผนแก้ไขปัญหาด้วยตนเองและสามารถตรวจสอบความสำเร็จและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ย่อยคือ

2.1 การริเริ่ม (Initiation) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นการทำงาน การสร้างแนวคิดหรือกลยุทธ์ ริเริ่มการแก้ไขด้วยตนเอง

2.2 ความจำในขณะทำงาน (Working memory) หมายถึง ความสามารถในการเก็บข้อมูลในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย

2.3 การวางแผนจัดระบบ (Planning/Organization) หมายถึง ความสามารถในการจัดระบบสามารถวางแผนในการทำงานลำดับความสำคัญในสิ่งที่ทำตั้งแต่ต้นจนจบ

2.4 การจัดระเบียบเชิงวัตถุ (Organization of Materials) หมายถึง ความสามารถในการจัดระเบียบสิ่งของต่างๆในสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันที่ใช้อย่างเป็นระเบียบและหยิบมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 การติดตามงาน (Task Monitor) หมายถึง ความสามารถในการติดตามพฤติกรรมของตนเองในการแก้ไขปัญหาและการแก้ปัญหานั้นประสบความสำเร็จหรือมีความล้มเหลว มีความเหมาะสมไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง จากการศึกษาของ Isquith และคณะ (2004)

1. การกำกับพฤติกรรม (Behavioral Regulation) เป็นความสามารถส่วนบุคคลในการกำกับควบคุมการตอบสนองการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆได้เป็นอย่างดี รู้จักยับยั้งความคิดและการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมีความยืดหยุ่นในการคิดแก้ปัญหาเพื่อปฏิบัติสิ่งต่างๆในชีวิตได้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของบุคคลว่าควรแสดงพฤติกรรมอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆในปัจจุบันและอนาคตเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมซึ่งมีปัจจัยทางสภาพแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวข้องตามแนวคิดของแบนดูรา การกำกับพฤติกรรมในการบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ย่อย ได้แก่

1.1 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) เป็นความสามารถในการควบคุมตัวเองต่อการยับยั้งชั่งใจในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ เป็นความสามารถในการหยุดความหุนหันพลันแล่น พฤติกรรมที่ดูวามในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม การยับยั้งชั่งใจจะเกิดขึ้นก่อนที่จะกระทำ

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บุคคลที่มีความยับยั้งชั่งใจต่ำจะมีความยากลำบากในการรอและมักจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น การขัดจังหวะผู้อื่น สงเสียดังเรียกร้องความสนใจ ทำสิ่งต่างๆก่อนที่จะได้รับคำสั่งหรือคำแนะนำ ไม่มีการวางแผนหรือทำความเข้าใจกับสิ่งที่จะทำ มีการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและมีการแสดงออกถึงความก้าวร้าวรวมไปถึงปัญหาของผู้ที่มีอาการสมาธิสั้น

1.2 การปรับเปลี่ยน (Shift) เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงความสนใจและการย้ายความคิดในการทำกิจกรรมต่างๆจากกิจกรรมหนึ่งไปอีกกิจกรรมหนึ่งอย่างอิสระ การเปลี่ยนแปลงในที่นี้รวมไปถึงเป็นการยืดหยุ่นทางความคิดในการจัดการกับปัญหาต่างๆ สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างหลากหลายวิธี สามารถเปลี่ยนแปลงความสนใจจากสิ่งหนึ่งไปยังสิ่งที่สำคัญ รู้จักการจัดลำดับความสำคัญในการทำสิ่งที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่มีปัญหาในการปรับเปลี่ยนมักจะไม่มีความยากลำบากในการคิดวางแผน เปลี่ยนแปลง หรือจัดลำดับความสำคัญในการทำงานและไม่มีความยืดหยุ่นทางความคิด ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างหลากหลาย จึงมักประสบปัญหาในการแก้ไขปัญหามากพบกับปัญหาเดิมๆ มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซ้ำๆ ขาดการมีความคิดสร้างสรรค์ในการหาแนวทางในการแก้ไขปัญห

1.3 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์จัดการกับสภาพอารมณ์ รู้จักการตอบสนองทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นความสามารถในการปรับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกก่อนที่จะแสดงออกตอบสนองในเหตุการณ์และสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม ลักษณะอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงที่คงที่ไม่มีอารมณ์เสียหรือแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวบ่อยเกินไป บุคคลที่มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์จะแสดงออกทางอารมณ์ทันทีทันใด มีอารมณ์เสียหงุดหงิดบ่อยครั้งรวมถึงแสดงอาการเกรี้ยวกราด ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

1.4 การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) เป็นความสามารถในการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น เป็นความสามารถในการแสดงออกในพฤติกรรมที่มีการรับรู้ สามารถประเมินตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆเสร็จสิ้นหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง บุคคลที่มีความสามารถในการตรวจสอบตนเองบกพร่องจะไม่มี การตรวจสอบตนเองหลังจากทำงานเสร็จสิ้นและไม่มีความรอบคอบในการทำงาน คุณภาพของงานต่ำและไม่รู้จุดบกพร่องในการพัฒนางานของตนเอง

2. การควบคุมการรับรู้ (Metacognition) เป็นความสามารถส่วนบุคคลในการใช้ความรู้ที่นึกคิดที่เกี่ยวกับตนเองในการเก็บข้อมูล ริเริ่มวางแผนแก้ไขปัญหาด้วยตนเองและสามารถตรวจสอบความสำเร็จและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกระบวนการความคิดรับรู้ในตนเอง รู้ในสิ่งที่เหมาะสมในการเรียนรู้ รู้จักวิธีในการเลือกการวางแผน การกำกับควบคุมตนเอง สามารถประเมินเกี่ยวกับการเรียนรู้ในตนเองเมื่อปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆได้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ การคิดเกี่ยวกับการรู้คิด ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ย่อยคือ

2.1 การริเริ่ม (Initiation) เป็นความสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง สามารถคิดและแสดงออกเพื่อตอบสนองอย่างอิสระ มีวิธีการแก้ไขปัญหและจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างเหมาะสม ยกตัวอย่างเช่นการทำงานด้วยตัวเองตามที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้ริเริ่มทำเนื่องจากผู้อื่นเป็นคนชักนำ บุคคลที่มีความบกพร่องในการริเริ่มงานจะมีการจัดการตนเองที่ขาดประสิทธิภาพ งานที่ได้รับมอบหมายจึงไม่สำเร็จและส่งผลกระทบต่องานอื่นๆ

2.2 ความจำในขณะทำงาน (Working memory) เป็นความสามารถในการจดจำและเก็บข้อมูลไว้ในความคิดและเกิดการประมวลผลเปลี่ยนแปลงข้อมูลที่ได้รับในเป้าหมายที่จะต้องทำให้สำเร็จโดยที่เป้าหมายที่วางไว้จะเกิดพฤติกรรมที่แสดงออกที่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ในความคิดสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความสำคัญต่อกระบวนการคิดในการเรียนเชื่อมโยงกับระบบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว บุคคลที่มีปัญหาความจำขณะทำงานจะมีความยากลำบากในการจดจำสิ่งต่างๆ ขาดสมาธิไม่สามารถจดจ่อในการทำงานและทำงานต่างๆไม่สำเร็จตามเป้าหมาย ความจำขณะทำงานยังรวมถึงการคงอยู่ทางความคิด ผู้ที่มีปัญหาในความจำขณะทำงานจะส่งผลให้เกิดภาวะโรคสมาธิสั้น

2.3 การวางแผนจัดระบบ (Planning/Organization) เป็นความสามารถในการจัดระบบในการทำงานควบคุมจัดการไปสู่เป้าหมายในอนาคต ซึ่งประกอบไปด้วย การวางแผนในการทำงานและการจัดระบบในการทำงาน การวางแผนเป็นการคาดการณ์ในการทำงานทำงานในเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รู้จักการกำหนดเป้าหมายที่สำคัญ วางเป้าหมายในการทำงานลำดับความสำคัญของงาน และวางแผนให้โดยใช้ยุทธวิธีในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนางานและติดตามกระบวนการทำงานตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จลุล่วง หากมีอุปสรรคก็สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม มีการลำดับเหตุการณ์และแก้ไขปัญหามากหลาย ในแต่

ละขั้นตอนมีการเก็บรวบรวมข้อมูล จัดระบบระเบียบของข้อมูลและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะด้านการเรียน

2.4 การจัดระเบียบเชิงวัสดุ (Organization of Materials) เป็นความสามารถในการจัดเก็บสิ่งของและมีความเป็นระเบียบในการจัดการทำงาน วัสดุในการทำงาน ของส่วนตัว และความสามารถในการรักษาความสะอาดส่วนตัว มีความพร้อมในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย อยู่เสมอ สามารถหยิบค้นหาสมบัติส่วนตัวเมื่อมีความจำเป็น สามารถเก็บรักษา จัดระเบียบและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 การติดตามงาน (Task Monitor) เป็นความสามารถในการติดตามพฤติกรรมของตนเองในการแก้ไขปัญหาและการแก้ไขปัญหาที่ประสบความสำเร็จหรือมีความล้มเหลว มีความเหมาะสมไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และเป็นความสามารถในการทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามเวลาและสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้และมีผลงานที่มีคุณภาพ

ตาราง 1 ตารางสรุปองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง

นักวิจัย	องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง								
	AT	IH	CF	IT	OG	SM	EC	WM	PL
Luria 1966			✓		✓	✓	✓		✓
Stuss & Benson 1986	✓	✓				✓			✓
Mateer & Sohlberg 2001	✓	✓			✓				
Anderson 2002	✓		✓					✓	✓
Goldstein & et al 2013	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dawson & Guare 2010	✓	✓	✓	✓			✓		✓
Miyake & et al 2000		✓	✓					✓	
Isquith & et al 2006	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ผลรวมความถี่	6	6	6	3	4	4	4	4	6

AT หมายถึง การใส่ใจ (Attention)

IH หมายถึง การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition)

CF หมายถึง การยืดหยุ่นทางความคิด / การเปลี่ยนแปลง (Cognitive flexibility/ Shift)

IT หมายถึง การริเริ่ม (Initiation)

OG หมายถึง การจัดระเบียบ (Organization)

SM หมายถึง การตรวจสอบตนเอง (Self- monitoring)

EC หมายถึง การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

WM หมายถึง ความจำในขณะทำงาน (Working memory)

PL หมายถึง การวางแผนจัดระบบ (Planning)

1.6 เครื่องมือวัดการบริหารจัดการตนเอง

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือวัดที่พัฒนาเพื่อใช้วัดการบริหารจัดการตนเอง สำหรับวัดการบริหารจัดการตนเองในวัยรุ่นระดับอุดมศึกษาผู้วิจัยสร้างแบบวัดใหม่ให้สอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าประกอบของการบริหารจัดการตนเองโดยเลือกศึกษาแนวทางจากการใช้แบบวัด The Behavior rating inventory of executive function (BRIEF) (Isquith & Gioia, 2004, as cited in Goldstein, 2014, p. 301-304) ซึ่งเป็นแบบวัดแรกที่พัฒนาโดยใช้วิธีวัดโดยการประเมินด้วยตนเองใช้วัดในวัยเด็กและวัยรุ่นและต่อมาได้มีการพัฒนาเพื่อใช้วัดในผู้ใหญ่มีการออกแบบเพื่อใช้วัดตั้งแต่ช่วงอายุ 2-90 ปี ซึ่งแบบวัด BRIEF-Self-Report BRIEF – Self - Report มีทั้งหมด 4 ฉบับคือ

1. BRIEF-P (BRIEF-Preschool version) แบบวัดฉบับสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี เป็นแบบรายงานสำหรับ ครูและผู้ปกครอง

2. BRIEF (Original BRIEF) เป็นแบบวัดการบริหารจัดการตนเองฉบับดั้งเดิมใช้สำหรับช่วงวัย 5-18 ปี

3. BRIEF- SR (BRIEF- Self Report) เป็นแบบวัดสำหรับวัยรุ่นช่วง 11-18 ปี

4. BRIEF-A (BRIEF-Adult version) เป็นแบบวัดการบริหารจัดการตนเองฉบับผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 18-90 ปี

แบบวัด BRIEF-Self-Report BRIEF – Self - Report เป็นแบบวัดแบบประเมินค่า รายงานให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง (Self- report) แบบวัดจะประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่างๆ ของการบริหารจัดการตนเองซึ่งประกอบด้วย การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) การปรับเปลี่ยน (Shift) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self - monitoring) การริเริ่ม (Initiation) ความจำในขณะทำงาน (Working memory) การวางแผนจัดระบบ

(Planning/Organization) การจัดระเบียบวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ (Organization of Materials) การติดตามงาน (Task Monitor)

ผู้วิจัยศึกษาและสร้างแบบวัดขึ้นใหม่โดยใช้แนวทางการศึกษาองค์ประกอบและตัวบ่งชี้เพื่อใช้ในการตั้งข้อคำถามและสร้างแบบวัดใช้ในการวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาต่อไป

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง

ความซับซ้อนในหลายโครงสร้างของกรอบความคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง ถูกนำมาศึกษาในในบริบทกลุ่มเป้าหมาย และการศึกษาพฤติกรรมที่มีความแตกต่างหลากหลาย ในองค์ประกอบที่แตกต่างกันจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีข้อสรุปที่น่าสนใจและสามารถนำองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการตนเองมาต่อยอดและพัฒนาได้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามีการศึกษาในขอบเขตที่จำกัดเมื่อเทียบกับการพัฒนาในวัยเด็กและวัยรุ่นตอนต้นจากการศึกษารวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 -24 ปี พบว่าการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองที่ถูกพัฒนาจากวัยแรกเกิดสู่วัยรุ่นจนกระทั่งถึงช่วงวัยรุ่นตอนปลายนั้นมีความซับซ้อนมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่เนื่องจากการพัฒนากระบวนการความคิดที่มีความซับซ้อนสู่การใช้กระบวนการทางความคิดขั้นสูงจึงเป็นไปได้ยากในการแก้ไขปัญหาแต่นับว่าเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองเพื่อเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ในงานวิจัยที่มีการศึกษาในการบริหารจัดการตนเองในองค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในวัยนี้

Mittal และคณะ (2015, p. 604-621) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการบริหารจัดการตนเองในด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) และความยืดหยุ่นทางความคิด (shifting) ของคนในช่วงอายุ 18-64 ปีที่โตมาในสภาพครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันพบว่าผู้ใหญ่ที่โตมาในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีจะมีระดับความยับยั้งชั่งใจและความยืดหยุ่นทางความคิดอยู่ในเกณฑ์ต่ำแตกต่างจากผู้ที่เคยโตมาในครอบครัวที่สมบูรณ์จะมีการบริหารจัดการตนเองสูงกว่าเนื่องจากมีการพัฒนาสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ระบบการศึกษาและการเปลี่ยนแปลงฐานะทางเศรษฐกิจซึ่งล้วนส่งผลต่อการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองซึ่งมีการพัฒนาในวัยผู้ใหญ่ได้และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการตนเองในวัยรุ่นพบว่า มีหลักฐานบ่งชี้ว่าการขาดการบริหารจัดการตนเองนำไปสู่พฤติกรรมวัยรุ่นที่มีปัญหาทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวพฤติกรรมต่อต้านสังคมและเด็กที่ประสบปัญหาในการเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน

Anda และคณะ (2006, p.175) พบว่าการทำงานของสมองและการจัดระบบสมองที่ผิดปกติรวมถึงสภาพการเลี้ยงดูที่กดดันมีความเครียดก็ส่งผลให้เกิดการพัฒนาที่ผิดปกติทำให้มีความบกพร่องในความสามารถในการจัดการที่เป็นปัญหาในวัยรุ่นผู้ใหญ่อายุซึ่งการบริหารจัดการตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะการพัฒนาในวัยรุ่นตอนปลายที่มีความซับซ้อน หากการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในช่วงชีวิตที่ผ่านมาที่มีสภาพแวดล้อมที่กดดันจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในช่วงวัยรุ่นผู้ใหญ่

Black & Mullan (2014, p. 1-17) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ต่อการบริหารจัดการตนเอง ด้านการยับยั้งชั่งใจและการวางแผนในนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นรูปแบบปัญหาในวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการบกพร่องในการบริหารจัดการตนเอง ในด้านการยับยั้งชั่งใจส่งผลให้เกิดปัญหาในเรื่องการติดแอลกอฮอล์พบว่านักศึกษาที่มี พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์มีระดับการบริหารจัดการตนเอง ด้านการควบคุมตนเองและการวางแผนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

Rabin และคณะ (2011, p. 355) ศึกษาพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในการเรียน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยใช้แบบประเมินรายงานตนเองในการวัดการบริหารจัดการตนเอง (BRIEF- A) พบว่าพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งในนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเอง การยับยั้งชั่งใจ และการบริหารจัดการตนเอง 9 ด้าน คือ การเริ่มต้นวางแผน การจัดระบบ หรือการวางแผน การยับยั้งชั่งใจ การเตือนตนเอง ความจำเป็นในการทำงาน การเตือนตนเองในการ ทำงาน และการจัดระเบียบสิ่งของ ซึ่งการเพิ่มความรู้ความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการตนเองในเรื่องการผัดวันประกันพรุ่งช่วยเป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งได้

Prosen; & Victulic (2014, p.142) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการบริหาร จัดการตนเอง ของกลุ่มนักศึกษาที่เรียนในสาขาต่างกันคือ สาขาการประถมศึกษา สาขาปฐมวัย สาขาสังคมและสาขาวิทยาศาสตร์พบว่าการบริหารจัดการตนเองในกลุ่มนักศึกษาสาขา วิทยาศาสตร์และกลุ่มสังคมศึกษามีความยากลำบากในการใช้ทักษะการบริหารจัดการตนเอง ใน ด้านต่างๆไม่ว่าจะเป็น การจดจ่อในการทำงาน การเริ่มต้นในการทำงาน การจัดระเบียบ การ บริหารจัดการเวลาและการยืดหยุ่นทางความคิด ในขณะที่นักศึกษาที่เรียนการประถมศึกษาและ ปฐมวัยมีความยากลำบากในการใช้ทักษะการบริหารจัดการตนเองที่ต่ำกว่า

จากการศึกษางานวิจัยพบว่าการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองใน นักศึกษามหาวิทยาลัยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการขาดการบริหารจัดการตนเองใน

ด้านต่างๆมีการให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจปัญหาในวัยรุ่นที่เป็นปัญหาซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับการบริหารจัดการตนเองในทุกๆด้าน

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

Ohlsen (1970, as cited in Trotzer, 2006, p. 31) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้อยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่กลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

Dyer & Vriend (1980, p.259) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาโลกส่วนตัวของตน เพื่อนำเอาความคิดและการกระทำ ซึ่งมีลักษณะทำลายตนเองให้กลุ่มรับทราบ โดยมีผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจตนเอง สำรวจผลดีผลเสียของความคิดเหล่านั้น โดยที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่ม หาทางเลือกในการแก้ปัญหา และนำไปทดลองปฏิบัติ แล้วนำมารายงานด้วยการยอมรับ แต่ถ้าไม่ยอมรับกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทำความเข้าใจตนเองและกำหนดเป้าหมายใหม่

Corey (2012, p. 28) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นให้สมาชิกสื่อสารทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยความตระหนักรู้ระหว่างสมาชิกเพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหามหาของสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้ร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและประเด็นปัญหาด้วยตนเอง สมาชิกจะค้นหาศักยภาพในตนเองเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตนเอง นำไปสู่การพัฒนาความเจริญงอกงามในชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มจะมุ่งเน้นการสร้างบรรณยาการของการไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้งเพื่อให้สมาชิกได้สนับสนุนซึ่งกันและกันในการสำรวจประเด็นปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นและมีการพัฒนาการแก้ไขปัญหานั้นด้วยทักษะ เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตจริงในอนาคต

โดยสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเองมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถรับรู้ลึกซึ้งของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทางที่พึงปรารถนา มีการตัดสินใจ และการเลือกอย่างเหมาะสม ทำให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2012) สรุปว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อการป้องกัน การพัฒนา และการบำบัดโดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษาให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การให้คำปรึกษากลุ่ม มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิดความรู้สึกและการกระทำ อาจเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต การเสริมสร้างพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล ความขัดแย้งทางความคิด หรือสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจและได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่างๆได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะต่างๆสามารถจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันได้ต่อไป ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเองและส่งเสริมให้เข้าใจตนเองสามารถนำไปกำหนดแผนการปฏิบัติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

Gibson & Mitchell (2008, p. 29-30) อธิบายว่า วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะต้องครอบคลุมถึงการพัฒนาป้องกันและรักษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ในด้านการพัฒนา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้รับการกระตุ้น ส่งเสริม และมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สมาชิกต้องการมากที่สุด นั่นคือสมาชิกจะได้รับแรงจูงใจจากกลุ่มให้กระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งแสดงออกถึงความสำเร็จอย่างสูงสุดของตนเอง

2. ในด้านการป้องกันการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินชีวิตและหน้าที่ในสังคมให้ผ่านปัญหาต่างๆไปได้ด้วยดี โดยป้องกันปัญหาความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ถ้าหากบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้

3. ในด้านการรักษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้การรักษาแก่บุคคลที่มีพฤติกรรมที่เป็นการทำลายตัวเอง (Self-Defeating Behavior) ซึ่งอาจเป็นซ้ำๆ และเป็นมากขึ้นได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือ การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับคืนเป็นปกติได้อย่างรวดเร็วและคงเหลือความผิดปกติทางอารมณ์น้อยกว่า

Ohlsen (1970, as cited in Trotzer, 2006, p. 31-33) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีวัตถุประสงค์ให้บุคคลรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม จะทำให้เกิดความรู้สึกและช่วยพัฒนาตนเอง ในด้านต่างๆ

คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเน้นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหา กล่าวเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญห
ที่เกิดขึ้น

4. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง
แก้ปัญหาด้านความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีต่อผู้อื่น

5. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และ
สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

จะเห็นว่าวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคน
ในกลุ่มมีการพัฒนาตนเองภายใต้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยสมาชิกจะได้สำรวจ
เรียนรู้ และทำความเข้าใจกับตนเอง พัฒนาความรู้สึกยอมรับและไว้วางใจผู้อื่น ส่งเสริมให้
สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้นผ่านกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้การอยู่ร่วมกันในกลุ่ม
สมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม สมาชิกจะสามารถพัฒนายอมรับที่จะเปลี่ยนแปลง ตลอดจน
ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนโดยได้รับแรงจูงใจและพลังใจจากกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบ
กลุ่มช่วยบุคคลให้สามารถเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความคิด
ความรู้สึก พฤติกรรม สมาชิกสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะ
ทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น Fall และคณะ (2004). ประโยชน์อีกประการ
หนึ่งคือสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มได้รับรู้ข้อคิดเห็น
เกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการจำลองสังคมเข้ามาใน
กลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาในการดำเนินชีวิต กลุ่มจะให้ความเข้าใจ
สนับสนุนและเป็นกำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็น
ส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่ม (Corey, 2012) เมื่อสมาชิกจะ
เรียนรู้ความใกล้ชิด ความเอื้ออาทร และการทำทนาย บรรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจ
ช่วยเหลือสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่
สมาชิกจะได้รับกำลังใจและข้อคิดจากเพื่อนสมาชิก ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่ง
สำคัญที่สุดในการให้คำปรึกษากลุ่มคือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจ ที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วย
ตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตนและการรับรู้เกี่ยวกับตนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆให้

ข้อคิด เป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเองมีความชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

บทบาทของผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ช่วยกำหนดแนวทางวางแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะนำกลุ่มโดยหยิบยกประเด็นปัญหาของสมาชิกที่เกิดรายบุคคลสู่กลุ่มโดยเชื่อมโยงความคิดหรือปัญหาไม่เฉพาะกับสมาชิกบางคนที่ได้เล่าแต่จะต้องนำกลุ่มให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาดังกล่าวให้เกิดการอภิปรายร่วมกันซึ่งเป็นปัญหาในระดับกลุ่มที่สมาชิกทุกคนต่างได้แสดงความคิดเห็นหรือสะท้อนมุมมองต่างๆ (Shulman, 2011:101) ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสามารถประสบความสำเร็จในการนำกลุ่มเมื่อสามารถสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะประสบการณ์ภายในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกเป้าหมายของผู้นำกลุ่มที่จะสามารถช่วยให้สมาชิกและเรียนรู้การรักษาปฏิสัมพันธ์ที่ดีและทำให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันในกลุ่มจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสัมพันธภาพของสมาชิกนอกกลุ่มในชีวิตประจำวัน (Kline, 2004: 4)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่มซึ่งผู้วิจัยศึกษาในศาสตร์วิชาการให้คำปรึกษาและได้ผ่านการฝึกฝนการให้คำปรึกษาในรูปแบบต่างๆทำให้มีทักษะพื้นฐานและสามารถประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการให้คำปรึกษาในการวิจัยในครั้งนี้

ขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษา

การเลือกสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาพิจารณาสิ่งสำคัญตามหลักการคัดเลือกของผู้นำกลุ่มโดยพิจารณาจากความเต็มใจในการเข้ากลุ่มและความสามารถในการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญรวมถึงแรงจูงใจในการสำเร็จในการเข้ากลุ่มและการสามารถปฏิบัติตามข้อสัญญาและกฎต่างๆตลอดการทำกลุ่มกระบวนการในการเลือกสมาชิกขั้นตอนแรกเริ่มจากการสัมภาษณ์ให้ทราบถึงมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับความต้องการความคาดหวังและแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มและมีการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจกับสมาชิกในกรณีที่เข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและบอกข้อตกลงต่างๆที่ร่วมกันที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการทำกลุ่มรวมถึงการหยุดการให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ระหว่างการให้คำปรึกษา (Kline, 2004, p.120-121)

Corey (2012, p. 93) กล่าวเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มที่พอดีขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาและชนิดของปัญหา ในกลุ่มของผู้ใหญ่ สมาชิก

6-8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดกลุ่มที่พอดี ซึ่งในเด็กเล็กอาจมีสมาชิกกลุ่ม 3-4 คน โดยทั่วไปแล้ว กลุ่มควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้าและมีขนาดเล็กพอที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่มโดยไม่บ่อยครั้งจนเกินไป จนเสียความรู้สึกของความเป็นกลุ่ม

Kline (2004, p.117) กล่าวเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกในการในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาว่า สมาชิกจำนวน 8-10 คนเป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเพราะจะช่วยให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพที่ดีและช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ซึ่งกันและกันสอดคล้องกับยาโลม (1995) ที่กล่าวว่ากลุ่มให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกจำนวน 5-10 คนจึงจะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีหากมีสมาชิกมากกว่า 10 คนขึ้นไปเมื่อเกิดการวิเคราะห์สมาชิกรายบุคคลจะทำให้ใช้เวลามากจนเกินไป

นอกจากนี้ Jacob et al. (2006) ระบุว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่ช่วยให้เกิดพลวัตของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึงจำนวนสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาให้เป็นที่ตามวัตถุประสงค์และระยะเวลาของการร่วมกลุ่ม จำนวนที่พอเหมาะของสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 5-8 คนจะช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองอย่างทั่วถึงและรู้สึกปลอดภัยและสะดวกสบายในการเข้ากลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มผู้รับคำปรึกษาเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จึงได้เลือกขนาดของ สมาชิกกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เนื่องจากผู้วิจัยมีความเห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เน้นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก ดังนั้น จำนวนสมาชิก 8 คน จะสามารถทำให้สมาชิกและผู้รับคำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณค่า และสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้ อย่างเหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่ของตนและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Klein (2008, p.441-445) อธิบายว่า เวลาที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มโดยปกติ สำหรับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่งและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับ Shulman (2011, p. 51) ที่ระบุว่าเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีระยะเวลาครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง

ดังนั้นในการวิจัยผู้วิจัยจึงออกแบบรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มโดยกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละสองครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์รวมเป็นจำนวนเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง

2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative group counseling)

การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลโดยใช้รูปแบบของกลุ่มเพื่อพัฒนาให้สมาชิกเกิดความงอกงามเติบโตทางความคิดอารมณ์และพฤติกรรมโดยผ่านการเรียนรู้แลกเปลี่ยนมุมมองความรู้สึกมีการสนับสนุนอารมณ์ความรู้สึก เกิดการเรียนรู้จากการจำลองความสัมพันธ์ในกลุ่มระหว่างสมาชิกที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีเกิดความอบอุ่นไว้ใจซึ่งกันและกัน มีการยอมรับ เคารพการตัดสินใจผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักในตนเองเข้าใจปัญหาที่กำลังเผชิญและมีความพร้อมในการหาทางออกโดยมีสมาชิกคนอื่นช่วยสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งร่วมกัน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีรูปแบบการบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการทำกลุ่มแบ่งเป็นประเภทของการบูรณาการเป็น 4 รูปแบบคือการบูรณาการเทคนิค (technical eclectic) การบูรณาการในรูปแบบแนวคิดทฤษฎี (theoretical intergration) การบูรณาการแบบหลายปัจจัยร่วม (common factors approach) และการบูรณาการแบบกลมกลืน (Assimilative Integration) (Norcross; & Goldfrird, 2005, p. 251) การบูรณาการแบบเทคนิคจะเป็นการเลือกเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษาโดยเลือกบนพื้นฐานปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่แตกต่างกันในทางกลับกันรูปแบบการบูรณาการเทคนิคมีลักษณะตรงข้ามกับการบูรณาการทฤษฎีซึ่งเน้นมุมมองที่สำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาสองด้านหรือมากกว่าสองด้านขึ้นไปเพื่อพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาซึ่งเชื่อว่ามีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เพียงหนึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษา Corey (2012, p. 252) ส่วนการบูรณาการแบบหลายปัจจัยร่วม (common factors approach) เป็นรูปแบบการรวมการให้คำปรึกษาที่มีแก่นสำคัญร่วมที่เหมือนกันเป็นการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจงในทิศทางเดียวกันในการบำบัดและให้คำปรึกษาซึ่งรูปแบบการบูรณาการแบบหลายปัจจัยร่วม ที่เป็นที่รู้จักอันดีคือการบูรณาการของ Beck และคณะ (2000) ประสบผลสำเร็จในการบูรณาการบำบัดแบบรู้คิด (Cognitive therapy)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค (technical eclectic)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลายทฤษฎีที่ถูกใช้ในอดีตและยังคงใช้ได้ในยุคปัจจุบันแต่เพื่อให้สอดคล้องกับการช่วยแก้ไขปัญหาของคนในยุคปัจจุบันที่มีความซับซ้อนขึ้นนักให้คำปรึกษาจึงได้มีการประยุกต์และพัฒนาแนวคิดการให้คำปรึกษาขึ้นมาเรื่อยๆตั้งแต่การให้คำปรึกษาดั้งเดิมหลักๆ

ยังคงถูกนำมาบูรณาการให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับผู้ที่ให้คำปรึกษาโดยเฉพาะการบูรณาการเทคนิควิธีต่างๆจากแนวคิดและทฤษฎีให้เหมาะกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างตรงจุดมุ่งหมายทั้งยังมีการพัฒนาเทคนิควิธีให้คำปรึกษารูปแบบใหม่ๆเพื่อบำบัดเยียวยาและแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและตรงจุดมากที่สุดดังนั้นการบูรณาการเทคนิคจึงเป็นกระบวนการที่ถูกพัฒนาและมาความเหมาะสมที่จะนำมาใช้แก้ไขปัญหาสำหรับคนในยุคปัจจุบัน (Nelson-Jones, 2015, p. 485-486)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค เป็นการผสมผสานเทคนิควิธีต่างๆจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบต่างๆมาบูรณาการให้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสมาชิก นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาส่วนมากมักนิยมเลือกใช้การให้คำปรึกษารูปแบบนี้เพราะการผสมผสานเทคนิควิธีต่างๆจะช่วยให้สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เกิดประสิทธิภาพเนื่องจากการบูรณาการที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่หลากหลายเป็นไปได้อย่างยากในการผสมผสานทฤษฎีที่มีความแตกต่างกันในแนวคิด วิธีการบำบัดรักษา และไม่สามารถใช้ร่วมกันได้ จึงได้มีการพัฒนารูปแบบการบูรณาการ เทคนิควิธีต่างๆมาใช้ร่วมกันเพื่อลดอุปสรรคในการบูรณาการทฤษฎี การบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นๆมาใช้ร่วมในการบำบัด ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีต่างๆนั้นจะใช้เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษายกตัวอย่างเช่น จากการศึกษาของ McCullough & Andrews (2001, p. 89) ใช้การผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษาและพฤติกรรมกรรผู้คิดร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบจิตวิเคราะห์เพื่อให้คำปรึกษาลดอาการกลัวและเรียกการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการนี้ว่า affect phobia therapy (APT) นอกจากนี้การให้คำปรึกษาจิตบำบัดแนวซาเทียเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการที่มีการใช้เทคนิคต่างๆเพื่อทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งมีการใช้เทคนิคการสลับบทบาทจากทฤษฎีการบำบัดแบบละครจิตบำบัดและใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัล (Lampropoulos, 2001, p. 5-19) เป็นต้น

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกบูรณาการใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีต่างๆประกอบด้วยเทคนิคจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งเป็น การให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพฤติกรรมซึ่งพัฒนาจากการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด (Cognitive therapy) ที่เชื่อว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดจากความผิดปกติของกระบวนการคิดซึ่งกระบวนการที่ช่วยทำให้ตระหนักในตนเองหาเหตุผลในพฤติกรรมที่แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆช่วยในการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดที่

บิดเบือนและช่วยในการปรับเปลี่ยนความรู้สึก ความเชื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการหาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องเหมาะสม (Beck & Weishaar, 2000, p. 250) ใช้แก้ปัญหาในบุคคลที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เกิดจากกระบวนการคิดที่ผิดปกติ ปัญหาการจัดการในรูปแบบชีวิต อาการซึมเศร้า ปัญหาการติดสารเสพติดและปัญหาที่เกี่ยวกับการแก้ไขจัดการตนเองในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องของกระบวนการคิดการตัดสินใจ การวางแผนแก้ไขปัญหา การคิดยับยั้งชั่งใจ วิเคราะห์ตนเองในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความตระหนักที่สมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดรวมไปถึงการนำเทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center therapy) ที่ช่วยในการเกิดความไว้วางใจของสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ซึ่งกันและกันในบรรยากาศที่ปลอดภัย ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา (Solution focus therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองพร้อมที่จะค้นหาและยอมรับในตนเอง และเทคนิคต่างๆจากแนวคิดละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) เข้ามาผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งเพื่อช่วยในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้เรียนรู้ตระหนักในตนเอง ซึ่งเทคนิค ต่างๆเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในความรู้สึกได้สำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งเข้าใจในตนเอง ในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมและช่วยให้กลุ่มเกิดการสนับสนุนความงอกงามในตนเองที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ (Corey. 2012) กระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการตนเองมีรายละเอียดของกระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษา3ขั้นตอนตามแบบของ Jacobs และคณะ (2006, p. 29-33)

ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นระยะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในกลุ่มเป็นขั้นในการแนะนำตัวทำความรู้จักกันสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการกำหนดจุดมุ่งหมายร่วมกันให้เกิดประเด็นปัญหาที่มีร่วมกันผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกันและลดความวิตกกังวลของสมาชิกช่วยให้สมาชิกเกิดความพร้อมต่อการเปิดเผยตนเองซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มและเพิ่มแรงจูงใจและความหวังให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมกล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งส่งผลดีอย่างมากต่อการไว้วางใจและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษา (Seliman, 2006, p. 227) และมีความกระจ่างชัดในปัญหาที่พบ การกล้าเปิดเผยตนเองจะช่วยให้สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการ

เข้าร่วมกลุ่มและมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป ในกระบวนการเพื่อเตรียมพร้อมสู่ขั้นต่อไปในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการทำให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ เทคนิคพื้นฐานที่สำคัญในการให้คำปรึกษาเช่นเทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความคิด ความรู้สึก

ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ส่งเสริมให้สมาชิกเน้นความมุ่งหมาย การเปลี่ยนแปลงในตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่สมาชิกมีความไว้วางใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมากขึ้น เกิดการยอมรับในสมาชิกคนอื่นมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดการเรียนรู้ในสมาชิกคนอื่นที่มีความแตกต่างมีการโต้แย้งในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งใหม่จากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมความรู้คิดซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นปัญหาจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงได้เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันหากความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้พฤติกรรมและความรู้สึกย่อมเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งขึ้นอยู่กับภาระหนักในตนเองและมีความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก ในขั้นปฏิบัตินี้จะเกิดพลวัตภายในกลุ่มและส่งผลต่อบรรยากาศการในกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความคิดความรู้สึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่างๆในการเอื้อประโยชน์และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ การสลับบทบาทเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ ช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากกรอบความคิดความเชื่อของตนและแสดงออกในส่วนที่ตนไม่เคยแสดงให้ผู้อื่นรับรู้และช่วยสร้างความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงร่วมกับการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างใช้แทนบุคคลอื่นที่ต้องการสื่อสารช่วยยุติอารมณ์ที่ค้างค้ำในใจ เทคนิคการฉายภาพอนาคต (Future Projection) ใช้ในการช่วยให้สมาชิกกระจ่างชัดในความรู้สึกในการแสดงออกเกี่ยวกับเป้าหมาย ความหวัง หรือความกังวลในอนาคต ให้ได้แสดงออกเหมือนกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และใช้เทคนิคต่างๆในทฤษฎีพฤติกรรมความรู้คิด ได้แก่ การทำการบ้าน (Homework) หรือการให้งานไปทำนอกเวลาเข้ากลุ่มโดยให้สมาชิกออกแบบหรือกำหนดด้วยตนเองเพื่อให้เขาเห็นความสำคัญ เต็มใจในการปฏิบัติ และมีการติดตามให้การสะท้อนกลับของผลการทำการบ้านมีการเสริมแรงเมื่อทำสำเร็จและไม่มีการตำหนิหากทำไม่สำเร็จ และใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ใช้ในการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน

ขั้นยุติกลุ่มเป็นระยะสิ้นสุดในการทำกลุ่มผู้นำกลุ่มจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สมาชิกได้ทบทวน

ตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายที่ได้เข้ากลุ่มและสิ่งที่ได้รับตามเป้าหมายหรือไม่รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองตลอดระยะเวลาทำกลุ่มและสิ่งที่จะเป็นเมื่อสิ้นสุดการทำกลุ่มรวมถึงให้สมาชิกกล่าวอ้อมๆซึ่งกันและกันและให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ประสบการณ์ที่มีร่วมกัน (Kline, 2004, p. 141)

เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มระบุว่าทำอะไรอย่างไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร หรือนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้อย่างไรเป็นขั้นนำไปสู่การลงมือปฏิบัติและมีการสนับสนุนจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องถาวร

2.3 ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่นำมาบูรณาการใช้ในเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง

2.3.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-centered approach in groups)

แนวคิดหลัก (Key concepts)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ พัฒนาโดย Roger มีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยให้สมาชิกมีการไว้วางใจในตนเองสามารถอยู่กับปัจจุบันเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองพลังในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความรับผิดชอบสร้างตัวตนให้มีความเข้มแข็งจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเองสู่การตระหนักและอยู่กับโลกที่แท้จริงอย่างสอดคล้องลงตัวและสามารถจัดการกับปัญหาและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญด้วยความท้าทาย (Seligman, 2006, p. 216)

แนวคิดสำคัญที่ใช้ประยุกต์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความจริงใจ (Genuineness)

ท่าทีความจริงใจของผู้นำกลุ่มที่มีให้กับกลุ่ม คือการที่ผู้นำกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มวางตัวแบบคนธรรมดาทั่วไป ท่าทีที่ผู้นำกลุ่มแสดงออกมาต้องตรงหรือสอดคล้อง (congruence) กับสิ่งที่อยู่ภายในใจ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือผู้นำกลุ่มที่มีความจริงใจจะไม่เสแสร้ง ไม่แสดงการให้ ความสนใจหรือเข้าใจแบบแสร้งทำ ไม่พูดในสิ่งที่เขาไม่ได้หมายถึง และไม่แก่งัดทำเป็นเอาใจเพื่อ จะได้รับการยอมรับ เป็นท่าทีที่สอดคล้องกับภายในเงื่อนไขหลักอีก 2 ประเด็นหลักคือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเห็นอกเห็นใจก็เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ความสอดคล้องภายใน สร้างความเชื่อมั่นให้กับความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Nelson – Jones, 2015).

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยท่าทีเชิงบวก (Unconditional positive regard and acceptance)

การยอมรับปราศจากเงื่อนไขตามแนวคิดของRoger(1962) เป็นแนวคิดที่เกี่ยวกับความไว้วางใจต่อสมาชิก ให้เกียรติ ยอมรับซึ่งความรู้สึกที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษาจะแสดงออกถึงการยอมรับไม่ตัดสินแม้จะพบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความสับสน ความกลัว ความโกรธ หรืออารมณ์ในด้านลบใดๆเป็นทัศนคติที่ผู้ให้คำปรึกษาเองด้วยความยอมรับเคารพในคุณค่าความเป็นมนุษย์และเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองได้ (Nelson-Jones,2015, p. 108-110) การยอมรับสมาชิกในกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไขด้วยท่าทีเชิงบวก เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงการยอมรับสมาชิกด้วยท่าทีเชิงบวกและไม่ตัดสิน การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการบำบัดก็จะเกิดขึ้น การยอมรับเชิงบวกคือการสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบถึงความเป็นห่วงเป็นใยที่ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีการตัดสินความรู้สึกนึกคิดของสมาชิก เป็นการให้คุณค่าและยอมรับในประสบการณ์ของสมาชิก กลุ่มอย่างไร้อคติ จะเป็นการลดการป้องกันตนเองของสมาชิก เกิดการเปิดเผยตัวเองมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม และเมื่อสมาชิกกลุ่มเห็นว่าตนเองได้รับการยอมรับและเคารพให้คุณค่าในความเป็นบุคคลของพวกเขา สมาชิกกลุ่มก็จะมีแนวโน้มที่จะก้าวหน้าในทิศทางบวก และเกิดการยอมรับในตนเองมากขึ้น และการที่สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้นำกลุ่ม จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่แนบแน่น และผลลัพธ์ต่อเนืองทางบวก (Norcross & Goldfried, 2005)

ท่าทีที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ได้แก่ ท่าทีความห่วงใยที่เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ และท่าทีของความอบอุ่นซึ่งมีความละเอียดอ่อนในการแสดงออกผ่านทางท่าทาง สายตา น้ำเสียง และสีหน้า ความห่วงใยที่แสดงออกอย่างจริงใจ ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ได้ จะส่งเสริมพัฒนาการของสมาชิก ในทางกลับกัน ถ้าความรู้สึกที่ถูกประดิษฐ์หรือถูกสร้างขึ้นมาจะไม่ มีประโยชน์ต่อกลุ่ม และง่ายที่จะถูกจับได้ว่าเสแสร้ง ถ้าสมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความอบอุ่นของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกเป็นเพียงแค่การใช้เทคนิคมากกว่าจากความรู้สึกที่จริงใจจะกลายเป็นอุปสรรคแก่ตัวสมาชิกที่จะไว้วางใจในความจริงใจของผู้นำกลุ่มที่แสดงการยอมรับสมาชิกแต่ละคนอย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยความห่วงใยและอบอุ่น ก็เท่ากับเป็นการยอมรับทั้งเชื่อในการยอมรับกลุ่มอย่างที่เป็น ไม่จำเป็นต้องมีการชี้แนะ(Nelson – Jones. 2015).

ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

ความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจ เป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจในความหมายของการแสดงออกของสมาชิก คือการเข้าอกเข้าใจความหมายและความรู้สึกที่มาจากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม และสามารถถ่ายทอดความเข้าใจนี้ให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้อย่างชัดเจน ความเห็นอกเห็นใจเป็นปัจจัยที่มีพลังมากที่สุดในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องปรับให้ตรงกับสมาชิกและเข้าใจสมาชิกด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และสติปัญญา เมื่อใดก็ตามที่ความเห็นอกเห็นใจกำลังทำงานอยู่บน 3 ระดับ คือระดับของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระดับของสติปัญญา และระดับของความรู้สึก เมื่อนั้นความเห็นอกเห็นใจจะกลับกลายเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่สุดของผู้ให้คำปรึกษา (Nelson – Jones. 2015).

2.3.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Group Therapy)

แนวคิดทฤษฎี

แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม พัฒนาจากการให้คำปรึกษาแนวรู้คิด (Cognitive Therapy) เชื่อว่า การแสดงออกของมนุษย์เกิดจากประสบการณ์ชีวิตซึ่งหากมนุษย์มีประสบการณ์ด้านลบจะแสดงออกในด้านการยึดติด ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดในด้านลบอัตโนมัติมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ด้านลบนำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้า นักบำบัดซึ่งใช้การปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบโดยปรับโครงสร้างความคิดเชิงลบโดยวิธีการสอนหรือฝึกฝนเพื่อปรับพฤติกรรมใหม่ (Shulman, 2011, p. 346) การพัฒนาการให้คำปรึกษาเชิงความคิดและพฤติกรรมถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องเริ่มต้นจากการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของEllisและและการบำบัดการรู้คิดของBeckต่อการพัฒนาบูรณาการเทคนิคจนเป็นแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ซึ่งถูกพัฒนาและนำมาใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบันเมื่อกล่าวถึงการบำบัดเน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (Gelso, 2014, p. 358

เป้าหมายของการบำบัด (precise therapeutic goals)

ขั้นตอนเริ่มต้นของการทำงานกับกลุ่ม คือการให้ ผู้รับคำปรึกษาได้อธิบายอย่างละเอียดเน้นที่เรื่องที่เฉพาะของเป้าหมายของบุคคลที่พวกเขาต้องการปรับ การกำหนดเป้าหมายเป็นการชี้แนะแนวทางการบำบัด ผู้นำกลุ่มกำหนดเป้าหมายร่วมกับสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มก็มีบทบาทในการเลือกเป้าหมายเองสมาชิกในกลุ่มเล่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่พวกเขาต้องการจะเปลี่ยนแปลงทักษะให้ที่พวกเขาต้องการเรียนรู้หรือเป็นรูปธรรมเป้าหมายที่สมาชิกตั้งขึ้นประกอบด้วย

การลดภาวะวิตกกังวลในสถานการณ์ การลดอาการกลัวเกินเหตุที่มาควบคุมการทำงานที่อย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญกับอาการซึมเศร้า การเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร การพัฒนากลยุทธ์ การแก้ปัญหาเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การลดน้ำหนัก การเลิกสารเสพติด ผู้นำกลุ่มมีบทบาทคือการช่วยให้ผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มจัดการในภาพกว้างๆและทำให้เป้าหมายทั่วไปมีความเฉพาะเป็นรูปธรรม เป้าหมายที่วัดได้ที่สามารถทำได้สำเร็จ (Corey, 2012)

เทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษา

การฝึกพฤติกรรม (behavioral rehearsal)

เป้าหมายของการฝึกพฤติกรรมคือการเตรียมให้สมาชิกในกลุ่มไปปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงพอใจภายนอกกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมเป็นการผสมผสานส่วนต่างๆ ของตัวแบบ การยอมให้ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงและปรับแต่งพฤติกรรมให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางการปฏิบัติในทักษะเป้าหมายพฤติกรรมใหม่ที่ได้ปฏิบัติในบริบทที่ปลอดภัย และกระตุ้นให้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงไม่เพียงแต่สมาชิกจะได้รับการปกป้องจากผลย้อนกลับอย่างเป็นทางการได้รับแรงเสริมทางบวก มันยังเพิ่มความประสคิในการปฏิบัติในพฤติกรรมใหม่ ๆ ในชีวิตประจำวัน การฝึกซ้อมในพฤติกรรมที่ไม่พึงพอใจควรเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่มีความเป็นไปได้ ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมเทคนิคการฝึกซ้อมช่วยให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมที่รู้สึกยากลำบากหรือแสดงออกทางอารมณ์ที่ยากลำบากได้เช่นปัญหาด้านสัมพันธภาพที่ไม่สามารถพูดกับบุคคลที่เป็นเป้าหมายหรือการกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นการฝึกซ้อมจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้โดยการจำลองสถานการณ์ใกล้เคียงกับชีวิตจริงในสถานที่ปลอดภัยภายในกลุ่มโดยมีสมาชิกเป็นผู้มีบทบาทช่วยในการฝึกซ้อมพฤติกรรมช่วยทำให้เกิดความมั่นใจและตระหนักในตนเองในการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ควรจะทำให้ดีขึ้นในพฤติกรรมนั้นๆ (Shulman, 2011, p.155) เทคนิคการซ้อมพฤติกรรม Behavioral Rehearsal จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซ้อมพฤติกรรมที่อาจจะทำทลายต่อการเปลี่ยนแปลงซึ่งอาจจะใช้บทบาทสมมุติโดยหยิบยกสถานการณ์หรือบทสนทนาสั้นๆกับสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมสวบทบาท นอกจากนี้อาจจะใช้การบันทึกเสียง การพูดกับกระจกอื่นอื่นๆเพื่อช่วยในการฝึกและการสะท้อนมุมมองจากเพื่อนสมาชิกเพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมได้ (Seliman, 2006: 435)

การให้การบ้าน (Homework)

การบำบัดโดยการให้การบ้านมีเป้าหมาย เพื่อมอบหมายกิจกรรมที่สมาชิกได้เปิดเผยในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา ถึงประเด็นสำคัญและการบ้านให้โอกาสมากมายสำหรับสมาชิกใน

การปฏิบัติทักษะใหม่ ๆ ในโลกแห่งความเป็นจริง การบ้านควรมีการบูรณาการให้มีการดำเนินไปในกลุ่มกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นเทคนิคกระบวนการที่สำคัญและสมาชิกเป็นผู้กำหนดและออกแบบการบ้านที่จะทำด้วยตนเองเพื่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Shulman, 2011)

การเสริมแรง (Reinforcement)

การเสริมแรงหมายถึง เหตุการณ์ที่เฉพาะที่ให้ความเข้มแข็งสำหรับการตอบสนองที่มีการกระทำซ้ำ จากการช่อมพฤติกรรมและการให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากการปรับพฤติกรรมจากที่ได้รับมอบหมายการบ้าน การเสริมแรงทางสังคมของสมาชิก เป็นเทคนิคที่สำคัญที่ทำโดยผู้นำกลุ่ม และสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มช่วยเติมเต็มความรู้สึกในการทำพฤติกรรมนั้นต่อไป โดยการชมเชย การยอมรับ การสนับสนุน และให้ความสนใจ (Corey, 2012)

การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)

กระบวนการทางความคิดของแต่ละคนมีผลในการเปลี่ยนพฤติกรรม อันที่จริงแล้ว สมาชิกจะแสดงความคิดตัวเองและบอกกับตัวเองในทางลบเมื่ออยู่ในสถานการณ์ความตึงเครียด การปรับโครงสร้างทางความคิด เป็นกระบวนการของการระบุและการประเมินความคิดของบุคคล การทำความเข้าใจผลกระทบต่พฤติกรรมเชิงลบของความคิดบางอย่างและการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความคิดเหล่านี้ให้เป็นความจริงมากขึ้น เหมาะสมและการปรับความคิด การปรับโครงสร้างทางความคิดเป็นส่วนประกอบพื้นฐาน ใช้การปรับโครงสร้างทางความคิดเป็นขั้นตอนหลักในการเปลี่ยนแปลงการตีความและกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ (Corey, 2012)

การใช้โมเดล The A-B-C Therapeutic Approach

(A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence) เป็นเทคนิคที่จะให้สมาชิกได้พิจารณาด้วยตนเองว่า การที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจมีสาเหตุมาจากอะไร ซึ่งโดยส่วนใหญ่เมื่อผู้ขอรับคำปรึกษาที่รู้สึกไม่สบายใจก็จะมีมติความเชื่อที่เกิดจากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆที่มากกระทบกับตัวเขา ซึ่งเทคนิคนี้ใช้อธิบายในรูปของโมเดลได้ดังนี้

A = Activating Event หมายถึง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

B = Beliefs หมายถึง ความคิดความเชื่อที่เราบอกกับตัวเราเองว่าสถานการณ์นั้นทำให้เรารู้สึกอย่างไร

C = Consequences หมายถึง ผลที่ตามมาจากการที่เราเชื่ออย่างนั้น (Sharf, 2012)

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Dispute Irrational Beliefs)

เป็นเทคนิคที่จะช่วยเพิ่มความมีเหตุผลและลดความคิดที่ไม่สมเหตุผล โดยการคิดอย่างรอบคอบและตอบคำถามอย่างเหมาะสม โดยการจดบันทึกคำถามและคำตอบนั้นไว้ด้วยเพื่อเป็นการสอนให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้ค้นพบ มีมุมมองอย่างหลากหลายที่ให้แตกต่างจากความเชื่อเดิมๆ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษาให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Sharf, 2012)

2.3.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแนวเกสตัลท์ (Gestalt therapy in group)

แนวคิดสำคัญ

เป้าหมายเบื้องต้นของการบำบัดแนวเกสตัลท์คือการเพิ่มการตระหนักรู้ (Awareness) ในลักษณะของการให้คำปรึกษาหรือสร้างการเจริญงอกงามด้วยตัวเอง การตระหนักรู้ต้องการการรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self - knowledge) ความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การอยู่กับประสบการณ์ในปัจจุบัน การยอมรับตนเอง (Self - acceptance) และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ เมื่อผู้รับบริการมีการตระหนักรู้ เขาก็มีศักยภาพที่จะค้นหาแหล่งสนับสนุนที่เป็นประโยชน์ภายในตัวเขาเองเพื่อแก้ปัญหาและการค้นพบเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ แต่ถ้าไม่มีการตระหนักรู้พวกเขาาก็ไม่มีเครื่องมือที่สามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์เน้นเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งการตระหนักในตนเองภายในและความรู้สึกกับตนเองในปัจจุบันและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองรวมถึงการปลดปล่อยตนเองจากความรู้สึกที่ค้างค้างในอดีตโดยพฤติกรรมของคนจะเกิดจากการหลอมรวมประสบการณ์และแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เป็นองค์รวมการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงจะต้องขยายการตระหนักรู้และเกิดการหยั่งรู้ในตนเอง (Gelso , 2014, p.382-383)

เทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจินตนาการ (Fantasy approach)

เทคนิคจินตนาการเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักในความคิดที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกซึ่งเป็นการฉายภาพความคิด ความรู้สึกของสมาชิกทำให้เห็นประสบการณ์และความรู้สึกที่ค้างค้างช่วยให้สมาชิกได้สำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อ

สถานการณ์ต่างๆ และสามารถช่วยให้ตระหนักในความคิดความรู้สึกนั้นและทำให้สามารถแสดงออกในอารมณ์เหล่านั้นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น (Seligman, 2006, p.269)

เก้าอี้ว่าง (Empty chair)

เทคนิคเก้าอี้ว่างใช้ในระบายนความรู้สึกที่ค้างคั่งเมื่อสมาชิกไม่สามารถพูดหรือแสดงออกมาได้ เป็นการที่สมาชิกเผชิญหน้าของบุคคลที่คุกคามมากเกินไป ประโยชน์ของเทคนิคนี้คือการนำไปสู่จิตสำนึกการจินตนาการที่ว่าคนอื่นคิดหรือรู้สึกอย่างไรเทคนิคเก้าอี้ว่างมีประโยชน์สมาชิกเกิดปัญหาเกี่ยวข้องกับใครบางคนที่ยุ่วยหรือจากไป หรือเป็นบุคคลที่ไม่สามารถสื่อสารได้ในชีวิตจริงซึ่งวิธีการของเก้าอี้ว่างนี้สามารถช่วยให้จัดการกับสิ่งที่ติดค้างทางอารมณ์ได้ทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง (Corey. 2012)

2.3.4 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นการแก้ไขปัญหา (Solution-Focused Brief Therapy)

แนวคิดหลัก

มีหลักการอยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้ด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออก คำตอบ หรือวิธีการแก้ไขปัญหา ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับบริการรู้ถึงพลังและศักยภาพที่อยู่ในตัวเขา เช่น ความยืดหยุ่น ความกล้าหาญ และความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา ด้วยการสนทนา ให้ผู้รับบริการเห็นภาพของตนเองที่กำลังทำอะไรอยู่ในชีวิต ความเป็นไปในอนาคต และอะไรที่จะนำพาเขาไปสู่ความสำเร็จผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกสามารถจัดการกับการมองตัวเองในแง่ลบด้วยการสนทนาที่มีทัศนคติทางบวก ซึ่งจะจุดประกายความเชื่อในตัวของผู้รับบริการว่าตนเองสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เป้าหมายหนึ่งของ SFBT คือการปรับเปลี่ยนมุมมองของผู้รับบริการโดยใช้การจัดกรอบความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจหลักกับการตั้งประเด็นเรื่องการหาคำตอบหรือวิธีการแก้ปัญหามากกว่าการรับฟังเรื่องราวปัญหาชีวิตอย่างละเอียดของผู้รับบริการ ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการช่วยกันสร้างแนวทางแก้ไขหรือทางออกให้กับปัญหา (Corey. 2012)

เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การตั้งคำถาม (Questioning)

การตั้งคำถามเป็นเครื่องมือสื่อสารอันดับแรกๆ และเป็นวิธีการหลักของการให้ความช่วยเหลือ การตั้งคำถามเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม แทนที่จะใช้เพื่อรวบรวมข้อมูล ผู้นำกลุ่มไม่ควรตั้งคำถามที่ตนเองรู้คำตอบอยู่แล้ว แต่

ต้องตั้งคำถามด้วยท่าทีของความเคารพ ความอยากที่จะรู้อย่างแท้จริง ความสนใจอย่างจริงจัง และความเปิดเผย คำถามต้องเกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่ม และผลที่ตามมาคือคำตอบที่มาจากตัวสมาชิกเอง คำตอบจะกลายเป็นข้อมูลที่จะไปกระตุ้นความสนใจของผู้นำกลุ่มให้คิดตั้งคำถามต่อไป ดังนั้นคำถามจึงมาจากคำตอบก่อนหน้านี้ ส่วนสมาชิกที่เหลือจะถูกกระตุ้นให้ตอบรับไปพร้อมกับผู้นำกลุ่มเพื่อสร้างความร่วมมือกันในกลุ่ม การสร้างกระบวนการกลุ่มที่มีความร่วมมือกันเป็นเรื่องสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จของกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถระบุข้อบกพร่อง และเกิดการยอมรับความหุนหันตัวและสมรรถนะของตนเอง สมาชิกกลุ่มก็จะเริ่มรู้สึกถึงบริบทที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่มุ่งเฉพาะประเด็นปัญหา การสร้างบริบทกลุ่มซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความสามารถและทรัพยากรของตนเอง เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมาชิกเรียนรู้แก้ไขปัญหามาตรฐานของตนเองได้ (Sharf, 2012)

คำถามลำดับขั้น (Scaling questions)

เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามลำดับขั้นเมื่อไม่สามารถสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อสาร เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มบอกว่ารู้สึกกังวล ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามว่า “มีคะแนน 0 ถึง 10 คะแนน 0 เท่ากับความรู้สึกของคุณที่เต็มไปด้วยความกังวลขณะเมื่อเริ่มทำกลุ่ม และคะแนนเต็ม 10 เท่ากับความรู้สึกของคุณเมื่อมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น และความกังวลทุกอย่างหายไปสิ้น คำถามลำดับขั้น ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสนใจมากขึ้นในสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ และทำอย่างไรที่จะก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคนี้ได้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อที่จะดึงประสบการณ์ในมุมมองกว้างของสมาชิก รวมทั้ง “การยอมรับนับถือตนเอง การเปลี่ยนแปลงก่อนเข้ากลุ่ม ความเชื่อมั่นในตนเอง สิ่งที่ได้ลงทุนไปเพื่อการเปลี่ยนแปลง การให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ความหวัง และการประเมินผลความก้าวหน้า เทคนิคการจัดระดับคะแนนเป็นเทคนิคที่ใช้ถามสมาชิกเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ประเมินการรับรู้ในตนเองเกี่ยวกับปัญหาด้านต่างๆหรือระดับความสามารถของตนเองในด้านต่างๆและช่วยให้สมาชิกได้ระบุระดับการแก้ปัญหาของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นเมื่อจะแก้ปัญหาหรือระบุวิธีการที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหา (Shulman,2011, p. 345)

2.3.5 ละครจิตบำบัดกลุ่ม (Psychodrama Groups counseling)

แนวคิดสำคัญ

การแสดงออกจากใจจริง (Spontaneity)

การสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการแสดงออกจากใจจริงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่เรียกว่า "การอุ่นเครื่อง" โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยอำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มมีการแสดงออกจากใจจริงด้วยการเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่แสดงออกจากใจจริงอย่างเป็นธรรมชาติและความรู้สึกสนุกกับการแสดงละคร บางครั้งผู้นำกลุ่มอาจสร้างกิจกรรมที่มีแบบแผนเพื่อช่วยลดความวิตกกังวล และส่งเสริมบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การรับความเสี่ยง และความสนุกสนาน ทั้งนี้เพื่อที่จะสร้างบรรยากาศให้เกิดการพัฒนาการแสดงออกจากใจได้อย่างเป็นธรรมชาติเป็นตัวเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและระวังในการนำเอาความรู้สึกของตนเองเข้าไปแทนความรู้สึกของผู้อื่นไปได้ (Corey. 2012)

การอยู่กับปัจจุบัน (Working in the present moment)

หลักการพื้นฐานของ ละครจิตบำบัด คือ การปลดปล่อยเรื่องค้างค้ำในอดีต แล้วก็สร้างประสบการณ์ใหม่ต่อเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วในอดีต โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบว่ามันเกิดผลอะไรขึ้นกับตัวเองเมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นมา และจะจัดการกับมันด้วยวิธีที่แตกต่างออกไปในปัจจุบัน การแสดงบทบาทเหตุการณ์ในอดีตให้ปรากฏใหม่อยู่ในขณะนี้เดี๋ยวนี้ ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ และให้ความหมายในเหตุการณ์นั้นใหม่ ด้วยกระบวนการนี้ทำให้พวกเขาสามารถจัดการกับสิ่งค้างค้ำในอดีต และทำในสิ่งใหม่ที่แตกต่างออกไปในสถานการณ์ ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน ณ ขณะนั้น ละครจิตบำบัดสามารถจัดการกับความขัดแย้งในปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกนำอนาคตมาอยู่ในขณะปัจจุบันที่ให้คำปรึกษา (Corey. 2012)

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การสลับบทบาท (Role reversal)

การสลับบทบาทการแสดงถือเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการละครจิตบำบัด เป็นการช่วยให้มองเห็นตนเองโดยผ่านสายตาของคนอื่น สมาชิกผู้เล่าปัญหาจะเล่นเป็นบทบาทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ของตัวเองในการแสดงก็ได้ ที่เรียกว่าการสลับบทบาทการแสดง เมื่อการแสดงเริ่ม ผู้นำกลุ่มอาจจะขอให้ตัวละครเลือกใช้เทคนิคนี้ในตอนที่ได้แสดง เพื่อให้สมาชิกได้และรู้ว่าตัวเองจินตนาการหรือจดจำภาพตัวละครเอกของบุคคลนั้นๆอย่างไร และเพื่อที่จะเข้าใจถึงมุมมองหรือสถานการณ์ของบุคคลนั้นได้ดียิ่งขึ้น (Corey. 2012)

การฉายภาพตนเองในอนาคต (Future projection)

เทคนิคการวางแผนภาพตนเองในอนาคตนี้ สร้างขึ้นมาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดอย่างชัดเจน โดยระบุได้ว่าอะไรคือสิ่งที่เขาสนใจในอนาคต ซึ่งมีใช่เป็นเพียงแค่การพูดอภิปรายกันขึ้นมาเท่านั้น หากแต่นำมาสู่การแสดงโดยการกระทำออกมาในขณะปัจจุบัน ความสนใจเหล่านี้หมายถึงรวมถึงความปรารถนา ความหวัง ความหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น และเป้าหมายที่เปิดทางให้เขา เข้าไปถึงได้ สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้กำหนดเวลาเลือกในอนาคต รวมทั้งสถานที่และบุคคลให้มาอยู่ใน ปัจจุบันกาล เพื่อให้ได้มุมมองใหม่ของปัญหานั้นๆ ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยสมาชิกกลุ่มอาจแสดงออกในด้านที่สถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่ได้คิดฝัน หรือแสดงออกถึงผลที่น่ากลัวที่สุดที่จะออกมา(Corey. 2012)

ร้านค้ามหัศจรรย์ (The magic shop)

ร้านค้ามหัศจรรย์มักเป็นเทคนิคนี้มักใช้ในกรณีที่สมาชิกไม่มีความชัดเจนว่า อะไรคือสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ สืบสนในเป้าหมายชีวิตของตนเอง และไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตของเขาได้ วิธีการคือ สมาชิกกลุ่มที่ละคนจะทำการต่อรองกับเจ้าของร้าน ผู้ที่มีอำนาจในการจะให้อะไรกับใครตามที่ปรารถนาได้ ซึ่งสมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่มจะแสดงเป็นเจ้าของร้านค้ามหัศจรรย์นี้ ที่เต็มไปด้วยของต่างๆ ในจินตนาการที่มีคุณภาพเลิศ โดยสิ่งที่มีอยู่ทั้งหมดนี้ไม่ได้มีไว้ขาย หากแต่มีไว้ให้แลกเปลี่ยนกันเท่านั้น ดังนั้น ผู้สมาชิกจึงต้องเอาสิ่งที่ตัวเองมี แลกเปลี่ยนสิ่งซึ่งตนเองต้องการของสมาชิกคนอื่นๆ และจะช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจำในตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่ต้องแก้ไข หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้(Corey. 2012)

ผู้วิจัยเลือกบูรณาการเทคนิคจากการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีต่างๆ ให้สอดคล้องกับการพัฒนาองค์ประกอบการบริหารจัดการทั้ง 8 ด้านโดยให้ความสำคัญกับค่านาหนักองค์ประกอบในแต่ละด้านและเลือกเทคนิคที่สามารถพัฒนาทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองยังไม่พบงานวิจัยที่มีการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในองค์ประกอบทั้งหมดแต่มีงานวิจัยที่ศึกษาการใช้รูปแบบการให้

คำปรึกษาในกลุ่มในการพัฒนาองค์ประกอบย่อยและพัฒนานักศึกษาในคุณลักษณะอื่นที่มีความใกล้เคียงกันสรุปดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

Kelly (2007, p. 94) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้การฝึกสมาธิ ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) โดยการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์โกรธในนักศึกษาวัยรุ่น อายุระหว่าง 18 – 20 ปี โดยสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษา 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เทคนิคการฝึกสมาธิจัดจรร่วมกับเทคนิคและทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในการบริหารจัดการตนเองในเรื่องอารมณ์ กลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตอบแบบวัดการจัดการอารมณ์พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการสามารถพัฒนาการจัดการตนเองในเรื่องอารมณ์ได้ดี

Philipsen และคณะ (2007, p.1013-1019) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ร่วมกับการให้คำปรึกษากำหนดจิตู้คิด(Dialectical Behavior Therapy: DBT) เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองด้านการกำกับพฤติกรรม และการกำกับอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8คนอายุระหว่าง 18-25ปี กลุ่มให้คำปรึกษาในระยะหลังทดลองจากการเข้าร่วมกลุ่ม 13 ครั้งละ ครั้งละไม่เกินชั่วโมงครึ่ง พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม สามารถพัฒนาการจัดการตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองในกลุ่มควบคุมที่ระดับ 0.05

Cilene & Adam(2010)ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองของสตรีวัยผู้ใหญ่ที่มีความพิการบนใบหน้าพบว่ากระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษาช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าของสตรีที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาได้

Sakari (2010, p. 516-523) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมรู้คิดต่อการพัฒนาการจัดการตนเองด้านการกำกับพฤติกรรม และการกำกับอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอาการสมาธิสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่มีอาการสมาธิสั้น ในระยะหลังทดลองจากการเข้าร่วมกลุ่ม 13 ครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมรู้คิดสามารถพัฒนาการจัดการตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองในกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 6 เดือน

Solanto และคณะ (2010, p. 958) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมรู้คิด เพื่อพัฒนาการจัดการตนเองสำหรับผู้ใหญ่ที่มีอาการสมาธิสั้นกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่มีอาการสมาธิสั้นจำนวน 30 คน กลุ่มในระยะหลังทดลองจากการเข้าร่วมกลุ่ม 12 ครั้งในระยะเวลา

2 สัปดาห์และใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมรู้คิดสามารถพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่าในระะยะก่อนทดลองในกลุ่มควบคุม

Saadatzaade; et al. (2012, p. 786) ศึกษาพัฒนาการกำกับตนเอง และความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการแก้ไขปัญหา (Solution-Focus Group Counseling) ในการบำบัด 7 ครั้งโดยมุ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายในการใช้ชีวิต ความคาดหวังทางบวกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงความคิดที่เป็นปัญหา ทำทนายในการเปลี่ยนแปลงแนวคิดที่ไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลงมาก่อน และสมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกแบบรูปแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการแก้ไขปัญหา (Solution - Focus Group Counseling) สามารถพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองในกลุ่มทดลองได้และสามารถเพิ่มทักษะทางบวกต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Thomas (2012, p. 55-65) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการการให้คำปรึกษาที่มีการพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการบูรณาการ โดยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ร่วมกับเทคนิค ร่วมกับเทคนิควิธีต่างๆจากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบละครจิตบำบัด (Psychodrama) ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความวิตกกังวล ปัญหามุคลิกภาพ พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาสามารถเป็นวิธีที่ช่วยกระตุ้นในการพัฒนาการสะท้อนปัญหาต่างๆในตนเองและเพิ่มทักษะการแก้ไขปัญหาได้

Black & Mullan (2014, p. 11-12) ศึกษาการลดภาวะการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยด้วยการฝึกฝนการบริหารจัดการตนเองโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มและมีการออกแบบการวางแผนฝึกพฤติกรรม พบว่าการบริหารจัดการตนเอง ด้านการวางแผนมีผลต่อการกำกับกับการวางแผนในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเตือนตนเอง การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อไปสู่เป้าหมายตามแผนที่ตั้งไว้ การฝึกการวางแผนอย่างมีเหตุผล การยับยั้งชั่งใจในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ ฝึกยึดหยุ่นทางความคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Drummond (2016) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีแบบรู้คิด-พฤติกรรม ร่วมกับการเสริมสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตของกลุ่มเยาวชนในสถานพินิจที่ทำความผิดในสารเสพติดประเภทกัญชา ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลใช้เวลา 6-7 สัปดาห์ ครั้งละ 2-3 ชั่วโมง โปรแกรมดังกล่าวสามารถช่วยฟื้นฟูผู้เข้ารับการบำบัดในเรื่องปัญหาทางอารมณ์และลดพฤติกรรมการก่ออาชญากรรมได้ภายหลังรับการบำบัดและระยะติดตาม 3 เดือน

Anastopoulos และคณะ (2015, p 149-150) ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ร่วมกับโปรแกรมการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) ในการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีอาการสมาธิสั้นเพื่อเพิ่มทักษะการกำกับตัวเองและให้โปรแกรมหลัก 8 ครั้งและปรับพฤติกรรมโดยฝึกเรียนรู้ความรู้เรื่องโรคสมาธิสั้น กลยุทธ์ในการวางแผนพฤติกรรม พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ร่วมกับการกำกับพฤติกรรมช่วยเพิ่มการกำกับตัวเองและสามารถช่วยให้นักศึกษาที่มีอาการของโรคสมาธิสั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

NaZarzadeh และคณะ (2015, p.1783-1784) ศึกษาประสิทธิภาพการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ต่อความยืดหยุ่นทางความคิดของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ด้วยกระบวนการกลุ่มที่มีการฝึกให้ความรู้ เน้นการใช้เทคนิคการใช้การคิดที่เหมาะสม ค้นหาสิ่งที่เป็นจริง ฝึกป้องกันการคิดในรูปแบบที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและฝึกเลือกรูปแบบการคิดแบบใหม่ ปรับเปลี่ยนมุมมองให้มีความหลากหลายยืดหยุ่นจากแรงกดดันต่างๆ เพิ่มทางเลือกในการมีเงื่อนไขในประสบการณ์ใหม่ๆ ใช้การเสริมแรงเมื่อสมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเข้าร่วมในกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม 4 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่ากระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษาพบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิดจากการใช้แบบประเมินความยืดหยุ่นทางความคิดในนักศึกษากลุ่มทดลองที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่เลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคจากทฤษฎีต่างๆ เช่น การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม การให้คำปรึกษาแบบการแก้ไขปัญหา การใช้เทคนิคละครจิตบำบัดและเทคนิคการปรับพฤติกรรม ความคิดในรูปแบบอื่นๆสามารถพัฒนาการบริการจัดการในนักศึกษามหาวิทยาลัยได้

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

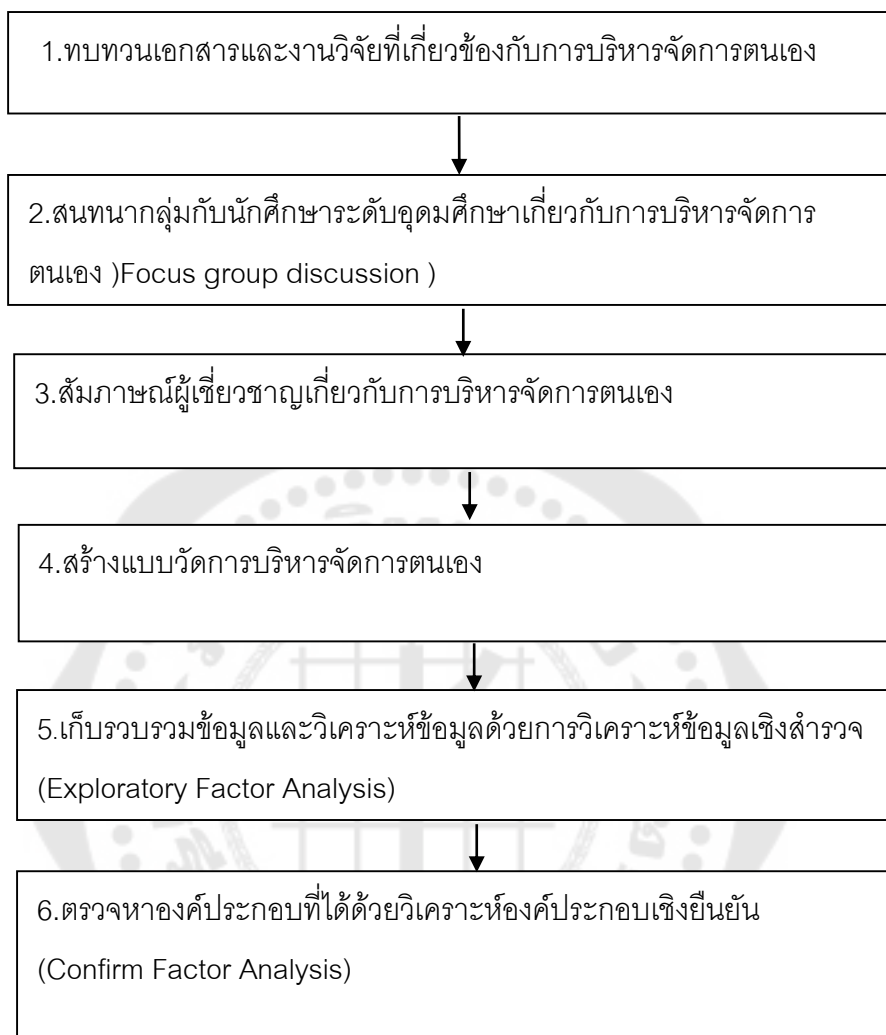
การวิจัยเรื่องการศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง วิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง และเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการของนักศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีระยะในการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ผู้วิจัยสังเคราะห์เอกสารบทความและงานวิจัยเกี่ยวกับนิยามการบริหารจัดการตนเองในต่างประเทศ เกี่ยวกับองค์ประกอบในด้านต่างๆ รวมถึงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง และเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา แล้วเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญผู้มีประสบการณ์มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา จากนั้นนำข้อมูลองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่ได้จากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดนำมาสร้างข้อคำถามจากนิยามศัพท์เฉพาะ นำข้อคำถามแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบวัดที่ได้แก้ไขไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) เพื่อตรวจหาองค์ประกอบที่ได้ หลังจากนั้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบการจัดการบริหารจัดการตนเองดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง
ของนักศึกษา

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในประเทศไทยพบว่ายังไม่มีมีการศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยตรง การดำเนินการวิจัยในระยะของการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง ผู้วิจัยจึงรวบรวมโดยการเก็บข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสารบทความและงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎี นิยามการบริหารจัดการตนเองในต่างประเทศซึ่งมีการศึกษาองค์ประกอบในด้านต่างๆ รวมถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองซึ่งผู้วิจัยยึดแนวคิดองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของ Isquith และคณะ (2004) ร่วมกับการ

เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์จากการสนทนากลุ่ม กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3 แห่งจำนวนแต่ละ 8 -10 คน จากนั้นนำข้อมูลการสังเคราะห์ที่ได้นำไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญผู้มีประสบการณ์ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบยืนยันองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง และนำข้อมูลองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยและการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดนำมาสร้างข้อคำถาม นำข้อคำถามแบบวัดการบริหารจัดการตนเองที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบวัดที่ได้แก้ไขไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบที่ได้ หลังจากนั้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองโดยมีรายละเอียดดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเรื่องความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในคณะครุศาสตร์กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 11 แห่ง คัดเลือกมหาวิทยาลัยราชภัฏจากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยเลือกเขตภูมิภาคเป็นหน่วยสุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง 1 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 1 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

โดยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์ จากหลากหลายในทุกชั้นปี ที่มีคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองที่ดีโดยมีอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา เป็นผู้พิจารณาคัดเลือกแบบเจาะจงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา (Purposeful sampling) เพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม นักศึกษาที่มีคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองที่ดีพิจารณาตามเกณฑ์คุณสมบัติดังนี้

- 1.เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำกิจกรรมควบคู่กัน
- 2.มีความโดดเด่นในด้านการบริหารจัดการตนเองในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านส่วนตัว
- 3.มีความประพฤติดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีกาลเทศะ แสดงออกต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม
- 4.มีความยืดหยุ่นทางความคิด สามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาวางแผนในการทำงานต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายได้สำเร็จมีประสิทธิภาพ
- 5.เป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดีกับเพื่อน และอาจารย์ สามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี คัดเลือกนักศึกษาตามเกณฑ์แห่งละ 8 คน รวมเป็นนักศึกษาทั้งสิ้น 24 คน

2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพในการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่ได้จากการสนทนากลุ่มเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีองค์ความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัย มีผลงานวิจัย งานเขียน บทความ ตำรา หรือเป็นผู้มีประสบการณ์ในการบรรยายให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเอง จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 234)

3) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 11 มหาวิทยาลัย มีจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 6,168 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2561)

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณในการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 11 แห่ง ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นหน่วยการสุ่มด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อแบ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ซึ่งผู้วิจัยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al. 2010: 145) ที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบต้องมีจำนวน 5-10 เท่าต่อข้อคำถามจำนวน 1 ข้อ ซึ่งงานวิจัยนี้มีข้อคำถาม จำนวน 68 ข้อ จึงควรมีกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ จำนวน 340-680 คน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับ

นักศึกษาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบไม่อิงสัดส่วนได้กลุ่มตัวอย่างแห่งละ 80 คนรวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 400 คน ซึ่งเพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัย ราชภัฏศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รวมจำนวนทั้งสิ้น 480 คน ซึ่งผู้วิจัยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบตามแนวคิดของแฮร์และคณะ (Hair et al. 2010: 145) ที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10-20 เท่าต่อ 1 พารามิเตอร์ ซึ่งงานวิจัยนี้มีการประมาณค่าเส้นพารามิเตอร์ จำนวน 48 เส้น จึงควรมีกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน จำนวน 480 -960 คน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบไม่อิงสัดส่วนได้กลุ่มตัวอย่างแห่งละ 80 คนรวมเป็นจำนวน 480 คนซึ่งเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองได้แก่

- 1.แบบสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่ม
- 2.แบบวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ข้อคำถามในการสนทนากลุ่ม

ข้อคำถามในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองมีวิธีการการเก็บรวบรวมข้อมูลหลักฐาน โดยให้ผู้ให้ข้อมูลสนทนากลุ่มในประเด็นคำถามเพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง มีขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สร้างข้อคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 นำแบบข้อคำถามในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองที่สร้างเสร็จแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผล เป็นผู้พิจารณาความเหมาะสมของข้อคำถามและผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ปรับแก้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำ

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบข้อคำถามในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองไปใช้ในการสนทนากลุ่ม

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง (รายละเอียดดังภาคผนวก ง หน้า 255)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ชื่อสถาบัน

คณะ.....

เพศ.....

อายุ.....

ระดับการศึกษา.....

ส่วนที่ 2 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม

1. ความหมายการบริหารจัดการตนเอง
2. ลักษณะองค์ประกอบเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา
3. ความสำคัญของการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา

แบบวัดการบริหารจัดการตนเอง

แบบวัดการบริหารจัดการตนเองมีวิธีการการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีการสร้างดังขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎี ของการบริหารจัดการตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ มาพิจารณาประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อสรุปองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองในบริบทนักศึกษา มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 3 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของการบริหารจัดการตนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์การสนทนากลุ่ม จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 4 สร้างข้อคำถามสำหรับแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง ซึ่งเป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 103 ข้อ

ขั้นตอนที่ 5 นำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผลจำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ข หน้า 235) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

- ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวชี้วัด การบริหารจัดการตนเอง
 ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวชี้วัดการบริหารจัดการตนเอง
 ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่ใช่วัดการบริหารจัดการตนเอง

ขั้นตอนที่ 6 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะโดยข้อคำถามทั้งหมดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่าเกณฑ์ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนที่ 7 นำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวม (Item -Total Correlation) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.36 - 0.72 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าเท่ากับ 0.97 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงและคัดเลือกข้อคำถามเหลือข้อคำถามจำนวน 68 ข้อ

ขั้นตอนที่ 8 นำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวนเพื่อใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตาราง 2 ตัวอย่างแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง (รายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 253)

ข้อคำถาม	จริง ที่สุด	จริง เป็น ส่วน ใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง เพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย
องค์ประกอบด้านการวางแผน 0 ฉันทำงานอย่างมีขั้นตอน 00 ฉันทำงานสำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้					
องค์ประกอบด้านการยับยั้งชั่งใจ 0 ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ 00 ฉันกล้ายืนยันความต้องการที่แท้จริงของตนเอง					
องค์ประกอบด้านความยืดหยุ่นทางความคิด 00 ฉันคิดหาวิธีใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหา ฉันแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์คับขันได้ดี 00					
เกณฑ์พิจารณาการให้คะแนน การบริหารจัดการตนเอง					
ข้อคำถามเชิงบวก			ข้อคำถามเชิงลบ		
ได้ 5 คะแนน แทน จริงที่สุด			ได้ 1 คะแนน แทน จริงที่สุด		
ได้ 4 คะแนน แทน จริงเป็นส่วนใหญ่			ได้ 2 คะแนน แทน จริงเป็นส่วนใหญ่		
ได้ 3 คะแนน แทน จริงปานกลาง			ได้ 3 คะแนน แทน จริงปานกลาง		
ได้ 2 คะแนน แทน จริงเพียงเล็กน้อย			ได้ 4 คะแนน แทน จริงเพียงเล็กน้อย		
ได้ 1 คะแนน แทน ไม่จริงเลย			ได้ 5 คะแนน แทน ไม่จริงเลย		

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง

ระดับคะแนนเฉลี่ยรายข้อ การแปลความหมาย

4.21 – 5.00	มีการบริหารจัดการตนเองในระดับมากที่สุด
3.41 – 4.20	มีการบริหารจัดการตนเองในระดับมาก
2.61 – 3.40	มีการบริหารจัดการตนเองในระดับปานกลาง
1.81 – 2.60	มีการบริหารจัดการตนเองในระดับน้อย
1.00 – 1.80	มีการบริหารจัดการตนเองในระดับน้อยที่สุด

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง ได้ดำเนินการดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงสถาบันในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเลือกจากการสุ่มหลายขั้นตอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย
2. ผู้วิจัยนำแบบวัดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองไปวัดกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด โดยส่งไปรษณีย์ให้อาจารย์แต่ละสถาบันเก็บข้อมูลให้
3. ผู้วิจัยนำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองเก็บข้อมูลกับนักศึกษา ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด
4. ผู้วิจัยนำข้อมูลใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ
5. ผู้วิจัยตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลวัดการบริหารจัดการตนเอง วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานและหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดนอกจากนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของ การบริหารจัดการตนเองดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยใช้สถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้
 - 1.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง กับข้อคำถามของแบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Index of Item-objective Congruence: IOC)
 - 1.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง โดยใช้การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy})
 - 1.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยใช้การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัท (α – Coefficient)
 - 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

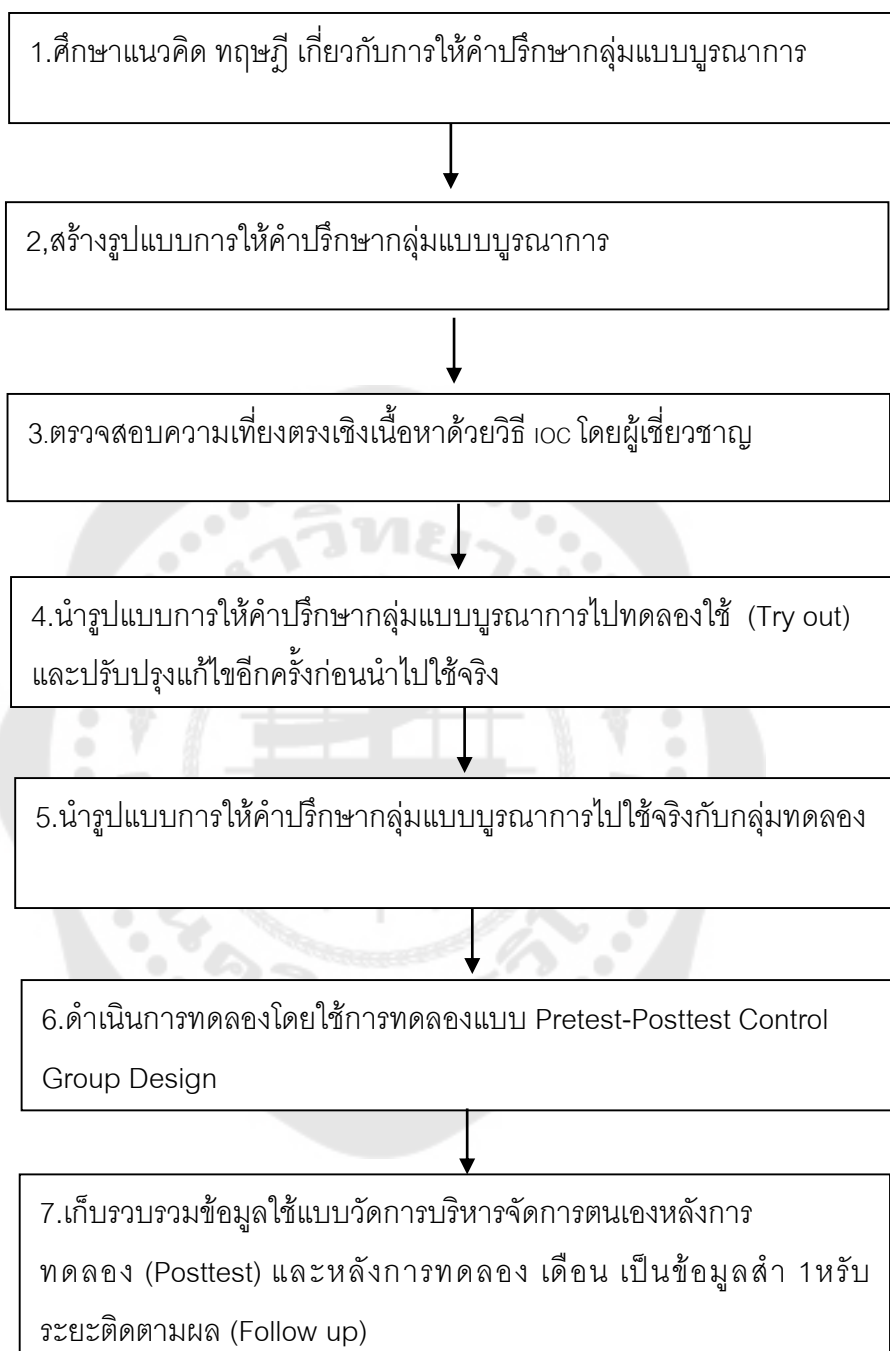
1.4.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการจัดการตนเอง

1.4.2 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

1.4.3 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเอง ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood)

ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การศึกษาค้นคว้าของกรให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในแต่ละองค์ประกอบ โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีในต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และแนวคิด หลักการของการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง และเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษา มาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่สอดคล้องกับการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง ดำเนินการจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคของการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองกับผู้เชี่ยวชาญ ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง เพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง ปรับแก้ไขรูปแบบก่อนนำไปใช้จริง และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปใช้กับกลุ่มทดลองโดยดำเนินการทดลองใน 3 ระยะ คือ ระยะทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ดำเนินการทดลองโดยใช้การทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design และสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลเพื่อนำข้อมูลเชิงคุณภาพมาอธิบายผลที่ได้จากการทดลอง ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 8 ขั้นตอน ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากประชากรในระยะที่ 1 โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการบริหารจัดการตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มาสัมภาษณ์เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน และผู้วิจัยจะสุ่มอย่างง่าย (Simple randomized sampling) จากกลุ่มตัวอย่าง เป็น 2 กลุ่ม เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาจำนวน 8 คนเป็นกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย Corey (2012, p. 93) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มใดๆ จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในระยะที่ 2 ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาได้แก่

1. รูปแบบให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง
2. แบบวัดการบริหารจัดการตนเองซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพมาแล้วในระยะที่ 1

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างรูปแบบให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีในต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และแนวคิด หลักการของการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ดังรายละเอียดภาคผนวก ข หน้า 246)

ขั้นตอนที่ 5 นำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขรูปแบบก่อนนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

ตาราง 3 ตัวอย่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ครั้งที่เวลา/สัมพันธภาพ	วัตถุประสงค์	กระบวนการให้คำปรึกษา
ครั้งที่สร้าง1 นาที่60	.1 เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน .2 เพื่อสร้างความรู้สึกลดภัยมีความพร้อมในการเปิดเผยตนเอง .3 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในข้อตกลงและกระบวนการในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา	ขั้นเริ่มกลุ่ม 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคน ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ทุกคนมีบทบาทเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังร่วมกัน สมาชิกสามารถพูดเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและสามารถพูดแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นในกลุ่มรวมทั้งเป็นผู้ฟังซึ่งกันและกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง วิธีการสถานที่ ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการเข้าร่วม ขั้นดำเนินงาน 1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงในการปฏิบัติตนเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาโดยใช้ กิจกรรมลูกบอลวิเศษ พัฒนาจากแนวคิดของ Thompson (2016, p. 51) 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีความพร้อมในการ

ครั้งที่เวลา/	วัตถุประสงค์	กระบวนการให้คำปรึกษา
		<p>เข้ากลุ่ม สร้างการไว้วางใจและ ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตัวเอง เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกตั้งแต่การได้พบกันครั้งแรกของการให้คำปรึกษา ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้แนวปฏิบัติในการเข้ากลุ่มและได้เรียนรู้สมาชิกคนอื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาใช้กิจกรรม เริ่มต้นด้วยการให้ "ลูกบอลวิเศษ" สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามคนละ นาทีกว่าเกี่ยวกับ 3-2 ตนเองจากคำถามที่กำหนด เมื่อสมาชิกคนใดได้ถือลูกบอลมาห้ศจจรรย สมาชิกคนนั้นก็มึสิทธิ์ตอบคำถามและสมาชิกคนอื่นมีบทบาทในการรับฟังอย่างตั้งใจเรียนรู้ทำความเข้าใจเพื่อนสมาชิกในแ่งมุมต่างๆ</p> <p>คำถามในกิจกรรมลูกบอลห้ศจจรรย เช่น</p> <p>“คุณมีเป้าหมายอะไรในการเข้าร่วมกลุ่ม”</p> <p>“ในการพบกันครั้งนี้คุณอยากบอกอะไรกับเพื่อนสมาชิก”</p> <p>ขั้นยุติกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนสมาชิกในการเข้ากลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปวัตถุประสงค์แนวทางปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม และกำหนดข้อตกลงต่าง ๆ ร่วมกัน และทบทวนระยะเวลา สถานที่ จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มอีกครั้ง 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงสิ่งสำคัญในการเข้ากลุ่มคือการรักษาความลับและการแสดงออกถึงการยอมรับสมาชิกในกลุ่ม 4. ผู้ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและไขข้อข้องใจในแนวทางการปฏิบัติในการเข้ากลุ่มและนัดหมายในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกแบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design ที่มีแบบแผนทดลองดังตาราง

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองศึกษาแบบ Pretest-Posttest Control Group Design

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	การให้การทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
E	O ₁ E	x	O ₂ E	O ₃ E
C	O ₁ C	-	O ₂ C	O ₃ C

(ชูศรี วงศ์รัตนะ และ องอาจ นัยพัฒน์, 2551)

ความหมายของสัญลักษณ์มีดังนี้

E หมายถึง กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C หมายถึง กลุ่มควบคุม (Control Group)

O₁E หมายถึง การวัดการบริหารจัดการตนเองกลุ่มทดลองก่อนการเข้ากลุ่มให้
คำปรึกษาแบบบูรณาการ

O₁C หมายถึง การวัดการบริหารจัดการตนเองกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

X หมายถึง การให้การทดลอง (Treatment) โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบ
บูรณาการ

O₂E หมายถึง การวัดการบริหารจัดการตนเองกลุ่มทดลองหลังการเข้ากลุ่มให้
คำปรึกษาแบบบูรณาการ

O₃E หมายถึง การวัดการบริหารจัดการตนเองกลุ่มทดลองระยะติดตามผลหลัง
การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

O₂C หมายถึง การวัดการบริหารจัดการตนเองกลุ่มควบคุมระยะหลังการเข้ากลุ่ม
ให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

O₃C หมายถึง การวัดการบริหารจัดการตนเองกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล

แบบแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือทดสอบ 3 ครั้ง ได้แก่ การ
วัดก่อนการทดลอง (Pretest) การวัดหลังการทดลอง (Posttest) และดำเนินการวัดภายหลังการ
ทดลองในครั้งสุดท้ายที่เสร็จสิ้นเป็นเวลา 1 เดือนจัดเป็นการวัดในระยะติดตามผล (Follow up)

การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 4 ระยะดังต่อไปนี้

ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้เกณฑ์คะแนนผู้ตอบแบบวัดการบริหารจัดการตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบและกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในกำกับของรัฐ จำนวน 16 คนซึ่งเป็นผู้ที่มีความประสงค์ตอบรับเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาและมีความพร้อมในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาหากมีจำนวนมากกว่า 16 คน ใช้การเลือกอย่างสุ่ม (Random Selection) เพื่อช่วยกระจายกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ 16 คนและแบ่งเป็นสองกลุ่มโดยการกำหนดเข้ากลุ่มอย่างสุ่ม (Random Assignment) เพื่อเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจำนวน 8 คนเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละสองครั้ง เป็นจำนวน 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง

ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองซึ่งใช้เป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest)

ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยนัดหมายนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มผ่านไปเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองเพื่อใช้ข้อมูลนี้สำหรับระยะติดตามผล (Follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีเทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกลุ่มให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Repeated MANOVA)

บทที่ 4

ผลการศึกษาระยะที่ 1

การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเริ่มจากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) กับนักศึกษา ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองที่ได้จากการสนทนากลุ่มและศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีผลการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1) ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเรื่องความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในคณะครุศาสตร์ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากหลากหลายสาขาและชั้นปี ที่มีคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองที่ดีโดยมีอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษา เป็นผู้พิจารณาคัดเลือกแบบเจาะจงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา (Purposeful sampling) เพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม นักศึกษาที่มีคุณลักษณะการบริหารจัดการตนเองที่ดีพิจารณาตามเกณฑ์คุณสมบัติดังนี้

- 1.เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำกิจกรรมควบคู่กัน
- 2.มีความโดดเด่นในด้านการบริหารจัดการตนเองในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านส่วนตัว
- 3.มีความประพฤติดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีกาลเทศะ แสดงออกต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

4. มีความยืดหยุ่นทางความคิด สามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาวางแผนในการทำงานต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายได้สำเร็จมีประสิทธิภาพ

5. เป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดีกับเพื่อน และอาจารย์ สามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

นักศึกษาที่ถูกคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดแบ่งเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำนวน 8 คน

2. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 8 คน

3. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 8 คน รวมผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้นจำนวน 24 คนสรุปได้ดังตารางดังนี้ (รายละเอียดภาคผนวก ค หน้า 248)

ตาราง 5 ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่มองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	เพศ	อายุ	สถานศึกษา	ภูมิลำเนา	เกรดเฉลี่ย	สาขาวิชา	ชั้นปี
P ₁	หญิง	22	มรภศรีสะเกษ.	จขอนแก่น.	3.20	ประถมศึกษา	4
P ₂	หญิง	20	มรภศรีสะเกษ.	จศรีสะเกษ.	4.00	ภาษาอังกฤษ	1
P ₃	ชาย	21	มรภศรีสะเกษ.	จอุบลราชธานี.	3.61	ประถมศึกษา	2
P ₄	หญิง	23	มรภศรีสะเกษ.	จศรีสะเกษ.	3.83	ภาษาไทย	5
P ₅	ชาย	23	มรภศรีสะเกษ.	จศรีสะเกษ.	3.30	คณิตศาสตร์	5
P ₆	ชาย	23	มรภศรีสะเกษ.	จอุบลราชธานี.	3.55	ประถมศึกษา	5
P ₇	ชาย	21	มรภศรีสะเกษ.	จศรีสะเกษ.	3.83	ภาษาอังกฤษ	3
P ₈	หญิง	22	มรภศรีสะเกษ.	จศรีสะเกษ.	3.89	ภาษาอังกฤษ	3
P ₉	หญิง	21	มรภสารคาม.	จนครพนม.	3.50	คณิตศาสตร์	4
P ₁₀	หญิง	21	มรภสารคาม.	จร้อยเอ็ด.	3.89	ชีววิทยา	4
P ₁₁	หญิง	21	มรภสารคาม.	จมหาสารคาม.	3.57	ภาษาไทย	3
P ₁₂	ชาย	21	มรภสารคาม.	จชัยภูมิ.	3.80	จิตวิทยา	3
P ₁₃	ชาย	21	มรภสารคาม.	จมหาสารคาม.	3.82	ภาษาไทย	3
P ₁₄	ชาย	22	มรภสารคาม.	จร้อยเอ็ด.	3.79	ชีววิทยา	4

ตาราง 5 (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	เพศ	อายุ	สถานศึกษา	ภูมิลำเนา	เกรดเฉลี่ย	สาขาวิชา	ชั้นปี
P ₁₅	หญิง	21	มรภ.สว.ค.	จ.ร้อยเอ็ด.	3.89	ภาษาไทย	3
P ₁₆	ชาย	20	มรภ.สว.ค.	จ.มหาสารคาม.	3.96	ดนตรีศึกษา	2
P ₁₇	หญิง	21	มรภ.ลย.	จ.ลย.	3.65	สังคมศึกษา	3
P ₁₈	ชาย	22	มรภ.ลย.	จ.ลย.	3.85	สังคมศึกษา	3
P ₁₉	ชาย	21	มรภ.ลย.	จ.หนองบัวลำภู.	3.81	วิทยาศาสตร์	3
P ₂₀	ชาย	20	มรภ.ลย.	จ.ลย.	3.76	วิทยาศาสตร์	2
P ₂₁	หญิง	23	มรภ.ลย.	จ.อุดรธานี.	3.53	คณิตศาสตร์	5
P ₂₂	หญิง	22	มรภ.ลย.	จ.ลย.	3.66	สังคมศึกษา	4
P ₂₃	หญิง	21	มรภ.ลย.	จ.ขอนแก่น.	3.83	ภาษาไทย	3
P ₂₄	ชาย	21	มรภ.ลย.	จ.ลย.	3.45	คณิตศาสตร์	3

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเรื่องการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาจากการสนทนากลุ่มนักศึกษาเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองระดับนักศึกษาพบว่า การบริหารจัดการตนเองในระดับนักศึกษาประกอบประเด็นหลัก 9 ประเด็นประกอบด้วยประเด็นเกี่ยวกับความหมายของการบริหารจัดการตนเอง และประเด็นต่างๆที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง 8 ด้าน ได้แก่ การวางแผน ความยืดหยุ่นทางความคิด การควบคุมและบริหารจัดการอารมณ์ การมีสติตระหนักในตนเอง การเตือนตนเอง การยับยั้งชั่งใจ และการมีแรงบัลดาลใจไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถสรุปได้ดังรายละเอียดในแต่ละประเด็นต่อไปนี้

1. ประเด็นที่เกี่ยวกับความหมายของการบริหารจัดการตนเอง

การบริหารจัดการตนเอง หมายถึง การมีสติตระหนักรู้ เตือนตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ รับผิดชอบต่อความสามารถและศักยภาพในตนเอง มีวิธีการวางแผนจัดสรรเวลา จัดการแก้ไขปัญหาดำเนินควบคุมตนเอง รู้วิธีการบริหารจัดการงานที่ดีให้เป็นไปตามแผนการที่ตั้งไว้ มีความยืดหยุ่นทางความคิดหากงานไม่เป็นไปตามแผนเพื่อไปสู่

จุดหมายหรือเป้าหมายที่ได้วางไว้ตามเวลาที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ ดังตัวอย่างข้อความต่อไป

“เลือกที่จะแสดงออกอย่างที่เราคิดน่าจะเป็นสิ่งที่ลงตัวสำหรับทุกคน คือการบริหาร”
) ”จัดการด้วยการคุม การควบคุมในการจัดการในด้านอารมณ์ของตนเอง(P₅)

“คือการเลือก การที่เราจะบริหารจัดการตนเองคือเราเลือกที่จะทำอะไร ณ เวลานั้น
 และไปสู่จุดหมายหรือเป้าหมายที่เราได้วางไว้” (P₃)

“คือความสามารถในการจัดสรรเวลาหรือว่าจัดกิจกรรมให้ตนเอง หรือว่าเป็นการ
 แบ่งเวลาเรียนกับกิจกรรมสังคมกับกิจกรรมส่วนตัวแบบนี้ล่ะคะ ให้ลงตัว” (P₁)

การดำเนินการวางแผนในชีวิต หรือการควบคุมการพัฒนาตนเอง “เพื่อให้ไปสู่
 เป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งเอาไว้ การควบคุม และการบริหารจัดการตนเองเพื่อให้ไปสู่
) ”(เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้P₆)

“เหมือนการตีกรอบ การจัดเวลา จัดตัวเองให้อยู่ในกรอบตรงนั้นที่เราวางไว้ ว่าเรา
 จะทำอะไรและทำอะไรต่อไป และในอนาคตเราจะทำอะไร อยากได้อะไรเราก็ทำแบบนั้น เรา
 ควบคุมโดยการแบ่งสัดส่วนตรงที่ตัวเองจะทำได้ คือ (เป็นคนกำหนดตัวเองว่าต้องทำอะไร
 ”การแบ่งเวลาตามระยะเวลาที่เราจัดเอง แบ่งเวลาให้ชัดเจน(P₁₀)

คือการการคอนโทรลตัวเองควบคุมตัวเองในการที่จะแก้ไขปัญหาหรือสภาวะต่างๆ
 ที่เข้ามาในชีวิต เหมือนบางครั้งเราอาจจะวางแผนไว้แบบนี้แต่ความจริงแล้วสภาวะที่มัน
 เข้ามาในชีวิตในชีวิตเรา เราไม่สามารถควบคุมปัจจัยเหล่านั้นได้เลย การบริหารจัดการ
 ตนเองก็เลยมองในแง่ความสามารถของตัวเองที่จะสามารถทำตัวเองแก้ไขปัญหา
 ความสามารถที่ทำให้สิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิตผ่านพ้นไปได้ มันจะมีทักษะในการบริหาร
 จัดการหรืออะไรยังไงที่จะทำให้สภาวะเหล่านั้นมันผ่านไปได้ เราอาจจะมีการงานแต่
 บางครั้งในสภาวะบางสภาวะเราอาจจะทำมันได้ไม่ดีที่สุดแต่การบริหารจัดการตัวเองบางครั้ง
 มันสามารถทำให้เราจัดสรรสัดส่วนและทำให้เราผ่านสภาวะตรงนั้นไปได้” (P₄)

“การบริหารจัดการตนเองก็คือการทำตามแผนและทำตามขั้นตอนที่ตัวเองได้
 กำหนดหรือได้วางเป้าหมายว่าเรามีวิธีการยังไงหรือว่าเราจะจัดการยังไงให้เรากลับมาในสิ่งที่
 ดีเพื่อที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตัวเองคาดหวังเอาไว้” (P₁₀)

“เป็นการควบคุม การปรับปรุง และการพัฒนาตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง เพราะว่าถ้าเราทำได้มันจะทำให้เราประสบผลสำเร็จดังที่เราตั้งไว้ในชีวิต แต่ก็ขึ้นอยู่กับหลายๆด้านที่เราต้องควบคุมมัน เช่น เวลา การควบคุมตนเอง และบางครั้งอาจมีการจัดการกับอารมณ์กับการจัดการความเครียดเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย” (P₁₁)

“น่าจะเป็นการวางแผนชีวิตที่เราควรทำอะไรก่อนหลังแล้วก็ต้องมีเป้าหมายชีวิตก่อนว่าควรทำอะไรก่อนหลังจึงจะวางแผนชีวิตได้” (P₁₇)

“การบริหารจัดการตนเองก็คือการสร้างตารางชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายที่เราที่กำหนดไว้ อาจจะเป็นตารางวันต่อวันหรือเดือนต่อเดือนปีต่อปีก็ได้ แต่ว่าเราจะวางไว้แล้วแต่เรื่องบางเรื่องบริหารจัดการเวลาไหนเราจะทำอะไร” (P₁₉)

“ก่อนอื่นเราก็ตั้งเป้าหมายก่อนหลังจากนั้นเราก็ค่อยๆวางแผนเป็นสเต็ปๆไป หนูจะเป็นคนที่ไม่ สตรีคท์มากก็คืออยู่ในกรอบแต่ก็ไม่ได้แปลว่าทำนอกกรอบไม่ได้ ก็คือต้องมีความยืดหยุ่นด้วยแล้วก็ลองหลายๆวิธี” (P₉)

2. ประเด็นที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง

2.1 ด้านการวางแผน

การวางแผน หมายถึงความสามารถในการออกแบบวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต มีวิธีจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตามเป้าหมายรับรู้ความสามารถ ความถนัดของตนเองในการวางแผนสิ่งที่จะทำก่อนลงมือปฏิบัติ และสามารถปรับปรุงแก้ไข ทบทวนตนเองจากข้อผิดพลาดด้วยตนเองและคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นโดยใช้วิจารณญาณ สามารถแก้ไขปัญหาในการทำงานออกมาได้ดีสำเร็จตามเวลาและมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

การวางแผนค่ะ เพราะว่า การวางแผนนี้สามารถทำให้ชีวิตของเรามีระบบ “เป็นสเต็ปๆขึ้นแล้วก็ถ้าเราวางแผนดีเนี่ย ก็คือเราอาจจะมีแผนสำรองหรือถ้าเจอกับปัญหาขึ้นมาเราก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ทันท่วงที” (P₉)

“สิ่งแรกที่สำคัญคือเวลา 24 ชม. นี้จะทำอะไรและอีกไม่กี่เท่ากัน เราจะต้องคิดว่าวันข้างหน้าอาจไม่คิดไกลมาก แต่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป... เราต้องรู้ว่าแต่ละวันเราต้องทำอะไรเราต้องวางแผน ถ้าเรารู้ว่าเราจะมาสารคามก็โหมง เราต้องรู้และวางแผนที่จะมาถึงก่อน

10 โมง คือ เราต้องวางแผน แล้วปฏิบัติ ...เราเป็นคนเอาเวลาเป็นตัวตั้ง และอาศัยการตื่นเช้ามีเวลามากกว่าเพื่อน ถ้ามาทำแบบไพลนกันจะไม่ไหว..." (P₁₅)

"...แผนตอนนั้นคือทำตัวให้เบาอย่างเดียว พอได้งานปุ๊บตกเย็นถ้าว่าง ว่างตอนไหนผมก็จะทำทำให้เสร็จแล้วที่นี้ตัวผมเองก็จะไม่มีอะไรเลยแค่ว่างก็อยู่เฉยๆ สมมติว่ามีกิจกรรมเข้ามาผมก็ว่างที่จะทำกิจกรรมนั้น "(P₃)

"เกี่ยวกับการวางแผนถ้ามีการรับงานเข้ามาจะต้องมีการวางแผนเขียนเป็นตารางหรือเขียนในกระดาษติดไว้ซึ่งเราจะมีตารางแผนอันไหนสำคัญก่อนหลังแล้วต้องจัดการสิ่งนั้นให้ออกมาให้ดีมีงานส่งตามภายในเวลาที่กำหนด" (P₂₀)

"รู้ว่าตัวเองสามารถทำงานแบบไหนได้ ตัวเองถนัดด้านอะไร รู้เกี่ยวกับตนเองก่อนแล้วลงภาคปฏิบัติ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข และทบทวนตนเอง และใช้การมองผ่านคนอื่น มีคนชม หรือ คนติ บ้าง ยึดคำชม หรือคำติมาพิจารณาาร่วมด้วย ต้องใส่ใจในคำติ โดยใช้วิจารณ์ญาณ" (P₁₆)

"หนูก็เป็นอนุกรรมการสโมสรด้วย ที่นี้หนูก็คิดว่ากิจกรรมของหนูก็จะเป็นเท่าตัวอยู่แล้ว คือถ้าเรามีเวลาว่างหนูก็จะพยายามวางแผนกับตัวเองว่า เราต้องทำอันนี้ให้เสร็จนะ ต้องเสร็จนะ เราจะได้ไปรับกิจกรรมอื่น ๆ เวลาที่มีกิจกรรมอื่นๆเข้ามาเราก็สามารถรับมือได้ทัน ไม่มีปัญหาหากไม่มีผลกระทบกับเรามากแบบนี้ค่ะ" (P₆)

2.2 ด้านความยืดหยุ่นทางความคิด

ความยืดหยุ่นทางความคิด หมายถึง ความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลายมีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ไม่เคร่งครัดหรือหะหลวมจนเกินไป มีความเข้าใจและยอมรับข้อผิดพลาดในผลลัพธ์ที่ทำและรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงานแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

"แบ่งแบบว่าเรียนเสร็จปุ๊บก็จะไปออกกำลังกาย ออกกำลังกายเสร็จก็จะไปทำงานอย่างอย่างนี้นะคะ หนูก็เออ ช่วงนั้นหนูก็ไม่ค่อยได้ทำอะไร ก็เลยลองปรับดูแบบว่าหา กิจกรรมอื่นมาทำให้มันไม่เครียดเหมือนเพื่อนอะคะ ค่ะซึ่งก็ทำให้แบบการเรียนเราดีขึ้นด้วยอะไรแบบนี้" (P₂)

“เวลาที่เขาเจอปัญหาเขาก็จะ สามารถไม่สตรีกกับแผนมากเกินไป ถ้ามันอยู่นอกเหนือแผนก็สามารถยืดหยุ่นได้ แล้วก็ไม่ได้เคร่งมาก ถ้าเจอปัญหาที่สามารถแก้ได้ทัน และก็มีประสิทธิภาพ” (P₁₉)

“เราเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ทำ ตั้งเป้าหมายว่า อะวันนี้สมมุติวันนี้เราจัดงานก็พามหาวิทยาลัย ตั้งใจก่อนจัดว่าเราต้องทำให้ได้แบบนี้เป๊ะ ๆนะ แต่เมื่อถึงวันงานเราอาจจะไม่ได้เต็มที่มันอาจจะไม่ได้เป๊ะ เหมือนที่เพื่อนบอกว่าพอไปเผชิญจริง ๆ มันก็อาจจะไม่เหมือนที่เราตั้งไว้แต่มันก็ไม่จำเป็นว่าเราจะต้อง ไปยึดกับมัน ต้องทำความเข้าใจว่าตรงนี้นั้นอาจจะไม่ได้เต็มที่ที่สุดแต่มันเหมาะสมที่สุดแล้ว อย่างน้อยการทำงานตรงนี้นั้นมันก็ได้เพื่อนได้น้องทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างมากขึ้น ทำให้เรารู้ว่าเราผิดพลาดตรงไหนแล้วเราจะแก้ไขอะไรตรงไหนได้บ้าง พอเราได้มองแบบนั้นมันก็คือความยืดหยุ่นชนิดหนึ่งที่ทำให้เราได้เรียนรู้มากขึ้นแล้วก็ยอมรับว่ามันผิดพลาดตรงไหนแล้วสามารถกลับไปแก้ไขได้” (P₂)

“พยายามที่คิดให้มันออกแนวที่สร้างสรรค์ ลองดูอันนี้ถ้ามันสร้างสรรค์ก็ทำต่อ ถ้าไม่โอเคก็ลองวิธีใหม่ เลือกรู้อะไรใหม่” (P₂₄)

“ไม่ต้องมาคิดว่าทำไมไม่เป็นแบบนี้ ไม่เป็นแบบนั้น อ้อ อย่างนี้ก็ไม่มีอะไร ผ่านมาแล้วก็ได้อะไรแบบนี้อะคะ ไม่จำเป็นต้องไปคิดมาก” (P₉)

“เวลาทำงานผมจะไม่ค่อยยึดแต่ก็ไม่ได้ยืดหยุ่นจะหลุดโลกนะครับ เช่น เราทำสิ่งต่างๆในชีวิตนะครับ แน่นนอนว่าเรามีกฎหมายมีอะไรคอยคุมเราอยู่แล้วถ้าเราทำผิดคือ ง่ายๆทำผิดกฎหมายโดนตำรวจจับ ในความรู้เราไม่มีทางรู้แน่นนอนว่ากฎหมายเป็นพันเป็นหมื่นข้อมันมีอะไรบ้างแต่มันมาจากจิตสำนึกของเราว่าทำอย่างนี้มันดีนะมันไม่กระทบคนอื่น มันทำให้มีความสุขแต่ถ้าไม่ไปกระทบคนอื่นคือเรารู้ด้วยจิตสำนึกของเราเอง” (P₆)

“ตอนแรกหนูจะขอเสริมว่าเหมือนสร้างโอกาสให้เรามีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เหมือนกับว่าถ้าเราไปยึดเกาะมากเราต้องทำแบบนี้เป๊ะๆ มันก็เหมือนไปปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์เรา เหมือนยืดหยุ่นคือเปิดโอกาสให้เราลองทำอะไรใหม่ๆ ไม่สตรีกมากก็จะมี ความคิดสร้างสรรค์เกิดความคิดใหม่ๆขึ้นมาแบบนี้คะ” (P₉)

2.3 ด้านการควบคุมและบริหารจัดการอารมณ์

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ความรู้สึก วิธีในการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม วิธีในการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างข้อความ

“วิธีการที่จะจัดการกับความเครียดหรือกับอารมณ์ต่างๆ หรือความกดดันต่างๆ เพื่อให้เราสบายใจไว้ก่อน หรืออะไรก็ได้ให้เราสบายใจก่อน เพื่อให้สามารถไปปรับตัวหรือพัฒนาตนเองได้” (P₁₄)

“มีการบริหารจัดการความเครียดเช่นไปออกกำลังกายไปหากิจกรรมที่ไม่เครียด เพื่อที่จะจัดการอารมณ์ของตนเองให้คงที่ค่อยกลับมาทำในสิ่งนั้นใหม่ เพราะถ้าอารมณ์เราเครียดจนเกินไปหรือมีอารมณ์เบื้องานหรือสิ่งที่ทำก็จะออกมาไม่ดี” (P₁₉)

“เหมือนกับความมั่นคงทางจิตใจอะครับ เหมือนกับเวลามีปัญหาใช้ไหมครับ คนเราแน่นอนเวลาเจอปัญหาหรือมีเรื่องอะไรกับใครมันจะต้องรู้สึก ความรู้สึกมันจะไปในแง่ลบพอมันอยู่ในช่วงลบแล้วมันจะมีช่วงที่แบบทำให้มันบวกขึ้นมาบวกขึ้นมาแล้วมันก็จะสามารถวางแผนจัดการไปตามที่เราวางไว้ได้ไม่ไปท้อกับมัน” (P₋)

“มีสิ่งเร้าเข้ามากระทบก่อนจะทำให้เรารู้สึกได้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น แล้วเราถูก ส่งผล เราก็จะมีแนวทางจัดการกับมันเอง จัดการแบบไหนพอเข้ามาปุ๊บเรารู้สึกได้ว่าเราจะจัดการกับอารมณ์นั้น จัดการกับสิ่งที่เข้ามา แล้วเราจะแสดงออกไปยังไง มันจะผ่านเข้ามาหาเรา เราก็จะรู้วิธีการที่จะจัดการกับมันอย่างไร” (P₅)

“อารมณ์ negativeลบใช้ไหมครับ ด้านลบ เช่น ยกตัวอย่างอารมณ์โกรธ ตอนแรกผมโกรธก็รู้สึกนะแต่ก็กลับมาคิดโกรธเรื่องอะไร พอเราเข้าใจปุ๊บเราก็ อ้อ เออ ก็แค่โกรธ” (P₁₃)

“ถ้าเกิดบางที่มีเรื่องเข้าใจผิดหรือมีอะไรกระทบกัน ผมก็จะสักพักผมจะคิดหาเหตุผลก่อนเราผิดตรงไหน เขาผิดตรงไหน” (P₂₄)

“สิ่งที่ผมมองก็คือเพื่อนจะบอกว่าผมเป็นคนควบคุมอารมณ์ เป็นคนนิ่งๆ ผมมองผมคิดอย่างนี้ว่าคือต้องคิดในแง่บวกอะครับ เวลาคนเราเวลาเรามีอาการอย่างนี้โกรธง่ายหรือเป็นอารมณ์อย่างนี้เพราะมีสิ่งแวดล้อม เขาเกิดมาต่างพ่อต่างแม่ร้อยพ่อพันแม่เราก็เหมือนกันเราเป็นแบบนี้ก็เพราะสิ่งแวดล้อม เรามีธรรมชาติของใครของมัน ธรรมชาติชัดเกล้า

เรามาดั้งแต่เด็กจนโตเราก็เลยเป็นแบบนี้ เขาก็เหมือนกันเขาเป็นคนอารมณ์ไม่ไหวง่าย ก็เพราะเขาถูกบ่มเพาะมา เขาไม่ได้ตั้งใจจะเป็นให้เราคิดแบบนี้ เราก็จะไม่โกรธความโกรธก็จะเกิดขึ้นยาก” (P₆)

“อารมณ์เกิดขึ้นเมื่อเราไม่รู้ตัว เหมือนแบบเราไม่มีสติตอนนั้นอะครับ อยู่ดีๆเรามีความสุข เข้าเรามีความสุขแล้วหรือแล้วค่อยคิดตามว่าความสุขมันเกิดจากอะไร แสดงว่าอารมณ์เกิดจากตอนที่เรไม่มีสติในตอนนั้น” (P₁₀)

“ถ้าสมมติเพื่อนมาทำให้โกรธเราก็คงคิดก่อนว่าทำไมเราต้องโกรธเขา โกรธเรื่องอะไร มันจำเป็นไหมอะไรอย่างนี้อะคะ ถ้ามันเป็นเรื่องที่มีน้ำหนักจริงๆก็ไปคุย แต่ว่าไม่ได้ใช้อารมณ์อะไรนะคะ ไปถามไปคุยธรรมดาที่แหละคะ” (P₂)

2.4 ด้านการมีสติตระหนักในตนเอง

การมีสติตระหนักในตนเอง หมายถึง การมีสติรู้ตัวตลอดเวลาที่กำลังทำอะไรอยู่ รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จุดอ่อนจุดแข็งในตนเองและดึงมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้แนวทางในการพัฒนาตนเองในทุกด้านได้อย่างดี ดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“อยากยกประเด็นนี้เป็นประเด็นแรกในการใช้การบริหารจัดการตนเองเพราะว่า สติคือสิ่งที่จะทำให้เรารู้ตัวเอง” (P₁₇)

“เราอาจจะมีความคิด โอ๊ย อะไรหนักหนาว่าอย่างนี้ อาจจะมีสภาวะที่มีผลต่อจิตใจ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราตัว เริ่มนิ่งแล้ว เอ้อ สติเริ่มมาแล้วเรารู้ว่าอันนี้คืออะไร คืออะไร มันก็ทำให้เรามองเห็นแนวทางในการที่จะจัดการเรื่องราวเหล่านั้น ถ้าเรารู้ว่าเราเจอสิ่งนี้เราต้องจัดการยังไงมันก็จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการและก็สามารถแก้ไข ในขณะที่เดียวกันเมื่อเราจะต้องทำงานอย่างจริงๆจังๆสภาวะนั้นเราก็คงรู้ตัวว่านี่คืองานนะ จะไปเล่นอะไรไม่ได้ ต้องทำงานให้เสร็จก่อน” (P₄)

“เวลาทำอะไรมันก็ต้องมีสติ มันก็จะทำให้งานแบบผิดพลาดน้อยแบบถ้าสมมติว่าเราไม่มีสติถึงทำงานกับคนเยอะๆบางครั้งอาจจะเกิดการแบบทะเลาะกันหรือว่าไม่เข้าใจกันอะไรแบบนี้คะ” (P₁)

“สติที่มันเกิดได้ดีที่สุดก็คือตอนที่กำลังจะทำอะไร งานสำคัญๆหรืองานอะไรสักอย่าง เช่น กำลังจะขึ้นพูด หรือกำลังจะทำอะไรที่ต้องคล้ายๆว่าเป็นชิ้นงานที่สำคัญๆอย่างนี้

ช่วงนั้นคือเวลาช่วงนั้นไม่รู้มันมาจากไหนมันจะเป็นเหมือนการบังคับตัวเองว่าจะต้องทำให้มันได้ทำให้มันเต็มที่ให้มันสมบูรณ์ที่สุด ณ ตอนนั้น” (P₁₅)

“ต้องเข้าใจตนเองก่อน เป็นคนยังไง ชี้แจง ชยัน จะแพลนตัวเองได้ เราจะได้รู้จักอ่อนและแข็งของตัวเอง จะดึงเข้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์” (P₁₆)

“การจะประสบความสำเร็จได้คือ อิทธิบาท 4 ชั้นทะ เพียร) วิริยะ (การมีสติ) ว่าดีหรือไม่ดี (พิจารณาไตร่ตรอง) วิมังสา (การตั้งมั่น) จิตตะ (พยายาม)” (P₁₇)

“การเข้าใจตนเองก่อน คือ ต้องการให้มหาลัยมีกิจกรรม สามารถให้เราได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม เพิ่มกิจกรรม โดยเน้นที่ปี 1 ก็ได้ ให้นักศึกษา ได้เรียนรู้ว่าเขาชอบอะไร ให้เกิดแรงบันดาลใจ ค้นหาตัวเองให้ได้ก่อน จะทำให้เค้ามีเป้าหมายที่ชัดเจน และสามารถบริหารจัดการตัวเองต่อไปได้” (P₁₈)

2.5 ด้านการเตือนตนเอง

การเตือนตนเอง หมายถึง การมีสติสามารถรู้ตัวที่กำลังทำอะไรบอกตนเองได้ว่า ควรทำอะไรสามารถควบคุมบังคับจิตใจตนเอง รู้เหตุผลในการกระทำสิ่งต่างๆและมีความตั้งใจและให้ความสำคัญในงานที่ทำจนสำเร็จตามเป้าหมาย ดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“รู้ตัวเตือนตัวเองได้ว่าให้ทำในสิ่งที่สำคัญก่อนทำงานให้เสร็จก่อน” (P₂₂)

“การเตือนตนเองคือทำให้เรารู้ตัวมีสติว่าเรากำลังทำอะไรอยู่และรู้ตัวว่าสิ่งไหนควรทำก่อนบอกกับตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่เรียกสติตัวเอง” (P₁₉)

“การเตือนตัวเองเป็นเหมือนกับการบอกกับตัวเองว่าสิ่งที่ต้องทำต้องตั้งใจอยู่ตลอดเวลาให้ความสำคัญกับงานที่ต้องทำให้สำเร็จ” (P₂₀)

“หนูว่ามันมาจากจิตสำนึกด้วยค่ะแล้วก็การที่มีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าแบบนี้ มันไม่ดีนะ แบบนี้มันทำแล้วมันโอเคกว่าค่ะ เหมือนเรามีการเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าเราไม่ควรทำ ทำแล้วมันจะมีผลเสียตามมามากกว่าผลดี เราต้องคิดตรงจุดนั้นและพยายามหยุดและเตือนสติตัวเองอยู่เสมอค่ะ เหมือนเป็นการบล็อกหรือกำแพงป้องกันค่ะ ทำให้เราต้องเช็คตัวเองอยู่ตลอดเวลา” (P₉)

“มองเป้าหมายก่อน แล้วบังคับตนเอง บังคับจิตใจตนเอง เตือนตนเอง เช่น เพื่อนไม่สามารถช่วยเราได้ทุกอย่าง นำมาสู่การปฏิเสธตนเอง เช่น การห้ามใจ การบอกตนเอง รู้เหตุรู้ผลในการกระทำอะไร เชื้อตนเอง บอกตัวเองตลอดเวลา จึงหาวิธีการเบี่ยงเบน คือ การมาทำกิจกรรม เรามองว่าทำเพื่อคณะ เพื่อน้อง เราได้รู้สึกภูมิใจด้วย เมื่อทุกอย่างลงตัวแล้วก็มาวางแผนของเราเองต่อไป ลึกๆ คือ อยากเป็นคนดี” (P₁₃)

“การมีวินัยในตนเองเช่นสมมุติว่าเรามีการบ้านในแต่ละวันเราก็อาจจะมีงานของสาขาหรืองานคณะที่เราต้องทำด้วยถึงเราจะเหนื่อยหรือต้องทำหลายอย่างเราก็ต้องมีวินัยเราต้องบังคับตัวเองให้ได้ว่าเรามีงานส่วนตัวที่เราต้องทำดังนั้นถ้าเราจะเหนื่อยก็ต้องอดทนมีวินัยทำสิ่งนั้น” (P₂₃)

2.6 ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง

ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง หมายถึง การมีเชื่อมั่นว่าเราจะประสบความสำเร็จหรือเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ทำจะออกมาดี รับรู้ว่าตนเองมีศักยภาพที่จะทำได้ รู้สึกว่าตนเองสามารถทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเชื่อมั่นในศักยภาพที่มีในตนเองว่าสามารถทำงานให้ออกมาได้สำเร็จด้วยดี ดังตัวอย่างข้อความ

“ความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อมั่นว่าเราจะประสบความสำเร็จหรือเชื่อมั่นว่ามันจะออกมาดีเรามีศักยภาพเหมือนพลังในตัวเราคล้ายๆกับว่ามีศักยภาพเชื่อมั่นว่าทำได้ประสบความสำเร็จก็จะทำมันออกมาดี” (P₂₄)

“ความรู้สึกว่าเราสามารถทำได้มากกว่านี้โดยที่เราไม่คิดว่าเราสุดแล้วเราคิดว่าเราทำได้อีกแล้วมาดูว่างานที่เราทำกับตัวเราอะไรจะสิ้นสุดกว่ากันทุกครั้งที่ทำงานเวลาที่เรากำลังจะหมดกำลังใจแล้วเราทำไปเรื่อยๆจนสุดความสามารถตอนนั้นเราจะมึนพลังตัวหนึ่งที่ออกมาประมาณว่าเราทำได้ก็งานตรงนั้นมันจะไม่หยุดแค่นั้นมันจะดีได้อีกพอเรามีพลังจากตรงนี้เราจะมีความสุขในการทำงานไปด้วย” (P₁₆)

“ทั้งหมดเกิดจากการกดดันจากสังคม เช่น ครอบครัวในชนบท มีการสอนแบบเปรียบเทียบลูกคนอื่น เราก็รู้สึกกดดัน แต่น่าดนตรีเข้ามาแทนที่ก็ปล่อยวางไปได้ และต้องการต่อสู้ให้ทุกคนได้เห็นความสำเร็จข้างหน้า แต่ปัจจุบันก็สามารถทำความเข้าใจของตัวเองให้เด่นแล้วเป็นแรงบันดาลใจให้ทำอย่างอื่น ๆ ต่อ และทำให้เรามีจุดยืนให้แม่ได้เห็น ได้เข้าใจ และยอมรับกับความสามารถในปัจจุบันนี้ได้ด้วย” (P₁₆)

2.7 ด้านการยับยั้งชั่งใจ

การยับยั้งชั่งใจ หมายถึง ความสามารถในการบังคับความคิดและความรู้สึกของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รู้จักเลือกปฏิบัติ ควบคุมตนเองในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต สามารถลำดับความสำคัญในการทำสิ่งต่างๆ และตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกที่ดีที่มีความถูกต้องตระหนักในการแสดงออกกับผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างข้อความ

“มีหลายสิ่งที่ต้องทำทั้งที่อยากทำและไม่อยากทำด้วย อาจจะต้องตัดสินใจว่าอะไรที่ยังไม่สำคัญก็ตัดไปก่อน ทำสิ่งที่สำคัญก่อน” (P₆)

“การยับยั้งชั่งใจ เหมือนเราอดกลั้น เหมือนเราอยากได้อะไรแต่พ่อแม่ยังไม่พร้อม เราก็อดทนและรอก่อน รอให้พร้อมที่จะได้ บางครั้งพอผ่านไปความรู้สึกนั้นเหมือนกับว่าเราไม่ได้จำเป็นต้องมีของสิ่งนั้นก็ได้” (P₁₁)

“ในฐานะนักศึกษาครูแบบนี้จะเหมือนเมื่อตอนกลางวันที่มีคุณครูบอกว่าเราไปเป็นครูเราก็ต้องมองตัวเองเป็นครู เหมือนวันนี้เราไปฝึกสอนแต่ว่านักเรียนเค้าก็ไม่ได้ฝึกเรียนกับเรา เพราะฉะนั้นเราก็ต้องตระหนักว่าเราฝึกสอนแต่เด็กไม่ได้ฝึกเรียนเพราะฉะนั้นเราก็จะต้องมีบทบาทก็คือครูจริงๆ จะสอนเด็ก เพราะฉะนั้นความยับยั้งชั่งใจคือบางครั้งเราอยู่กับเพื่อนเราอาจจะแสดงออกอย่างนั้นอย่างนี้ในฐานะนักศึกษา แต่บางทีก็ทำไม่ได้ไม่เหมาะสมในความเป็นครู เป็นนักศึกษาฝึกสอนเหมือนกันแต่การฝึกสอนตรงนั้นมันคือครู สิ่งที่เราเคยทำ คำว่าครูที่สอนนักเรียนเป็นปัจจัยที่ทำให้เรายับยั้งว่าแบบนี้ทำไม่ได้นะเพราะบทบาทตรงนั้นเราคือครูของนักเรียนแบบนี้จะ” (P₄)

“เกี่ยวกับจิตสำนึกดี ของเราเอง มันอยู่ในใจเรา ห้ามใจเพื่อไม่ให้เกิดปมด้อยในใจ” (P12)

“มันคือการรู้สึกที่เราต้องอดทน รอเวลาที่ต้องมาถึง เดี่ยวก็มาเอง เป็นการทำที่เราต้องเบี่ยงเบนความสนใจ หาอย่างอื่นทำที่เราไม่ต้องจดจ่อเรื่องนั้นที่เราไม่ต้องการ แล้วจะทำให้เราไม่ไปคิดถึงมันมากเกินไป” (P₁₅)

“ผมว่าตัวผมเองก็เป็นคนที่มีความยับยั้งชั่งใจพอสมควร สังเกตจากรอบตัวในสังคมที่บ้านผมก็มีแต่คนที่ไม่ประสบความสำเร็จ เรียนไม่จบ ทั้งติดยา ดื่มเหล้า แต่ผมก็สามารถเรียนจนถึงปีนี้ได้ ซึ่งถ้าผมไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ผมก็อาจจะประสบเหมือนกับคนเหล่านั้นก็ได้” (P₂₀)

2.8 ด้านการมีแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

การมีแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หมายถึง ความสามารถสร้างแรงจูงใจในตนเองให้มีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตที่ตั้งไว้ และมีการแสดงออกสู่การไปสู่เป้าหมายตามแผนการที่กำหนดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ดังตัวอย่างข้อความ

“ก็ไม่ว่าจะทำอะไรมันก็ต้องมีเป้าหมาย เป้าหมายมันก็ไม่ต่างอะไรไปจากแผนว่าเหมือนการริเริ่ม การเริ่มต้นก็ไปสู่จุดสิ้นสุดเหมือนที่เพื่อนว่าก็อย่างเช่นจะทำอะไรสักอย่างก็ต้องมีเป้าหมายที่มันซึ่งบางครั้งเราอาจจะวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นแต่บางครั้งบางทีมันไม่ได้เป็นตามแผนแต่เราจะท้อ โอ้ย แผนผิดพลาดแล้ว ตายแน่เลย มันก็จะมองแบบนั้นไม่ได้เพราะตราบไคที่เป้าหมายยังอยู่ คนเราก็จะต้องหาวิธีการอาจจะเดินทางลัดหรือไปทางไหนก็ได้เพื่อให้มันไปถึงเป้าหมาย มันก็จะเป็แนวในการข้ามไปให้ถึงเป้าหมายได้” (P₄)

“คนที่มีความถนัดต่างกัน ทั้งดีและไม่ดี เราก็สามารถอยู่ร่วมกับเขาได้กับคนทุกรูปแบบ สิ่งเหล่านั้นทุกคนก็นำมาเป็นแรงบันดาลใจ ส่วนตัวมองว่าเป็นหน้าที่ ที่เราต้องทำ อาจเป็นสิ่งที่พ่อแม่ชอบ แต่เราก็ทำแล้วก็มีความสุข ทำให้เรามีแรงผลักดันให้เราทำสิ่งนี้สิ่งที่พ่อแม่อยากให้เป็นข้าราชการ แต่เรามีความชอบใน (คนอื่นบางที่ทำเพื่อ)” (P₁₂)

“กำลังใจ กำลังใจที่ผมจะพูดถึงคือบางคนอาจจะมีกำลังใจจากคนที่เรารัก คนที่เราแอบชอบหรือแอบปลื้ม ไอ้ดออล อะไรประมาณนี้แต่อีกอย่างหนึ่งก็คือเป้าหมายที่เราอยากจะไปถึง อย่างเช่น วันหนึ่งเราอาจจะบริหารจัดการตนเองผิดพลาด พังทลายหรืออะไรประมาณนี้เราก็จะเหนื่อยและท้อแต่เมื่อครั้งหนึ่งที่รู้สึกตั้งตัวได้และมองไปที่เป้าหมายหรือจุดหมายนั้นอีกครั้งหนึ่งก็จะเกิดกำลังใจและทุกอย่างก็จะเริ่มต้นใหม่ เริ่มจากแผนอะไรต่างๆ ผมคิดว่ากำลังใจน่าจะเป็นองค์ประกอบด้วย” (P₃)

“แต่สำหรับผมผมจะศึกษาก่อนว่าจะทำยังไง จะไปถึงเป้าหมายมันต้องทำอะไรบ้าง ผมไม่อยากเสียเวลาไปเปล่าๆ ก็จะไม่เฉยเลยว่าจะทำยังไงถึงจะไปถึงนั้นเราก็ได้ตัดสินใจว่าเราจะไปได้ไหม เราไม่อยากเสียเวลา” (P₅)

“อันนี้ผมขอพูดก่อนครับคือเป้าหมายมันจะมีเหมือนกระบวนการ ผมขอใช้คำว่ากระบวนการ เหมือนที่ผมอธิบายข้างต้นว่าการที่เราจะเป็นครูเราต้องจบมัธยมจบมหาวิทยาลัยคณะครุศาสตร์ค่อยไปเป็นครูได้ ก่อนอื่นก่อนที่เราจะจบมัธยมได้เราก็วางเป้าหมายใหญ่ไปที่มัธยมและที่นี้ขั้นตอนเล็กๆก็คือเราจะเริ่มจากจบ ม.1 จบ ม.2 จบ ม.

3 ต่อไปจนถึงจบมัธยม ที่นี่พอจบมัธยมเป้าหมายใหม่จากมัธยมก็จะเปลี่ยนเป็นจบปี 5 คุศศาสตร์ที่นี่เป้าหมายย่อยก็เขาเรียกกระบวนการที่จะเข้าไปสู่ ก็จะเป็นวางแผนว่าจะว่าจบปี 1 จบปี 1 ก็แผนปีต่างๆ มันก็ย่อยๆลงเรื่อยๆสำหรับผมมองว่าแบบนี้การที่จะไปสู่เป้าหมาย” (P₁₉)

“ของหนูจะเป็นแบบว่าประมาณว่าวางแผนเป้าหมายของแต่ละวันไว้ละคะ พอแบบแต่ละวันเป้าหมายของหนูก็คือจะแบบเหมือนทำทุกอย่างให้ดีที่สุดนั่นแหละคะแล้วก็แล้วก็ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน” (P₂)



ภาพประกอบ 9 องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองระดับนักศึกษา

3) ตรวจสอบความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองโดยผู้เชี่ยวชาญ

หลังจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาด้วยการศึกษาแบบการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาสังเคราะห์เป็นประเด็นความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองและนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดภาคผนวก ข หน้า 244) ผลพบว่าผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นทั้งที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ มีบางส่วนที่ตัดออกและเพิ่มเติมในองค์ประกอบที่ไม่พบจากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence:IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 (รายละเอียดในภาคผนวก จ หน้า 257) และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และสามารถสรุปความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง ได้ดังนี้

การบริหารจัดการตนเอง(Executive function) หมายถึงกระบวนการทำงานของสมองระดับสูงที่ประมวลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบันมาประเมินวิเคราะห์ตัดสินใจวางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหาที่มีความยืดหยุ่นความคิด ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารจัดสรรเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำจนบรรลุตามเป้าหมายตามแผนที่ตั้งไว้ ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านต่างๆ 8 ด้านดังนี้

1. การวางแผน (Planning) หมายถึงความสามารถในการวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามแผนที่ตั้งไว้ และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ

2. ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) หมายถึงความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลายไม่เคร่งครัดหรือละหลวมจนเกินไปรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆไม่ยึดติดกับแบบเดิม สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงาน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีในการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการตอบสนองการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) หมายถึงความสามารถในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจในการทำสิ่งต่างๆ และตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกที่ดีทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

5. ความจำขณะทำงาน (Working Memory) หมายถึงความสามารถในการจำข้อมูลต่างๆ ไว้ในใจและเก็บข้อมูลเหล่านั้นเพื่อใช้ขณะปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ มีสมาธิมีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำและสามารถประมวลความคิดและดึงความรู้เดิมเชื่อมโยงข้อมูลใหม่

6. การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึงความสามารถในการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น สามารถประเมินตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ เสร็จสิ้นหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเองและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง

7. การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial) หมายถึงความสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง มีวิธีการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

8. การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) หมายถึง การรับรู้เป้าหมายของตนเองในงานหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำและคงไว้ในงานตามจุดมุ่งหมายอย่างพากเพียร

ตาราง 6 การศึกษาความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่เริ่มจากการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาผู้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงตรวจสอบยืนยันกับผู้เชี่ยวชาญ

ผลการสนทนากลุ่มกับนักศึกษา	การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงตรวจสอบยืนยันกับผู้เชี่ยวชาญ
<p>การบริหารจัดการตนเอง หมายถึง การมีสติตระหนักรู้ เตือนตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆ รับผิดชอบต่อตนเอง และศักยภาพในตนเอง มีวิธีการวางแผนจัดสรรเวลา จัดการแก้ไขปัญหาดำเนินควบคุมตนเอง รู้วิธีการบริหารจัดการงานที่ดีให้เป็นไปตามแผนการที่ตั้งไว้ มีความยืดหยุ่นทางความคิดหากงานไม่เดินไปตามแผนเพื่อไปสู่จุดหมายหรือเป้าหมายที่ได้วางไว้ตามเวลาที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>การบริหารจัดการตนเอง (Executive function) หมายถึงกระบวนการทำงานของสมองระดับสูงที่ประมวลผลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบันมาประเมินวิเคราะห์ตัดสินใจวางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหาที่มีความยืดหยุ่นความคิด ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารจัดสรรเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำจนบรรลุตามเป้าหมายตามแผนที่ตั้งไว้</p>
<p>การวางแผน หมายถึงความสามารถในการออกแบบวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆในชีวิต มีวิธีจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตามเป้าหมาย รับผิดชอบต่อตนเอง ความถนัดของตนเองในการวางแผนสิ่งที่จะทำก่อนลงมือปฏิบัติ และสามารถปรับปรุงแก้ไข ทบทวนตนเองจากข้อผิดพลาดด้วยตนเองและคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นโดยใช้วิจารณญาณ สามารถแก้ไขปัญหาในการทำงานออกมาได้ดีสำเร็จตามเวลาและมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่ตั้งไว้</p>	<p>การวางแผนหมายถึงความสามารถในการวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามแผนที่ตั้งไว้ และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ผลการสนทนากลุ่มกับนักศึกษา	การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงตรวจสอบ ยืนยันกับผู้เชี่ยวชาญ
<p>ความยืดหยุ่นทางความคิด หมายถึง ความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ไม่เคร่งครัดหรือละหลวมจนเกินไป มีความเข้าใจและยอมรับข้อผิดพลาดในผลลัพธ์ที่ทำและรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงานแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าและแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) หมายถึงความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลายไม่เคร่งครัดหรือละหลวมจนเกินไปรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆไม่ยึดติดกับแบบเดิม สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงานแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม</p>
<p>การควบคุมและบริหารจัดการอารมณ์ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีในการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม</p>	<p>การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีในการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการตอบสนองการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม</p>
<p>การมีสติตระหนักในตนเอง หมายถึง การมีสติรู้ตัวตลอดเวลาที่กำลังทำอะไรอยู่ รู้เท่าทันความคิดความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเองรู้จุดอ่อนจุดแข็งในตนเองและดึงมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้แนวทางในการพัฒนาตนเองในทุกด้านได้ดี</p>	<p>-</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ผลการสนทนากลุ่มกับนักศึกษา	การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงตรวจสอบ ยืนยันกับผู้เชี่ยวชาญ
<p>การเตือนตนเอง หมายถึง การมีสติสามารถ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรบอกตนเองได้ว่า ควรทำอะไร สามารถควบคุมบังคับจิตใจตนเอง รู้เหตุผลใน การกระทำสิ่งต่างๆและมีความตั้งใจและให้ ความสำคัญในงานที่ทำจนสำเร็จตามเป้าหมาย</p>	<p>การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึง ความสามารถในการเตือนตนเองใน พฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้อง เหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น สามารถ ประเมินตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆเสร็จสิ้นหรือ ทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและรู้ข้อบกพร่อง ในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเองและรู้ข้อบกพร่อง ในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง</p>
<p>ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง หมายถึง การมีเชื่อมั่นว่าเราจะประสบความสำเร็จหรือ เชื่อมั่นว่าสิ่งที่ทำจะออกมาดี รับรู้ว่าตนเองมี ศักยภาพที่จะทำได้ รู้สึกว่าตนสามารถทำงาน ต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเชื่อมั่นใน ศักยภาพที่มีในตนเองว่าสามารถทำงานให้ออกมา ได้สำเร็จด้วยดี</p>	-
<p>การยับยั้งชั่งใจ หมายถึง ความสามารถในการ บังคับความคิดและความรู้สึกของตนต่อสิ่งเร้า ต่างๆ รู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองในการ ทำงานหรือกิจกรรมต่างๆในชีวิต สามารถลำดับ ความสำคัญในการทำสิ่งต่างๆและตัดสินใจเลือก ด้วยสำนึกที่ดีมีความถูกต้อง ตระหนักในการ แสดงออกกับผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆอย่าง เหมาะสม</p>	<p>การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) หมายถึง ความสามารถในการหยุดยั้งควบคุมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการ ภายในหรือสิ่งล่อใจในการทำสิ่งต่างๆ และ ตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกที่ดีทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม</p>

ตาราง 6 (ต่อ)

ผลการสนทนากลุ่มกับนักศึกษา	การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงตรวจสอบ ยืนยันกับผู้เชี่ยวชาญ
<p>การมีแรงบัลดาลใจไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หมายถึง ความสามารถสร้างแรงจูงใจในตนเองให้มีแรงผลักดันในการดำเนินชีวิต มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตที่ตั้งไว้ และมีการแสดงออกสู่การไปสู่เป้าหมายตามแผนการที่กำหนดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) หมายถึง การรับรู้เป้าหมายของตนเองในงานหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำและคงไว้ในงานตามจุดมุ่งหมายอย่างพากเพียร</p>
<p>-</p>	<p>ความจำขณะทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการจำข้อมูลต่างๆ ไว้ในใจและเก็บข้อมูลเหล่านั้นเพื่อใช้ขณะปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีสมาธิมีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำ และสามารถประมวลความคิดและดึงความรู้เดิมเชื่อมโยงข้อมูลใหม่</p>
<p>-</p>	<p>การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง มีวิธีการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม</p>

หลังจากการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบยืนยันความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองกับผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะและสร้างข้อคำถามจากนิยามศัพท์เฉพาะได้ข้อคำถามจำนวน 108 ข้อ หลังจากนั้นนำข้อคำถามแบบวัดการบริหารจัดการตนเองที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 257) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence:IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00) ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเหลือจำนวนข้อคำถาม 68 ข้อและนำแบบวัดที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อกับคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0.36-0.72 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97 หลังจากนั้นนำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบที่ได้ และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบที่ใช้วัดการบริหารจัดการตนเองในขั้นสุดท้ายเหลือข้อคำถาม 40 ข้อ ดังผลการวิจัยในตอนต้นที่ 2

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนข้อ
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)Standard Deviation(
SK	แทน	ค่าความเบ้ (Skewness)
KU	แทน	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)
χ^2	แทน	สแควร์-ค่าสถิติไค (Chi-Square)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน)Goodness of Fit Index)

AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
b	แทน) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ Factor Loading(
SE	แทน) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน Standard Error(
t	แทน) ค่าสถิติที่ t-test(
FS	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์ความถดถอย) Factor Score Regression(
SC	แทน) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน Completely Standardize Solution(
CR	แทน) ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง Construct Reliability(
SS	แทน) ผลรวมกำลังสอง Sum of Square(
df	แทน) ค่าองศาอิสระ Degree of Freedom(
MS	แทน) ค่าเฉลี่ยของกำลังสอง Mean of Square(
F	แทน) ค่าสถิติที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวน F-Test(

ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนองค์ประกอบย่อย ดังนี้

EF	แทน	การบริหารจัดการตนเอง
INT	แทน	การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง
INT1	แทน	การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง

COF	แทน	ความยืดหยุ่นทางความคิด
COF1	แทน	การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น
COF2	แทน	การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
COF3	แทน	การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
PLA	แทน	การวางแผน
PLA1	แทน	การกำหนดเป้าหมาย
PLA2	แทน	การจัดระเบียบงาน
PLA3	แทน	การจัดสรรเวลา
WOM	แทน	ความจำขณะทำงาน
WOM1	แทน	การจดจำข้อมูล
WOM2	แทน	การมีสมาธิ
WOM3	แทน	การประมวลความคิด
EMO	แทน	การควบคุมอารมณ์
EMO1	แทน	การจัดการอารมณ์
EMO2	แทน	การผ่อนคลายตนเอง
SEM	แทน	การเฝ้าตรวจตราตนเอง
SEM1	แทน	การเตือนตนเอง
SEM2	แทน	การประเมินตนเอง
GDP	แทน	การมุ่งเป้าหมาย
GDP1	แทน	การรับรู้เป้าหมาย
GDP2	แทน	ความเพียรพยายาม
INH	แทน	การยับยั้งชั่งใจ
INH1	แทน	การหยุดยั้งความคิด
INH2	แทน	การเลือกปฏิบัติ
INH3	แทน	การตัดสินใจเลือก

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา โดยการหาจำนวนและร้อยละ

ดังตาราง

ตาราง 7 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงสำรวจ (n=400)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	116	29.00
หญิง	284	71.00
รวม	400	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 19 ปี	37	9.10
อายุ 19 ปี	261	65.30
อายุ 20 ปี	95	23.80
อายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไป	7	1.80
รวม	400	100.00
3. สาขาวิชา		
การศึกษาปฐมวัย	145	36.45
คณิตศาสตร์	26	6.50
วิทยาศาสตร์	55	13.75
คอมพิวเตอร์	55	13.75
ภาษาไทย	63	15.55
ภาษาอังกฤษ	12	3.00
สังคมศึกษา	16	4.00
ดนตรี	28	7.00
รวม	400	100.00
4. เกรดเฉลี่ย		
เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00	90	22.50
เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01-4.00 ขึ้นไป	310	77.50
รวม	400	100.00
5. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์	80	20.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	80	20.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	80	20.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	80	20.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	80	20.00
รวม	400	100.00

จากตาราง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 71.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 19 ปี จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 65.30 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.80 และอายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไปมีจำนวนน้อยที่สุดจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.80 ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.55 ส่วนสาขาวิชาภาษาอังกฤษมีจำนวนน้อยที่สุด 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 และนักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดตั้งแต่ 3.01-4.00 ขึ้นไป จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 และเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 คิดเป็นร้อยละ 22.50 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาข้อมูลนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจาก 5 มหาวิทยาลัย พบว่า มีจำนวนนักศึกษาเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 20.00

2) การศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ผู้วิจัยนำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อความถามของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อความถามของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี รวมจำนวนทั้งสิ้น 400 คน มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เพื่อนำมาใช้เป็นสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังตาราง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามของการ
บริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)

ข้อ	ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6	ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10
ข้อ1	0.85									
ข้อ2	0.14*	0.82								
ข้อ3	0.39*	0.07	0.84							
ข้อ4	0.05	0.42*	0.04	0.87						
ข้อ5	0.39*	0.18*	0.33*	0.20*	0.92					
ข้อ6	0.33*	0.19*	0.25*	0.25*	0.46*	0.92				
ข้อ7	0.34*	0.04	0.27*	0.12*	0.31*	0.38*	0.84			
ข้อ8	0.26*	0.14*	0.27*	0.14*	0.34*	0.33*	0.69*	0.87		
ข้อ9	0.37*	0.02	0.30*	0.12*	0.41*	0.34*	0.40*	0.42*	0.93	
ข้อ10	0.36*	0.01	0.30*	0.10*	0.40*	0.31*	0.42*	0.49*	0.45*	0.90
ข้อ11	0.06	0.27*	0.09*	0.44*	0.15*	0.21*	0.11*	0.18*	0.11*	0.06
ข้อ12	0.03	0.24*	0.07	0.35*	0.13*	0.14*	0.06	0.12*	0.10*	0.04
ข้อ13	-0.03	0.24*	0.08*	0.31*	0.07	0.10*	0.07	0.12*	0.06	0.05
ข้อ14	0.06	0.22*	0.07	0.34*	0.19*	0.12*	0.03	0.08*	0.13*	0.11*
ข้อ15	0.23*	0.16*	0.28*	0.15*	0.34*	0.31*	0.24*	0.27*	0.26*	0.21*
ข้อ16	0.22*	0.09*	0.26*	0.05	0.26*	0.26*	0.20*	0.23*	0.24*	0.22*
ข้อ17	0.04	0.22*	0.13*	0.23*	0.05	0.15*	0.05	0.09*	0.04	0.04
ข้อ18	0.11*	0.06	0.14*	0.17*	0.22*	0.16*	0.14*	0.20*	0.21*	0.20*
ข้อ19	0.05	0.09*	0.09*	0.03	0.06	0.06	0.10*	0.16*	0.19*	0.03
ข้อ20	-0.09*	0.09*	0.09*	0.16*	0.07	0.12*	0.07	0.15*	0.13*	0.06
ข้อ21	0.06	0.02	0.04	0.14*	0.21*	0.16*	0.20*	0.32*	0.33*	0.30*
ข้อ22	0.20	0.05	0.19*	0.14*	0.25*	0.17*	0.29*	0.33*	0.31*	0.31*
ข้อ23	0.19*	0.10*	0.11*	0.08	0.28*	0.21*	0.32*	0.32*	0.31*	0.28*
ข้อ24	0.22*	0.04	0.12*	0.09	0.20*	0.21*	0.27*	0.27*	0.28*	0.28*
ข้อ25	0.29*	0.05	0.22*	0.12*	0.28*	0.19*	0.27*	0.23*	0.27*	0.22*
ข้อ26	0.04	0.11*	0.10*	0.17*	0.19*	0.24*	0.23*	0.24*	0.26*	0.15*
ข้อ27	-0.10*	0.20*	0.03	0.15*	-0.01	0.07	-0.05	-0.01	0.00	-0.04
ข้อ28	-0.02	0.33*	0.05	0.29*	0.09*	0.11*	0.01	0.11*	0.02	0.06
ข้อ29	0.23*	-0.01	0.21*	0.03	0.27*	0.18*	0.23*	0.21*	0.27*	0.26*
ข้อ30	0.24*	-0.03	0.09*	0.04	0.25*	0.23*	0.26*	0.28*	0.30*	0.29*
ข้อ31	0.19*	0.00	0.22*	0.02	0.19*	0.23*	0.20*	0.21*	0.24*	0.19*

ตาราง 8(ต่อ)

ข้อ	ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6	ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10
ข้อ32	0.10*	0.01	0.12*	0.01	0.14*	0.16*	0.13*	0.20*	0.16*	0.22*
ข้อ33	0.19*	0.05	0.16*	0.02	0.21*	0.22*	0.17*	0.16*	0.25*	0.19*
ข้อ34	-0.15*	0.15*	0.00	0.28*	0.03	0.06	-0.03	0.10*	0.03*	-0.01
ข้อ35	0.19*	0.14*	0.09*	0.15*	0.27*	0.24*	0.18*	0.19*	0.20*	0.19*
ข้อ36	0.12*	0.07	0.05	0.07	0.09*	0.14*	0.13*	0.07	0.16*	0.07
ข้อ37	0.03	0.02	0.05	0.12*	0.14*	0.18*	0.17*	0.13*	0.14*	0.07
ข้อ38	0.20*	0.03	0.17*	0.04	0.14*	0.10*	0.18*	0.31*	0.23*	0.23*
ข้อ39	0.12*	0.10*	0.17*	0.12*	0.17*	0.17*	0.23*	0.24*	0.22*	0.19*
ข้อ40	0.06	0.30*	0.15*	0.25*	0.13*	0.10*	0.05	0.16*	0.08*	0.02
ข้อ41	-0.09	0.10*	0.04	0.11*	0.10*	0.16*	0.09*	0.15*	0.07	0.15*
ข้อ42	0.02	0.09*	-0.04	0.12*	0.11*	0.17*	0.21*	0.25*	0.12*	0.17*
ข้อ43	0.12*	0.06	0.22*	0.17*	0.22*	0.19*	0.19*	0.18*	0.28*	0.20*
ข้อ44	0.01	0.01	0.15*	0.17*	0.23*	0.23*	0.19*	0.25*	0.32*	0.24*
ข้อ45	0.01	0.19*	0.06	0.29*	0.10*	0.12*	0.09*	0.12*	0.05	0.11*
ข้อ46	0.18*	0.05	0.12*	0.13*	0.19*	0.23*	0.22*	0.23*	0.22*	0.15*
ข้อ47	-0.01	0.32*	0.10*	0.28*	0.19*	0.16*	-0.01	0.10*	0.08*	0.04
ข้อ48	0.08	0.34*	0.09*	0.32*	0.26*	0.19*	0.12*	0.20*	0.12*	0.14*
ข้อ49	-0.02	0.33*	0.07	0.31*	0.14*	0.19*	0.06	0.17*	0.10*	0.14*
ข้อ50	0.13*	0.30*	0.15*	0.27*	0.20*	0.17*	0.13*	0.19*	0.21*	0.09*
ข้อ51	0.27*	0.12*	0.23*	0.17*	0.27*	0.28*	0.31*	0.28*	0.31*	0.26*
ข้อ52	0.22*	0.05	0.26*	0.14*	0.30*	0.28*	0.30*	0.32*	0.37*	0.27*
ข้อ53	0.18*	-0.06	0.21*	0.06	0.19*	0.20*	0.26*	0.29*	0.30*	0.24*
ข้อ54	0.24*	0.04	0.17*	0.12*	0.22*	0.22*	0.20*	0.19*	0.28*	0.14*
ข้อ55	0.24*	0.07	0.21*	0.17*	0.25*	0.25*	0.27*	0.28*	0.32*	0.21*
ข้อ56	0.12*	-0.03	0.17*	0.06	0.17*	0.20*	0.15*	0.18*	0.28*	0.22*
ข้อ57	0.11*	0.33*	0.14*	0.33*	0.17*	0.22*	0.11*	0.14*	0.14*	0.07
ข้อ58	0.00	0.20*	0.10*	0.15*	0.04	0.09*	-0.01	0.04	0.01	0.00
ข้อ59	0.15*	0.15*	0.11*	0.13*	0.24*	0.29*	0.21*	0.26*	0.26*	0.15*
ข้อ60	0.15*	0.08*	0.15*	0.07	0.28*	0.15*	0.20*	0.28*	0.23*	0.24*
ข้อ61	0.16*	0.12*	0.21*	0.14*	0.23*	0.14*	0.22*	0.18*	0.18*	0.17*
ข้อ62	0.06	0.07	0.05	0.12*	0.13*	0.15*	0.15*	0.18*	0.14*	0.12*
ข้อ63	0.11*	0.30*	0.13*	0.27*	0.21*	0.20*	0.19*	0.27*	0.17*	0.16*
ข้อ64	0.16*	0.14*	0.16*	0.17*	0.17*	0.27*	0.26*	0.28*	0.23*	0.23*

ตาราง 8(ต่อ)

ข้อ	ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6	ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10
ข้อ65	0.12*	0.14*	0.12*	0.20*	0.19*	0.30*	0.24*	0.31*	0.21*	0.17*
ข้อ66	0.13*	0.21*	0.17*	0.22*	0.20*	0.26*	0.16*	0.25*	0.21*	0.20*
ข้อ67	0.16*	0.10*	0.12*	0.18*	0.19*	0.20*	0.24*	0.30*	0.32*	0.20*
ข้อ68	0.17*	0.30*	0.13*	0.26*	0.23*	0.24*	0.16*	0.23*	0.21*	0.16*
\bar{X}	3.30	3.15	3.49	3.40	3.65	3.73	3.72	3.81	3.73	3.68
S.D.	0.71	0.97	0.80	1.11	0.78	0.87	0.73	0.73	0.78	0.79
ข้อ11	0.90									
ข้อ12	0.50*	0.86								
ข้อ13	0.37*	0.51*	0.87							
ข้อ14	0.32*	0.36*	0.40*	0.87						
ข้อ15	0.20*	0.13*	0.12*	0.15*	0.87					
ข้อ16	0.13*	0.09*	0.02	0.07	0.65*	0.88				
ข้อ17	0.31*	0.23*	0.14*	0.13*	0.31*	0.35*	0.89			
ข้อ18	0.00	0.02	0.06	0.08*	0.08*	0.12*	0.00	0.85		
ข้อ19	-0.03	0.04	0.08*	0.07	0.15*	0.20*	0.01	0.27*	0.88	
ข้อ20	0.13*	0.13*	0.20*	0.16*	0.10*	0.14*	0.09*	0.20*	0.33*	0.83
ข้อ21	0.09*	0.10*	0.10*	0.15*	0.27*	0.30*	0.10*	0.25*	0.29*	0.34*
ข้อ22	0.09*	0.06	0.05	0.06	0.32*	0.33*	0.15*	0.24*	0.24*	0.25*
ข้อ23	0.06	-0.01	0.02	0.07	0.27*	0.28*	0.11*	0.23*	0.23*	0.17*
ข้อ24	0.03	0.04	0.00	0.09*	0.21*	0.22*	0.10*	0.20*	0.23*	0.10*
ข้อ25	0.07	0.02	-0.01	0.11*	0.20*	0.22*	0.12*	0.28*	0.18*	0.15*
ข้อ26	0.15*	0.25*	0.21*	0.13*	0.20*	0.19*	0.15*	0.12*	0.26*	0.21*
ข้อ27	0.27*	0.30*	0.26*	0.21*	0.03*	0.07	0.20*	-0.02	0.04	0.12*
ข้อ28	0.37*	0.25*	0.26*	0.28*	0.13*	0.11*	0.31*	0.00	0.04	0.05
ข้อ29	-0.05	-0.10*	-0.11*	0.00	0.21*	0.22*	0.02	0.21*	0.16*	0.09*
ข้อ30	-0.01	-0.06	-0.08*	0.05	0.22*	0.22*	0.07	0.23*	0.16*	0.13*
ข้อ31	-0.04	0.01	0.11*	0.12*	0.20*	0.24*	0.06	0.10*	0.24*	0.14*
ข้อ32	0.00	-0.02	0.08*	0.12*	0.16*	0.18*	0.05	0.14*	0.24*	0.17*
ข้อ33	0.04	0.03	0.09*	0.20*	0.24*	0.24*	0.10*	0.11*	0.24*	0.14*
ข้อ34	0.30*	0.35*	0.38*	0.31*	0.05	0.07	0.24*	0.14*	0.14*	0.21*
ข้อ35	0.09*	0.12*	0.08*	0.13*	0.29*	0.26*	0.11*	0.12*	0.12*	0.20*
ข้อ36	0.03	0.04	0.06	0.09*	0.14*	0.13*	0.03	0.04	0.15*	0.18*
ข้อ37	0.10*	0.09*	0.08*	0.10*	0.14*	0.18*	0.06	0.11*	0.12*	0.26*

ตาราง 8(ต่อ)

ข้อ	ข้อ1	ข้อ2	ข้อ3	ข้อ4	ข้อ5	ข้อ6	ข้อ7	ข้อ8	ข้อ9	ข้อ10
ข้อ38	0.07	0.02	0.11*	0.03	0.20*	0.19*	0.02	0.06	0.17*	0.08*
ข้อ39	0.07	0.21*	0.13*	0.11*	0.13*	0.17*	0.05	0.17*	0.21*	0.24*
ข้อ40	0.35*	0.34*	0.37*	0.37*	0.25*	0.14*	0.22*	0.06	0.07	0.12*
ข้อ41	0.09*	0.17*	0.10*	0.06	0.14*	0.21*	0.12*	0.20*	0.25*	0.26*
ข้อ42	0.07	0.08*	0.07	0.03	0.19*	0.21*	0.09*	0.22*	0.17*	0.17*
ข้อ43	0.13*	0.08*	0.07	0.16*	0.22*	0.18*	0.05	0.20*	0.16*	0.12*
ข้อ44	0.15*	0.15*	0.13*	0.12*	0.16*	0.22*	0.03	0.20*	0.12*	0.16*
ข้อ45	0.30*	0.29*	0.31*	0.24*	0.01	0.11*	0.23*	0.02	0.03	0.11*
ข้อ46	0.03	-0.08*	-0.06	0.01	0.32*	0.25*	0.10*	0.21*	0.10*	0.06
ข้อ47	0.32*	0.26*	0.24*	0.27*	0.14*	0.15*	0.31*	-0.01	0.09*	0.13*
ข้อ48	0.30*	0.26*	0.20*	0.34*	0.27*	0.23*	0.40*	0.09*	0.11*	0.13*
ข้อ49	0.36*	0.31*	0.27*	0.25*	0.15*	0.16*	0.38*	0.09*	0.04	0.12*
ข้อ50	0.33*	0.38*	0.32*	0.27*	0.22*	0.19*	0.30*	0.12*	0.09*	0.10*
ข้อ51	0.12*	0.12*	0.04	0.12*	0.42*	0.36*	0.23*	0.17*	0.17*	0.14*
ข้อ52	0.09*	0.17*	0.10*	0.09*	0.39*	0.41*	0.24*	0.30*	0.24*	0.16*
ข้อ53	0.02	0.04	0.01	0.01	0.34*	0.24*	0.11*	0.22*	0.25*	0.11*
ข้อ54	0.10*	0.09*	-0.01	0.10*	0.33*	0.30*	0.15*	0.16*	0.17*	0.11*
ข้อ55	0.12*	0.10*	0.03	0.19*	0.37*	0.35*	0.21*	0.15*	0.20*	0.12*
ข้อ56	0.02	0.00	-0.01	0.06	0.32*	0.39*	0.16*	0.17*	0.17*	0.08*
ข้อ57	0.36*	0.39*	0.31*	0.35*	0.22*	0.18*	0.42*	0.04	0.07	0.16*
ข้อ58	0.26*	0.27*	0.25*	0.13*	0.06	0.23*	0.44*	-0.03	0.00	0.13*
ข้อ59	0.13*	0.07	0.04	0.15*	0.29*	0.25*	0.12*	0.20*	0.24*	0.21*
ข้อ60	-0.06	-0.02	-0.01	0.07	0.20*	0.21*	0.00	0.38*	0.19*	0.11*
ข้อ61	0.02	0.14*	0.09*	0.17*	0.13*	0.16*	0.11*	0.28*	0.18*	0.15*
ข้อ62	0.03	0.07	0.05	0.04	0.29*	0.25*	0.09*	0.16*	0.05	0.08*
ข้อ63	0.29*	0.30*	0.28*	0.28*	0.18*	0.19*	0.32*	0.13*	0.09*	0.05
ข้อ64	0.13*	0.13*	0.09*	0.15*	0.24*	0.27*	0.14*	0.17*	0.21*	0.15*
ข้อ65	0.19*	0.15*	0.10*	0.13*	0.27*	0.30*	0.17*	0.22*	0.18*	0.18*
ข้อ66	0.22*	0.24*	0.19*	0.16*	0.30*	0.33*	0.23*	0.16*	0.16*	0.22*
ข้อ67	0.11*	0.12*	0.06	0.07	0.30*	0.31*	0.15*	0.23*	0.23*	0.13*
ข้อ68	0.30*	0.29*	0.30*	0.25*	0.14*	0.16*	0.30*	0.05	0.08*	0.01
\bar{X}	3.49	3.94	4.24	3.70	3.57	3.63	3.85	3.93	4.11	4.22
S.D.	1.02	1.01	1.01	1.08	0.93	0.90	1.12	0.83	0.75	0.77

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อ21	ข้อ22	ข้อ23	ข้อ24	ข้อ25	ข้อ26	ข้อ27	ข้อ28	ข้อ29	ข้อ30
ข้อ21	0.88									
ข้อ22	0.54*	0.90								
ข้อ23	0.46*	0.63*	0.89							
ข้อ24	0.37*	0.52*	0.54*	0.92						
ข้อ25	0.26*	0.41*	0.37*	0.48*	0.89					
ข้อ26	0.28*	0.23*	0.29*	0.24*	0.15*	0.91				
ข้อ27	0.05	-0.04	-0.01	-0.06	-0.04	0.16*	0.79			
ข้อ28	0.05	0.05	0.06	0.03	0.14*	0.14*	0.38*	0.89		
ข้อ29	0.26*	0.34*	0.29*	0.25*	0.40*	0.13*	-0.01	0.01	0.89	
ข้อ30	0.32*	0.40*	0.42*	0.45*	0.52*	0.17*	-0.06	0.05	0.53*	0.89
ข้อ31	0.21*	0.19*	0.17*	0.12*	0.15*	0.19*	-0.03	0.07	0.14*	0.12*
ข้อ32	0.17*	0.14*	0.17*	0.17*	0.19*	0.16*	0.12*	0.10*	0.15*	0.17*
ข้อ33	0.14*	0.20*	0.17*	0.15*	0.21*	0.15*	0.11*	0.10*	0.15*	0.14*
ข้อ34	0.10*	0.03	0.04	0.02	0.01	0.23*	0.26*	0.37*	-0.07	-0.03
ข้อ35	0.26*	0.27*	0.25*	0.18*	0.19*	0.23*	0.06	0.04	0.22*	0.19*
ข้อ36	0.08*	0.08*	0.10*	0.09*	0.13*	0.24*	0.08*	0.06	0.08*	0.07
ข้อ37	0.20*	0.20*	0.22*	0.11*	0.12*	0.29*	0.05	0.03	0.07	0.09*
ข้อ38	0.20*	0.23*	0.21*	0.21*	0.22*	0.14*	-0.11*	-0.06	0.15*	0.24*
ข้อ39	0.10*	0.19*	0.14*	0.20*	0.27*	0.31*	0.05	0.06	0.16*	0.20*
ข้อ40	0.01	0.04	0.00	0.05	0.00	0.17*	0.27*	0.36*	-0.06	-0.02
ข้อ41	0.33*	0.19*	0.17*	0.24*	0.19*	0.33*	0.10*	0.08*	0.10*	0.14*
ข้อ42	0.27*	0.28*	0.34*	0.28*	0.21*	0.23*	0.01	0.07	0.22*	0.24*
ข้อ43	0.20*	0.19*	0.16*	0.16*	0.16*	0.20*	0.01	0.06	0.14*	0.10*
ข้อ44	0.25*	0.23*	0.23*	0.24*	0.21*	0.25*	0.06	0.11*	0.19*	0.21*
ข้อ45	0.06	0.01	-0.01	0.07	-0.03	0.11*	0.18*	0.34*	0.01	-0.05
ข้อ46	0.20*	0.20*	0.19*	0.22*	0.22*	0.11*	0.06	-0.01	0.27*	0.28*
ข้อ47	0.07	0.02	0.00	0.02	-0.06	0.18*	0.29*	0.42*	-0.07	-0.03
ข้อ48	0.14*	0.18*	0.14*	0.14*	0.16*	0.15*	0.20*	0.34*	0.10*	0.09*
ข้อ49	0.10*	0.07	0.00	0.05	-0.01	0.11*	0.21*	0.38*	-0.06	0.05
ข้อ50	0.09*	0.14*	0.09*	0.14*	0.12*	0.17*	0.18*	0.34*	0.04	0.06
ข้อ51	0.25*	0.39*	0.32*	0.31*	0.33*	0.27*	0.01	0.10*	0.29*	0.33*
ข้อ52	0.34*	0.35*	0.32*	0.35*	0.29*	0.25*	-0.08*	0.04	0.31*	0.29*
ข้อ53	0.36*	0.33*	0.32*	0.33*	0.29*	0.18*	-0.01	0.01	0.27*	0.32*

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อ21	ข้อ22	ข้อ23	ข้อ24	ข้อ25	ข้อ26	ข้อ27	ข้อ28	ข้อ29	ข้อ30
ข้อ54	0.30*	0.33*	0.29*	0.33*	0.27*	0.21*	-0.02	-0.02	0.25*	0.29*
ข้อ55	0.24*	0.34*	0.28*	0.32*	0.25*	0.27*	0.05	0.08*	0.27*	0.30*
ข้อ56	0.28*	0.27*	0.33*	0.28*	0.17*	0.20*	-0.03	-0.01	0.18*	0.24*
ข้อ57	0.10*	0.14*	0.12*	0.13*	0.12*	0.17*	0.23*	0.33*	0.05	0.07
ข้อ58	0.03	0.05	0.02	0.02	0.05	0.12*	0.15*	0.23*	-0.07	-0.02
ข้อ59	0.21*	0.33*	0.32*	0.37*	0.30*	0.21*	0.03	0.10*	0.19*	0.31*
ข้อ60	0.21*	0.27*	0.26*	0.29*	0.31*	0.13*	-0.02	0.04	0.23*	0.21*
ข้อ61	0.12*	0.22*	0.20*	0.24*	0.23*	0.16*	0.10*	0.04	0.20*	0.10*
ข้อ62	0.12*	0.20*	0.15*	0.20*	0.16*	0.16*	-0.03	-0.03	0.10*	0.16*
ข้อ63	0.12*	0.16*	0.08*	0.10*	0.11*	0.18*	0.24*	0.33*	0.09*	0.11*
ข้อ64	0.24*	0.24*	0.19*	0.25*	0.20*	0.26*	0.02	0.12*	0.22*	0.21*
ข้อ65	0.27*	0.27*	0.28*	0.24*	0.19*	0.21*	0.00	0.14*	0.18*	0.18*
ข้อ66	0.26*	0.22*	0.15*	0.23*	0.17*	0.29*	0.01	0.10*	0.09*	0.16*
ข้อ67	0.32*	0.34*	0.36*	0.41*	0.28*	0.29*	-0.03	0.06	0.26*	0.30*
ข้อ68	0.10*	0.10*	0.04	0.08*	0.08*	0.14*	0.23*	0.32*	0.08*	0.08*
\bar{X}	3.89	3.66	3.61	3.65	3.52	4.41	3.27	3.10	3.35	3.40
S.D.	0.73	0.76	0.75	0.71	0.77	0.74	1.08	0.96	0.75	0.76
ข้อ31	0.87									
ข้อ32	0.46*	0.82								
ข้อ33	0.48*	0.63*	0.82							
ข้อ34	0.12*	0.27*	0.20*	0.87						
ข้อ35	0.15*	0.18*	0.27*	0.07	0.86					
ข้อ36	0.09*	0.11*	0.10*	0.10*	0.30*	0.79				
ข้อ37	0.09*	0.14*	0.15*	0.14*	0.54*	0.41*	0.77			
ข้อ38	0.24*	0.25*	0.33*	0.08*	0.21*	0.07	0.15*	0.83		
ข้อ39	0.24*	0.27*	0.22*	0.16*	0.17*	0.19*	0.23*	0.24*	0.89	
ข้อ40	0.07	0.07	0.09*	0.33*	0.07	0.09*	0.03	0.02	0.18*	0.89
ข้อ41	0.13*	0.22*	0.15*	0.24*	0.27*	0.21*	0.32*	0.10*	0.27*	0.10*
ข้อ42	0.10*	0.11*	0.07	0.19*	0.28*	0.13*	0.30*	0.20*	0.15*	0.03
ข้อ43	0.14*	0.13*	0.16*	0.10*	0.19*	0.23*	0.19*	0.18*	0.19*	0.12*
ข้อ44	0.21*	0.22*	0.13*	0.17*	0.15*	0.20*	0.18*	0.14*	0.23*	0.13*
ข้อ45	0.07	0.06	-0.02	0.32*	0.09*	0.08*	0.03	-0.06	0.10*	0.33*
ข้อ46	0.05	0.06	0.07	-0.01	0.20*	0.12*	0.09*	0.16*	0.11*	0.09*

ตาราง 8(ต่อ)

ข้อ	ข้อ21	ข้อ22	ข้อ23	ข้อ24	ข้อ25	ข้อ26	ข้อ27	ข้อ28	ข้อ29	ข้อ30
ข้อ47	0.05	0.03	0.05	0.30*	0.09*	0.14*	0.13*	-0.01	0.09*	0.42*
ข้อ48	0.13*	0.09*	0.13*	0.26*	0.13*	0.16*	0.09*	0.02	0.13*	0.33*
ข้อ49	0.03	0.00	0.02	0.36*	0.08*	0.01	0.02	-0.02	0.02	0.36*
ข้อ50	0.09*	0.04	0.07	0.32*	0.14*	0.13*	0.14*	0.09*	0.11*	0.40*
ข้อ51	0.18*	0.11*	0.14*	-0.02	0.28*	0.15*	0.17*	0.13*	0.24*	0.21*
ข้อ52	0.27*	0.18*	0.22*	0.04	0.34*	0.21*	0.23*	0.16*	0.27*	0.12*
ข้อ53	0.19*	0.17*	0.21*	-0.01	0.26*	0.13*	0.13*	0.17*	0.13*	0.00
ข้อ54	0.17*	0.12*	0.16*	-0.05	0.18*	0.10*	0.12*	0.13*	0.15*	0.12*
ข้อ55	0.17*	0.18*	0.20*	0.09*	0.25*	0.15*	0.11*	0.13*	0.22*	0.20*
ข้อ56	0.21*	0.20*	0.17*	0.01	0.19*	0.20*	0.19*	0.14*	0.18*	0.04
ข้อ57	0.09*	0.01	0.07	0.22*	0.13*	0.08*	0.10*	0.08*	0.09*	0.38*
ข้อ58	0.00	-0.02	-0.05	0.27*	0.06	0.09*	0.18*	0.01	0.08*	0.28*
ข้อ59	0.26*	0.21*	0.24*	0.11*	0.13*	0.13*	0.07	0.20*	0.19*	0.14*
ข้อ60	0.17*	0.21*	0.19*	0.08*	0.14*	0.03	0.11*	0.18*	0.20*	0.07
ข้อ61	0.17*	0.17*	0.22*	0.09*	0.13*	0.00	0.08*	0.14*	0.20*	0.15*
ข้อ62	0.05	0.14*	0.10*	0.11*	0.19*	0.05	0.08*	0.14*	0.12*	0.03
ข้อ63	0.17*	0.06	0.12*	0.25*	0.10*	0.03	0.06	0.08*	0.16*	0.36*
ข้อ64	0.17*	0.13*	0.15*	0.07	0.27*	0.24*	0.22*	0.18*	0.23*	0.22*
ข้อ65	0.16*	0.05	0.12*	0.16*	0.28*	0.10*	0.16*	0.11*	0.15*	0.20*
ข้อ66	0.16*	0.12*	0.18*	0.13*	0.21*	0.18*	0.18*	0.15*	0.16*	0.24*
ข้อ67	0.19*	0.14*	0.14*	0.10*	0.25*	0.20*	0.21*	0.22*	0.25*	0.18*
ข้อ68	0.16*	0.05	0.10*	0.26*	0.12*	0.09*	0.07	0.05	0.10*	0.34*
\bar{X}	3.73	3.76	3.67	3.78	4.06	4.11	4.15	4.00	3.80	3.75
S.D.	0.85	0.87	0.96	1.17	0.85	0.95	0.83	0.87	0.85	0.98

ตาราง 8(ต่อ)

ข้อ	ข้อ41	ข้อ42	ข้อ43	ข้อ44	ข้อ45	ข้อ46	ข้อ47	ข้อ48	ข้อ49	ข้อ50
ข้อ41	0.85									
ข้อ42	0.31*	0.90								
ข้อ43	0.23*	0.21*	0.87							
ข้อ44	0.28*	0.26*	0.46*	0.89						
ข้อ45	0.12*	0.08*	0.09*	0.14*	0.86					
ข้อ46	0.25*	0.20*	0.22*	0.21*	0.00	0.88				
ข้อ47	0.19*	0.05	0.13*	0.15*	0.42*	0.01	0.89			
ข้อ48	0.10*	0.15*	0.16*	0.17*	0.35*	0.15*	0.54*	0.89		
ข้อ49	0.17*	0.15*	0.12*	0.14*	0.40*	0.04	0.50*	0.54*	0.90	
ข้อ50	0.12*	0.22*	0.22*	0.13*	0.35*	0.12*	0.40*	0.41*	0.47*	0.93
ข้อ51	0.15*	0.20*	0.25*	0.28*	0.09*	0.33*	0.05*	0.24*	0.15*	0.19*
ข้อ52	0.29*	0.25*	0.33*	0.36*	0.16*	0.35*	0.10*	0.21*	0.10*	0.27*
ข้อ53	0.18*	0.26*	0.16*	0.22*	-0.02	0.33*	0.01	0.14*	0.04	0.14*
ข้อ54	0.21*	0.17*	0.27*	0.28*	0.05	0.40*	0.04	0.18*	0.01	0.18*
ข้อ55	0.23*	0.18*	0.28*	0.28*	0.07	0.41*	0.15*	0.30*	0.16*	0.22*
ข้อ56	0.30*	0.19*	0.29*	0.32*	0.04	0.33*	0.04	0.07	0.05	0.18*
ข้อ57	0.18*	0.18*	0.25*	0.13*	0.39*	0.14*	0.44*	0.44*	0.41*	0.53*
ข้อ58	0.15*	0.08*	0.18*	0.13*	0.33*	0.01	0.31*	0.26*	0.39*	0.40*
ข้อ59	0.22*	0.29*	0.23*	0.22*	0.09*	0.24*	0.13*	0.22*	0.16*	0.24*
ข้อ60	0.16*	0.21*	0.15*	0.13*	0.03	0.15*	0.09*	0.19*	0.09*	0.14*
ข้อ61	0.16*	0.13*	0.11*	0.14*	0.02	0.04	0.10*	0.18*	0.03	0.10*
ข้อ62	0.06	0.16*	0.04	0.10*	-0.01	0.19*	-0.03	0.12*	0.05	0.08*
ข้อ63	0.06	0.08*	0.11*	0.11*	0.26*	0.11*	0.34*	0.38*	0.35*	0.31*
ข้อ64	0.25*	0.24*	0.28*	0.23*	0.20*	0.25*	0.19*	0.22*	0.17*	0.26*
ข้อ65	0.24*	0.31*	0.15*	0.20*	0.21*	0.25*	0.14*	0.20*	0.20*	0.24*
ข้อ66	0.24*	0.15*	0.28*	0.23*	0.19*	0.20*	0.25*	0.26*	0.24*	0.31*
ข้อ67	0.23*	0.28*	0.18*	0.27*	0.16*	0.25*	0.08*	0.22*	0.08*	0.23*
ข้อ68	0.00	0.03	0.07	0.04	0.30*	0.12*	0.34*	0.36*	0.35*	0.32*
\bar{X}	4.15	4.01	3.80	3.81	3.56	3.48	3.36	3.15	3.57	3.67
S.D.	0.74	0.86	0.78	0.81	0.99	0.85	1.05	1.09	1.16	1.08

ตาราง (ต่อ)

ข้อ	ข้อ51	ข้อ52	ข้อ53	ข้อ54	ข้อ55	ข้อ56	ข้อ57	ข้อ58	ข้อ59	ข้อ60
ข้อ51	0.90									
ข้อ52	0.63*	0.92								
ข้อ53	0.44*	0.48*	0.91							
ข้อ54	0.44*	0.53*	0.41*	0.91						
ข้อ55	0.54*	0.54*	0.43*	0.58*	0.91					
ข้อ56	0.39*	0.54*	0.32*	0.54*	0.56*	0.88				
ข้อ57	0.30*	0.28*	0.13*	0.32*	0.30*	0.19*	0.91			
ข้อ58	0.16*	0.19*	-0.07	0.05	0.10*	0.13*	0.49*	0.83		
ข้อ59	0.23*	0.29*	0.22*	0.30*	0.27*	0.28*	0.21*	0.03	0.92	
ข้อ60	0.14*	0.23*	0.26*	0.15*	0.19*	0.17*	0.08*	-0.05	0.35*	0.88
ข้อ61	0.26*	0.26*	0.13*	0.18*	0.18*	0.13*	0.20*	0.07	0.20*	0.39*
ข้อ62	0.30*	0.22*	0.14*	0.20*	0.22*	0.15*	0.04	0.04	0.16*	0.14*
ข้อ63	0.25*	0.15*	0.09*	0.16*	0.24*	0.07	0.36*	0.19*	0.12*	0.12*
ข้อ64	0.39*	0.45*	0.24*	0.28*	0.40*	0.29*	0.27*	0.23*	0.15*	0.16*
ข้อ65	0.32*	0.38*	0.30*	0.24*	0.33*	0.23*	0.19*	0.18*	0.21*	0.15*
ข้อ66	0.32*	0.37*	0.25*	0.26*	0.28*	0.27*	0.26*	0.26*	0.18*	0.14*
ข้อ67	0.36*	0.49*	0.29*	0.41*	0.42*	0.33*	0.16*	0.08*	0.31*	0.26*
ข้อ68	0.21*	0.17*	0.05	0.13*	0.23*	0.04	0.37*	0.24*	0.08*	0.11*
\bar{X}	3.70	3.73	3.41	3.47	3.70	3.62	3.78	4.16	3.72	3.74
S.D.	0.84	0.79	0.84	0.93	0.80	0.85	1.09	1.08	0.81	0.88
ข้อ61	0.83									
ข้อ62	0.18*	0.80								
ข้อ63	0.14*	0.07	0.83							
ข้อ64	0.20*	0.29*	0.21*	0.91						
ข้อ65	0.12*	0.21*	0.21*	0.56*	0.90					
ข้อ66	0.11*	0.19*	0.18*	0.54*	0.53*	0.90				
ข้อ67	0.16*	0.44*	0.17*	0.51*	0.40*	0.36*	0.91			
ข้อ68	0.13*	0.07	0.77*	0.28*	0.20*	0.20*	0.16*	0.81		
\bar{X}	4.04	3.85	3.23	4.23	4.14	4.22	3.95	3.32		
S.D.	0.91	0.97	1.14	0.70	0.79	0.77	0.79	1.21		

แนวทแยงเป็นค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างรายตัวแปร* $p < .05$

จากตาราง พบว่า ข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.10-4.41 โดยข้อ 26 เมื่อพบข้อบกพร่อง ฉันยินดีปรับปรุงตัวเอง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 รองลงมาคือ ข้อ 13 ฉันโพสต์ข้อความลงในสื่อโซเชียลมีเดียโดยไม่ทันคิดให้รอบคอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.01 ส่วนข้อ 28 ฉันรู้สึกยากลำบากเมื่อต้องแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาทั้ง 68 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง -0.08 ถึง 0.69 โดยข้อ 7 ฉันนำข้อมูลที่เก็บไว้เดิมมาปรับใช้ในการทำงานได้ กับข้อ 8 ฉันนำความรู้ที่จำได้มาปรับใช้ในการทำงาน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.69 ส่วนข้อ 12 ฉันไม่คิดถึงผลที่จะเกิดตามมาก่อนลงมือทำสิ่งต่างๆ กับข้อ 46 เมื่อคิดจะทำสิ่งใดฉันเริ่มต้นลงมือทำทันที ข้อ 13 ฉันโพสต์ข้อความลงในสื่อโซเชียลโดยไม่ทันคิดให้รอบคอบกับข้อ 30 ฉันแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์คับขันได้ดี ข้อ 27 ฉันเป็นคนเปลี่ยนแปลงอะไรได้ยากกับข้อ 52 ฉันคิดแผนดำเนินการที่ดีเพื่อทำงานให้สำเร็จ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ -0.08 ตามลำดับ

2.2) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) ของข้อคำถามจำนวน 68 ข้อ และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามมีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ ดังตาราง

ตาราง 9 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	χ^2	KMO	df	p
Bartlett's Test	11424.77	0.88	2278	.00*
ค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (MSA) มีค่าระหว่าง 0.77-0.94				

*p<.05

จากตาราง พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา จำนวน 68 ข้อ ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือ ข้อคำถามทั้ง 68 ข้อ มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=11424.77$ df=2278 p=.00) เมื่อพิจารณาค่าความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.88 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างรายข้อ (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าระหว่าง 0.77-0.94 ซึ่งมากกว่า 0.50 ทุกข้อ แสดงว่า ข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาทุกข้อที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

2.3 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยทำการหาค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ดังตาราง

ตาราง 10 ค่าไอเกนขององค์ประกอบ ค่าร้อยละของความแปรปรวน ค่าร้อยละของความแปรปรวนสะสมของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	13.28	19.53	19.53	13.28	19.53	19.53	7.39	10.87	10.87
2	6.03	8.86	28.39	6.03	8.86	28.39	5.12	7.53	18.40
3	2.61	3.84	32.24	2.61	3.84	32.24	4.40	6.48	24.88
4	2.49	3.66	35.90	2.49	3.66	35.90	4.02	5.91	30.79
5	1.99	2.93	38.83	1.99	2.93	38.83	2.95	4.34	35.13
6	1.83	2.69	41.52	1.83	2.69	41.52	2.92	4.29	39.42
7	1.54	2.26	43.78	1.54	2.26	43.78	2.78	4.08	43.50
8	1.52	2.24	46.02	1.52	2.24	46.02	1.71	2.51	46.02

จากตาราง พบว่า ข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามีจำนวน 8 องค์ประกอบ โดยองค์ประกอบที่ 1 สามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้มากที่สุดถึงร้อยละ 10.87 ส่วนองค์ประกอบที่ 2 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 7.53 องค์ประกอบที่ 3 อธิบาย

ความแปรปรวนได้ร้อยละ 6.48 องค์ประกอบที่ 4 สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 5.91 องค์ประกอบที่ 5 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 4.34 องค์ประกอบที่ 6 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 4.29 องค์ประกอบที่ 7 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 4.08 และองค์ประกอบที่ 8 อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 2.51 เมื่อพิจารณาค่าความแปรปรวนของตัวแปรทุกองค์ประกอบ โดยทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ 46.02

2.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยเทคนิคमुखสำคัญ (Principal Component Analysis: PC) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) ดังตาราง

ตาราง 11 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=400)

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ	
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง	49	ฉันไม่สามารถเริ่มต้นทำงานได้ถ้าไม่มีคนคอยกระตุ้น	0.69	
	ค่าไอเกนเท่ากับ 7.39	47	ฉันมีความยากลำบากในการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ	0.67
ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 10.87	48	ฉันมีความคิดที่จะทำอะไรตั้งมากมายแต่ก็ไม่สามารถเริ่มทำได้	0.63	
ความยืดหยุ่นทางความคิด	23	ฉันคิดหาวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหา	0.70	
	ค่าไอเกนเท่ากับ 5.12	22	ฉันสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์	0.68
	ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 7.53	24	ฉันมีวิธีรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี	0.65
		30	ฉันแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์คับขันได้ดี	0.65
		25	ในสถานการณ์คับขันฉันสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดี	0.60
21	ฉันคิดหาวิธีที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา	0.56		
29	ฉันปรับเปลี่ยนแผนวิธีการทำงานได้อย่างทันที่	0.49		
การวางแผน	56	ฉันทำงานอย่างมีขั้นตอน	0.71	
	ค่าไอเกนเท่ากับ 4.40	54	ฉันเป็นคนมีระเบียบแบบแผน	0.70
ค่าความแปรปรวนเท่ากับ 6.48	55	ฉันทำงานสำเร็จตามแผนที่ตั้งไว้	0.66	
	52	ฉันคิดแผนดำเนินการที่ดีเพื่อทำงานให้สำเร็จ	0.64	
	51	ฉันทำงานสำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้	0.52	
	53	ฉันมีแผนสำรองเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำงาน	0.42	
	59	ฉันแบ่งเวลาในการเรียน การทำงานและการทำกิจกรรมได้อย่างลงตัว	0.40	

ตาราง 11 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ข้อ	ข้อคำถาม	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ
ความจำขณะทำงาน	1	ฉันจำเนื้อหาในบทเรียนได้ดี	0.66
	7	ฉันนำข้อมูลที่เก็บไว้เดิมมาปรับใช้ในการทำงานได้	0.64
	10	ฉันสามารถนำความรู้เดิมมาเชื่อมโยงกับข้อมูลใหม่ได้	0.62
	8	ฉันนำความรู้ที่จำได้มาปรับใช้ในการทำงาน	0.57
	9	ฉันทบทวนความคิดเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย	0.57
	6	ฉันสามารถทำงานได้เป็นเวลานาน	0.52
การควบคุมอารมณ์	3	ฉันจำข้อมูลที่อาจารย์สั่งงานได้ดี	0.52
	33	ฉันเป็นคนใจเย็นควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี	0.77
	32	เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ ฉันควบคุมตัวเองในการแสดงออกอย่างเหมาะสม	0.76
	31	ฉันใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	0.65
	38	ฉันเป็นคนเก็บความรู้สึกได้ดี	0.35
	39	ฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ฉันทำไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น	0.35
การเฝ้าตรวจตราตนเอง	42	ฉันรู้จักแข็งและจุดอ่อนของตนเอง	0.75
	39	ฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ฉันทำไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น	0.56
	44	ฉันสามารถแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้งานออกมาสำเร็จ	0.56
	41	ฉันบอกกับตัวเองว่าสิ่งไหนที่ควรทำหรือไม่ควรทำ	0.49
การมุ่งเป้าหมาย	64	เมื่อฉันมีเป้าหมายที่ตั้งไว้ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ	0.62
	65	ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต	0.62
	67	ฉันรู้สึกหมดหวังเมื่องานที่ไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้	0.56
การยับยั้งชั่งใจ	66	ฉันพากเพียรมุ่งมั่นในการเรียนให้สำเร็จ	0.51
	20	ฉันเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ไม่เป็นผลเสียต่อผู้อื่น	0.45
ค่าไอเกนเท่ากับ 1.71	15	ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ	0.45
	18	ฉันกล้ายืนยันความต้องการที่แท้จริงของตนเอง	0.41

จากตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ด้วยเทคนิคमुखสำคัญ (Principal Component Analysis: PC) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถาม ประกอบด้วย ค่าไอเกนเกิน 2.00 ขึ้นไป ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเกิน 0.30 ขึ้นไป และข้อ

คำถามมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ จึงเหลือข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 40 ข้อ โดยการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial) มีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.63-0.69 ประกอบด้วย ข้อ 49 ชั้นไม่สามารถเริ่มต้นทำงานได้ถ้าไม่มีคนคอยกระตุ้น ข้อ 47 ชั้นมีความยากลำบากในการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ และ ข้อ 48 ชั้นมีความคิดที่จะทำอะไรตั้งมากมายแต่ก็ไม่สามารถเริ่มทำได้

องค์ประกอบที่ 2 ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) มีข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.49-0.70 ประกอบด้วย ข้อ 23 ชั้นคิดหาวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหา ข้อ 22 ชั้นสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ข้อ 24 ชั้นมีวิธีรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ข้อ 30 ชั้นแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์คับขันได้ดี ข้อ 25 ในสถานการณ์คับขันชั้นสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ดี ข้อ 21 ชั้นคิดหาวิธีที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา ข้อ 29 ชั้นปรับเปลี่ยนแผนวิธีการทำงานได้อย่างทันท่วงที

องค์ประกอบที่ 3 การวางแผน (Planning) มีข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.40-0.71 ประกอบด้วย ข้อ 56 ชั้นทำงานอย่างมีขั้นตอน ข้อ 54 ชั้นเป็นคนมีระเบียบแบบแผน ข้อ 55 ชั้นทำงานสำเร็จตามแผนที่ตั้งไว้ ข้อ 52 ชั้นคิดแผนดำเนินการที่ดีเพื่อทำงานให้สำเร็จ ข้อ 51 ชั้นทำงานสำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้ ข้อ 53 ชั้นมีแผนสำรองเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำงาน และข้อ 59 ชั้นแบ่งเวลาในการเรียน การทำงานและการทำกิจกรรมได้อย่างลงตัว

องค์ประกอบที่ 4 ความจำขณะทำงาน (Working Memory) มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.52-0.66 ประกอบด้วย ข้อ 1 ชั้นจำเนื้อหาในบทเรียนได้ดี ข้อ 7 ชั้นนำข้อมูลที่เก็บไว้เดิมมาปรับใช้ในการทำงานได้ ข้อ 10 ชั้นสามารถนำความรู้เดิมมาเชื่อมโยงกับข้อมูลใหม่ได้ ข้อ 5 ชั้นมีสมาธิกับการเรียน ข้อ 8 ชั้นนำความรู้ที่จำได้มาปรับใช้ในการทำงาน ข้อ 9 ชั้นทบทวนความคิดเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ข้อ 6 ชั้นสามารถทำงานได้เป็นเวลานาน และข้อ 3 ชั้นจำข้อมูลที่อาจารย์สั่งงานได้ดี

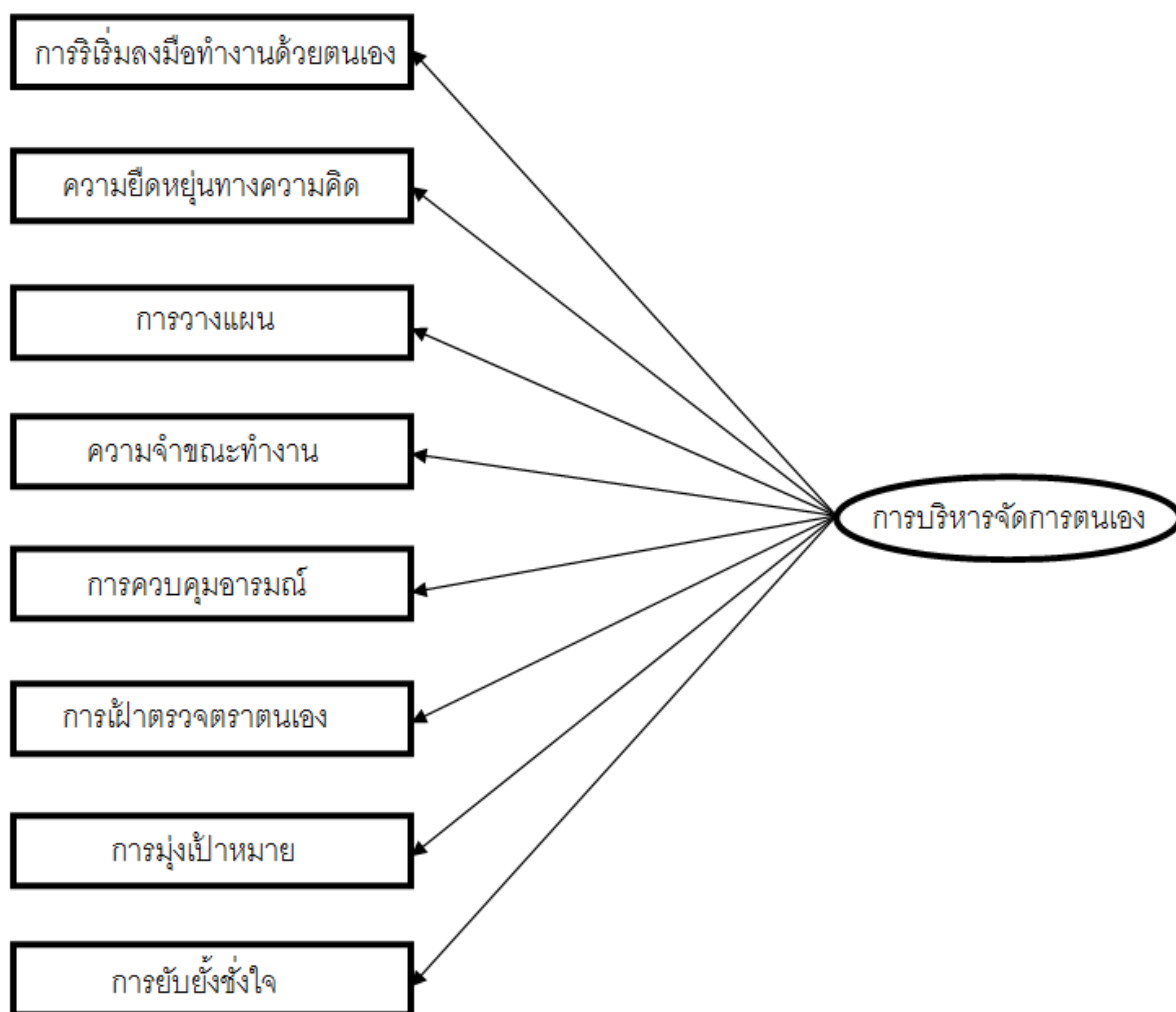
องค์ประกอบที่ 5 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.35-0.77 ประกอบด้วย ข้อ 33 ชั้นเป็นคนใจเย็นควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ข้อ 32 เมื่อฉันมีอารมณ์โกรธ ฉันควบคุมตัวเองในการแสดงออกอย่างเหมาะสม ข้อ 31 ฉันใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ และข้อ 38 ชั้นเป็นคนเก็บความรู้สึกได้ดี

องค์ประกอบที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.49-0.75 ประกอบด้วย ข้อ 42 ฉันรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ข้อ 39 ฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ฉันทำไม่ส่งผลด้านลบต่อผู้อื่น ข้อ 44 ฉันสามารถแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้งานออกมาสำเร็จ และข้อ 41 ฉันบอกกับตัวเองว่าสิ่งไหนที่ควรทำหรือไม่ควรทำ

องค์ประกอบที่ 7 การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51-0.62 ประกอบด้วย ข้อ 64 เมื่อฉันมีเป้าหมายที่ตั้งไว้ฉันจะพยายามทำให้สำเร็จ ข้อ 65 ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต ข้อ 67 ฉันรู้สึกหมดหวังเมื่องานที่ทำไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และข้อ 66 ฉันพากเพียรมุ่งมั่นในการเรียนให้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ 8 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) มีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.41-0.45 ประกอบด้วย ข้อ 20 ฉันเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ไม่เป็นผลเสียต่อผู้อื่น ข้อ 15 ฉันคิดรอบคอบก่อนทำเสมอ และข้อ 18 ฉันกล้ายืนยันความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น สามารถสรุปได้ว่า การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำขณะทำงาน การควบคุมอารมณ์การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 10 องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

3) การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า การบริหารจัดการตนเอง มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำขณะทำงาน การควบคุมอารมณ์ การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ ทำให้เหลือแบบวัดการบริหารจัดการตนเองทั้งหมดจำนวน 40 ข้อ

ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ทำการตรวจแบบสอบถามตามมิติการวัดองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง พบว่า

องค์ประกอบที่ 1 การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง มีตัวบ่งชี้จำนวน 1 ตัว คือ การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง องค์ประกอบที่ 2 ความยืดหยุ่นทางความคิด มีตัวบ่งชี้จำนวน 3 ตัว คือ การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า องค์ประกอบที่ 3 การวางแผน มีตัวบ่งชี้จำนวน 3 ตัว คือ การกำหนดเป้าหมาย การจัดระเบียบงาน และการจัดสรรเวลา องค์ประกอบที่ 4 ความจำเพาะทำงาน มีตัวบ่งชี้ จำนวน 3 ตัว คือ การจดจำข้อมูล การมีสมาธิ และการประมวลความคิด องค์ประกอบที่ 5 การควบคุมอารมณ์ มีตัวบ่งชี้ จำนวน 2 ตัว คือ การจัดการอารมณ์และการผ่อนคลายตนเอง องค์ประกอบที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง มีตัวบ่งชี้ จำนวน 2 ตัว คือ การเตือนตนเองและการประเมินตนเอง องค์ประกอบที่ 7 การมุ่งเป้าหมาย มีตัวบ่งชี้ จำนวน 2 ตัว คือ การรับรู้เป้าหมายและความเพียรพยายาม และองค์ประกอบที่ 8 การยับยั้งชั่งใจ มีตัวบ่งชี้ จำนวน 3 ตัว คือ การหยุดยั้งความคิด การเลือกปฏิเสธ และการตัดสินใจเลือก โดยมีการนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

3.1) ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตาราง 12 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (n=480)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	136	28.30
หญิง	334	71.70
รวม	480	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 19 ปี	33	6.90
อายุ 19 ปี	266	55.40
อายุ 20 ปี	180	37.50
อายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไป	1	0.20
รวม	480	100.00
3. สาขาวิชา		
การศึกษาปฐมวัย	38	7.92
การประถมศึกษา	69	14.38
การศึกษาพิเศษ	19	3.96
คณิตศาสตร์	37	7.71
วิทยาศาสตร์	30	6.25

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ฟิลิปปินส์	3	0.63
เคมี	11	2.29
สังคมศึกษา	63	13.13
คอมพิวเตอร์	88	18.33
ภาษาไทย	17	3.54
ภาษาอังกฤษ	34	7.08
ภาษาจีน	34	7.08
ดนตรี	1	0.21
สุขศึกษาและพลศึกษา	9	1.88
เทคโนโลยีสารสนเทศ	6	1.25
ศิลปศึกษา	3	0.63
จิตวิทยา	18	3.75
รวม	480	100.00
4. เกรตเฉลี่ย		
เกรตเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 ลงมา	186	38.75
เกรตเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00	278	57.92
เกรตเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01-4.00 ขึ้นไป	16	3.33
รวม	480	100.00
5. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ	80	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด	80	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	80	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ	80	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์	80	16.67
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี	80	16.67
รวม	480	100.00

จากตาราง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 334 คน คิดเป็นร้อยละ 71.70 และเป็นเพศชาย จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 28.30 โดยนักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 19 ปี จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 55.40 รองลงมาคือ อายุ 20 ปี จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ

37.50 และอายุมากกว่า 20 ปีขึ้นไปมีจำนวนน้อยที่สุด 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.20 ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 18.33 รองลงมาคือ การประถมศึกษา จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 14.38 ส่วนสาขาวิชาดนตรีมีจำนวนน้อยที่สุด 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.21 และนักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 57.92 รองลงมาคือ เกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00 ลงมา จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 38.75 และเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.67 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาข้อมูลนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจาก 6 มหาวิทยาลัย พบว่า มีจำนวนนักศึกษาเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 16.67

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รวมจำนวนทั้งสิ้น 480 คน มาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง ดังตาราง

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา(n=480)

องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง	k	\bar{X}	S.D.	SK	KU	ระดับ
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)	3	3.30	0.96	-0.29	-0.53	ปานกลาง
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE1)	3	3.30	0.96	-0.29	-0.53	ปานกลาง
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)	7	3.57	0.56	0.10	-0.16	มาก
การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น (COF1)	2	3.76	0.69	-0.19	0.14	มาก
การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (COF2)	3	3.60	0.65	0.08	-0.27	มาก
การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (COF3)	2	3.35	0.69	0.12	-0.07	ปานกลาง
การวางแผน (PLA)	7	3.65	0.60	-0.09	-0.27	มาก
การกำหนดเป้าหมาย (PLA1)	3	3.68	0.66	-0.08	-0.13	มาก
การจัดระเบียบงาน (PLA2)	3	3.65	0.67	-0.03	-0.14	มาก
การจัดสรรเวลา (PLA3)	1	3.60	0.86	-0.19	-0.20	มาก
ความจำเพาะทำงาน (WOM)	8	3.54	0.51	0.14	0.42	มาก
การจดจำข้อมูล (WOM1)	2	3.36	0.61	0.28	0.09	ปานกลาง
การมีสมาธิ (WOM2)	2	3.58	0.69	-0.15	-0.17	มาก
การประมวลผลความคิด (WOM3)	4	3.68	0.62	-0.04	0.13	มาก

ตาราง 13 (ต่อ)

องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง	k	\bar{X}	S.D.	SK	KU	ระดับ
การควบคุมอารมณ์ (EMO)	4	3.81	0.66	-0.33	-0.16	มาก
การจัดการอารมณ์ (EMO1)	3	3.71	0.73	-0.20	-0.21	มาก
การผ่อนคลายตนเอง (EMO2)	1	3.91	0.89	-0.49	-0.14	มาก
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)	4	3.92	0.58	-0.37	0.04	มาก
การเตือนตนเอง (SEM1)	2	3.93	0.69	-0.40	-0.26	มาก
การประเมินตนเอง (SEM2)	2	3.90	0.66	-0.33	-0.09	มาก
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)	4	3.92	0.60	-0.21	-0.28	มาก
การรับรู้เป้าหมาย (GDP1)	2	4.16	0.68	-0.62	0.60	มาก
ความเพียรพยายาม (GDP2)	2	3.68	0.76	-0.01	-0.84	มาก
การยับยั้งชั่งใจ (INH)	3	3.88	0.59	-0.33	-0.06	มาก
การหยุดยั้งความคิด (INH1)	1	3.58	0.86	-0.36	0.00	มาก
การเลือกปฏิเสธ (INH2)	1	3.95	0.80	-0.48	-0.05	มาก
การตัดสินใจเลือก (INH3)	1	4.11	0.87	-1.05	1.36	มาก
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)	40	3.70	0.40	-0.04	0.28	มาก

จากตาราง พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 3.70 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีการกระจายข้อมูลใกล้เคียงปกติ มีความเบ้ซ้ายและมีค่าความโด่งมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.92 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58) ซึ่งเท่ากันกับ การมุ่งเป้าหมาย (GDP) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.92 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60) รองลงมาคือ การยับยั้งชั่งใจ (INH) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59) ส่วนการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.30 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96) ตามลำดับ และสามารถพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบได้ดังนี้

การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) พบว่า การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE1) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96)

ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) พบว่า การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น (COF1) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.76 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69) ส่วนการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (COF3) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.35 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69)

การวางแผน (PLA) พบว่า การกำหนดเป้าหมาย (PLA1) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.68 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66) ส่วนการจัดสรรเวลา (PLA3) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.60 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86)

ความจำขณะทำงาน (WOM) พบว่า การประมวลผลความคิด (WOM3) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.68 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62) ส่วนการจดจำข้อมูล (WOM1) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.36 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61)

การควบคุมอารมณ์ (EMO) พบว่า การผ่อนคลายตนเอง (EMO2) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.91 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89) ส่วนการจัดการอารมณ์ (EMO1) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.71 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73)

การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) พบว่า การเตือนตนเอง (SEM1) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.93 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69) ส่วนการประเมินตนเอง (SEM2) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.90 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66)

การมุ่งเป้าหมาย (GDP) พบว่า การรับรู้เป้าหมาย (GDP1) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.16 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.68) ส่วนความเพียรพยายาม (GDP2) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.68 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76)

การยับยั้งชั่งใจ (INH) พบว่า การตัดสินใจเลือก (INH3) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.11 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87) ส่วนการหยุดยั้งความคิด (INH1) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.58 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.86)

3.2) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ผู้วิจัยนำการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณะ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างตัวบ่งชี้ที่มีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป ดังตาราง

ตาราง 14 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการบริหารจัดการ
ตนเองของนักศึกษา (n=480)

ตัวบ่งชี้	CRE1	COF1	COF2	COF3	PLA1	PLA2	PLA3	WOM1	WOM2	WOM3
CRE1	1.00									
COF1	0.22*	1.00								
COF2	0.29*	0.65*	1.00							
COF3	0.14*	0.43*	0.54*	1.00						
PLA1	0.13*	0.40*	0.47*	0.45*	1.00					
PLA2	0.02	0.42*	0.44*	0.42*	0.67*	1.00				
PLA3	0.10*	0.21*	0.20*	0.19*	0.44*	0.43*	1.00			
WOM1	0.04	0.30*	0.37*	0.39*	0.36*	0.36*	0.27*	1.00		
WOM2	0.13*	0.28*	0.40*	0.35*	0.37*	0.34*	0.18*	0.42*	1.00	
WOM3	0.03	0.48*	0.54*	0.47*	0.45*	0.46*	0.27*	0.44*	0.44*	1.00
EMO1	0.05	0.31*	0.30*	0.36*	0.34*	0.29*	0.20*	0.24*	0.27*	0.30*
EMO2	-0.08	0.24*	0.24*	0.14*	0.28*	0.28*	0.13*	0.15*	0.17*	0.24*
SEM1	0.03	0.34*	0.33*	0.29*	0.37*	0.33*	0.21*	0.22*	0.23*	0.32*
SEM2	0.04	0.42*	0.41*	0.34*	0.44*	0.47*	0.36*	0.31*	0.23*	0.43*
GDP1	0.12*	0.33*	0.34*	0.32*	0.49*	0.49*	0.32*	0.29*	0.24*	0.40*
GDP2	0.50*	0.20*	0.14*	0.09*	0.26*	0.21*	0.21*	0.13*	0.20*	0.22*
INH1	0.01	0.33*	0.36*	0.24*	0.39*	0.43*	0.17*	0.26*	0.35*	0.30*
INH2	0.03	0.30*	0.35*	0.25*	0.31*	0.29*	0.19*	0.21*	0.20*	0.28*
INH3	0.03	0.35*	0.24*	0.17*	0.25*	0.29*	0.14*	0.12*	0.11*	0.24*

ตาราง 14 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	WOM1	WOM2	WOM3	EMO1	EMO2	SEM1	SEM2	GDP1	GDP2	INH1	INH2	INH3
WOM1	1.00											
WOM2	0.42*	1.00										
WOM3	0.44*	0.44*	1.00									
EMO1	0.24*	0.27*	0.30*	1.00								
EMO2	0.15*	0.17*	0.24*	0.34*	1.00							
SEM1	0.22*	0.23*	0.32*	0.42*	0.34*	1.00						
SEM2	0.31*	0.23*	0.43*	0.34*	0.27*	0.47*	1.00					
GDP1	0.29*	0.24*	0.40*	0.28*	0.18*	0.36*	0.48*	1.00				
GDP2	0.13*	0.20*	0.22*	0.20*	0.09*	0.20*	0.23*	0.39*	1.00			
INH1	0.26*	0.35*	0.30*	0.32*	0.23*	0.33*	0.28*	0.22*	0.07	1.00		
INH2	0.21*	0.20*	0.28*	0.24*	0.21*	0.26*	0.30*	0.27*	0.21*	0.29*	1.00	
INH3	0.12*	0.11*	0.24*	0.30*	0.23*	0.37*	0.31*	0.30*	0.10*	0.24*	0.17*	1.00

Bartlett's Test: $\chi^2=3098.46$ df=171 p=.00 KMO=0.90
 Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.52-0.95

จากตาราง พบว่า การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ อยู่ระหว่าง 0.09-0.67 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการกำหนดเป้าหมาย (PLA1) กับการจัดระเบียบงาน (PLA2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุด เท่ากับ 0.67 ส่วนการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (COF3) กับความเพียรพยายาม (GDP2) การผ่อนคลายตนเอง (EMO2) กับความเพียรพยายาม (GDP2) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.09

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา พบว่า ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะณ์ แสดงว่า ตัวบ่งชี้มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมา วิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=3098.46$ df=171 p=.00) เมื่อพิจารณา ค่า ความพอเพียงขององค์ประกอบในภาพรวมด้วยค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.90 และความเพียงพอของกลุ่ม การเลือกกลุ่มตัวอย่างรายชื่อ (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.52-

0.95 แสดงว่า ตัวบ่งชี้การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

3.3) การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบ จนข้อมูลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง

ตาราง 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=480) โดยใช้เกณฑ์ พูลฟังก์์ สูซสว่าง (2556, น.15-16)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2.00	$\chi^2=139.72$ df=119 p=.09 139.72/119=1.17
GFI	มากกว่า 0.90	0.97
AGFI	มากกว่า 0.90	0.95
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.01
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.03

จากตาราง ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 139.72 df=119, p=.09, ค่า GFI=0.97, ค่า AGFI=0.95, ค่า RMSEA=0.01, ค่า SRMR=0.03 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่า โมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การ

ริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำเพาะทำงาน การควบคุมอารมณ์ การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ ดังตาราง

ตาราง 16 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา (n=480)

การบริหารจัดการตนเอง	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ					CR
	b	SE	t	FS	SC	
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)	0.32	0.13	2.39*	-	0.32	0.10
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE1)	0.37	-	-	0.53	0.37	0.13
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)	0.58	0.04	13.43*	-	0.84	0.70
การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น (COF1)	1.00	-	-	0.12	0.69	0.48
การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (COF2)	1.13	0.07	16.28*	0.25	0.78	0.61
การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (COF3)	0.96	0.08	12.72*	0.14	0.66	0.44
การวางแผน (PLA)	0.71	0.04	16.88*	-	0.86	0.74
การกำหนดเป้าหมาย (PLA1)	1.00	-	-	0.28	0.82	0.68
การจัดระเบียบงาน (PLA2)	1.00	0.05	18.49*	0.29	0.82	0.68
การจัดสรรเวลา (PLA3)	0.63	0.06	11.01*	0.08	0.51	0.27
ความจำเพาะทำงาน (WOM)	0.44	0.04	10.39*	-	0.78	0.61
การจดจำข้อมูล (WOM1)	1.00	-	-	0.07	0.56	0.32
การมีสมาธิ (WOM2)	0.98	0.10	10.13*	0.06	0.55	0.30
การประมวลความคิด (WOM3)	1.42	0.13	11.30*	0.21	0.80	0.64
การควบคุมอารมณ์ (EMO)	0.49	0.05	10.42*	-	0.73	0.54
การจัดการอารมณ์ (EMO1)	1.00	-	-	0.26	0.66	0.44
การผ่อนคลายตนเอง (EMO2)	0.79	0.10	7.66*	0.17	0.52	0.27
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)	0.54	0.05	11.93*	-	0.89	0.78
การเตือนตนเอง (SEM1)	1.00	-	-	0.11	0.61	0.37
การประเมินตนเอง (SEM2)	1.27	0.11	11.55*	0.24	0.77	0.59
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)	0.68	0.04	15.52*	-	0.80	0.65
การรับรู้เป้าหมาย (GDP1)	1.00	-	-	0.54	0.85	0.72
ความเพียรพยายาม (GDP2)	0.53	0.07	7.52*	0.15	0.44	0.20

ตาราง 16 (ต่อ)

การบริหารจัดการตนเอง	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ					CR
	b	SE	t	FS	SC	
การยับยั้งชั่งใจ (INH)	0.56	0.05	11.95*	-	0.96	0.92
การหยุดยั้งความคิด (INH1)	1.00	-	-	0.13	0.58	0.34
การเลือกปฏิเสธ (INH2)	0.80	0.10	8.22*	0.03	0.46	0.21
การตัดสินใจเลือก (INH3)	0.71	0.09	7.53*	0.03	0.41	0.17

$$\chi^2=139.72 \text{ df}=119 \text{ p}=.09 \text{ GFI}=0.97 \text{ AGFI}=0.95 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.03$$

*p<.05

จากตาราง พบว่า การบริหารจัดการตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.32-0.96 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการยับยั้งชั่งใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.96 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 92) รองลงมาคือ การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) การวางแผน (PLA) และความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.89 0.86 และ 0.84 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78 ร้อยละ 74 และร้อยละ 70) ส่วนการมุ่งเป้าหมาย (GDP) ความจำขณะทำงาน (WOM) และการควบคุมอารมณ์ (EMO) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 0.78 และ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65 ร้อยละ 61 และร้อยละ 54) ส่วนการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.32 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 10) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบดังนี้

การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) โดยการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.37 มีความแปรผันร่วมกับการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 13)

ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.66-0.78 โดยการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (COF2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.78 มีความแปรผันร่วมกับความยืดหยุ่นทางความคิดอยู่ในระดับปาน

กลาง (ร้อยละ 61) ส่วนการแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น (COF1) และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (COF3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.69 และ 0.66 มีความแปรผันร่วมกับความยืดหยุ่นทางความคิดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48 และร้อยละ 44) ตามลำดับ

การวางแผน (PLA) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.51-0.85 โดยการกำหนดเป้าหมาย (PLA1) และการจัดระเบียบงาน (PLA2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากันเท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับการวางแผนอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 68) ส่วนการจัดสรรเวลา (PLA3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.51 มีความแปรผันร่วมกับการวางแผนอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 27) ตามลำดับ

ความจำขณะทำงาน (WOM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.55-0.80 โดยการประมวลความคิด (WOM3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับความจำขณะทำงานอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64) ส่วนการจดจำข้อมูล (WOM1) และการมีสมาธิ (WOM2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.56 และ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับความจำขณะทำงานอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 32 และร้อยละ 30) ตามลำดับ

การควบคุมอารมณ์ (EMO) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.52-0.66 โดยการจัดการอารมณ์ (EMO1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.66 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 44) และการผ่อนคลายตนเอง (EMO2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.52 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 27) ตามลำดับ

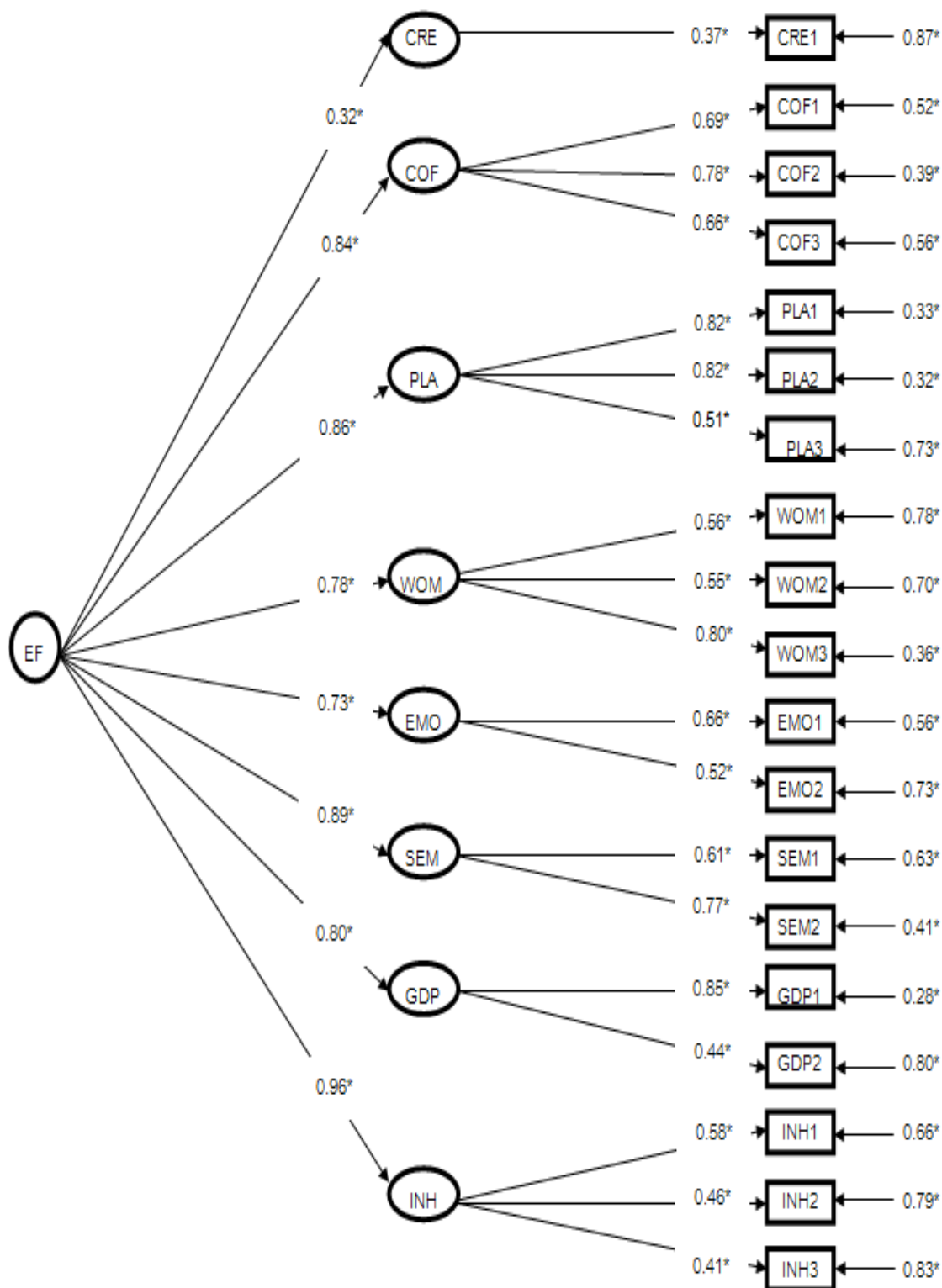
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.61-0.77 โดยการประเมินตนเอง (SEM2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับการเฝ้าตรวจตราตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 59) ส่วนการเตือนตนเอง (SEM1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับการเฝ้าตรวจตราตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 37) ตามลำดับ

การมุ่งเป้าหมาย (GDP) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.44-0.85 โดยการรับรู้เป้าหมาย (GDP1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.85 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งเป้าหมายอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 72) ส่วนความเพียรพยายาม (GDP2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.44 มีความแปรผันร่วมกับการมุ่งเป้าหมายอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 20) ตามลำดับ

การยับยั้งชั่งใจ (INH) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.41-0.58 โดยการหยุดยั้งความคิด (INH1) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับการยับยั้งชั่งใจอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 34) รองลงมาคือ การเลือกปฏิเสธ (INH2) และการตัดสินใจเลือก (INH3) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.46 และ 0.41 มีความแปรผันร่วมกับการยับยั้งชั่งใจอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 21 และ ร้อยละ 7) ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยังสามารถแบ่งองค์ประกอบที่ชัดเจนออกเป็น 8 ด้านซึ่งองค์ประกอบแต่ละด้านมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยนำผลการศึกษาที่ได้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในองค์ประกอบแต่ละด้านในขั้นตอนต่อไปในการวิจัยในระยาะที่ 2





$\chi^2=139.72$ $df=119$ $p=.09$ $GFI=0.97$ $AGFI=0.95$ $CFI=1.00$ $RMSEA=0.01$ $SRMR=0.03$

ภาพประกอบ 11 โมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

บทที่ 5 ผลการศึกษาระยะที่ 2

การสร้างและศึกษาผลของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาในระยะเวลาที่ 2 เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในแต่ละองค์ประกอบซึ่งเป็นผลการศึกษาจากในระยะเวลาที่ 1 โดยนำแนวคิด หลักการของการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองเลือกแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษากลุ่มที่สอดคล้องกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มหลังจากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง ปรับแก้ไขรูปแบบก่อนนำไปใช้จริง และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ปรับปรุง แก้ไขแล้ว นำไปใช้กับกลุ่มทดลองโดยดำเนินการทดลองใน 3 ระยะ คือ ระยะทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีผลการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง

ตอนที่ 1 ผลการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค (technical eclecticism) เป็นการเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลากหลายทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อให้การให้คำปรึกษาที่สอดคล้องและสามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และให้มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในแต่ละองค์ประกอบผู้วิจัยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับการบูรณาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการในนักศึกษาและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการจัดลำดับของการเสริมสร้างองค์ประกอบในแต่ละครั้งให้สอดคล้องกับผลของ

องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่ได้ศึกษาจากระยะที่ 1 โดยออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม ออกเป็น 10 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 ความจำขนะทำงาน ครั้งที่ 3 การยับยั้งชั่งใจ ครั้งที่ 4 ความยืดหยุ่นทางความคิดครั้งที่ 5 การควบคุมอารมณ์ ครั้งที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง ครั้งที่ 7 การริเริ่มลงมือทำด้วยตนเอง ครั้งที่ 8 การวางแผน ครั้งที่ 9 การมุ่งเป้าหมาย และครั้งที่ 10 การสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม ในแต่ละครั้งผู้วิจัยผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบต่างๆเพื่อใช้ในการเสริมสร้างองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองในแต่ละด้านการตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่างๆประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center therapy) เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองได้ เรียนรู้กระบวนการให้คำปรึกษาการฟังอย่างลึกซึ้ง ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีเกิดบรรยากาศที่มีความพร้อมในการเปิดเผยตนเองโดยเฉพาะในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) เป็นทฤษฎีที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ความคิดความเชื่อความรู้สึกที่บิดเบือนที่ไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมนำไปสู่การฝึกสำรวจตัวเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ช่วยให้สมาชิกได้ขยายการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันทำให้มองเห็นปัญหาในตนเองและเลือกรับผิดชอบตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แนวคิดละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) ทำให้สมาชิกได้ค้นหาตัวเองค้นพบมุมมองการรับรู้ใหม่ๆยอมรับและกล้าแสดงออกในพฤติกรรมใหม่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส (Solution-Focused Therapy) ช่วยให้สมาชิกปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่เกิดการเรียนรู้ในบริบทสถานการณ์ใหม่ให้เกิดการยืดหยุ่นทางความคิดและเห็นถึงความสามารถในการพัฒนาตนเอง

ทฤษฎีต่างๆ มีแนวความคิดเชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้หากสามารถตระหนักในปัญหาของตนเอง และการฝึกฝนปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างๆมีส่วนร่วมให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ สร้างให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม ให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในระดับความคิด อารมณ์ความรู้สึก และเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองที่เกี่ยวข้องกระบวนการคิด การตัดสินใจ การวางแผนแก้ไขปัญหา การคิดยับยั้งชั่งใจ วิเคราะห์ตนเองในพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ล้วนแล้วแต่เป็น

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความตระหนักที่สมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด ช่วยในการสนับสนุนทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้เรียนรู้ตระหนักในตนเอง ผ่านเทคนิคต่าง ๆ ส่งผลให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในความรู้สึก ได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง อย่างลึกซึ้ง เข้าใจในตนเองในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม และช่วยให้กลุ่มเกิดการสนับสนุน ความมอกงามในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองมีรายละเอียดของ กระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษา 3 ขั้นตอนออกแบบตามการแนวความคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของ Jacobs, Masson, & Harvill. (2006, p. 29-33) ดังนี้

ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นระยะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในกลุ่มเป็นขั้นในการ แนะนำตัวทำความรู้จักกันสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการกำหนดจุดมุ่งหมายร่วมกันให้เกิดประเด็นปัญหาที่มีร่วมกันผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจสร้างบรรยากาศแห่ง การยอมรับซึ่งกันและกันและลดความวิตกกังวลของสมาชิกช่วยให้สมาชิกเกิดความพร้อมต่อการ เปิดเผยตนเองและมีความกระจ่างชัดในปัญหาที่พบ การกล้าเปิดเผยตนเองจะช่วยให้สมาชิกเห็น ถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มและมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป ใน กระบวนการเพื่อเตรียมพร้อมสู่ขั้นต่อไปในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการให้ คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ (Person centered therapy) เทคนิคพื้นฐานที่สำคัญในการให้ คำปรึกษา เช่น เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความคิดความรู้สึก (Woolfe, 2009) ร่วมกับเทคนิคอื่นๆ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนอารมณ์ความรู้สึกตระหนักในตนเอง ในระยะ เริ่มกลุ่มนอกจากที่สมาชิกจะได้สร้างสัมพันธ์ภาพเรียนรู้ซึ่งกันและกันแล้ว สมาชิกยังจะได้เรียนรู้ กติกาที่ต้องปฏิบัติร่วมกันเพื่อเตรียมความพร้อมในขั้นต่อไป

ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ส่งเสริมให้สมาชิกเน้นความมุ่งหมาย การเปลี่ยนแปลงใน ตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่สมาชิกมีความไว้วางใจในแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมากขึ้น เกิดการ ยอมรับในสมาชิกคนอื่นมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดการเรียนรู้ในสมาชิกคนอื่นที่มีความ แตกต่างมีการโต้แย้งในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองจากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งใหม่จากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยอธิบายแนวคิด สำคัญของการบริหารจัดการตนเองวิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นปัญหา ในขั้นปฏิบัตินี้ จะเกิดพลวัตภายในในกลุ่มและส่งผลต่อบรรยากาศการในกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ความคิดความรู้สึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่างๆในการ เอื้อประโยชน์และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ เทคนิคการสลับบทบาท(Role

Reversal) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ ช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากกรอบความคิดความเชื่อของตนและแสดงออกในส่วนที่ตนไม่เคยแสดงให้ผู้อื่นรับรู้และช่วยสร้างความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง เทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty Chair) เทคนิคจินตนาการ (Fantasy Approach) ช่วยสมาชิกที่ต้องการสื่อสาร ช่วยยุติอารมณ์ที่ค้างค้ำในใจ เทคนิคการฉายภาพอนาคต (Future Projection) ใช้ในการช่วยให้สมาชิกกระจ่างชัดในความรู้สึกในการแสดงออกเกี่ยวกับเป้าหมาย ความหวัง หรือความกังวลในอนาคต ให้ได้แสดงออกเหมือนกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และใช้เทคนิคต่างๆ ในทฤษฎีพฤติกรรม การรู้คิด ได้แก่ การทำการบ้าน (Homework) หรือการให้งานไปทำนอกเวลาเข้ากลุ่มโดยให้สมาชิกออกแบบหรือกำหนดด้วยตนเองเพื่อให้เขาเห็นความสำคัญเต็มใจในการปฏิบัติ และมีการติดตามให้การสะท้อนกลับของผลการทำการบ้านมีการเสริมแรงเมื่อทำสำเร็จและไม่มีการตำหนิหากทำไม่สำเร็จ และใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ใช้ในการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้สมาชิกรับไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ขั้นยุดิกลุ่ม เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มระบุว่า จะทำอย่างไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร หรือนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้อย่างไรเป็นขั้นนำไปสู่การลงมือปฏิบัติและมีการสนับสนุนจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

ผู้วิจัยได้เลือกขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษาครั้งนี้ จำนวนสมาชิกกลุ่มของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละสองครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์รวมเป็นจำนวนเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมงมีรายละเอียดแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 มีวัตถุประสงค์ในการการสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัยและมีความพร้อมในการเปิดเผยตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในข้อตกลงและกระบวนการในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐานจากทฤษฎีให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ เช่น เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก และใช้เทคนิคลูกบอลวิเศษ พัฒนาจากแนวคิดของ Thompson (2016, p.51) ในการช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีความพร้อมในการเข้ากลุ่มเรียนรู้ การรับฟังเพื่อนสมาชิก เรียนรู้การยอมรับเพื่อนสมาชิก สร้างการไว้วางใจซึ่งกันและกันและ ช่วย

ให้สมาชิกเปิดเผยตัวเอง สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
ในครั้งแรก

ครั้งที่ 2 ความจำขณะทำงาน (Working Memory)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความจำและการจดจ่อใส่ใจสามารถพัฒนาการจำข้อมูลเพื่อใช้ในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ และให้สมาชิกมีสมาธิ มีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำทั้งในงานหรือกิจกรรมต่างๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดระดับคะแนนจากทฤษฎีเน้นการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความสามารถในการจำและการใส่ใจจดจ่อของตนเองและ และใช้เทคนิค “การจดจ่อใส่ใจ” พัฒนาโดย Hansen (2013, p. 96) ร่วมกับการใช้เทคนิคใช้วิธีการจำภาพ พัฒนาขึ้นตามแนวคิดหลักการภาพและพื้นของเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักในความสามารถของตนเองเกิดการแลกเปลี่ยนมุมมอง มองเห็นศักยภาพของตนในการพัฒนาความจำขณะทำงาน

ครั้งที่ 3 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เพื่อให้สมาชิกตระหนักในการหยุดยั้งควบคุมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆและให้สมาชิกรู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจ ผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการพัฒนาจากแนวคิดของ Corey (2012, p. 311) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ช่วยสมาชิกในการขยายความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจและให้สมาชิกสำรวจตัวเองในระดับที่ลึกซึ้งถึงปัญหาในด้านการยับยั้งชั่งใจขึ้นร่วมกับการใช้เทคนิคการสลบบทบาทตามแนวคิดละครจิตบำบัดเพื่อให้สมาชิกเห็นมุมมองใหม่ในตนเองต่อพฤติกรรมที่แสดงออกที่เป็นปัญหาที่เกิดจากการขาดการยับยั้งชั่งใจ

ครั้งที่ 4 ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางความคิดให้สมาชิกมีความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ไม่เคร่งครัดหรือหะหลวมจนเกินไปและให้สมาชิกรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนแบบ A-B-C ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิดพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตัวเองถึงสาเหตุของปัญหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลต่อการเกิดพฤติกรรมและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลนั้นๆ และใช้เทคนิคการซ้อมพฤติกรรมพัฒนาจากแนวความคิดของ Corey(2012)

ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มและวิเคราะห์ตนเองเพื่อคาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อได้ลองปรับพฤติกรรมใหม่ในชีวิตจริง

ครั้งที่ 5 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ และรู้วิธีการผ่อนคลายตนเองและสามารถระบายอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฉันอารมณ์ไหน” พัฒนาแนวคิดรูปแบบอารมณ์จากRiggenbach (2013, p.14) ร่วมกับการใช้เทคนิคจินตนาการ ด้วยกิจกรรม “กระดาศอารมณ์” พัฒนาจากแนวคิดของ Thomson.2016, p. 49) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ให้สมาชิกรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Corey. 2012, p. 221) เพื่อให้สมาชิกได้พูดปัญหาในสิ่งที่ค้างค้ำใจกับตนเองหรือบุคคลที่ไม่สามารถพูดในชีวิตจริงได้และให้สมาชิกได้ซ้อมฝึกควบคุมอารมณ์โดยใช้เทคนิคการซ้อมพฤติกรรมพัฒนาจากแนวความคิดของCorey (2012, p. 353) ซ้อมพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นภายนอกกลุ่มให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring)

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่นเพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองในการทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้และให้สมาชิกรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสลับบทบาทแนวคิดจากละครจิตบำบัด(Corey, 2012) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำชัดในมุมมองความคิด ความรู้สึกที่มีต่อและใช้ มีการให้การบ้านในการตรวจสอบตนเองและใช้เทคนิคการเฝ้าตรวจตราตนเองเทคนิคจากทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบรู้คิด-พฤติกรรมพัฒนาโดย Cormier และคณะ (2013) เพื่อเตือนตนเองในการแสดงออกในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในสถานการณ์จริงและมีใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดี

ครั้งที่ 7 การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial)

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 เพื่อให้สมาชิกสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิค “การปั้นความรู้สึก” พัฒนาจากแนวคิดของ (Thomson.2016, p. 53) ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความคิดความรู้สึกที่ไม่สามารถแสดงออกหรือสื่อสารออกมาได้ร่วมกับการใช้เทคนิคการสลับบทบาทพัฒนาจาก แนวคิดละครจิตบำบัด (Corey, 2012, p. 218)เพื่อสะท้อนมุมมองใหม่ๆที่เกิดกับตนเองให้ตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับการไม่สามารถลงมือทำงานได้ด้วยตนเอง และใช้เทคนิคการซ่อมพฤติกรรมในการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้เกิดความกล้าและมั่นใจมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ในสถานการณ์ชีวิตจริง

ครั้งที่ 8 การวางแผน (Planning)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ให้สมาชิกสามารถจัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามที่ตั้งไว้ และเพื่อให้สมาชิกมีวิธีการจัดสรรเวลาสิ่งที่จะทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดระดับคะแนนจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในความสามารถในการวางแผนและแลกเปลี่ยนมุมมองกับเพื่อนสมาชิกในการวางแผนการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเพื่อช่วยให้ลดปัญหาที่เกิดตามมารวมถึงออกแบบการวางแผนในรูปแบบใหม่ ๆ และใช้เทคนิคการซ่อมพฤติกรรม (Corey, 2012, p. 353) เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถลองซ่อมพฤติกรรมให้เกิดความมั่นใจในการทำพฤติกรรมใหม่ในการวางแผนที่ออกแบบไว้เพื่อใช้ในชีวิตจริง

ครั้งที่ 9 การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence)

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 การมุ่งเป้าหมายมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกตระหนักในเป้าหมายของตนเองในงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำ และให้สมาชิกมีความเพียรพยายามในการทำงานและมีการดำเนินการทำงานนั้นต่อไปจนบรรลุเป้าหมาย ผู้วิจัยใช้เทคนิคร้านมหัศจรรย์ตามแนวคิดละครจิตบำบัด เพื่อให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตที่ต้องการทำให้สำเร็จ ร่วมกับการใช้เทคนิคการวางแผนภาพตนเองในอนาคต เพื่อช่วยให้ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองเห็นภาพตนเองในอนาคตหรือมีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้นและใช้กิจกรรม “จดหมายถึงฉัน” (Riggenbach, 2013, p. 113) เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายที่ชัดเจนของ

ตนเองและการไปสู่เป้าหมายด้วยความเพียรพยายามด้วยตนเองโดยเพื่อนสมาชิกเป็นแรงผลักดัน สนับสนุนทางอารมณ์ความรู้สึกต่อการพัฒนาการมุ่งเป้าหมาย

ครั้งที่ 10 การสรุปการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (ขั้นยุติการให้คำปรึกษา)

การสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม ในขั้นยุติการให้คำปรึกษาเป็นบทสรุปส่งท้ายในการประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการพัฒนากลยุทธ์ในการถ่ายโอนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มเพื่อนำไปปรับใช้ ชีวิตประจำวันซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการสื่อสารภายในกลุ่มเพื่อส่งความคิด และความรู้สึกระหว่างกัน พัฒนาจากแนวคิดของ (Thompson ,2016, p. 64) โดยให้สมาชิกบอกถึงเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของตนเองตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม โดยเริ่มต้นด้วยการเขียนบอกความคิดและความรู้สึกความประทับใจในการเข้าร่วมกันและการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ การประยุกต์ใช้นอกกลุ่มให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในเนื้อหาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ทักษะและเทคนิคที่ใช้ วัตถุประสงค์ วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองใช้ และปรับแก้ไขรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองจริง

ตาราง 17 สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ครั้งที่/เวลา	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้ในการบูรณาการ
ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ 60 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน 2. เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยมีความพร้อมในการเปิดเผยตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในข้อตกลงและกระบวนการในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา	1. การคำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ 2. การสร้างสัมพันธภาพ	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา</u> - การฟังอย่างลึกซึ้ง - การใช้คำถาม - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนเนื้อหา - การสรุปความ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> - การฟังอย่างตั้งใจไม่ตัดสิน - ยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไขตาม - ลูกบอลวิเศษ
ครั้งที่ 2 ความจำเพาะทำงาน 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาการจำข้อมูลเพื่อใช้ในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆให้ได้มากที่สุด 2. เพื่อให้สมาชิกมีสมาธิ มีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำในงานหรือกิจกรรมต่างๆ	1. แนวคิดหลักการภาพและพื้นที่ของเกสตัลท์ 2. การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม 3. การให้คำปรึกษาเน้นการแก้ไขปัญหา	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา</u> - การฟังอย่างลึกซึ้ง - การใช้คำถาม - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนเนื้อหา - การสรุปความ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> - เทคนิค “การจดจ่อใส่ใจ” - เทคนิคการจำโดยใช้วิธีการจินตนาการภาพ - การให้การบ้าน

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่/เวลา	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้ใน การบูรณาการ
ครั้งที่ 3 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักใน การหยุดยั้งควบคุม ความคิดความรู้สึกและ พฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้า ต่างๆ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือก ปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อ ความต้องการภายในหรือ สิ่งล่อใจ	1. การให้คำปรึกษา แบบการรู้จักคิด- พฤติกรรม 2. เทคนิคละครจิต บำบัด 3. การให้คำปรึกษา แบบเกสตัลท์	ทักษะพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา -การฟังอย่างลึกซึ้ง -การใช้คำถาม -การสะท้อนความรู้สึก -การสะท้อนเนื้อหา -การสรุปความ -การให้กำลังใจ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> -การจินตนาการ -การสลับบทบาท -การล้อมบทบาท -การให้การบ้าน
ครั้งที่ 4 ความยืดหยุ่น ทางความคิด (Cognitive Flexibility) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกมีความ ยืดหยุ่นทางความคิด ไม่ เคร่งครัดหรือหลวม จนเกินไป 2. เพื่อให้สมาชิกรู้แนวทาง ในการแก้ไขปรับปรุงใน วิธีการใหม่ๆ ไม่ยึดติดกับ แบบเดิม	1. ละครจิตบำบัด 2. การให้คำปรึกษา แบบการรู้จักคิด- พฤติกรรม	ทักษะพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา -การฟังอย่างลึกซึ้ง -การใช้คำถาม -การสะท้อนความรู้สึก -การสะท้อนเนื้อหา -การสรุปความ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> -การสลับบทบาท -การสอนแบบ A-B-C -เทคนิคการล้อมพฤติกรรม -การให้การบ้าน -การเสริมแรง

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่/เวลา	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้ในการบูรณาการ
ครั้งที่ 5 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการผ่อนคลายตนเองและสามารถระบายอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาได้อย่างเหมาะสม	1. การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ 2. การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา</u> - การฟังอย่างลึกซึ้ง - การใช้คำถาม - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนเนื้อหา - การสรุปความ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> - การจินตนาการ - สลับบทบาท - “ฉันอารมณ์ไหน” - “กระดาศอารมณ์” - แก้อั้วาง - การซ่อมบทบาท
ครั้งที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองในการทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ 3. เพื่อให้สมาชิกรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง	1. การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม 2. แนวคิดละครจิตบำบัด	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษา</u> - การฟังอย่างลึกซึ้ง - การใช้คำถาม - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนเนื้อหา - การสรุปความ - การให้กำลังใจ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> - การสลับบทบาท - การซ่อมบทบาท - การเฝ้าตรวจตราตนเอง - การให้บ้าน - การเสริมแรง

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่/เวลา	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้ใน การบูรณาการ
ครั้งที่ 7 การริเริ่มลงมือ ทำงานด้วยตนเอง (Initial) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถ ริเริ่มการทำงานหรือ กิจกรรมต่างๆในกิจวัตร ประจำวันด้วยตนเอง	1.การให้คำปรึกษา แบบการรู้คิด- พฤติกรรม 2.แนวคิดละครจิต บำบัด	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา</u> -การฟังอย่างลึกซึ้ง -การใช้คำถาม -การสะท้อนความรู้สึก -การสะท้อนเนื้อหา -การสรุปความ -การให้กำลังใจ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> -การซ่อมพฤติกรรม -การให้บ้าน -การเสริมแรง
ครั้งที่ 8 การวางแผน (Planning) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถ กำหนดเป้าหมายและวางแผน การทำงานหรือ กิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตาม เป้าหมายที่กำหนดไว้ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ จัดระบบการทำงานอย่าง เป็นขั้นตอนตามที่ตั้งไว้ 3. เพื่อให้สมาชิกมีวิธีการ จัดสรรเวลาจัดลำดับ ความสำคัญก่อนหลังในสิ่ง ที่จะทำตามเป้าหมายตั้งแต่ ต้นจนจบ	1.การให้คำปรึกษา แบบการรู้คิด- พฤติกรรม 2.การให้คำปรึกษาเน้น การแก้ไขปัญหา	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา</u> -การฟังอย่างลึกซึ้ง -การใช้คำถาม -การสะท้อนความรู้สึก -การสะท้อนเนื้อหา -การสรุปความ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> -การซ่อมพฤติกรรม -การให้การบ้าน

ตาราง 17 (ต่อ)

ครั้งที่/เวลา	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่ม	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้ใน การบูรณาการ
ครั้งที่ 9 การมุ่ง เป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) 60-90 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักใน เป้าหมายของตนเองในงาน หรือสิ่งต่างๆที่ทำ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความ เพียรพยายามในการทำงาน และมีการดำเนินการทำงาน นั้นต่อไปจนบรรลุเป้าหมาย	1.แนวคิดละครจิต บำบัด 2.การให้คำปรึกษา แบบเกสตัลท์	<u>ทักษะพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา</u> -การฟังอย่างลึกซึ้ง -การใช้คำถาม -การสะท้อนความรู้สึก -การสะท้อนเนื้อหา -การสรุปความ -การให้กำลังใจ <u>เทคนิคการให้คำปรึกษา</u> -ร้านมหัศจรรย์ -การฉายภาพตนเองใน อนาคต -“จดหมายถึงฉัน”
ครั้งที่10 การสรุปการ เข้าร่วมการให้ คำปรึกษากลุ่ม 60 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกสมาชิก ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทำแบบวัด การบริหารจัดการตนเอง	1.การยุติการให้ คำปรึกษา 2.การให้คำปรึกษาเน้น บุคคลเป็นสำคัญ	<u>เทคนิคพื้นฐานในการให้ คำปรึกษา</u> -การฟังอย่างลึกซึ้ง -การใช้คำถาม -การสะท้อนความรู้สึก -การสะท้อนเนื้อหา -การให้กำลังใจ

ตอนที่ 2 ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการ บริหารจัดการตนเอง

1) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และ ติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังตาราง

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง (n=16)

การบริหารจัดการตนเอง	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ติดตามผล		
		\bar{X}	SD	ระดับ	\bar{X}	SD	ระดับ	\bar{X}	SD	ระดับ
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)	กลุ่มทดลอง	3.04	0.52	ปานกลาง	3.83	0.64	มาก	4.04	0.70	มาก
	กลุ่มควบคุม	3.00	0.56	ปานกลาง	2.83	0.69	ปานกลาง	2.88	0.75	ปานกลาง
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)	กลุ่มทดลอง	2.82	0.23	ปานกลาง	3.91	0.34	มาก	3.96	0.29	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.66	0.25	ปานกลาง	2.50	0.35	น้อย	2.41	0.29	น้อย
การวางแผน (PLA)	กลุ่มทดลอง	2.93	0.37	ปานกลาง	3.82	0.28	มาก	3.89	0.32	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.68	0.35	ปานกลาง	2.54	0.24	น้อย	2.50	0.20	น้อย
ความจำขณะทำงาน (WOM)	กลุ่มทดลอง	2.82	0.28	ปานกลาง	3.89	0.26	มาก	3.97	0.30	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.83	0.22	ปานกลาง	2.67	0.34	ปานกลาง	2.61	0.30	ปานกลาง
การควบคุมอารมณ์ (EMO)	กลุ่มทดลอง	2.91	0.35	ปานกลาง	4.03	0.43	มาก	4.03	0.34	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.72	0.21	ปานกลาง	2.72	0.25	ปานกลาง	2.41	0.27	น้อย
การเฝ้าตรวจตรวจตนเอง (SEM)	กลุ่มทดลอง	3.25	0.27	ปานกลาง	4.28	0.34	มากที่สุด	4.28	0.34	มากที่สุด
	กลุ่มควบคุม	3.03	0.36	ปานกลาง	2.88	0.30	ปานกลาง	2.72	0.34	ปานกลาง
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)	กลุ่มทดลอง	3.34	0.27	ปานกลาง	4.69	0.26	มากที่สุด	4.78	0.21	มากที่สุด
	กลุ่มควบคุม	2.94	0.22	ปานกลาง	2.78	0.21	ปานกลาง	2.84	0.38	ปานกลาง
การยับยั้งชั่งใจ (INH)	กลุ่มทดลอง	3.04	0.37	ปานกลาง	4.33	0.56	มากที่สุด	4.33	0.44	มากที่สุด
	กลุ่มควบคุม	3.21	0.30	ปานกลาง	2.88	0.25	ปานกลาง	2.92	0.15	ปานกลาง
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)	กลุ่มทดลอง	3.02	0.11	ปานกลาง	4.10	0.21	มาก	4.16	0.19	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.88	0.17	ปานกลาง	2.72	0.16	ปานกลาง	2.66	0.18	ปานกลาง

จากตาราง พบว่า ก่อนทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 3.02 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.11) อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 4.10 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21) อยู่ในระดับมาก และหลังการติดตามผลนักศึกษาในกลุ่ม

นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจ (INH) เท่ากับ 3.21 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.30) อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจ (INH) เท่ากับ 2.88 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25) อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการติดตามผลนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจ (INH) เท่ากับ 2.92 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.15) อยู่ในระดับปานกลาง

2) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk พบว่า ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง 0.06-0.92 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และ ติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-Way Repeated MANOVA)

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง ตาราง 19 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนของของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และ ติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

การบริหารจัดการตนเอง	ระยะเวลา	Levene Statistic	df1	df2	p
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)	ก่อนทดลอง	1.11	1	14	.31
	หลังทดลอง	0.37	1	14	.55
	ติดตามผล	0.01	1	14	.91

จากตาราง พบว่า ก่อนทดลองกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=1.11$ $df=1, 14$ $p=.31$) หลังทดลองกลุ่มที่แตกต่างกัน

มีความแปรปรวนระหว่างกลุ่มเท่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=0.37$ $df=1, 14$ $p=.55$)และติดตามผลกลุ่มที่แตกต่างกันมีความแปรปรวนระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=0.01$ $df=1, 14$ $p=.91$)

ตาราง 20 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนในการวัดซ้ำของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($n=16$)

การบริหารจัดการตนเอง	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	p	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)	0.91	1.20	2	.55	0.92	1.00	0.50
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)	0.81	2.79	2	.25	0.84	1.00	0.50
การวางแผน (PLA)	0.64	5.83	2	.05	0.73	0.86	0.50
ความจำเพาะทำงาน (WOM)	0.87	1.78	2	.41	0.89	1.00	0.50
การควบคุมอารมณ์ (EMO)	0.98	0.27	2	.87	0.98	1.00	0.50
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)	0.58	7.08	2	.03	0.70	0.82	0.50
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)	0.94	0.79	2	.67	0.94	1.00	0.50
การยับยั้งชั่งใจ (INH)	0.93	0.96	2	.62	0.93	1.00	0.50
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)	0.69	4.82	2	.09	0.76	0.90	0.50

จากตาราง พบว่า การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) (Mauchly's $W=0.69$ $df=2$ $p=.09$) และรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) (Mauchly's $W=0.91$ $df=2$ $p=.55$) ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) (Mauchly's $W=0.81$ $df=2$ $p=.25$) การวางแผน (PLA) (Mauchly's $W=0.64$ $df=2$ $p=.05$) ความจำขณะทำงาน (WOM) (Mauchly's $W=0.87$ $df=2$ $p=.41$) การควบคุมอารมณ์ (EMO) (Mauchly's $W=0.98$ $df=2$ $p=.87$) การมุ่งเป้าหมาย (GDP) (Mauchly's $W=0.94$ $df=2$ $p=.67$) และการยับยั้งชั่งใจ (INH) (Mauchly's $W=0.93$ $df=2$ $p=.62$) แสดงว่าจากการวัดซ้ำทั้ง 3 ครั้ง มีขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) (Mauchly's $W=0.58$ $df=2$ $p=.03$) จากการวัดซ้ำทั้ง 3 ครั้ง มีขนาดความสัมพันธ์และขนาดความแปรปรวนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงต้องอ่านผลการวิจัยแบบ Greenhouse-Geisser ต่อไป

ตาราง 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม($n=16$)

Effect	Multivariate Test	Value	F	Hypothesis df	Error df	p
ระยะเวลา	Pillai's Trace	1.36	4.94*	18.00	42.00	.00
	Wilks' Lambda	0.03	11.65*	18.00	40.00	.00
	Hotelling's Trace	23.02	24.30*	18.00	38.00	.00
	Roy's Largest Root	22.35	52.15*	9.00	21.00	.00
กลุ่ม	Pillai's Trace	0.98	49.58	9.00	6.00	.00
	Wilks' Lambda	0.01	49.58	9.00	6.00	.00
	Hotelling's Trace	74.37	49.58	9.00	6.00	.00
	Roy's Largest Root	74.37	49.58	9.00	6.00	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	Pillai's Trace	1.34	4.76*	18.00	42.00	.00
	Wilks' Lambda	0.01	16.90*	18.00	40.00	.00
	Hotelling's Trace	46.69	49.28*	18.00	38.00	.00
	Roy's Largest Root	46.12	107.61*	9.00	21.00	.00

* $p<.05$

จากตารางผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรพหุนามของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลใน 3 ครั้ง นักศึกษามีการบริหารจัดการตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.03 F=11.65, 18.00 p=.00) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการบริหารจัดการตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.01 F=49.58, 9.00 p=.00) ทั้งนี้พบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาและกลุ่มของนักศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้มีผลให้การบริหารจัดการตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Wilk's Lambda=0.01 F=16.90, 18.00 p=.00) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาอิทธิพลหลักของระยะเวลา และกลุ่มนักศึกษารวมถึงอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลากับกลุ่มนักศึกษาที่มีผลต่อการบริหารจัดการตนเองในรายด้านองค์ประกอบต่อไป

3) การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบการให้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตาราง

ตาราง 22 การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=16)

การบริหารจัดการตนเอง	SS	df	MS	F	p
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	6.50	1	6.50	5.89*	.03
ความคลาดเคลื่อน	15.44	14	1.10		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	1.63	2	0.81	9.92*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	2.95	2	1.47	17.90*	.00
ความคลาดเคลื่อน	2.31	28	0.08		

ตาราง 22 (ต่อ)

การบริหารจัดการตนเอง	SS	df	MS	F	p
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	13.04	1	13.04	62.20*	.00
ความคลาดเคลื่อน	2.94	14	0.21		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	2.21	2	1.10	42.11*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	4.67	2	2.34	88.93*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.74	28	0.03		
การวางแผน (PLA)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	11.43	1	11.43	51.48*	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.11	14	0.22		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	1.59	1.46	1.08	34.26*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	3.18	1.46	2.17	68.68*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.65	20.56	0.03		
ความจำขนะทำงาน (WOM)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	8.76	1	8.76	40.70*	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.01	14	0.22		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	2.30	2	1.15	86.01*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	4.59	2	2.29	171.67*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.37	28	0.01		
การควบคุมอารมณ์ (EMO)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	13.02	1	13.02	49.50*	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.68	14	0.26		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	2.70	2	1.35	72.52*	.00

ตาราง 22 (ต่อ)

การบริหารจัดการตนเอง	SS	df	MS	F	p
ระยะเวลาXกลุ่ม	4.57	2	2.29	122.92*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.52	28	0.02		
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	13.55	1	13.55	50.16*	.00
ความคลาดเคลื่อน	3.78	14	0.27		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	1.74	1.40	1.24	35.48*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	4.32	1.40	3.07	87.98*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.69	19.719	0.03		
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	24.08	1	24.08	186.02*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1.81	14	0.13		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลาXกลุ่ม	6.13	2	3.06	78.43*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1.09	28	0.04		
การยับยั้งชั่งใจ (INH)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	9.77	1	9.77	27.83*	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.91	14	0.35		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	2.57	2	1.29	41.09*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	6.87	2	3.43	109.59*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.88	28	0.03		

ตาราง 22 (ต่อ)

การบริหารจัดการตนเอง	SS	df	MS	F	p
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	12.12	1	12.12	151.47*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1.12	14	0.08		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลา	2.26	2	1.13	233.25*	.00
ระยะเวลาXกลุ่ม	4.57	2	2.29	472.67*	.00
ความคลาดเคลื่อน	0.14	28	0.00		

*p<.05

จากตาราง การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=151.47$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=233.25$ $df=2$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=472.67$ $df=2$ $p=.00$) และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) พบว่านักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=5.89$ $df=1$ $p=.03$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=9.92$ $df=2$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=17.90$ $df=2$ $p=.00$)

ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=62.20$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=42.11$ $df=2$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=88.93$ $df=2$ $p=.00$)

การวางแผน (PLA) พบว่านักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการวางแผน (PLA) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=51.48$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการวางแผน (PLA) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=34.26$ $df=1.46$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการวางแผน (PLA) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=68.68$ $df=1.46$ $p=.00$)

ความจำขณะทำงาน (WOM) พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีความจำขณะทำงาน (WOM) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=40.70$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีความจำขณะทำงาน (WOM) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=86.01$ $df=2$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีความจำขณะทำงาน (WOM) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=171.67$ $df=2$ $p=.00$)

การควบคุมอารมณ์ (EMO) พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการควบคุมอารมณ์ (EMO) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=49.50$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการควบคุมอารมณ์ (EMO) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=72.52$ $df=2$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการควบคุมอารมณ์ (EMO) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=122.92$ $df=2$ $p=.00$)

การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=50.16$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=35.48$ $df=1.40$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=87.98$ $df=1.40$ $p=.00$)

การมุ่งเป้าหมาย (GDP) พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการมุ่งเป้าหมาย (GDP) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=186.02$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการมุ่งเป้าหมาย (GDP) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=55.30$

df=2 p=.00) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการมุ่งเป้าหมาย (GDP) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=78.43$ df=2 p=.00)

การยับยั้งชั่งใจ (INH) พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการยับยั้งชั่งใจ (INH) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=27.83$ df=1 p=.00) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการยับยั้งชั่งใจ (INH) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=41.09$ df=2 p=.00) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการยับยั้งชั่งใจ (INH) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=109.59$ df=2 p=.00)

ตาราง 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n=8)

การบริหารจัดการตนเอง	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.79*	.01
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.00*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.21	.42
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.09*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.14*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.05	1.00
การวางแผน (PLA)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.89*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.96*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.07	.94
ความจำขณะทำงาน (WOM)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.07*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.15*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.08	.14
การควบคุมอารมณ์ (EMO)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.12*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.12*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.00	1.00
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.03*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.03*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.00	1.00

ตาราง 23 (ต่อ)

การบริหารจัดการตนเอง	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.35*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.44*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.09	.59
การยับยั้งชั่งใจ (INH)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.29*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.29*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.00	1.00
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	1.08*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	1.14*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.06	.09

*p<.05

จากตาราง การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล พบว่า หลังทดลองนักศึกษามีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) และรายองค์ประกอบย่อยสูงกว่าก่อนทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) และทุกองค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม (n=8)

การบริหารจัดการตนเอง	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.17	.31
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.12	1.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.05	1.00
ความยืดหยุ่นทางความคิด (COF)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.16	.42
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.25	.06
	ติดตามผล-หลังทดลอง	-0.09	.63
การวางแผน (PLA)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.14	.21
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.18	.36
	ติดตามผล-หลังทดลอง	-0.04	1.00
ความจำขณะทำงาน (WOM)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.16	.20
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.22*	.03
	ติดตามผล-หลังทดลอง	-0.06	.92
การควบคุมอารมณ์ (EMO)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.00	1.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.31*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	-0.31*	.00
การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.15	.41
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.31*	.03
	ติดตามผล-หลังทดลอง	-0.16	.14

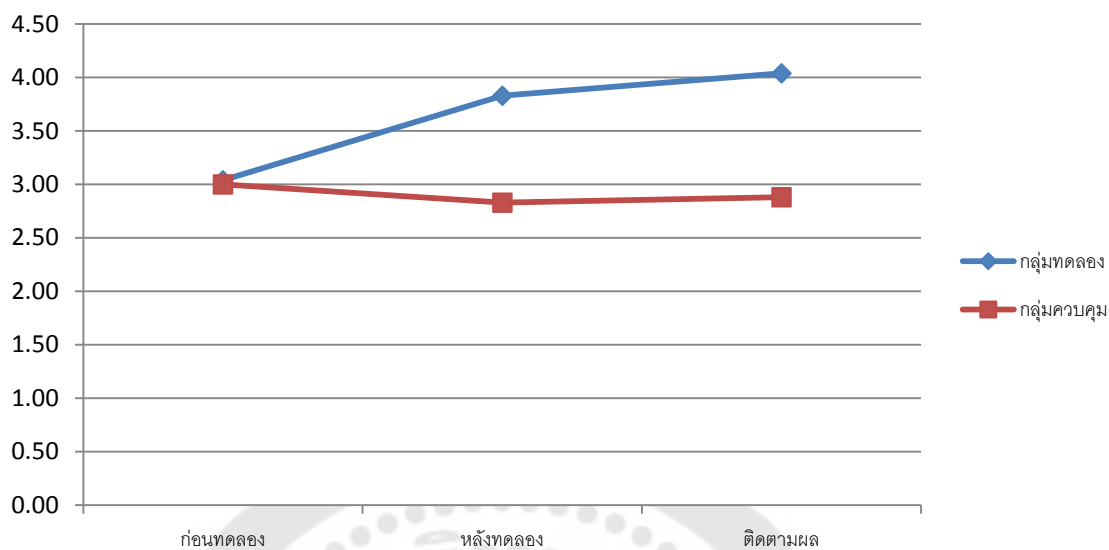
ตาราง 24 (ต่อ)

การบริหารจัดการตนเอง	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
การมุ่งเป้าหมาย (GDP)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.16	.41
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.10	1.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.06	1.00
การยับยั้งชั่งใจ (INH)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.33*	.02
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.29*	.01
	ติดตามผล-หลังทดลอง	0.04	1.00
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF)	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-0.16*	.00
	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-0.22*	.00
	ติดตามผล-หลังทดลอง	-0.06	.13

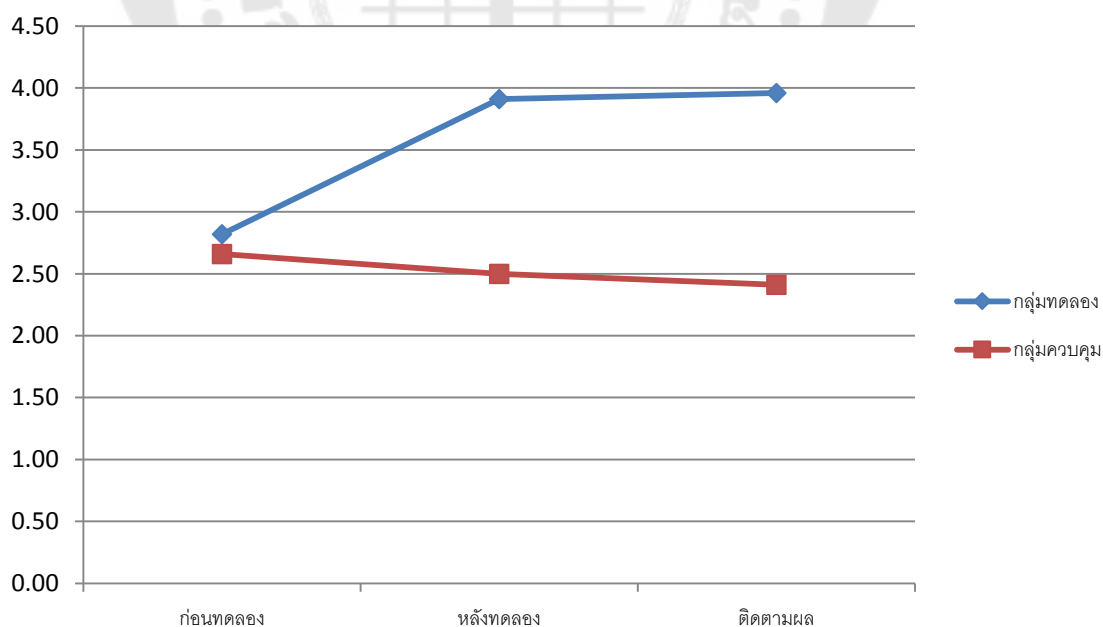
*p<.05

จากตาราง การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของกลุ่มควบคุม พบว่า หลังทดลองนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) และรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย การยับยั้งชั่งใจ (INH) ต่ำกว่าก่อนทดลอง ส่วนหลังการติดตามผลนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเอง (EF) โดยรวมและรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ความจำขณะทำงาน (WOM)การควบคุมอารมณ์ (EMO) การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM)การยับยั้งชั่งใจ (INH) ต่ำกว่าก่อนทดลอง และติดตามผลนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ (EMO) ต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

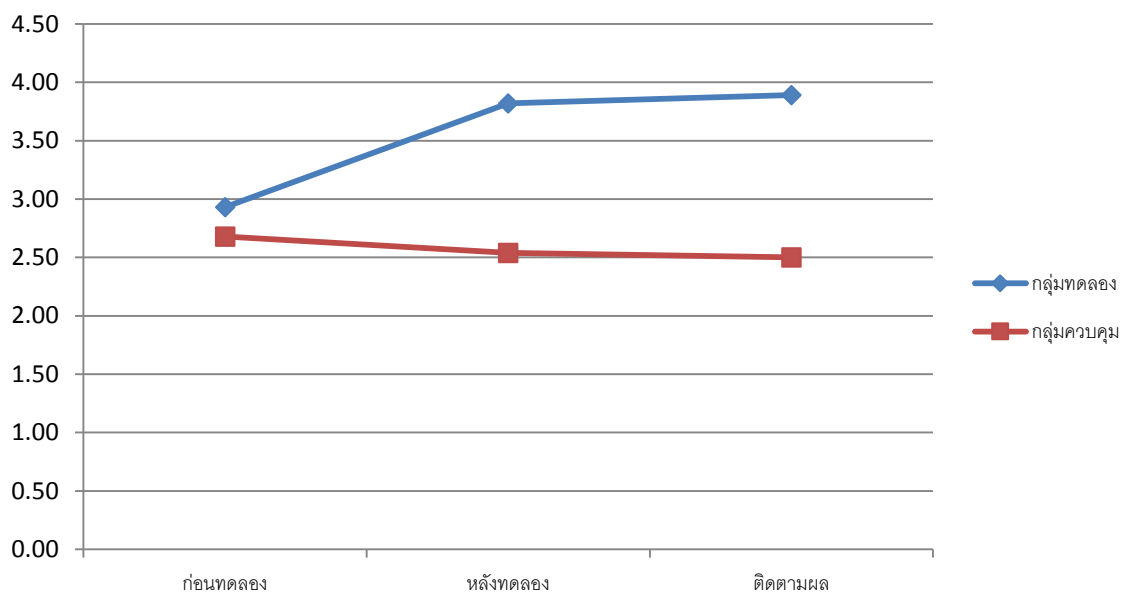
จากผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาสามารถสรุปเปรียบเทียบผลการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในองค์ประกอบด้าน ต่าง ๆ ดังภาพประกอบต่อไปนี้



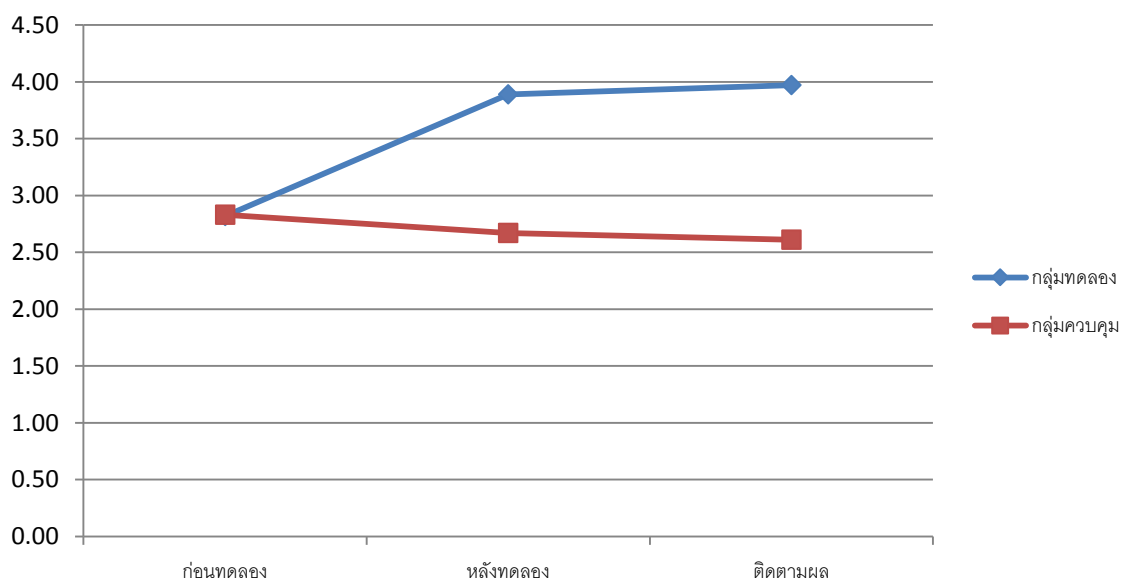
ภาพประกอบ 12 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



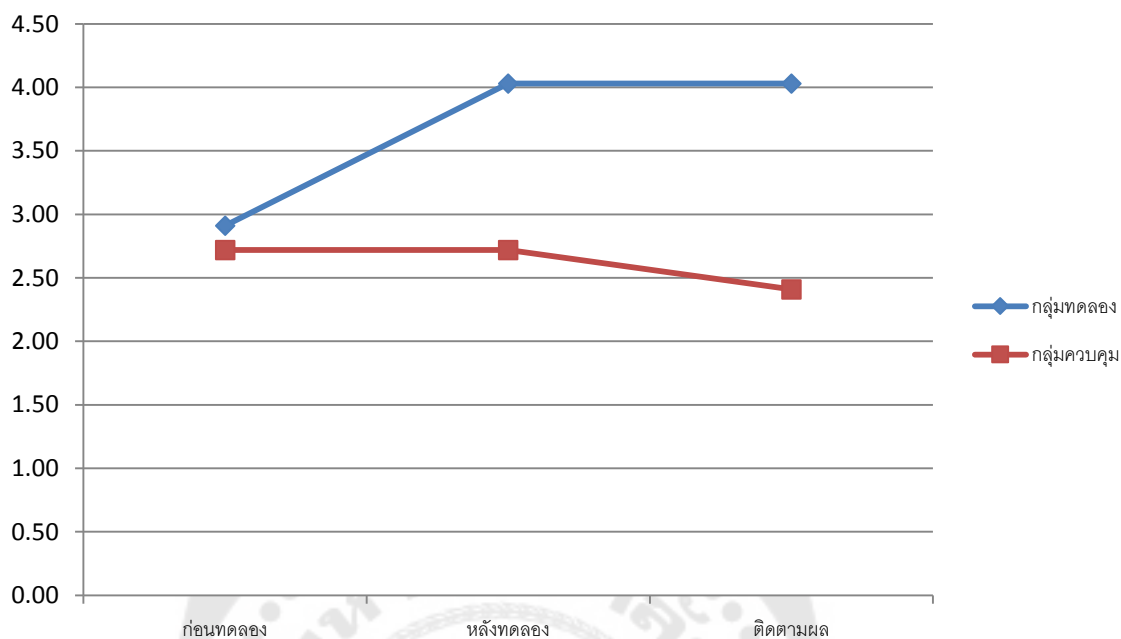
ภาพประกอบ 13 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความคิดหยุนทางความคิด (COF) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



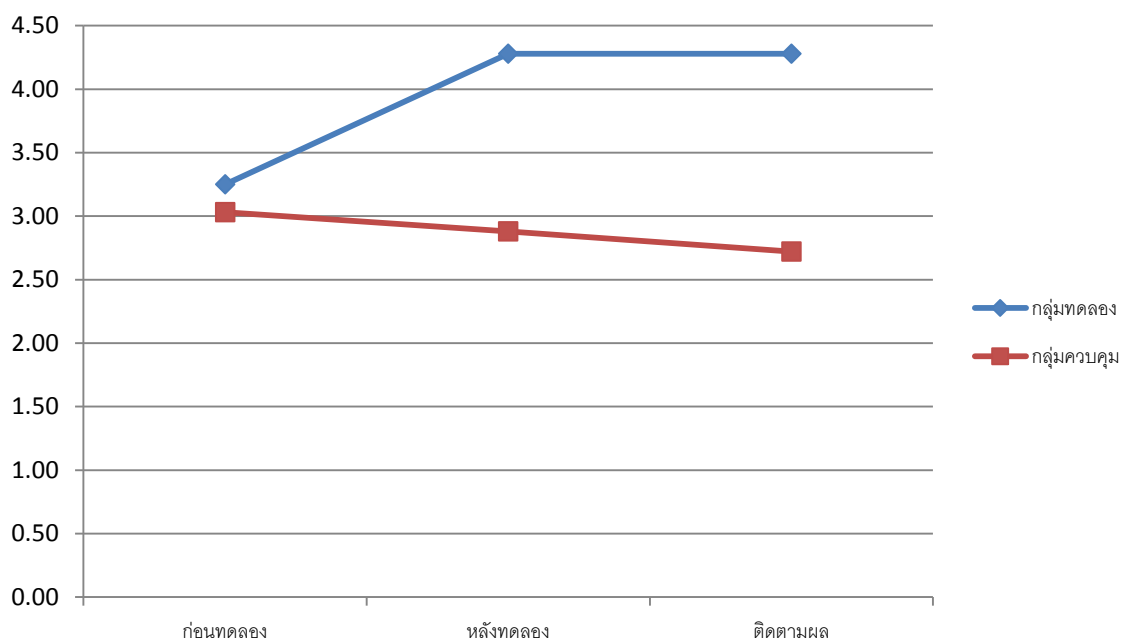
ภาพประกอบ 14 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการวางแผน (PLA) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



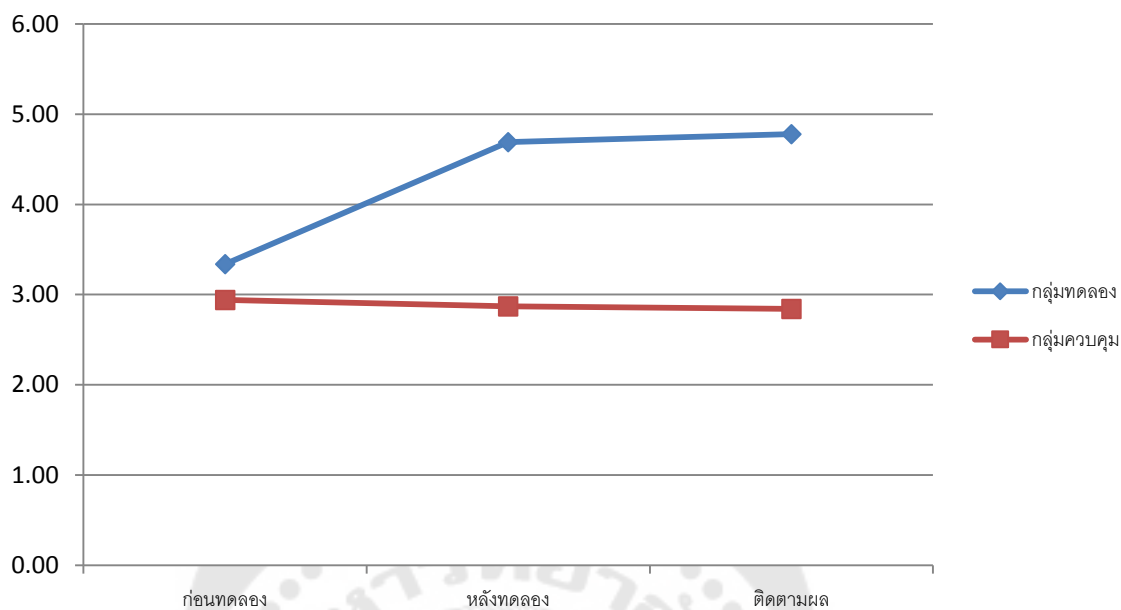
ภาพประกอบ 15 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง ความจำขณะทำงาน (WOM) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



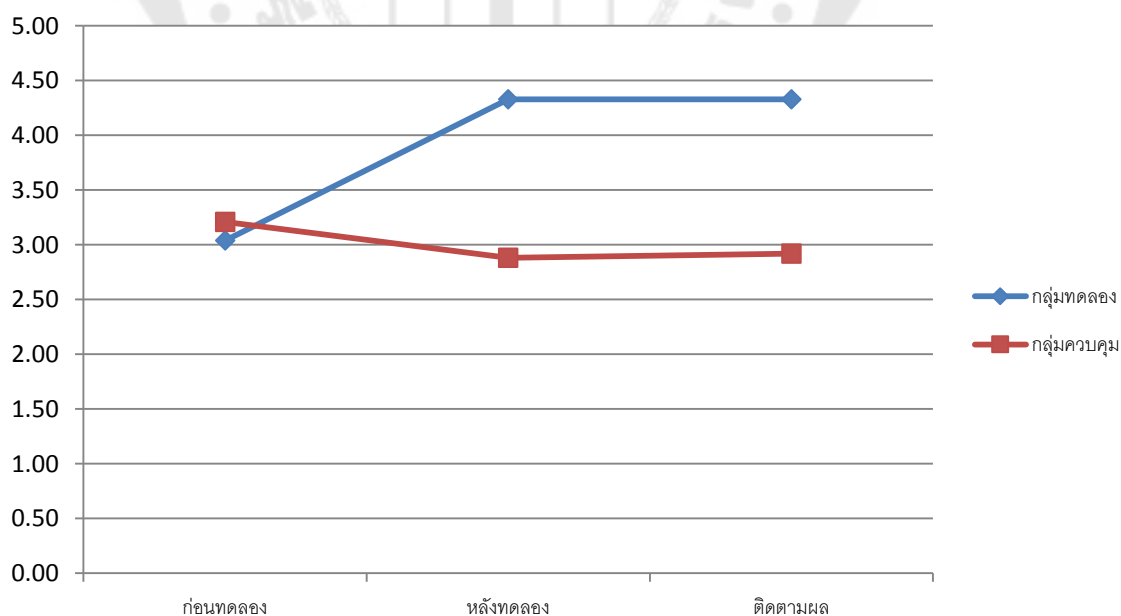
ภาพประกอบ 16 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ (EMO) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



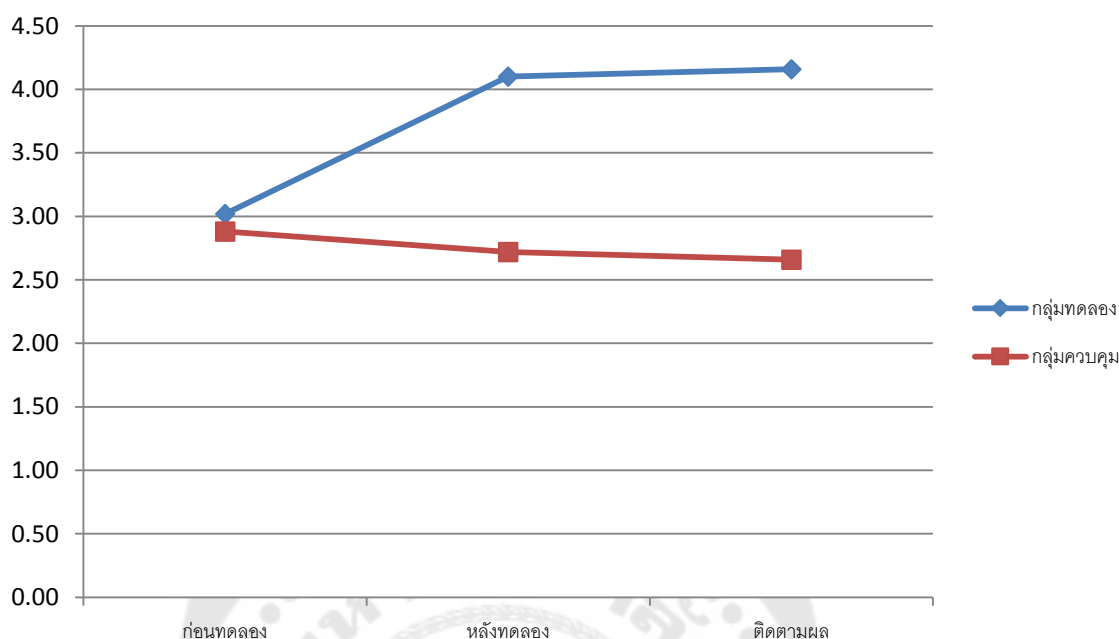
ภาพประกอบ 17 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 18 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการมุ่งเป้าหมาย (GDP) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 19 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการยับยั้งชั่งใจ (INH) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 20 ค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3) ข้อมูลเชิงคุณภาพในกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษามีการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง พบข้อมูลเชิงคุณภาพดังนี้ (หมายเลขกำกับหมายถึงสมาชิกคนที่เข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่มคนที่ 1-8)

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นระยะเริ่มต้น ในการจัดการให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน ให้ผู้นำกลุ่มได้ทำความรู้จักกับสมาชิก เพิ่มแรงจูงใจของกลุ่มสมาชิกให้ความรู้สึกของความหวังในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ การระบุปัญหาที่ต้องนำมาเปิดเผย การสร้างสรรค์สนับสนุนทางความรู้สึกให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และการสร้างจุดเริ่มต้นของการทำงานในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกัน ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการพัฒนากลุ่มการให้คำปรึกษา และผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทหลักในการสร้างความไว้วางใจและการสร้างบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัยให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม (Corey, 2012)

การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัยและมีความพร้อมในการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในข้อตกลงและกระบวนการในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงในการปฏิบัติตนเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และยอมรับซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคลูกบอลวิเศษ พัฒนาจากแนวคิดของ Thompson (2016, p. 51) ในการช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีความพร้อมในการเข้ากลุ่ม สร้างการไว้วางใจซึ่งกันและกันและ ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตัวเอง เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกตั้งแต่การได้พบกันครั้งแรกของการให้คำปรึกษา ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้แนวปฏิบัติในการเข้ากลุ่มและได้เรียนรู้สมาชิกคนอื่นๆ ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามคนละ 2-3 นาที เกี่ยวกับตนเองจากคำถามที่กำหนด เมื่อสมาชิกคนใดได้ถือลูกบอลมหัศจรรย์ สมาชิกคนนั้นก็จะมีสิทธิ์ตอบคำถามและ สมาชิกคนอื่นมีบทบาทในการรับฟังอย่างตั้งใจเรียนรู้ทำความเข้าใจเพื่อนสมาชิกในแง่มุมมองต่างๆ การใช้ลูกบอลวิเศษช่วยให้สมาชิกมีสมาธิ และตั้งใจรับฟังเพื่อนในการตอบคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดในขณะเดียวกันเมื่อผู้พูดได้มีคนอื่นรับฟังอย่างตั้งใจทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองเพราะรู้สึกว่ามีความใส่ใจและเข้าใจรับรู้ในความรู้สึกสมาชิกทุกคนตอบคำถาม 3 ข้อคือ

“คุณมีเป้าหมายอะไรในการเข้าร่วมกลุ่ม”

“คนส่วนใหญ่มองว่าคุณเป็นคนแบบใด”

“ถ้าคุณสามารถเปลี่ยนเป็นคนใหม่คุณอยากเป็นคนแบบใด”

ผู้วิจัยนำกลุ่มโดยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจเรียนรู้ประสบการณ์เรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกอย่างใส่ใจและไม่สกัดกั้นเมื่อสมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น สมาชิกหลายคนบอกเกี่ยวกับเป้าหมายในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้เพราะอยากพัฒนาตนเองและอยากรู้จักตัวเองคิดว่าอยากมีประสบการณ์ใหม่ๆและจะได้เรียนรู้จักทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ ผู้วิจัยสนับสนุนสมาชิกที่พูดน้อยด้วยการใช้สายตาที่เป็นมิตรแสดงออกถึงการตั้งใจรับฟังและยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไขและไม่ตัดสินการกระทำหรือตัวตนที่สมาชิกได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองสมาชิกทุกคนก็ได้เรียนรู้การรับฟังและเรียนรู้จักคนอื่นยอมรับเพื่อนสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไขทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความเอื้ออาทรช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเต็มใจและในช่วงสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 มีการให้สมาชิกเรียนรู้ข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษากลุ่มที่สำคัญที่สุดคือการรักษาความลับระหว่างกันโดยไม่นำเรื่องราวที่ได้รับรู้ไปเผยแพร่ที่อื่นซึ่งเป็นกฎที่ต้องปฏิบัติร่วมกันที่สำคัญมากที่สุด ตลอดจนมีการร่วมกันสร้างข้อตกลงอื่นที่เป็นที่ยอมรับร่วมกัน

ของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น การนัดหมาย วันเวลา ทบทวนวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา การพบกันในครั้งที่ 1 สมาชิกเกิดความไว้วางใจกล้าเปิดเผยตนเองและรู้สึกตื่นเต้นกับการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สืบเนื่องจากความกระตือรือร้น ความขี้มั่ว ความตั้งใจตั้งใจที่แสดงออกมา และความรู้สึกที่สมาชิกได้บอกเล่าความเป็นตัวเองและแสดงออกถึงความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องการบริหารจัดการตนเอง ดังตัวอย่างข้อความ ต่อไปนี้

“ตัวหนูภายนอกจะดูเป็นคนเฮฮาอยากชอบหาคำพูดตลกมาพยายามไม่ให้คนที่อยู่ด้วยเครียดเวลาเพื่อนสนุกรูหนูก็มีความสุขตามหนูรู้สึกเหมือนหนูเป็นคนสองบุคลิกเวลาเหงามันจะเหงามากแต่บางทีคิดมากถ้าอยู่คนเดียวจะไม่โอเคเลย เหมือนโลกส่วนตัวสูงและขี้รำคาญ สิ่งที่ยอยากจะเปลี่ยนคือเวลาเครียดมากๆจะชอบร้องไห้คนเดียวจะไม่ระบายกับใครเลยแล้วก็ไม่ใส่ใจใครเลยถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวจริงๆกับพ่อแม่ก็ไม่พูดไม่กล้าปรึกษาอยากจะทำปรับตรงนี้เวลาเครียดไม่โอเคเลยมันจะปวดท้องด้วย”⁵

“ผมเป็นคนทีโกรธง่ายหายเร็วแต่ถ้าเกลียดแล้วจะฝังใจจะไม่คุยด้วยอีกเลย ผมอยากแก้ตรงนี้แล้วก็อยากเปลี่ยนการที่ตัวเองเป็นคนคิดเล็กคิดน้อยกับเรื่องเล็กๆแต่เก็บมาคิดตลอดมันไม่รู้ทำไมแล้วเก็บมาคิดทั้งที่มันก็ผ่านมานานแล้วบางทีผมก็คิดว่าผมตึงเกินไปไม่ค่อยปล่อยวางอะไรง่ายๆ ผมอยากเปลี่ยนตัวเองไม่อยากคิดมากแล้วมันก็มาเครียด”²

“หนูเป็นคนพูดก่อนไม่ได้คิดโดยไม่ได้คิดว่าคนฟังรู้สึกยังไงแล้วมาคิดทีหลังแล้วเวลาอยู่คนเดียวบางครั้งรู้สึกโดดเดี่ยว ดูเศร้า แต่ก็ชอบพยายามให้ตัวเองมีความสุขอยากแก้การที่ไม่คิดและก็อยากควบคุมอารมณ์ให้ได้ดีกว่านี้ บางทีรู้สึกเป็นคนโมโหง่ายแล้วควบคุมตัวเองให้ได้”⁴

“สิ่งที่ยอยากแก้ไขคือหนูเป็นคนรู้สึกอย่างหนึ่งแล้วแสดงออกอีกแบบหนึ่งเหมือนแสดงออกไม่ตรงกับความรู้สึกตัวเอง รู้สึกยังไงไม่บอกตรงๆไม่ชัดเจน อยากกล้าแสดงออกมากกว่านี้ไม่อยากรับคนขี้อาย”⁷

“อยากเปลี่ยนตัวเองดูผมจะเป็นคนเฉื่อยๆไม่กระตือรือร้น ไม่มีเป้าหมาย ไม่มีแผนอะไร ชอบแบบจะทำอะไรก็เอาไว้ก่อนผมอยากเปลี่ยนให้ตัวเองไม่เฉื่อย บางทีเค้าก็จะมองว่าผมเป็นคนไม่หนักแน่นดูเป็นคนเรื่อยเปื่อย”¹

ครั้งที่ 2 ความจำขณะทำงาน

ความจำขณะทำงานหมายถึง ความสามารถในการจำข้อมูลต่างๆไว้ในใจและเก็บข้อมูลเหล่านั้นเพื่อใช้ขณะปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆมีสมาธิมีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำและสามารถประมวลความคิดและดึงความรู้เดิมเชื่อมโยงข้อมูลใหม่

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกที่มาพร้อมเพรียงกัน แสดงออกถึงความพร้อมและตั้งใจในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกล้วนมีสีหน้าที่มีความกระตือรือร้นในการพบกันในครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 และให้บอกความรู้สึกในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาหลังจากที่ผ่านการพบกันในครั้งแรก มีสมาชิกบอกกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นว่ารู้สึกตื่นเต้นที่ได้ทำอะไรแบบนี้รู้สึกอยากพูดอยากเล่า ทั้งที่เราก็กังไม่รู้จักกันรู้สึกสนุกและรู้สึกดีที่ได้มาพบกัน มีเพื่อนสมาชิกสมทบอีกว่าบางทีกับเพื่อนที่สนิทกันก็ไม่กล้าเล่าทุกเรื่องแบบนี้แต่พอได้มาเข้ากลุ่มแบบนี้เห็นคนอื่นเค้าเล่าเราก็กกล้าเล่าเหมือนกัน จากการทักทายกันด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเองผสมกับรอยยิ้มของสมาชิกช่วยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นมีการแสดงออกถึงการยอมรับซึ่งกันและกันในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 มีรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความจำและการจดจ่อใส่ใจ สามารถพัฒนาการจำข้อมูลเพื่อใช้ในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆและเพื่อให้สมาชิกมีสมาธิ มีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำทั้งในงานหรือกิจกรรมต่างๆ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการอธิบายถึงความหมายและความสำคัญของความจำขณะทำงานในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองและใช้เทคนิคการจัดระดับคะแนนจากทฤษฎี ไชลูชันไฟกัส เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในความสามารถในการจำและการใส่ใจจดจ่อ ในระหว่างการทำกลุ่มสมาชิกแต่ละคนเกิดการเปรียบเทียบความจำและการจดจ่อใส่ใจกับสมาชิกคนอื่น ซึ่งมีการให้คะแนนตนเองในระดับ 3-6 คะแนน และผู้วิจัยชวนสมาชิกคุยถึงประเด็นปัญหาเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการจำและการมีสมาธิจดจ่อใส่ใจที่สมาชิกประสบปัญหาในการจำแตกต่างกันไปเช่น การลืมของบ่อยๆ การอ่านหนังสือแล้วจำไม่ได้ การลืมนัดหมาย บางคนบอกกับเพื่อนว่าเป็นคนขี้ลืมจนกระทั่งเกิดปัญหาใหญ่หลายครั้งเช่นลืมนกุญแจรถและไม่สามารถไปสอบได้ ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม “การจดจ่อใส่ใจ” พัฒนาโดย Hansen (2013, p. 96) โดยเริ่มต้นให้สมาชิกรั้งเก้าอี้ในท่าที่สบายผ่อนคลายและอยู่กับตนเอง ให้สมาชิกรับจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนเองสนใจที่มีในห้องให้คำปรึกษาใช้เวลา 10 นาที เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกรับบันทึกสิ่งที่ได้จดจ่อนั้นทั้งภาพ เสียงและกลิ่น และบอกสาเหตุที่ทำให้สามารถจดจ่อได้ หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนบอกสิ่งที่ตนเองสามารถจดจ่อได้นานที่สุด หากสมาชิกรับจดจ่อกับสิ่งต่างๆมากกว่า 1 อย่างให้สมาชิกรับบอกอุปสรรคที่ไม่สามารถจดจ่อได้เพียงสิ่ง

เดี่ยวสมาชิกส่วนใหญ่ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งๆเดียวได้ยกตัวอย่างสมาชิกคนหนึ่งทีเลือกมอง หมอนลายแดงโมสีเขียวที่วางอยู่บนเก้าอี้แต่การมองนั้นทำให้เขานึกย้อนไปถึงเรื่องราวในวัยเด็ก เห็นภาพเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก สมาชิกอีกคนเลือกมองเก้าอี้แต่ไม่สามารถจดจ่อได้เกิน 3 นาทีเพราะเก้าอี้ นั้นเกิดการเคลื่อนไหวเขาย้ายจุดการมองไปที่อื่นแทน และมีสมาชิกอีกคนหนึ่ง ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งเดียวในเวลานานๆได้เลย

หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิก “ทดสอบการจดจำ” โดยให้สมาชิกจดจำของ 10 อย่าง โดยวิจัยเป็นผู้บอกสิ่งของที่ละอย่างและให้สมาชิกจดจำสิ่งต่างๆเหล่านั้นให้ได้มากที่สุด พร้อมทั้งลำดับสิ่งของนั้นๆด้วย ผู้วิจัยอธิบายวิธีการจำโดยใช้วิธีการจำภาพ พัฒนาขึ้นตามแนวคิด หลักการภาพและพื้นของเกสตัลท์พัฒนาแนวคิดโดย Michael (2016, p. 44) โดยให้สมาชิกจำ สิ่งของต่างๆเป็นภาพและเรียงลำดับภาพนั้นๆเป็นสถานที่ที่คุ้นเคย เช่นก่อนออกจากบ้านต้องล็อก กุญแจห้อง ปิดแก๊ส และหยิบกุญแจ โดยให้สร้างเป็นภาพในความคิดเป็นภาพลูกบิดประตู ภาพ เต้าแก๊ส ภาพลูกกุญแจและอื่นๆ ในสถานที่ที่คุ้นเคย เมื่อภาพเกิดขึ้นในขณะที่จะออกจากบ้านก็จะ สามารถจดจำสิ่งของต่างๆได้ให้สมาชิกฝึกการจำด้วยวิธีการจำภาพและตรวจคะแนนสิ่งของที่จำ ได้เปรียบเทียบกับการใช้วิธีการจำรูปแบบเดิมจากการตรวจคะแนนสมาชิกทุกคนสามารถทำ คะแนนได้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดทุกคนรู้สึกประหลาดใจที่ตนเองสามารถจำได้ดีขึ้นด้วยการฝึก ความจำในรูปแบบใหม่และรับรู้ว่าการมีสมาธิมีสติจะช่วยให้ความจำมีประสิทธิภาพ

จากการฝึกทำกิจกรรมทั้งสองผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากการทำกิจกรรมทั้ง 2 โดยใช้เทคนิคบอกระดับของทฤษฎีเน้นการแก้ไขปัญหาเพื่อให้คะแนน ตัวเองอีกครั้งเพื่อประเมินตัวเองและเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักในตนเองเกี่ยวกับประสิทธิภาพ ในการจดจำและความจำที่จะเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองซึ่ง และสมาชิก เกิดความตระหนักในตนเองจากการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อนและเกิดการเปรียบเทียบ ความสามารถกับสมาชิกรวมถึงได้แลกเปลี่ยนมุมมองกับสมาชิกที่มีความจำที่ดีที่สุดในกลุ่ม การ รับรู้ว่าตนเองจำเป็นต้องพัฒนาความจำขณะทำงานและรู้แนวทางในการพัฒนาเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ที่สมาชิกร่วมกันเพื่อผลักดันให้สมาชิกรวมกันเกิดแรงกระตุ้นในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ใน ขั้นสรุปการให้คำปรึกษาในกลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกได้สรุปหาแนวทางในการพัฒนาการจดจำใส่ใจ และการฝึกความจำในรูปแบบที่ตนเองสามารถนำไปใช้จริงและช่วยกันออกแบบการบ้านในการฝึก ความจำและการจดจำใส่ใจได้ในสถานการณ์ในรูปแบบที่สมาชิกแต่ละคนจะได้เผชิญ สมาชิก ร่วมกันแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นและสรุปประเด็นตลอดจนการนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ดังตัวอย่างข้อความดังนี้

“หนูจะกลับไปพิจารณาและฝึกตัวเองวันนี้ทำให้รู้ว่าการจดจ่อของเราจะคิดฟุ้งซ่านไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นอย่างเดียวนะและพอเปรียบเทียบกับเพื่อนเราต้องพัฒนาตนเองไม่ให้ฟุ้งซ่านต้องมีสมาธิมากกว่านี้ไม่ฟุ้งซ่านหนูต้องฝึกมันทำให้รู้ตัวแบบนี้อยากพัฒนาการฝึกจิตนาการและไม่ให้ตัวเองสับสน”³

“จากวันนี้หนูได้รู้ว่าการจำแบบจินตนาการเป็นภาพมันช่วยให้เราเรียบเรียงได้ถ้าฝึกบ่อยๆน่าจะชิน สติก็เป็นสิ่งสำคัญเราต้องมีสติจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยากปรับปรุงจำเวลาอ่านจะลองจำแบบเป็นภาพมันจะทำให้จำได้นานๆ”⁴

“เวลาจำผมจะหาการจำโดยเลือกจุดเด่นข้อความจากการที่ต้องจำเยอะๆหาคำที่เด่นในหัวข้อขึ้นมาแล้วเชื่อมโยงกัน ผมอยากพัฒนาให้ดีขึ้น อย่างเรื่องลี้มกุญแจผมจะสร้างภาพให้เห็นกุญแจเวลาออกจากห้องเดี่ยวลงคู่มือก็ไม่น่าจะยากเกิดไปครับ”⁵

“ก็คือเมื่อเทียบกับคนอื่นหนูรู้สึกว่าหนูหลุดบ่อยไม่มีสมาธิจดจ่ออะไรไม่ค่อยได้อย่างตอนที่หนูจำได้ไม่เกิน 3 นาทีเลย อยากปรับวิธีของคนอื่นมาใช้ฝึกให้ตัวเองมีสมาธิมากขึ้น เพื่อนเค้ามีสติที่ดีกว่าหนู”⁵

ครั้งที่ 3 การยับยั้งชั่งใจ

การยับยั้งชั่งใจ หมายถึง ความสามารถในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจในการทำสิ่งต่างๆ และตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกที่ดีทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เพื่อให้สมาชิกตระหนักในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆและให้สมาชิกรู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจ ในขั้นเริ่มกลุ่มผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มเป็นการทบทวนบรรยากาศที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มในสองครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกเล่าถึงความสำเร็จในการฝึกฝนการจดจำและการฝึกสติ มีสมาชิกหลายคนนำรูปแบบการจดจำไปใช้ในการอ่านหนังสือสอบและมีสมาชิกที่รู้สึกว่าการทำได้ดีขึ้นเพราะเมื่อตนเองมีสติก็จะไม่ลืมสิ่งของ ผู้ให้คำปรึกษาเสริมแรงโดยการกล่าวชมเชยกับสมาชิกที่ประสบความสำเร็จในการฝึกและให้กำลังใจเสริมแรงกระตุ้นเพื่อให้สมาชิกที่ยังทำไม่สำเร็จเริ่มต้นใหม่หรือหาวิธีใหม่ในการฝึกพฤติกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่ประเด็นการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 โดยเริ่มจากการบอกถึงแนวคิดสำคัญของการยับยั้งชั่งใจและให้สมาชิกบอกถึงปัญหาเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับคนใกล้ชิดผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการพัฒนาจากแนวคิดของ (2012, p. 311) โดยให้สมาชิกหลับตาทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตในระยะเวลาสองสัปดาห์เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ผิดพลาด ขาดการควบคุมตนเอง ขาดการยับยั้งชั่งใจ เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีเกิดความคับข้องใจผู้วิจัยให้สมาชิกบอกเรื่องราวที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทบทวนความคิดความรู้สึกของตนเองทีละคนโดยให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้รับฟังและใส่ใจสนับสนุนในความรู้สึกของเพื่อนสมาชิก จากการได้เล่าเรื่องราวของตนเองในกลุ่มครั้งนี้ เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากการขาดการยับยั้งชั่งใจของสมาชิกส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่เกิดกับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดในครอบครัวและเพื่อน ในครั้งนี้สมาชิกมีความไว้วางใจกับเพื่อนสมาชิกมากขึ้นกว่าในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 สังเกตได้จากการพรั่งพรูของอารมณ์ความรู้สึกที่มีความซื่อสัตย์ที่ได้ปลดปล่อยออกมาอย่างอิสระ มีสมาชิก 2 รายร้องไห้กับเหตุการณ์ที่ได้เล่าที่เกี่ยวกับปัญหาของตนเองกับคนในครอบครัว การได้เล่าเรื่องตนเองทำให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองที่ยังค้างค้ำกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งที่อาจจะเป็นความรู้สึกผิดหรือกับปัญหาที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขมาก่อนช้านาน การได้สำรวจตนเองทำให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหานั้นๆว่าจะต้องหาทางแก้ไขปัญหานั้น

ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจตัวเองในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นโดยใช้เทคนิคการสลับบทบาทพัฒนาจาก แนวคิดละครจิตบำบัด(Corey, 2012, p. 218) สลับบทบาทให้ตนเองเป็นบุคคลอื่น และสำรวจตนเองโดยลุกขึ้นออกจากตำแหน่งที่นั่งแล้วหันกลับมาจินตนาการมองตนเองที่นั่งบนเก้าอี้โดยให้สำรวจความคิดความรู้สึกทบทวนว่าสิ่งที่ตนเองพูดสิ่งที่คิดและความรู้สึกแท้จริงเป็นอย่างไรการสำรวจตนเองในครั้งนี้ช่วยให้สมาชิกมองเห็นตนเองในอีกด้านหนึ่งที่อาจจะไม่ได้ค้นพบมาก่อนและเรียนรู้ที่จะยอมรับกับมุมอีกมุมหนึ่งที่อ่อนแอของตนเอง สมาชิกได้วิเคราะห์ถึงเหตุการณ์นั้นๆอีกครั้งในมุมมองที่ต่างจากเดิมและเมื่อได้พิจารณาด้วยความคิดที่มีเหตุผลกับความถูกต้อง การกลับไปมองตนเองสมาชิกสามารถเรียนรู้ความรู้สึกที่แท้จริงตลอดจนรับรู้ความสามารถของตนเองในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆต่อปัญหาที่พบดังตัวอย่างข้อความดังต่อไปนี้

“หลังจากที่หันกลับไปมองตัวเองหนูรู้สึกว่ายังรู้สึกผิดที่ทำกับน้องแบบตอนที่ทำไป เราไม่ได้คิดเราควบคุมตัวเองไม่ได้เวลาจะพูดเรื่องอะไรเหมือนหนูจะร้องไห้อยากจะแก้ไขตรง อารมณ์ที่มันเป็นแบบนี้รู้สึกว่าคุณตัวเองตัดสินใจผิดพลาดไม่น่าทำอะไรแบบนี้”^๘

“เห็นตัวเองตอนนั้นรู้สึกโกรธมากที่ทำลงไปมันเหมือนได้ระบายคะอาจารย์ทำไปแล้วมันโล่งไม่หนักส่วนเรื่องการใช้จ่ายเหมือนใช้จ่ายไปแล้วมันมีความสุขตอนนั้นอะไรประมาณนี้แต่ก็มารู้สึกผิดทีหลังนะคะแต่พอกับแม่จะไม่พูดเหมือนกันแม่จะว่าแต่พ่อจะตามใจหนูจะฟังพ่อแต่ก็มารู้สึกผิดจริงๆตอนอยู่กับแม่มันห่างกับแม่มั้งคะอาจารย์นานๆครั้งเจอกันพอเจอกันก็ไม่ค่อยได้คุยกันแม่ชอบร้องไห้เจอแม่ทีไรร้องไห้ตลอดคนในครอบครัวจะไม่รู้เลยว่าหนูรู้สึกยังไงแต่คนที่หนูจะคุยให้ฟังจริงๆจะเป็นแฟนหรือเพื่อนที่สนิทแต่กับพ่อแม่ไม่พูดให้ฟังขนาดแค่เรื่องชื่อของแม่ยังว่าหนูเลยเค้าคิดมากหนูก็ไม่พูดดีกว่า”^๗

“ในครั้งนั้นที่หนูทำหนูคิดว่ามันเป็นการระบายอารมณ์ตัวเองแต่ว่ามันเป็นวิธีที่ผิดที่มันคือตัวเองก็เจ็บด้วยข้าวของก็เสียหายด้วยหนูก็คิดว่าเราเลือกที่แบบควบคุมตัวเองให้อยู่ส่วนมากถ้ามีปัญหาหนูจะคุยกับพ่อเพราะพ่อจะรับฟังแล้วพ่อก็จะไปคุยกับแม่แล้วแม่ค่อยจะมากคุยกับหนูเพราะพ่อเป็นคนอารมณ์เย็นมากจะเข้าใจหนูมากกว่ายิ่งเรื่องกับน้องแม่จะห่วงน้องมากเพราะน้องติดเพื่อนมากหนูก็พยายามบอกเตือนแต่มันก็ไม่ค่อยฟังหนูแต่มันอ่อนแอแก่มากกว่าหนูหนูเป็นพี่คนโตหนูก็ไม่กล้าอ่อนแอพ่อน้องเอาเงินไปแต่รถหนูก็ว่ามันไม่จำเป็นหนูก็บอกน้องเห็นหนูได้อะไรน้องก็อยากได้เหมือนหนูได้น้องก็อยากได้มอ4แล้วหนูพูดไม่ฟังแม่ก็พูดไม่ฟังแฟนเค้ามาปรึกษาหนูหนูก็เป็นห่วงน้อง”^๖

“ที่มองเห็นเมื่อกี้คือที่ทำไปเหมือนกับเราไปทำทำไม่รู้ว่าจะดีแต่มันยังใจไม่ได้แต่ ว่าก็จัดการบางเรื่องไม่เอามาคิดให้เป็นปัญหาหนูว่าหนูคิดน้อยไปว่าสิ่งที่ตามมาทีหลังมันจะมีผลอะไรตามมา”^๕

“หนูเห็นตัวเองเป็นคนขี้อายใจชอบประชดคนรอบข้างเป็นเพื่อนที่ตอนนั้นได้มาเปรียบเทียบกับตอนนั้นยังไม่คิดว่าพูดไปแล้วจะทำให้คนอื่นเสียใจมัยพอได้พูดก็พูดไปเลยแต่ หนูกลับมาเห็นตัวเองตอนนี้เราก็สมควรที่จะเป็นผู้ใหญ่ได้แล้วเราต้องคิดดีๆก่อนเวลาจะพูดไม่ว่าจะกับใครหนูก็เห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวเองแล้วมันก็ดีอะไรที่สมควรพูดก็ไม่ควรพูด”^๔

“ตอนนั้นทำด้วยความสนุกความเพลิดเพลินพอมานึกย้อนไปถ้าจะทำอะไรอีกต้อง คิดดีๆก่อนว่ามันจะกระทบใครบ้างเราต้องคำนึงถึงว่ากระทบความรู้สึกใครบ้างคิดว่าถ้าเรา โดนแบบนั้นเราก็จะรู้สึกแย่มากเหมือนกันแบบที่เค้าโดนครับ”^๒

“ผมเห็นข้อเสียของตัวเองก็อารมณ์ร้อนกับเพื่อนไม่ค่อยเป็นแต่จะแสดงอารมณ์กับแม่แบบไม่ทันคิดไม่ทันยับยั้งอย่างเรื่องตื่นสายนี้ผมก็โดนแม่ว่าแล้วผมก็เถียงแม่ผมอยากให้แม่เข้าใจว่าผมเรียนนอนดึกแล้วแม่ตื่นเช้าด้วยแม่ก็บ่นอยากให้แม่เข้าใจแต่กลายเป็นผมเถียงแม่แม่ชอบมองว่าผมติดเล่นแต่มันก็เกิดแต่พอมาอยู่มอผมก็ควบคุมไม่ได้ผมก็ตื่นสายได้”

หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลับไปนั่งที่เดิมและให้สมาชิกสะท้อนถึงสิ่งที่ได้รับรู้ในความคิดความรู้สึกขณะที่สำรวจตนเองในมุมมองสลับบทบาท และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนในมุมมองในเรื่องการทำผิดพลาดที่ส่งผลให้เกิดปัญหาเนื่องจากการขาดการยั้งคิดและการควบคุมความคิดของตนเอง ผู้วิจัยนำประเด็นการขาดการยับยั้งซึ่งใจส่งผลให้เกิดปัญหามาประเด็นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงมุมมองการแก้ไขปัญหาการเลือกปฏิบัติ และการควบคุมตนเอง ในปัญหาที่คล้ายกันแต่มีรูปแบบการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล สมาชิกได้เรียนรู้การยับยั้งซึ่งในทีหาไม่ได้กลับมาทบทวนตนเองก็จะทำให้เกิดปัญหาได้เสมอและไม่ทันตั้งตัวด้วยการไม่มีสติและใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลจนกระทั่งส่งผลให้เกิดการสะสมเป็นปัญหาเรื้อรังการที่สมาชิกได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก และได้เรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาจากเพื่อนสมาชิกคนอื่นด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นเอื้ออาหารต่อกันช่วยให้สมาชิกมีความกล้าในการจะเปลี่ยนแปลงตนเองในการแก้ไขปัญหาโดยวิธีใหม่ ๆ ที่ดีกว่าและเรียนรู้การปฏิเสธเพื่อแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และบอกถึงแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“เราต้องกล้าฝืนตัวเองเราต้องกล้าปฏิเสธด้วยมันไม่รู้ว่าจะวันข้างหน้าจะเป็นยังไงไม่ต้องมีฟอร์มเยอะกล้าบอกความรู้สึกของตัวเองจริงๆเพราะมันก็ไม่ได้เลวร้าย”⁶

“จากที่ได้เล่าหรือได้ฟังเพื่อนมากเราต้องยับยั้งซึ่งใจมีวิธีหลายอย่างเราต้องมองตัวเราเป็นไงเราต้องทำแบบไหนต้องแก้ไขที่ตัวเราให้ได้”

“หนูว่าหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมวันนี้ทำให้รู้ว่าเวลาเราจะทำอะไรเราต้องคิดดีๆก่อนว่าสิ่งที่ตามมาจะเป็นยังไงแล้วมันจะทำให้เรารู้ว่าถ้าเกิดว่าทำแล้วไม่ดีมันก็จะส่งผลไม่ดีตามมาแต่ถ้าเรายังใจไม่ทำมันก็จะเป็นที่ให้เราไม่เดือดร้อน อย่างสมมุติว่าการยับยั้งใจไม่ซื้อ

ของแบบนี้เราก็จะมีเงินเก็บไม่ซื้อของฟุ่มเฟือยทำให้ช่วยพ่อแม่ประหยัดขึ้นด้วยเราต้องคิดก่อน”⁴

“ก่อนที่เราจะทำอะไรเราต้องคิดให้รอบคอบก่อนอยากได้อันนั้นนะถ้าเรามีความคิดก่อนนะมันก็เหมือนเราได้พัฒนาเลยละเพราะการยับยั้งมันต้องคิดก่อนสิเพราะความอยากเรามีก็เลยเรามีอย่างเต็มที่ยากได้ๆแล้วพอผลที่ตามมามันก็ต้องคิดก่อนว่ามีเหตุจำเป็นมั้ย ต้องซื้อถ้าเราไม่ซื้ออันนั้นเราก็ใช้ประโยชน์อย่างอื่นที่สำคัญกว่าได้ก็เกิดจากกระบวนการคิดก่อนละ”³

“ก็ต้องคิดก่อนคะอาจารย์ก่อนจะทำอะไรก็ต้องไตร่ตรองให้รอบคอบว่าผลที่เกิดขึ้นตามมาทีหลังว่าเราจะสามารถรับมือมันได้มั้ยถ้าเราไม่คิดแล้วปัญหาที่ตามมาทีหลังละมันจะหนักสำหรับตัวเรามั้ยต้องคิดต้องประเมินก่อนนะคะเพราะสิ่งที่เราทำเป็นผลจากตัวเรา”⁵

“หนูว่าเราต้องกล้าแสดงออกให้เหมาะสมต้องคิดให้รอบคอบคิดให้เยอะกว่านี้หนูต้องปรับตรงนี้ที่ชอบใช้ฟุ่มเฟือยอยากได้ก็ซื้อไม่คิดแต่พอไม่มีดั่งค์ก็มารู้สึกผิดทีหลังอาจจะต้องควบคุมซื้อได้แต่ลดลงให้คิดก่อนจะซื้อ”⁷

ครั้งที่ 4 ความยืดหยุ่นทางความคิด

ความยืดหยุ่นทางความคิด หมายถึงความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลายไม่เคร่งครัดหรือลະหลวมจนเกินไป รู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆไม่ยึดติดกับแบบเดิม สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงาน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางความคิดให้สมาชิกมีความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ไม่เคร่งครัดหรือลະหลวมจนเกินไปและให้สมาชิกรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆ ในขั้นเริ่มขึ้นเริ่มกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนในบรรยากาศในกลุ่มและให้สมาชิกได้สำรวจความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกถามสมาชิกคนอื่นคนใดก็ได้ด้วยการถามคำถามอะไรก็ได้เป็นการเรียนรู้เพื่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นโดยใช้ข้อความ “อยากถาม...ว่า.....”สมาชิกได้ทักทายซึ่งกันและกันการถามสารทุกข์สุกดิบกับเพื่อนสมาชิกทำให้สมาชิกมีความสนิทสนมกันมากขึ้นกล้าพูดคุยกับเพื่อนมากยิ่งขึ้นขึ้นจากการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 3 ครั้งที่

ผ่านมาช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกับผู้วิจัยได้อย่างดีเยี่ยมและทุกคนสามารถบอกเล่าหรือระบายเรื่องราวของตัวเองเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ในประเด็นเกี่ยวกับการยืดหยุ่นทางความคิดโดยเริ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองในปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำๆที่เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเองหรือที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่สามารถหาทางออกได้ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำๆจากการที่ได้สำรวจตนเองที่ไม่สามารถหาทางออกได้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวปัญหาที่แตกต่างกันบ้างเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองกับคนในครอบครัวปัญหาการทะเลาะที่เกิดขึ้นบ่อยๆกับแม่ ปัญหาความสัมพันธ์กับน้อง ปัญหาความรักที่ยังค้างคาซึ่ง บางรายเป็นปัญหาที่ทำให้หงุดหงิดรำคาญใจที่ดูจะเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่เป็นปัญหาที่แก้ไม่ตกเช่น การไม่สามารถอยู่ในที่เสียงดังคล้ายระเบิดได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนแบบ A-B-C โดยอธิบายทฤษฎีความเชื่ออารมณ์ที่ส่งผลถึงพฤติกรรมและให้สมาชิกวิเคราะห์ตัวเองถึงสาเหตุของปัญหาความเชื่อต่อการเกิดพฤติกรรมที่ตามมาและวิเคราะห์ถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ส่งผลให้เกิดปัญหารวมถึงการแยกแยะระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลกับความคิดที่มีเหตุผลให้สมาชิกแต่ละคนสะท้อนมุมมองจากประสบการณ์มุมมองจากการสังเกตเพื่อนสมาชิกในการเผชิญและแนวทางการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคจากการวิเคราะห์ความคิดที่ไร้เหตุผลปัญหาที่สมาชิกได้เล่าล้วนเป็นปัญหาที่เกิดกับคนใกล้ชิดคิดว่าจะเป็น แม่ พ่อ น้อง คนรักและเพื่อนสนิท สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองเพื่อโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นปัญหาและหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่สามารถกำหนดเป็นแนวปฏิบัตินำไปใช้ได้จริง สมาชิกได้วิเคราะห์ตนเองตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าวข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

“ปัญหาของหนูเหมือนข้อที่ว่าอารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากคนอื่นเหมือนกับแม่ แม่ไม่ฟังหนูอารมณ์หนูก็แย่ไปแล้วแบบนี้แต่จริงๆเค้าไม่ยอมฟังหนู คือหนูจะแค้นครอบครัวมากแล้วก็คิดว่าแม่เป็นสาเหตุที่ทำให้แอนเป็นแบบนี้หนูก็ประมาณนั้นหนูจะบักใจเชื่อว่าหนูอธิบายนะก็อธิบายจริงๆหนูไม่ได้ถึงเหมือนแม่ไม่ฟังหนูจริงๆแอนว่าแอนอยากให้แม่ยอมรับในความคิดหนูหนูต้องเงี้ยบฟังเค้าพูดก่อนมันก็จะเถียงน้อยลงคงต้องค่อยๆปรับกันไปคะสรุปจริงๆแล้วไม่ได้เกิดจากแม่แต่อยู่ที่ตัวหนูเอง”³

“หนูว่าหนูตรงกับข้อพยายามหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบถ้าตื่นเช้าแบบนี้แม่จะเข้าไปซื้อโน่นซื้อนี่หรือพวกร้าๆให้พาไปตลาดแล้วหนูไม่ยอมไปแบบนี้หนูก็จะทำเป็นแกล้งหลับเหมือนหนูหนึ่งซึ่งเป็นหน้าที่ต้องช่วยทำแล้วมันกลายเป็นความรู้สึกผิดที่หลังแบบนี้คะ”⁴

“หนูมีหลายข้อค่ะอย่างข้อกลัวไปก่อนกังวลไปก่อนแล้วนี่ชัดเลยก็ชอบจำอดีตมาทำให้ปัจจุบันตั้งไปหมดชอบเอาคนเก่าเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจปัจจุบันแล้วใน ข้อสิบหนูจะเป็นคนเจ็บแทนเพื่อนพอมาคิดว่าเราทำไมต้องไปเจ็บกับเค้าเป็นทุกข์แทนเพื่อนซึ่งมันก็ใช่ ข้อสุดท้ายทุกปัญหาต้องหาทางออกที่ดีที่สุดกัน หลายข้อหนูว่าตัวเองตั้งเกินมันเลยลำบากไปหมด”⁶

“หนูว่าข้อหนึ่งตรงสุดแล้วคิดว่าทุกคนต้องรักเราทำให้หนูแค้นคนอื่นมันเป็นไปได้ที่จะให้คนอื่นรักเราทุกคนแค่หนูจะพูดอะไรไปก็กลัวว่าเค้าจะคิดยังไม่มันเลยทำให้หนูไม่กล้าพูดไม่มั่นใจเวลาจะพูดกลัวว่ามันจะผิด”⁷

“สำหรับหนูก็ข้อที่ว่าคุณอื่นมีผลทำให้เราหงุดหงิดหนูกลัวเสียงดังๆอย่างล่าสุดมีลุงแถวบ้านเป็นคนเสียงดังชอบพูดดังๆหนูไม่ชอบเลยมันรู้สึกหงุดหงิดเวลาเห็นหน้าก็ไม่อยากคุย”⁸

“เอาเหตุการณ์ในอดีตมาทำให้คิดมากคิดเยอะจนปวดหัวอย่างเรื่องที่ผมเล่ารุ่นพี่พูดผมก็ยังเก็บเอามาเครียดมันตั้งๆคิดเวลาอยู่คนเดียวหรือพอเจอที่เค้าแบบนี้ก็บอกลดความคิดมากคิดเล็กคิดน้อยของตัวเอง”²

“ผมเชื่อว่าตลอดว่าทุกอย่างมันต้องมีทางออกที่ดีพอมาคิด เออมันก็ใช่ละ จริงๆทุกอย่างไม่ต้องมีทางออกที่ดีเพอร์เฟคเสมอไปถ้าคิดแบบนี้มันก็ทำให้เราหงุดหงิดเป็นทุกข์ไปวๆ”⁹

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ่อมพฤติกรรมพัฒนาจากแนวความคิดของ Corey (2012, p. 353) โดยให้สมาชิกได้ใช้บรรยายภาคในกลุ่มเป็นสถานที่ซ่อมพฤติกรรมใหม่ต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อแสดงพฤติกรรมในทิศทางใหม่สมาชิกได้ลองคาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อได้ลองปรับพฤติกรรมใหม่ ยกตัวอย่างสมาชิกรายหนึ่งลองฝึกตนเองไม่ได้เดียวกับแม่และสำรวจความรู้สึกตนเองจากการได้ลองปรับความคิดในรูปแบบใหม่ สมาชิกต่างได้เรียนแนวทางในการปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิมและข้อจำกัดที่ตนเองจะไม่สามารถทำได้และผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันออกแบบการปรับตนเองในมุมมองใหม่และแนวทางการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองในการยึดหยุ่นทางความคิดให้สมาชิกช่วยกันออกแบบการบ้านในการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่โดยมีข้อตกลงร่วมกันในการทำการบ้านของแต่ละบุคคล จากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 สมาชิกได้เรียนรู้รูปแบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

นำไปสู่การโต้แย้งทางความคิดโดยมีสมาชิกคนอื่นร่วมสนับสนุนทางอารมณ์ให้กลุ่มมีบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกเกิดความพร้อมในการปรับเปลี่ยนความเชื่อเหล่านั้นให้ถูกต้องซึ่งสมาชิกต่างได้เรียนรู้สาเหตุของความรู้สึกที่ส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้นที่ไม่สมเหตุผลผลได้ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมได้ดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“คิดว่าหนูจะปรับตรงคิดในอดีตมาวัดตัดสินคนปัจจุบันหนูยอมรับว่ามันยากที่จะไม่ยึดความคิดเดิมแบบคนเดิมกันแน่นอนแนะนำหนูคิดว่าเราไม่ต้องตั้งเกณฑ์ให้อะไรมากถ้าเราตั้งไว้ก็เหมือนเราไปยึดติดกับมันแล้วอย่าไปตั้งคอนเซปท์จนเกิดไปพยายามรับสิ่งใหม่ๆลงอะไรมใหม่”⁵

“หนูก็ต้องยอมรับคนเรามีจุดแตกต่างกันเราควบคุมคนอื่นไม่ได้เราก็ใช้วิธีหลีกเลี่ยงมันต้องควบคุมตัวเองเค้าไม่รู้ที่เราารู้สึกยังไงเค้าก็พูดปกติของเค้าเราก็ต้องยอมรับสิ่งที่เป็น”⁸

“วันนี้เราได้รู้ความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลแล้วเอาไปใช้ปรับปรุงพัฒนาตัวเองมันทำให้เรารู้ว่าไม่มีใครที่จะทำตามที่เราต้องการได้เราแค่ต้องยอมรับให้ได้กับสิ่งที่เค้าเป็นครับ”¹

“ผมได้รู้ถึงสาเหตุจริงๆของปัญหามันเกี่ยวกับความคิดที่มันไม่ยืดหยุ่นของเพื่อนได้รู้ความคิดความรู้สึกพฤติกรรมและก็ได้รู้เกี่ยวกับวิธีจัดการมันทุกอย่าง”²

“วันนี้ได้รู้เกี่ยวกับความคิดหรือความเชื่อของตัวเองค่ะตัวเองทำอะไรแล้วมีใครมีผลส่งผลกับเราบ้างและได้รู้ว่าควรปรับยังไงควรแก้ไขยังไงแล้วผลที่ตามมามันจะไม่ต้องมาเครียดแสดงพฤติกรรมออกไปให้ดีกว่านี้ค่ะ...กลับไปจะลดการพูดลงและฟังคนอื่นโดยเฉพาแม่ให้มากขึ้นจะฟังแม่ให้แม่มากเพราะเรื่องเล็กๆก็ทะเลาะกันได้ถ้าไม่ชอบก็อย่าไปเถียงก่อน”³

“ได้รู้ว่าการเชื่อที่เราเชื่อที่เราคิดมันมีผลต่อพฤติกรรมของเราโดยที่เราไม่รู้ว่าความเชื่อเหล่านั้นมันเราต้องยืดหยุ่นกับมันไม่ต้องเครียดพยายามเปิดใจแล้วก็เผชิญกับมัน”⁴

“ของหนูก็เหมือนได้รู้สาเหตุผลหาที่แท้จริงของมันว่าจริงๆแล้วมันเกิดจากอะไรแล้วก็ได้มาเรียนรู้ของเพื่อนก็ได้มาปรับปรุงปรับเปลี่ยนพัฒนาให้มันไม่ต้องตึงอย่างนี้ก็เข้าใจอะไรเยอะมากค่ะ”⁷

ครั้งที่ 5 การควบคุมอารมณ์

การควบคุมอารมณ์หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีในการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการตอบสนอง การแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ และรู้วิธีการผ่อนคลายตนเองและสามารถระบายอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนตนเองในบรรยากาศกลุ่มและพูดคุยแลกเปลี่ยนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยซักถามสมาชิกคนอื่นผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเล่าสิ่งที่ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่และอุปสรรคที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยนำเข้าสู่การพูดคุยในประเด็นการควบคุมอารมณ์โดยให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฉันอารมณ์ไหน” พัฒนาแนวคิดรูปแบบอารมณ์จาก Riggensbach (2013, p. 14) โดยให้สมาชิกดูรูปสีหน้าอารมณ์ที่แตกต่างกัน และให้สมาชิกแต่ละคนเลือกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งมากที่สุด 3 อารมณ์ในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมาให้สมาชิกเล่าถึงอารมณ์ที่ได้เลือกและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆจากการเลือกอารมณ์ต่างๆสมาชิกเลือกอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบเช่น อารมณ์ เบื่อ หงุดหงิด ตกใจ คาดหวังและอื่นๆการได้พูดคุยในเรื่องอารมณ์ทำให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเชื่อมโยงกับสถานการณ์ต่างๆที่พบเจอในช่วงที่ผ่านมาและเพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองผู้วิจัยใช้กิจกรรม “กระดาษอารมณ์” พัฒนาจากเทคนิคของ Thompson (2016, p. 49) โดยให้สมาชิกแต่ละคนใช้กระดาษ A4 เป็นเสมือนอารมณ์ และใช้เป็นตัวแทนอารมณ์ของตนเอง และให้สมาชิกถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก โดยการทำอะไรก็ได้กับกระดาษเพื่อบ่งบอกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองมากที่สุด ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงกระดาษอารมณ์ของตนเอง และสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นตั้งใจรับฟังเพื่อนสมาชิกอย่างตั้งใจให้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของเพื่อนสมาชิกและสนับสนุนให้แสดงออกถึงการยอมรับให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกให้สมาชิกพิจารณาทบทวนถึงสาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นว่าเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไรมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลใดในชีวิต การถ่ายทอดเรื่องราวผ่านกระดาษอารมณ์ มีสมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นจุดต่างพริ้ว หรือด้านลบที่สมาชิกมองว่าคนในสังคมประเมินว่าเป็นการกระทำที่ผิดศีลธรรมและมีสมาชิกอีกรายได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่อัดอั้นกับคนรักที่เพิ่งประสบปัญหากับความรัก และอีกรายที่เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปมในใจในอดีต ผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างจากทฤษฎีการให้

คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Corey, 2012 p.221) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดปัญหาในสิ่งที่ค้างคั่งในใจกับตนเองหรือบุคคลที่ไม่สามารถพูดในชีวิตจริงได้โดยให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการพูดกับบุคคลเหล่านั้นในเก้าอี้ว่างที่ตั้งไว้กลางห้องและสมาชิกคนอื่นๆให้การสนับสนุนทางความรู้สึก โดยการตั้งใจฟังเพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองในสิ่งที่คับข้องใจให้สมาชิกแต่ละคนสะท้อนมุมมองจากประสบการณ์การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างทั้งมุมมองจากการเป็นผู้ปฏิบัติและมุมมองจากการสังเกตเพื่อนสมาชิกในการเผชิญและแนวทางการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคในการจัดการกับปัญหาที่ค้างคั่งมานาน ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งและเกิดการยอมรับจากเพื่อนสมาชิก สมาชิกต่างสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน ด้วยบรรยากาศที่มีความเอื้ออาทรทำให้เกิดความงอกงามภายในกลุ่ม หลังจากที่แต่ละคนได้ทบทวน และได้ฟังเสียงของตนเองที่ปลดปล่อยจากความรู้สึกที่อัดอั้น เมื่อความรู้สึกเหล่านั้นได้ผ่อนคลายลง การเรียนรู้ตนเองจากครั้งนี้สมาชิกเกิดการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในด้านที่ไม่เคยรับรู้และเป็นจุดเริ่มต้นในการยอมรับและพัฒนาการควบคุมอารมณ์ ดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“จากที่ได้เข้ากลุ่มทำให้รู้ว่าคนเรามีอะไรไม่เหมือนกันมีอะไรที่แตกต่างกันก็ได้มาแชร์จากที่เราคิดว่าเค้าน่าจะเป็นแบบนี้แบบนี้ก็ได้มารู้จักเพื่อนมากขึ้นในกลุ่มและเข้าใจว่าทุกคนมีความคิดและความรู้สึกเป็นของตัวเองก็คือเราก็ต้องเข้าใจเค้าด้วยเราไม่สามารถตัดสินคนอื่นหรือมองแค่ภายนอกได้ครับ”₁

“เหมือนที่เก็บบอกพอได้รู้เรื่องของเพื่อนก็ได้ทำความเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของเพื่อนมากขึ้นอย่างที่เค้าเป็นเราก็ช่วยเป็นกำลังใจให้เพื่อนก็ไม่ต้องเก็บมาคิดผมเคยชอบแซวเพื่อนแต่ก็มารู้ว่าลึกๆเราต้องระวัง”₂

“มันทำให้ได้เรียนรู้ว่าจริงๆแล้วความรู้สึกหลายๆข้างในที่เราเก็บกดมานานเหมือนวิธีวันนี้มันได้ช่วยแก้ไขความรู้สึกอันนั้นได้คะทำให้เราเข้าใจคนอื่นด้วยว่าเค้ารู้สึกยังไงเค้ามีปัญหาอะไรเราถึงฟังและก็พยายามให้คำแนะนำเพื่อนถ้าเราทำได้และก็คอยเป็นกำลังใจปัญหามันแตกต่างกันบางคนอาจจะหนักบางคนเบาแต่เราอย่ามองว่าปัญหาเค้ามันไม่สำคัญได้เรียนรู้มากในกลุ่มวันนี้คะ”₄

“สำหรับวันนี้ส่วนตัวหนูคิดว่าคือแบบได้มาเห็นเรื่องความรักที่หลากหลายแล้วมาได้รู้ว่าไม่ใช่มีแค่เราคนเดียวที่มีปัญหาแบบนี้แต่ว่าคนอื่นก็เป็นเหมือนเราทำให้เราได้แบบเปิดตัวเองมากกว่าเดิม”₅

“หนูก็เข้าใจค่ะว่าพื้นฐานของเราแต่ละคนมันต่างกันมันจะเจอเรื่องที่แตกต่างกัน เรื่องที่เราคิดว่าเล็กอาจเป็นเรื่องใหญ่ของเค้าเราก็พยายามเซฟความรู้สึกของเพื่อนให้ได้แบบ ให้เข้าใจในส่วนที่เค้าเจอมาเพราะความรู้สึกก็แตกต่างกันบางคนพูดแรงได้แต่บางคนก็ต้องดู ให้ดีต้องระวังคำพูดเราไม่ให้ทำร้ายความรู้สึกเพื่อนคือเราพูดหยอกกับใครได้บ้างที่ก็ต้องระวัง มากๆ”⁶

“ของหนูก็ได้รู้ว่าต้นเหตุที่ชัดเจนมากขึ้นว่าความรู้สึกบางอย่างที่เราเกิดจากอะไรก็ อะไรที่หนูสับสนแล้วมาถึงจุดที่หนูได้พูดออกไปกับคนที่หนูไม่ได้พูด”⁷

“วันนี้เหมือนหนูได้ระบายความรู้สึกออกมาได้ระบายทำให้ตัวเองรู้ตัวเองมากขึ้นว่า รู้สึกยังไงพอรู้ว่าตัวเองรู้สึกยังไงมันจะง่ายที่ที่เราจะปรับเปลี่ยนยังไงให้มันดีขึ้นแล้วได้มาแชร์ ความรู้สึกรู้สึกสบายใจมีอะไรปรับเปลี่ยนได้ก็ปรับเปลี่ยน อยางหนูก็อยากจะปรับตรงอารมณ์ ให้หนึ่งใจเย็นขึ้นไม่พูดให้พอกับแม่รู้สึกไม่ดีแล้วก็ได้มุมมองอื่นจากเพื่อนที่เราจะลองนำไปปรับ ใช้”³

“หนูได้ระบายค่ะที่ตัวเองไม่เคยรู้ความรู้สึกตัวเองว่าจริงๆเป็นอะไรที่หนูบอกไป สังเกตว่าทุกเรื่องที่หนูพูดหนูจะร้องไห้ตลอดเพราะหนูไม่ได้พูดความรู้สึกจริงๆมันออกมาพอ พูดมันดีขึ้นมันเห็นตัวเองแต่ก็ต้องใช้เวลามันทำให้หนูมีสติกับเรื่องนี้มากขึ้น”⁸

ผู้วิจัยนำประเด็นการควบคุมและแสดงออกของอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละคน จากการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง ให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดในการควบคุมอารมณ์ แนวทางการควบคุมอารมณ์เพื่อที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยสมาชิกช่วยกันบอกถึงวิธีการผ่อนคลายตนเองและการระบายอารมณ์ไม่ดีที่สมาชิกเลือกใช้ให้สมาชิกทุกคนสะท้อนมุมมองความคิดของตนเองหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้และกำหนดเป็นแนวปฏิบัติ ต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อแสดงพฤติกรรมในทิศทางใหม่และผู้วิจัยให้สมาชิกได้ซ้อมฝึกควบคุมอารมณ์โดยใช้เทคนิคการซ้อมพฤติกรรมพัฒนาจากแนวความคิดของ Corey (2012, p. 353) โดยให้สมาชิกได้เข้าบรรยากาศในกลุ่มเป็นสถานที่ซ้อมพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อแสดงพฤติกรรมในทิศทางใหม่ สมาชิกช่วยกันสนับสนุนเพื่อนสมาชิกได้แสดงออก โดยเลือกสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นและฝึกซ้อมพฤติกรรมที่สามารถจะทำได้หลังจากนั้นในขั้นสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันคิดแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้เกิดปัญหา และบอกถึงแนวทางในการจัดการตนเองสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่เรียนรู้ที่เกิดขึ้นในการทำกลุ่ม

สมาชิกออกแบบการบ้านบันทึกแนวปฏิบัติที่ตนเองจะสามารถจะทำพฤติกรรมใหม่ได้และให้เพื่อนสมาชิกเป็นพยานร่วมกันในการกำหนดพฤติกรรมใหม่สมาชิกแต่ละคนได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้การฝึกควบคุมตนเองและวิธีการผ่อนคลายและก็นำไปปรับใช้จริงหลังจากเข้ากลุ่มตั้งข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

“ต่อไปเวลาหนูเครียดหนูจะพยายามไม่อยู่คนเดียวมันเป็นการแก้ที่ดีที่สุดหนูจะไม่ปล่อยให้ตัวเองติดอยู่กับปัญหานั้นจะออกไปคุยกับเพื่อนหรือว่าทำกิจกรรมอย่างอื่นพอได้คุยกับคนอื่นมันจะดีขึ้นและกับแม่หนูอยากคุยกับแม่ให้แม่รู้เพราะหนูก็สนิทกับแม่แต่แค่พอมาอยู่มหาลัยเลยไม่ค่อยได้คุยมีแค่โทรก็ไม่เหมือนเจอหน้า...จัดการกับอารมณ์หนูจะไม่ยอมให้ตัวเองต้องอัดอั้นรู้สึกยังงี้ก็พูดออกมาแบบนั้นเวลาร้องก็ร้องคะวิธีผ่อนคลายก็ไปกับเพื่อนทำกิจกรรมอื่นๆเวลาจะช่วยให้ดีขึ้นคะแต่ที่ได้พูดไปมันดีมากเลยคะ”⁴

“หนูจะหากิจกรรมทำไม่ให้เกิดเรื่องนั้นไม่คิดเรื่องเดิม วิธีจัดการอารมณ์หนูจะเอาความมีเหตุผลให้สงบตัวเองให้ได้ก่อนมีเหตุผลแล้วค่อยตัดสินใจทุกคนมีเหตุผลเราก็มีก็ต้องทบทวนแล้วก็ทำความเข้าใจให้มากๆเราอาจไม่ใช่สำหรับเค้าเค้าอาจจะมีคนอื่นที่รู้สึกดีกว่าเรา”⁶

“เวลาหนูไม่สบายใจจริงๆเวลาหนูคุยกับเพื่อนในเฟสหนูรู้สึกไม่โอเคหนูจะพูดออกไปเลยว่าขอระบายนะ หรือไม่ก็ฟังเพลงหนูเลยคิดว่าหนูคุมอารมณ์ได้อยู่คะ”⁷

“เวลาผมเครียดผมจะนอนเฉยๆคิดกับตัวเองแล้วมันก็จะหายไปเองได้ด้านอารมณ์นะครับคือดูหนังฟังเพลง ดูหนังตลก ถ้ามีความเครียดก็จะเก็บมาคิดว่าจะหายก็ใช้เวลาแต่ผมก็แก้ยาก”²

“การจัดการอารมณ์แรกๆหนูจะอยู่นิ่งๆก่อนเพราะถ้าพูดไปหนูอาจจะไปทำร้ายคนอื่นได้พออารมณ์ดีแล้วค่อยออกไป จะดีกว่าที่พูดออกไปทันที วิธีผ่อนคลายคือดูหนังฟังเพลง”⁵

ครั้งที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง

การเฝ้าตรวจตราตนเองหมายถึง ความสามารถในการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่นสามารถประเมิน

ตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆเสร็จสิ้นหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและรู้ข้อบกพร่องในตนเองสามารถพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินตนเองในการทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้และให้สมาชิกรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง ในขั้นเริ่มกลุ่มผู้วิจัยกลุ่มทักทายสมาชิกเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนในบรรยากาศในกลุ่มและเห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่ม

ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าสิ่งที่ได้ฝึกฝนพฤติกรรมจากสัปดาห์ที่ผ่านมาและอุปสรรคเกิดขึ้น ผู้วิจัยพร้อมทั้งให้เพื่อนที่ประสบผลสำเร็จเสริมแรงให้กำลังใจกระตุ้นสมาชิกที่ไม่ประสบความสำเร็จเพื่อให้เริ่มต้นใหม่หรือหาวิธีใหม่กับการฝึกหรือไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเป้าหมาย ผู้วิจัยนำเข้าสู่ประเด็นการเตือนตัวเองโดยอธิบายเกี่ยวกับการบริหารจัดการด้านการเตือนตัวเองให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการเตือนตนเอง ผู้วิจัยเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาโดยให้สมาชิกวาดรูปตนเองในกระดาษ 2 แผ่น โดยแผ่นที่ 1 เป็นภาพตนเองในมุมมองด้านที่มีจุดข้อบกพร่องล้มเหลว และอีก 1 แผ่นเป็นภาพเป็นตนเองในมุมมองด้านที่มีข้อดีประสบความสำเร็จสมาชิกวาดรูปตนเองในมุมมองที่แตกต่างกันสะท้อนถึงการมองตนเองทั้งตนเองในมุมมองที่บกพร่องล้มเหลวทั้งในอดีตที่ผ่านมา ในเรื่องการเรียน ครอบครัว ในความสัมพันธ์กับเพื่อน และภาพตนเองในความประสบความสำเร็จในด้านการเรียน สิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ และอนาคตที่ใฝ่ฝันและด้านอื่นๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสลับทบาทแนวคิดจากละครจิตบำบัด(Corey, 2012)เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำชัดในมุมมองความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองโดยให้สมาชิกเลือกสมาชิกคนอื่นๆ 2 คนเป็นตัวแทนตนเองในรูปภาพทั้งสองแบบ ทั้งในมุมมองที่มีจุดข้อบกพร่องล้มเหลว และในมุมมองด้านที่มีข้อดีประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นให้สมาชิกพูดกับตัวแทนทั้งสองคนๆ ละ 1 ประโยคและให้สมาชิกที่เป็นตัวแทนสะท้อนคำพูดประโยคดังกล่าวซ้ำๆหลายครั้ง ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้มองเห็นตนเองในมุมมองใหม่ที่ต่างไปจากเดิม และให้สมาชิกแต่ละคนสะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ใช้เทคนิคการสลับทบาท การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสิ่งที่รับรู้ในมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับตัวตน 2 ตัวตนจากการใช้เทคนิคละครจิตบำบัดทำให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในมุมมองที่ไม่เคยได้รับรู้และได้รับจากมุมมองจากคนอื่น ทำให้รู้จุดบกพร่องในตนเอง และรู้แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องรวมถึงได้รู้ข้อดีที่มีที่อาจจะยังไม่ได้รับรู้ช่วยให้แก้ไขพัฒนางานตนเองได้ดียิ่งขึ้นดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“หนูว่า เคื่ากั้สะท่อนควมรู้สึกซัดมก หนูกั้ยอมรับต่อนึ้ว่ามันเป็นควมรู้สึกย้งรักเคื่ามากไม่ยอมปล่อยเคื่ากั้จริง.....ต่อนที่อากั้บอื่กว่าอยากให้เคื่ากั้อยู่ตรงไหนมันเป็นควมรู้สึกซัดเจนมกกว่าให้เคื่ากั้อยู่ตรงหน้าหนูแล้วต่อนที่พุดกับเคื่ากั้หนูรู้สึกว่าตัวเองคิดถึงมก.....หนูจะเตื่อนตัวเองหนูจะพยายามอากั้จะต้งใช้เวลากั้ไม่รู้ว่หนูจะคิดถึงเคื่ากั้ขนาดนึ้ต่อนแรกๆที่มกก็คิดว่าไม่ได้รู้สึกอะไรแต่จริงมันไม่ใช่รู้สึกจริงๆหนูจะพยายามค่ะมันจะดีซึ้นรักตัวเองให้มกซึ้น”^๘

“พอเห็นตัวเองสองด้านผมู้สึกขอบคุณตัวเองที่เคื่ากั้ผ่านอะไรด้วยกันมาและกั้ขอบคุณที่คอยทำให้รู้หลายๆอย่างให้รู้ว่ทำอะไรอะไรไม่ต้งจนทำอะไรให้มันสำเร็จในเมื่อเห็นควมสำเร็จแล้วเราจะเห็นสิ่งที่ทำให้เรามาสู่ควมสำเร็จครบว่ต้งเจออะไรมา คนนึ้นเห็นตลอดซัดเพราะเป็นตัวสาคัญเวลากั้เห็นควมสำเร็จเรากั้จะมกเห็นคนที่อยู่เบื่อกหลัง”^๒

“หนูได้มกเห็นตัวเองที่อ่อนแอเป็นบทเรียนและนำมาปรับให้ตัวเองเข้มแข็งซึ้นเรากั้สามารถทำเหตุการณที่เคื่ากั้เจอแล้วมาทำให้โอเคซึ้นได้ค่ะส่วนคนที่เบื่อกปัจจุบันกั้จะเตื่อนตัวเองให้รู้ว่ใช้ชีวิตย้งงให้ตัวเองรู้สึกโอเคให้ผ่านเรื่อกที่ไม่ดีไปได้ค่ะมันจะเป็นตัวที่เตื่อนเราอยู่เรื่อกๆไม่ให้ทำแบบเดิมอื่ก”^๖

“ หนูคิดว่หนูซึ้เกื่อกๆแต่กั้ต้งทำคนอื่กคนเป็นแรงเสริมให้หนูต้งทำ ให้มันสำเร็จเหมือนประมาณมันทำตัวเองให้ได้เจออะไรใหม่ๆคอยกระตุนให้เรายั้ซึ้นหนูจะต้งไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองซึ้เกื่อกมันต้งลองทำอะไรใหม่ๆมันทำทายตัวเองด้วย”^๓

“ส้าหรับหนูจะเอาบทเรียนที่ผ่านมามาซอนตัวเองว่เวลากั้ทำอะไรต้งซัดเจนไม่ต้งมาเสียใจทีหลังแล้วหนูกั้จะไม่ลื้ควมทรงจำนึ้นหนูจะเก็บไว้เป็นแรงผลัดันให้ตัวเองมีกำลังใจก้าวต้อไปมันกั้จะต้งดีซึ้นค่ะ”^๔

“ส้าหรับหนูจะเอาควมลั้เหลวเป็นแรงผลัดันเอามาคิดว่ถ้าเราอยู่อย่างงั้แล้วอนาคตจะเอาต้งค้ทีไหนใช้กั้ต้งกระตุนตัวเองให้ดีกว่าเดิมอะไรแบบนี้”^๕

“พอเห็นตัวเองเหมือนรู้สึกว่กว่าจะผ่านอะไรมาแต่คนคนนึ้นกั้จะช่วยเตื่อนผมู้ให้รู้ว่กำลังทำอะไรเตื่อนว่ทำอะไรที่เคื่ากั้ผิดพลาดลั้เหลวเป็นควมรู้สึกที่อยากทำอะไรให้ดีซึ้นแต่มันกั้มีควมผิดพลาดแล้วจะคอยเตื่อนให้ผมู้ประสบความสำเร็จ.....ผมู้จะเอาคนที่อยู่ซ้ากหลังผมู้นึ้นล่ะคร้บมาเตื่อนตัวเองให้ผมู้ประสบความสำเร็จเหมือนเราประมาณเคื่ากั้ว่าต้งนึ้มี

หลุมนะเราก็ต้องเตือนไม่ให้ตัวเองตกหลุมอีกเหมือนเดิมและก็เลยออกมาและก็จะใช้ความ ล้มเหลวความเคยชินให้ประสบความสำเร็จสองคนที่ผมคิดก็จะอยู่ใกล้ๆกัน”¹

จากการที่สมาชิกได้สำรวจตนเองด้วยเทคนิคการสลับบทบาทจากละครจิตบำบัด เป็นจุดเริ่มต้นในการเสริมสร้างการเฝ้าตรวจตราตนเอง สมาชิกได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองที่ เกิดขึ้นใหม่และหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการเตือนตนเอง การประเมิน ตนเองและการรู้จุดบกพร่องที่เกิดจากตนเองที่สามารถนำไปกำหนดเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิด พฤติกรรมในทิศทางใหม่สมาชิกร่วมกันออกแบบการบ้านการตรวจสอบตนเองและใช้เทคนิคการ เฝ้าตรวจตราตนเองเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด (Corey, 2012) เป็นเทคนิคใน การตรวจสอบตนเองเพื่อเตือนตนเองในการแสดงออกในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในสถานการณ์จริงและช่วงสรุปผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การเข้าร่วมกลุ่มข้อตกลงร่วมกันในการทำการบ้านของแต่ละบุคคลให้สำเร็จตามเป้าหมายผู้ให้ คำปรึกษาให้สมาชิกและการนำไปปรับใช้เป็นสิ่งสำคัญกับการเรียนรู้ของสมาชิกในกลุ่ม ดัง ตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“ครั้งนี้ผมได้เรียนรู้จากความล้มเหลวและจุดอ่อนที่มีในเพื่อนๆรับทุกคนจะ คล้ายกันแล้วทุกคนจะใช้ความล้มเหลวเช่นเวลาเรียนไม่รู้เรื่องเราต้องบอกตัวเองต้องตั้งใจ ไม่ให้มันล้มเหลว”¹

“วันนี้เหมือนได้เรียนรู้ว่าตัวเองเป็นยังไงข้อดีข้อด้อยเป็นยังไงมากขึ้นจากบางเรื่อง ที่เราก็ไม่เคยรู้ตัวแล้วตัวเองจะต้องทำยังไงกับมันไม่ต้องคิดมากแล้วทำให้ตัวเองมีความสุข กับมันไม่ต้องมามองข้อด้อยให้มันทำให้มีความสุขการนำไปใช้หนูชอบคำนี้มากเลยไม่มีใคร สมบูรณ์แบบไม่มีใครหรอกจะดีไปหมดทุกอย่างข้อดีข้อเสียมันก็จะมาคู่กันแบบข้อเสียเรา ต้องรู้ว่าตัวเองเป็นยังไงแล้วจะปรับยังไงถ้าหนูชี้แจงหนูเล็กชี้แจงได้หนูก็จะมีตั้งค้มนัก นำมาใช้ต้องรู้ว่านำมาใช้แบบไหนให้เป็นประโยชน์กับตัวเราด้านไหน”³

“วันนี้ได้เรียนรู้ตัวตนทั้งสองแบบทั้งสมบูรณ์แบบและล้มเหลวมันก็ทำให้เราได้ นำ ส่วนที่ล้มเหลวเป็นแรงผลักดันสร้างตัวเองให้เข้มแข็งขึ้นไม่ยึดติดกับส่วนที่ผ่านมาให้มันเป็น แคบทเรียนไปใช้ และก็สร้างกำลังใจตัวเองให้เข้มแข็งสามารถอยู่กับตัวเองได้ส่วนเรื่องที่ผ่าน มาเราต้องไม่โทษตัวเองต้องให้กำลังใจตัวเองแล้วก็เหมือนให้ชัดเจนกับความรู้อีกสักสิ่งยังก็ บอกไปเราจะได้ไม่ต้องเสียใจทีหลังคะ หนูคิดว่าหนูให้อภัยตัวเองได้”⁴

“ได้รู้ตัวเองได้รู้ปัญหาทุกคนอย่างหนูเข้าใจตัวเองจุดอ่อนของหนูเป็นคนใจอ่อนแต่ก็ยอมรับได้อย่างหนูตั้งใจจะโกรธพอเค้ายิ้มให้หนูก็ยิ้มเหมือนเดิมหนูเลยพยายามเข้มแข็งไม่ให้ดูอ่อนแอจนเกินไป”⁶

“สำหรับหนูได้เรียนรู้ว่าทุกคนมีปัญหาทุกคนมีวิธีจัดการกับปัญหามีบ้างที่มันลึกเกินแล้วเราไม่ปล่อยวางแต่สิ่งที่ได้วันนี้คือให้เอาปัญหานั้นๆไปเป็นแรงผลักดันไม่ให้มันกลับมาตรงจุดๆเดิมอีกก้าวข้ามมันไปได้”⁵

“สำหรับหนูได้รู้จักตนเองมากขึ้นวันแรกที่ได้เข้ามาก็พยายามพูดว่าไม่รู้สึกละไรแล้วพยายามไม่ยอมรับตนเองแต่ตอนนี้ก็รู้แล้วค่ะแล้วก็ได้รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเพื่อนคะที่เพื่อน...หนูคิดว่ามันดีขึ้นกว่าเดิมคะแต่ก่อนมันหนักกว่านี้ก็คือแบบเห็นโพสต์แคตตอนนี้ก็ไม่รู้สึกหนูรู้ว่าหนูจะออกจากตรงนี้ยังไงเลิกยึดจากเค้ายังไงแต่หนูก็ทำไม่ได้แสดงออกมารการเอาไปปรับก็ปรับอยู่ทุกวันคะก็จะทำให้มันดีกว่านี้ คิดว่ามันเบาเริ่มรู้สึกว่ามันดีขึ้นเรื่อยๆ”⁸

“อันดับแรกคะมันทำให้หนูได้เห็นว่าคุณค่าของหนูมันคืออะไรไม่มีคะอาจารย์มันทำให้หนูรู้ว่าเวลาที่หนูสับสนหนูจะพูดไม่รู้เรื่องจริงๆหนูจะไปปรับปรุงบางทีหนูคิดอีกแบบหนึ่งแต่เวลาหนูพูดหนูพูดไปอีกแบบหนึ่งทำให้คนอื่นไม่เข้าใจในความรู้สึกข้างในหนูต้องเริ่มต้นที่ตัวเองดีดีแล้วค่อยๆพูดแล้วต้องสังเกตตัวเองให้พูดในสิ่งที่ตัวเองคิด.....วันนี้ทำให้เห็นตัวเองในจุดด้อยที่ชัดขึ้นแล้วมันทำให้หนูต้องนำไปปรับพัฒนาตัวเองหนูรู้ว่าหนูจะจัดการกับความรู้สึกยังไงเมื่อหนูได้พูดออกมาแล้วเป็นกำลังใจให้หนูมั่นใจในการพูดออกไปขอขอบคุณเพื่อนที่ทำให้หนูมั่นใจ ทำให้ได้มั่นใจขึ้น หนูจะพัฒนาตรงจุดนี้”⁷

“ครั้งนี้ผมได้เรียนรู้ตัวตนอีกด้านหนึ่งจริงๆว่าตัวเองเป็นคนยังมีความคิดมากยังไงแล้วก็ได้เรียนรู้ตัวตนของเพื่อนๆว่าแต่ละคนไม่เหมือนกันแล้วความคิดเล็กคิดน้อยผมจะบอกกับตัวเองว่าคิดเล็กคิดน้อยได้แต่อย่าไปเก็บมัน แล้วไม่ต้องด่ามันแต่ค่อยๆวางมันลงแล้วก็หาทางปล่อยมันไปแล้วเพราะถ้าเก็บมันหรือต้านกับมันมันยิ่งทำให้เราท้อเหนื่อยทรมาณก็ต้องพูดดีกับมันไม่ได้ให้มันหายไปแต่ให้มันอยู่ตรงนั้นแล้วก็ให้มันมีผลอะไรกับเรา ก็ต้องลองดูครับ... ผมจะเก็บแค่ส่วนที่ดีครับส่วนที่ไม่ดีก็ปล่อยมันไปครับไม่ต้องเก็บจะพยายามครับจะเริ่มจากการไม่คิดมากหาอะไรสนุกๆไม่ทำให้ตัวเองเครียดผ่อนตัวเองทำให้ตัวเองไม่ซีเรียสคือจากที่ทำมันทำให้เห็นว่าผมบีบมันแน่นมันไม่ปล่อยวางตัวเอง”²

ครั้งที่ 7 การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง

การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง มีวิธีการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 เพื่อให้สมาชิกสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง เช่นเดียวกันกับทุกครั้งผู้วิจัยทักทายสมาชิก และให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนเองในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาที่ไม่ได้พบกันเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยซักถามซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าสิ่งที่ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นรวมถึงมีการเสริมแรงสมาชิกที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเป้าหมายผู้วิจัยชวนคุยนำเข้าสู่ประเด็นที่จะพูดคุยกันในครั้งที่ 7 นี้คือการเริ่มต้นลงมือด้วยตนเองโดยอธิบายถึงแนวคิดการเริ่มต้นลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยตนเองบางครั้งเรามีความคิดในการทำอะไรหลายความคิดแต่กลับไม่สามารถเริ่มต้นลงมือกระทำให้สำเร็จด้วยตนเองได้โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงปัญหาการเริ่มต้นลงมือด้วยตนเองและความยากลำบากหรืออุปสรรคในการเริ่มต้นทำอะไรต่างๆ ในชีวิตประจำวันและบอกถึงสาเหตุที่ไม่สามารถเริ่มต้นทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ ในขั้นปฏิบัติผู้วิจัยใช้เทคนิค “การปั้นความรู้สึก” พัฒนาจากแนวคิดของ Thompson (2016, p. 53) โดยให้สมาชิกจับคู่กันให้คนหนึ่งเป็นเจ้าของความรู้สึกและอีกคนเป็นหุ่นปั้น โดยให้เจ้าของความรู้สึกออกแบบปั้นหุ่นความรู้สึกด้วยท่าทางของคู่ของตนเองเพื่อสะท้อนบางความรู้สึกที่ไม่สามารถสะท้อนออกมาเป็นคำพูดได้ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อไม่สามารถเริ่มต้นทำอะไรด้วยตนเองการปั้นความรู้สึกนี้ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกที่แท้จริงที่ไม่ได้เปิดเผยโดยหุ่นที่ปั้นโดยการจัดทำเป็นตัวแทนความรู้สึกที่เป็นรูปธรรมให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองถึงสาเหตุเหล่านั้นและผู้วิจัยใช้เทคนิคปั้นความรู้สึกร่วมกับการ ใช้เทคนิคการสลับทบาทพัฒนาจากแนวคิดละครจิตบำบัด (Corey, 2012, p.218) โดยให้สมาชิกมองไปที่หุ่นและพูดอะไรก็ได้กับหุ่นความรู้สึกที่สร้างขึ้น ให้สมาชิกสลับทนเองไปเป็นหุ่นปั้นที่สร้างขึ้นโดยทำท่าเดิมที่ตนเองได้ปั้นและให้คู่ของตนสลับทบาทมาเป็นเจ้าของความรู้สึกพูดบทสนทนาเดิมที่เจ้าของความรู้สึกพูดก่อนหน้านี้การสลับทบาทในมุมมองคนอื่นและมุมมองตนเองต่อความรู้สึกของตนเองช่วยให้สมาชิกตระหนักในตนเองมากขึ้นเกิดการขยายการตระหนักรู้ในตนเองและเมื่อสมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกจากที่ได้สลับทบาทในการปั้นหุ่นกับการที่ได้พูดกับหุ่นความรู้สึกตัวเองและการรับฟังตัวตนของตัวเองจากการพูดในบทบาทคนอื่น สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมอง

ความคิดที่ได้เกิดความตระหนักในมุมมองใหม่ทำให้มองเห็นสาเหตุที่แท้จริงสมาชิกส่วนใหญ่ค้นพบสาเหตุที่ทำให้ไม่กล้าเริ่มต้นใหม่คือความกลัวไม่ประสบความสำเร็จและการที่ไม่กล้าเปลี่ยนแปลงยังยึดติดกับความคิดเดิมทำให้เกิดความเคยชินการได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาคั้งนี้ทำให้สมาชิกเกิดประสบการณ์ที่แตกต่างไปเดิมและหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเริ่มต้นการทำงานด้วยตนเองที่สามารถปฏิบัติได้ในบรรยากาศแห่งการยอมรับและช่วยเหลือซึ่งกันดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“ทำให้รู้ว่าคือกล้าที่จะเริ่มทำสิ่งให้จากที่เรากลัวให้เราทำก่อน มันเก็บมานานจนขาดความมั่นใจ วันนี้ถ้าเราได้พูดออกไปแล้วมันไม่มีอะไรน่ากลัวขนาดนั้น ตอนที่หนูไปยืนใกล้ๆมันทำ(หุ่นความรู้สึกตนเองที่ได้สร้างขึ้น)ให้หนูกล้าพูดมากขึ้นต้องมั่นใจ”⁴

“วันนี้หนูเอาชนะความกลัวให้กล้าเผชิญกับมันหนูว่าสู้ดีกว่าก็ไว้ช่วงที่หนูเกิดความรู้สึกตอนที่ตอนสลบตัวกับเพื่อนอันหนูว่าหนูต้องมีสติไม่ตื่นเต้นกับสิ่งที่เจอบางอย่างถ้าเราไม่กล้าหนูต้องเผชิญกับมันมันอยู่แค่ที่ความคิดของเราจริงๆคะ”⁶

“หนูรู้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีเหตุการณ์ที่ฝังใจแล้วความฝังใจมันทำให้เรากลัวและไม่กล้าทำอะไรใหม่ไม่กล้าเริ่มต้นทำเพราะกลัวผิดพลาดเหมือนที่เคยผ่านมา”³

“หนูเรียนรู้ว่าอย่าไปยึดติดกับสิ่งที่ไม่ได้เริ่มที่จะทำมันติดอยู่อย่าไปยึดกับมันมีแค่ตัวเราที่จะสลัดมันไปได้แค่เรากล้าแล้วก็ตั้งสติตั้งใจดี”⁸

“ครั้งนี้ผมได้รู้อะไรหลายอย่างผมได้รู้ว่าแต่ละคนต่างกันเราก็แบบหนึ่งเพื่อนก็อีกแบบหนึ่งเพื่อนจัดการกับปัญหาอย่างไรเราได้ดึงข้อดีของเพื่อนที่เราไม่เคยรับรู้มาปรับใช้ได้ครับ”¹

“อย่าไปกลัวในสิ่งที่เริ่มต้นใหม่เราต้องทำให้ดีที่สุดความผิดพลาดทำให้เราไม่กล้าทำอะไรใหม่ๆแต่จริงๆไม่ได้มีอะไรน่ากลัวเลยครับเราต้องเรียนรู้มัน”²

ครั้งที่ 8 การวางแผน

องค์ประกอบด้านการวางแผน หมายถึงความสามารถในการวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามแผนที่ตั้งไว้ และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถในการกำหนดเป้าหมายและวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และให้สมาชิกสามารถจัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามที่ตั้งไว้และเพื่อให้สมาชิกมีวิธีการจัดสรรเวลาจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่ทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนการพัฒนาตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สนับสนุนให้เกิดบรรยากาศที่ดีเห็นความงอกงามและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยซักถามซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าสิ่งที่ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่จากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 เรื่องการริเริ่มรวมถึงเรื่องราวอื่นๆเกิดขึ้นในชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นรวมถึงมีการคำปรึกษาทำสิ่งใหม่ด้วยตนเองที่สมาชิกได้ขจัดความกลัวในการเริ่มต้น สมาชิกต่างกล่าวเกี่ยวกับชีวิตประจำวันในกิจวัตรที่มีความมั่นใจในการตัดสินใจ มีสติในการเริ่มต้นสิ่งที่ดีในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือกิจกรรมอื่นๆ และนำสู่ประเด็นการให้คำปรึกษากลุ่มในประเด็นเกี่ยวข้องของสัมพันธ์กันคือการวางแผนสิ่งๆ โดยให้สมาชิกนำเข้าประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาการวางแผนตนเองในชีวิตทั้งการเรียน การทำงานและอื่นๆในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจัดระดับคะแนนจากทฤษฎีเน้นการแก้ไขปัญหา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในความสามารถในการวางแผนซึ่งสมาชิกมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการวางแผนอยู่ในระดับ 2 – 6 จากคะแนนเต็ม 10 และผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการวางแผนในการทำอะไรต่างๆในชีวิตรวมถึงปัญหาในการวางแผนที่ขาดประสิทธิภาพผู้ให้คำปรึกษาเสนอวิธีการจัดระเบียบในการวางแผนการทำงาน การทำตารางงาน การมีสมุดจดบันทึกการทำงาน และการจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในการทำงานให้สมาชิกร่วมกันคิดหาแนวทางอื่นๆนอกเหนือจากที่ผู้ให้คำปรึกษาเสนอและแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้สมาชิกบางรายกล่าวกับกลุ่มว่าตนไม่ได้เป็นผู้ที่มีการวางแผนแบบที่กล่าวมาแต่จะใช้วิธีการจำ และก็มีหลุดบ้างแต่ก็ไม่ถึงกับเสียหายในขณะที่ก็มีเพื่อนสมาชิกหลายรายที่มีการจดบันทึกบ้างแต่ก็ไม่สม่ำเสมอ และมีสมาชิกที่ได้มีระเบียบการวางแผนที่ดีเมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกคนอื่น ๆ จากประสบการณ์การวางแผนที่แตกต่างกันทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้รูปแบบการวางแผนที่แตกต่างกันเกิดการโต้แย้งในข้อดีและข้อเสียของเพื่อนสมาชิกคนอื่นตลอดจนการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปปรับใช้ รวมถึงอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นหากได้ปรับเปลี่ยนตนเองผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ่อมพฤติกรรมพัฒนาจากแนวความคิดของ Corey (2012, p. 353) โดยให้สมาชิกได้ใช้บรรยากาศในกลุ่มเป็นสถานที่ซ่อมพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อแสดงพฤติกรรมในทิศทางใหม่ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการทำพฤติกรรม

ใหม่ในชีวิตจริงให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นความรู้สึกต่อการทำกลุ่มและให้สมาชิกกล่าวให้กำลังใจต่อเพื่อนสมาชิกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จ รูปแบบการแลกเปลี่ยนมุมมองของสมาชิกในกลุ่มด้วยบรรยากาศในกลุ่มที่ทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยช่วยให้สมาชิกมีความพร้อมในการเลือกที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในการที่จะวางแผนให้ดีขึ้นจากเดิมและสมาชิกมีแรงสนับสนุนในการเปลี่ยนแปลงจากสมาชิก และผู้วิจัยสมาชิกได้ร่วมกันทำข้อตกลงในการปรับเปลี่ยนตนเองและเป็นพันธะสัญญาาร่วมกัน ในการพัฒนาตนเองสมาชิกมีส่วนร่วมทุกคนและเกิดสัมพันธภาพที่ดีมากเกิดขึ้นในกลุ่มผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้สะท้อนจากสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มดังนี้

“ผมเป็นคนไม่จดบันทึกผมไม่ได้ไม่ได้พิมพ์ แต่ก็คิดว่าก็มีปัญหาบ้างแต่ถามว่าพอมีการเรียนเข้ามามันต้องจัดตารางบางทีก็จำเป็นเหมือนกันแต่ก็จะจำเอาไว้ว่าต้องเรียนอะไรแต่ไม่ได้เตรียมขนาดนั้น”₁

“หนูเป็นคนถ้าไม่คิดไว้ก่อนไม่มีแผนพอเข้ามาก็วุ่นวายไปหมดเสียระบบไปเลย”₅

“นี่ก็อยากอะไรทำอะไรก็ตามทำให้หนูเฉื่อยๆ แต่ถ้าได้ปรับตัวเองมันก็จะทำให้อะไรราบรื่นไม่โพลนกันแบบบางงานที่เจอ”₄

“ผมต้องมีทำตามแผนถ้าไม่มีมันจะขาดผมมีเป้าหมายนะครับแล้วก็วางแผนผมจะเป็นคนจดบันทึกแล้วมีแผนตลอดเวลาที่ผมทำให้ตัวเองไม่พลาดแต่พอฟังเพื่อนเห็นเพื่อนมันก็ทำให้รู้ว่าขนาดเพื่อนไม่ได้วางแผนแต่ก็ทำงานได้เหมือนกันแต่ผมก็คิดว่าผมต้องมานั่งคิดอยู่ดีครับว่าต้องทำอะไรบ้างแต่ละวัน”₂

“พอหนูมาฟังเพื่อนหนูอยากให้ตัวเองให้ได้มากกว่านี้บางทีวางแผนแล้วมันต้องเปลี่ยนแล้วเราต้องมาเลือกวางแผนตัวเองให้ดีกว่านี้บางครั้งมีแผนก็ต้องล้ม”₆

“ถ้าแผนที่วางไว้ไม่เป็นไปตามแผนมันต้องให้ความสำคัญอะไรก่อนหลังว่าจะมีผลกระทบอะไรตามมาบางทีก็ต้องเลือกตามหน้าที่ไม่ใช่เลือกตามความชอบ”₇

“หนูได้รู้วิธีการวางแผนของเพื่อนปัญหาหนูมักจะผัดนัดเพื่อนบางทีมานึกก็ไม่ได้อะค่ะเราต้องมีเหตุผลไม่ตามใจตัวเอง”₅

ครั้งที่ 9 การมุ่งเป้าหมาย

การมุ่งเป้าหมาย หมายถึง การรับรู้เป้าหมายของตนเองในงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำและคงไว้ในงานตามจุดมุ่งหมายอย่างพอกเพียร

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 การมุ่งเป้าหมายมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกตระหนักในเป้าหมายของตนเองในงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำและให้สมาชิกมีความเพียรพยายามในการทำงานและมีการดำเนินการทำงานนั้นต่อไปจนบรรลุเป้าหมายในชั้นเริ่มกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนในบรรยากาศในกลุ่มในครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกเห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยซักถามสมาชิกคนอื่นด้วยความใส่ใจซึ่งกันและกันสมาชิกทุกคนมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 ด้วยความกระตือรือร้นและมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสมีการกล่าวทักทายเพื่อนสมาชิกด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเองเช่นเคยผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการให้สมาชิกเล่าสิ่งที่ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่เกี่ยวกับการวางแผนสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นรวมถึงมีการเสริมแรงสมาชิกที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเป้าหมายสมาชิกหลายคนได้พูดคุยเกี่ยวกับการได้กลับไปทบทวนตัวเองและได้เริ่มปรับเปลี่ยนตนเองในการวางแผนในการทำสิ่งต่างๆทั้งในการทำกิจกรรมของตนเองและการเรียนซึ่งพบว่าทำให้กิจวัตรประจำวันเป็นไปอย่างมีระเบียบขั้นตอนและเมื่อมีสถานการณ์ใหม่ๆเพิ่มเข้ามาก็ทำให้ตั้งรับกับสถานการณ์นั้นๆได้ไม่มีการยุ่งยากเพราะไม่มีงานที่คั่งค้างและไม่รื้อนลนอย่างที่เคยเป็นถึงแม้จะมีสมาชิกบางคนไม่ได้ลองปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้เนื่องจากไม่มีงานหรือสถานการณ์ที่ค้ำชั้นสมาชิกกล่าวว่าสามารถจัดการเวลาได้ในระดับดีโดยเฉพาะเรื่องการส่งงานที่อาจารย์มอบหมาย

ในครั้งนี้อย่างผู้วิจัยชวนสมาชิกพูดคุยในประเด็นการมุ่งเป้าหมายในชีวิตโดยผู้วิจัยอธิบายแนวคิดการมุ่งเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการมุ่งเป้าหมายของตนเองสมาชิกมีแนวความคิดเกี่ยวกับการมุ่งเป้าหมายในทิศทางที่คล้ายคลึงกันคือเป้าหมายในการใช้ชีวิต ความไม่ใฝ่ฝันในอนาคตและการไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างไรซึ่งสมาชิกได้เริ่มต้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นนี้ร่วมกัน ผู้วิจัยวิจัยใช้เทคนิคร้านมหัศจรรย์เพื่อให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตที่ต้องการทำให้สำเร็จโดยทุกคนจะจินตนาการตนเองเป็นร้านค้าและให้สมาชิกแต่ละคนนำทรัพยากรต่างๆที่ตนเองมีเช่น ความรู้ความสามารถ ข้อดีในตนเองนำไปแลกเปลี่ยนทรัพยากรของสมาชิกคนอื่นที่ตนเองต้องการที่ยังขาดเพื่อใช้ผลักดันให้ตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ หลังจากได้แลกเปลี่ยนสิ่งต่างๆในร้านมหัศจรรย์ผู้วิจัยให้สมาชิกสะท้อนมุมมองความคิดตนเองที่เกิดขึ้นระหว่างแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองมีกับสิ่งที่ตนเองต้องการทดแทน

กับตนเองและสมาชิกคนอื่นจากการทำเทคนิคร้านมหัศจรรย์ เพื่อวิเคราะห์ตนเองต่อการไปสู่เป้าหมายและความเป็นไปได้ที่จะทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

“หนูคิดว่าตัวเองยังไม่มี ความพยายามสู้กับปัญหาหนูเลยถึงเอาไม่ยอ้อของโก้ม่า พยายามแต่ต้องไม่ยอ้อมันถึงจะไปสู่เป้าหมายได้เราไม่มีทางไปสู่เป้าหมายได้ถ้าเรายอ้อต่ออุปสรรคคะ หนูพยายามบอกตัวเองตลอดว่าถึงเราตั้งไว้อยู่สูงแค่ไหนถึงเจออุปสรรคกลางทางก็ตาม...บางที่เราเจอปัญหาเราแอบหวังถ้าเราจะทำไงต่อไม่ยอ้อท้อกับมันมันมีทางแก้อย่าไปท้อถอยกับมันอย่ากลัวว่ามันยากอย่าไปกลัวจะหลบจะหนีมันก็ต้องเจออยู่ดีพอเจอปัญหาอย่าพึ่งอย่าพึ่งบั่นทอนตนเองมันจะหมดหวังแล้วไม่มีแรงที่จะทำอะไรต่อถ้าไม่เดินย้อนกลับมาก็จะไม่ว่าทางอื่นก็เป็นทางออกให้เราไปได้.”³

“ หนูว่าหนูจะเปลี่ยนกับกันคือรักษาสัญญาเวลารับปากใครหนูจะทำไม่ได้แต่ บางครั้งหนูก็ทำไม่ได้หนูว่าสิ่งนี้จะช่วยให้หนูไปสู่เป้าหมายได้การรักษาสัญญาหนูจะยึดคำสัญญาเหมือนเป็นพันธะสัญญากับตัวหนูเองเช่นอยากให้พ่อแม่สบายนะแต่มันไม่ได้เป็นของหนูแต่แรกแต่หนูเลือกของเพื่อน”⁵

“ หนูเลือกของบทเรียนในอดีตของอันมาเพราะเราคิดว่าทุกคนมีบทเรียนในอดีตมาทำให้มันดีขึ้น”⁶

“หนูเพิ่มแรงผลักดันเพราะถ้าเมื่อไหร่เรามีแรงผลักดันมันจะช่วยทำให้เราสู่เป้าหมายได้ซึ่งหนูว่ามันสำคัญเมื่อต้องเอาความอดทนหนูออกที่หนูคิดว่าหนูมีความอดทนพอคะ”⁴

“หนูเลือกความอดทนของเพื่อนเพิ่มมาอีกหนูมองว่าบางครั้งหนูท้อหนอยังอดทนไม่พอแล้วถ้าเรามีมากขึ้นกว่านี้จะทำให้เรามั่นใจว่าตัวเองจะทำได้ไปสู่เป้าหมายได้ดีกว่านี้และ ก็เลือกซื้อสตั๊ดเสียสละมากขึ้นเราต้องรู้จักเสียสละทำเพื่อผู้อื่นมากขึ้นไม่มองแค่ตัวเอง”⁸

“พยายามไม่ท้อถอยเหมือนที่อาจารย์บอกว่าสิ่งที่เราเลือกมาคือสิ่งที่เราขาดสิ่งที่เลือกเป็นสิ่งที่ขาดถ้ามีแต่ความพยายามมันก็ตรงกับผมถ้าไม่ขยันมีแค่พยายามมุงมันไม่ลงมือทำมันก็ไม่สำเร็จหรอกครับ”,

หลังจากได้ใช้เทคนิคร้านมหัศจรรย์ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวางแผนภาพตนเองในอนาคต (Corey, 2012 p. 353) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดอย่าง

ชัดเจน ในสิ่งที่สนใจ ความปรารถนา ความหวัง ความหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นร่วมกับการใช้กิจกรรม “จดหมายถึงฉัน” พัฒนาจากแนวคิดของSharon (2013, p. 113) โดยให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงตัวเองสองฉบับ ฉบับแรกให้เขียนถึงตนเองในห้าปีที่แล้ว และอีกหนึ่งฉบับให้เขียนจดหมายถึงตนเองในอีก 5 ปีข้างหน้าและให้สมาชิกอ่านจดหมายของตนเองให้เพื่อนสมาชิกฟัง และทุกคนร่วมกันสะท้อนความคิดความรู้สึกของตนเองต่อการมุ่งเป้าหมายในชีวิตสมาชิกเขียนจดหมายถึงตัวเองในอดีตในวัยเด็กและเป้าหมายที่คาดหวังในอนาคต บางคนเขียนประสบการณ์ที่ล้มเหลวในวัยเด็กและเรื่องราวในอนาคตที่อยากมีอาชีพที่มั่นคงมีครอบครัวที่อบอุ่นจากการเขียนจดหมายทำให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวตนเองในอดีตซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีตัวตนแบบที่เป็นในทุกวันนี้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และเป็นแรงเสริมที่ช่วยให้มองเห็นเป้าหมายได้ชัดเจนขึ้นและการมีความเพียรพยายามไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

“ห้าปีที่ผ่านมามีคนนั้นยังไม่รู้ตัวเองว่าจะทำอะไรเฮฮาปาร์ตี้แต่แฉในอีกห้าปีเป็นผู้ใหญ่มีความกังวลในอนาคตมันจะติดเล่นไม่ได้แล้วเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว”³

“รู้สึกว่าคุณวันนี้ต้องมีเป้าหมายแล้วอย่าลืมคนที่อยู่อดีต จดหมายในอนาคตจะเขียนเยอะหน่อยทำให้เห็นถึงเป้าหมายในอนาคตที่มันมีมากและต้องไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้ เป็นครูที่ดี”²

“ที่ผมเขียนไปเขียนได้ไม่เยอะผมไม่ชอบเขียนเท่าไรแต่ผมคิดว่าผมรู้สึกดีที่ในอดีตที่ผมผ่านมาได้ไม่ถึงที่สุดแต่ผมในอดีตทำให้ผมเป็นคนในปัจจุบันได้ส่วนคนในอนาคตคือยังไม่ชัดผมจะเริ่มสร้างจากคนปัจจุบันนี้ละครับก็ไม่ว่าครั้งหน้าผมหวังแค่ตอนนี้ให้ดีขึ้นให้ได้”¹

“หนูเขียนไปแอบยิ้มไปสมัยเด็กหนูตามเพื่อนบ้างตามประสาเด็กไม่ได้ตั้งใจก็ผ่านไปแต่ไม่เสียใจเพราะเป็นเด็กแต่คิดว่าทำปัจจุบันให้ดีอนาคตก็เหมือนให้กำลังใจตนเองวันนั้นพ่อแม่ก็คงดีภูมิใจมากเพราะหนูเป็นลูกสาวคนเดียวแล้วเห็นลูกใส่ชุดกากีคะ”⁴

“อดีตมันทำให้หนูตกตัวเองรู้สึกว่าคุณดีไม่เข้มแข็งเช่นที่ชิทีฟมากไม่เข้มแข็งเหมือนตอนนี้โดยเฉพาะเรื่องความรัก ในอนาคตเหมือนหนูตั้งเป้าหมายไว้แล้วจะไปถึงตรงนั้นให้ได้”⁷

“ห้าปีนี้เป็นบทเรียนให้เราเราทำผิดพลาดอะไรบ้างคอยเตือนไม่ให้เราทำแบบนั้นอีกอนาคตก็จะทำให้ไปสู่ตรงนั้นให้พ่อแม่ภูมิใจ”^๘

ในช่วงสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9 สมาชิกทุกคนมีแววตาแสดงถึงความหวังและมีความสุขที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรื่องราวตนเองในประเด็นการมุ่งเป้าหมายผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองในประเด็นการมุ่งเป้าหมายและหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้กำหนดเป็นแนวปฏิบัติที่จะนำไปปรับใช้หลังจากเข้ากลุ่มได้ ผู้วิจัยถามสมาชิกในชั้นสรุปด้วยคำถามที่ว่า “เราจะไปสู่เป้าหมายได้อย่างไร” และจะปรับใช้ในชีวิตได้อย่างไร สมาชิกมีบทสรุปจากการได้เรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้ ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

“สิ่งที่หนูขาดความขยันหนูต้องขยันมากกว่านี้ขยันอ่านหนังสือได้เรียนรู้ชีวิตในแต่ละช่วงอายุการใช้ชีวิตมีหน้าที่รับผิดชอบมากขึ้นการใช้ชีวิต”^๘

“สรุปแล้วมันทำให้เรามองเส้นทางสู่อนาคตกว่าจะไปถึงจะไปถึงอนาคตต้องทำอะไรบ้างเพื่อไปสู่เป้าหมายให้ได้ได้รู้ว่าเราเห็นว่ามีอะไรเราขาดอะไรเช่นสุขภาพการรักษาสัญญาเหมือนมองว่าดีแต่พูดจะพยายามให้ทำได้จริงอยากให้เพื่อนๆทุกคนนะคะให้เอาบทเรียนมาเป็นแรงผลักดันที่เราผ่านมาได้นะขอให้ทุกคนสู้ๆเป็นกำลังใจให้เสมอ”^๘

“หนูเป็นคนไม่ค่อยวางแผนเลยไม่ค่อยตั้งใจที่จะทำอะไรแบบตั้งใจจริงๆหนูต้องตั้งใจให้หนูไปสู่เป้าหมายถ้าไม่มีแรงผลักดันมันก็ไปสู่เป้าหมายได้แล้วเห็นตัวเองในอดีตเป็นยังไงแล้วจะไปสู่อนาคตยังไงเราจะสอบบรรจุได้เราจะมีความสุขแค่ไหน”^๔

“เราได้อะไรที่จุดอ่อนของตัวเองที่ว่าไม่ย่อท้อถ้าเราเจอปัญหาเรายังไม่คิดจะเผชิญกับมันถ้ามีปัญหาลองฝ่าไปดูโดยไม่ย่อท้อทำให้รู้ว่าแต่ละคนมีความตั้งใจต่างกันต่างคนละมุมมองคนละเส้นทางไปเลยแต่ทำให้รู้ว่าในอดีตจนถึงปัจจุบันเราใช้อะไรมาบ้างในอดีตอนาคตเราก็จะไปให้ได้ด้วยประสบการณ์ที่เราพลาดเราใช้ชีวิตยังไงเราอดทนอดกลั้นได้แค่ไหนเป็นแนวทางที่จะทำให้เราเข้มแข็งและก็จะทำให้เราไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ อยากเอาตรงนี้ไปพัฒนาตนเองจากคนคิดมากก็ไปปรับจากคนพูดไม่คิดก็ปรับกำลังใจสำคัญอยู่ที่ตัวเราถ้าผ่านไปได้เป็นกำลังใจให้นะ”^๓

“สิ่งที่ผมได้คือผมได้รู้ว่าเพื่อนทุกคนเป็นยังไงมีอดีตเป็นยังไงคิดว่าอนาคตจะเป็นยังไงแล้วรู้ว่าเพื่อนต่างคนต่างความคิดกับตัวเองที่จะพัฒนาคือความพยายามมีแต่ความ

พยายามเหมือนเราต้องขยันมากขึ้น ต้องมุ่งมั่นตั้งใจว่านี่ให้ไปเป้าหมายจุดที่ว่า เป็นความสำเร็จผมคิดว่าปัญหาเดียวไม่สามารถทำให้เราไปถึงจุดหมายได้หรือครับ อย่าทำก่อนเมฆก่อนเดี๋ยวมาดบังดวงอาทิตย์ทำให้ท้องฟ้าไม่สดใส”

“การเดินทางไปสู่อนาคต เห็นจุดอ่อนของเราเอาจุดอ่อนปรับให้ดียิ่งขึ้น ตอนมอปลายทำให้หนูรู้ว่าพอมาเรียนครุฑต้องตั้งใจทำให้สำเร็จให้ได้จะมีอยากขอบคุณอาจารย์ทำให้หนูได้รู้จักตัวเองมากขึ้นอดีตที่ผ่านมาเป็นเรื่องเลวร้ายให้ทิ้งไปเก็บแต่สิ่งดีไว้หนูรู้สึกผูกพันกับเพื่อนๆมากหนูกล้าแสดงรู้สึกผูกพันได้เทคนิคตั้งแต่ครั้งแรกได้กำลังใจในสิ่งที่อ่อนแอคือขอบคุณมากๆอีกสี่ปีเราจะเป็นกำลังใจให้กัน”

ครั้งที่ 10 การสรุปการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม(ขั้นยุติการให้คำปรึกษา)

การสรุปการให้คำปรึกษากลุ่มในขั้นยุติการให้คำปรึกษาเป็นบทสรุปส่งท้ายในการประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการพัฒนากลยุทธ์ในการถ่ายโอนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มเพื่อนำไปปรับใช้ชีวิตประจำวันซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้สมาชิกจะให้ข้อมูลสะท้อนกลับในกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นการให้โอกาสสมาชิกที่จะปฏิบัติพฤติกรรมใหม่และให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาชิกจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมโดยการพัฒนาแผนการที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนาตนเองต่อไปในประเด็นอื่นๆเพื่อการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่อยู่นอกกลุ่ม หรือในชีวิตประจำวันและเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้สมาชิกจัดการกับอุปสรรคหรือความผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะเกิดขึ้นและเป็นขั้นที่สำคัญให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์และการให้ความหมายกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม (Corey, 2012) เพื่อให้สมาชิกสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มเพื่อให้สมาชิกทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองในการนำกลุ่ม ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนในบรรยากาศในกลุ่มและเห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยซักถามสมาชิกคนอื่นด้วยความใส่ใจซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย ที่สมาชิกได้มีประสบการณ์ร่วมกัน สนับสนุนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และการเจริญงอกงามที่เกิดขึ้นกับตนเองผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกสิ่งที่ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตในช่วงตลอดการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองรวมถึงมีการเสริมแรงโดยการมอบรางวัลกับสมาชิกทุกคนที่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริการจัดการตนเองในทางที่ดีขึ้นดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“ผมปรับการควบคุมอารมณ์ไม่ให้ตัวเองเครียดไม่กดดันผมว่าผมรู้สึกควบคุมอารมณ์ตัวเองได้คืออย่างเรื่องที่เกิดในกลุ่มที่เพื่อนทะเลาะกันปกติผมน่าจะเครียดมากและเก็บมาคิดแต่นี้มันรู้สึกปกติไม่เครียดไปกับเหตุการณ์นั้นเลยครับเหมือนเราปล่อยวางคิดแต่ไม่เก็บมาฝังใจ ก็ที่ผมได้ทำในกลุ่มวันนั้นทำให้รู้สึกว่าเราไม่น่าจะเก็บมันไม่รู้ว่าเก็บให้ตัวเองเครียดทำไมลำบากตัวเองและทุกซี้ไปทำไม ผมก็จะฝึกวางมันให้ได้ต้องได้ครับก็แปลกใจละครับจากเหตุการณ์ผมน่าจะคิดมากแต่นี้ผมไม่คิด”²

“หนูพยายามเปลี่ยนสิ่งใหม่ๆบ้างไม่ยึดอะไรเดิมๆอย่างกินข้าวหนูก็กินแต่อย่างเดียวเป็นเดือนๆหนูก็ลองเปลี่ยนตัวเองค่ะเหมือนให้มันยึดหุ่นบ้างแล้วพอทำหนูก็ทำได้แล้วมันก็ดีนะคะอาจารย์เริ่มรู้สึกไม่ยึดติด เปลี่ยนแล้วมันรู้สึกว่าเราไม่ยึดกับสิ่งเดียว จากที่เคยยึดแต่เรื่องเค้าคนเดียวก็ลองให้ความสำคัญกับเพื่อนคนอื่นด้วยเพื่อนก็โอเค ได้ให้ความสำคัญกับเพื่อนด้วย”⁶

“สำหรับหนูว่าหนูเปลี่ยนตัวเองเยอะวันนี้หนูเจอเค้าหนูก็รู้สึกเปลี่ยนไปไม่ได้คิดแต่เรื่องเค้า จนตอนนี้หนูแฮปปี้ขึ้นไม่ต้องมาคอยคิดถึงเค้าแล้วเป็นทุกข์หนูไม่อยากเจ็บอีกจัดการปัญหาได้กับความรู้สึกของหนูไม่เจ็บแบบก่อนหน้านี้หนูรู้สึกเบาไม่เศร้าแบบแต่ก่อน มันจะดีขึ้นเรื่อยๆหนูไม่เหมือนคนที่เจอกันวันแรก...แล้วก็รู้ว่าตัวเองทำอะไรเป้าหมายเพื่ออะไรอยากทำให้มันดีกว่านี้”⁸

“ผมก็รู้สึกว่ามันมีอะไรดีขึ้นมาหลายอย่างไม่ใช่ว่าจากเดิมผมจะไม่ดีนะครับแต่มันรู้สึกดีขึ้นอย่างที่เราเห็นได้ชัดก็เรื่องควบคุมอารมณ์ผมก็เห็นตัวเองและได้ปรับผมว่ามันจะดีขึ้นเรื่อยๆก็ควบคุมอารมณ์พอเกิดเหตุการณ์ต้องแก้ไขมันได้เมื่อเกิดปัญหาตามมา อะไรที่ดีแล้วผมก็จะทำให้มันดีขึ้นเรื่อยๆเพื่ออนาคต”⁵

“มันเหมือนเป็นมุมมองค่ะแบบเหมือนเป็นเวลารามองมันไม่ใช่เราจะคิดแค่เรื่องของเราเราจะยึดแต่ตัวเองได้ ต้องมองหลายมุมเราทำแบบนี้กับทุกคนไม่ได้พยายามเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เวลาทำอะไรต้องคิดก่อนคิดให้มากกว่าก่อนเพราะคนอื่นคิดไม่เหมือนกัน”⁵

“จากที่หนูเฝ้าสังเกตตัวเองจากแต่ก่อนหนูเป็นคนใจร้อนเพื่อนพูดอะไรก็คิดเล็กคิดน้อยแต่พอมาทำตรงนี้หนูรู้สึกว่าหนูควบคุมตัวเองได้คิดแบบเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นเวลาคิดอะไรก็คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้นค่ะไม่เก็บมาคิดเล็กคิดน้อยไม่เครียดแล้วรู้สึกว่าตัวเองมีความสุขมากขึ้นค่ะแล้วเรื่องนั้นพอหนูให้อภัยตัวเองมันก็ทำให้หนูไม่คิดถึงมันอีก”⁴

“เวลาหนูโกรธหนูจะพูดออกไปโดยไม่คิดถึงว่าเค้าจะรู้สึกยังไงแต่หนูได้ปรับตัวเองว่าถ้าหนูไม่มีสติหนูจะหลุดไปเลยแล้วก็พูดไม่รู้เรื่องพอหนูพยายามตั้งสติก่อนก็ทำให้หนูพูดได้ดีขึ้นและก็มี ความมั่นใจในการพูดของหนูค่อยๆได้เรียบเรียงว่าตัวเองจะพูดอะไรก็ค่อยๆตั้งสติ....หนูเริ่มชัดเจนกับความรู้สึกตัวเองมากขึ้นค่ะช่วงแรกๆจะติดๆขัดๆตอนนี้นั้นหนูมั่นใจพูดให้มีสติก็เวลาจะพูดอะไรก็จะคิดมากกว่าก่อนค่ะ”⁷

“เหมือนหนูรู้สึกว่าหนูจะเป็นคนใจเย็นลงนึ่งกว่าแต่ก่อนหนูว่าคิดอะไรแล้วจะไม่พูดไว้อุบัติเห็นลงเหมือนได้เห็นเรื่องราวตัวเองตลอดมาในกลุ่มมันรู้สึกว่าใหญ่มากขึ้นมีสติมากขึ้นแต่ก่อนหนูจะใจร้อนชอบเถียงแม่แต่ได้มาทบทวนมันทำให้เราใจเย็นเพราะไม่รู้เราจะไปเถียงแม่ทำไมแล้วพอเรานิ่งขึ้นแม่ก็ดูนิ่งตามหนูไม่ต้องเถียงกันตลอดค่ะ”³

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสื่อสารภายในกลุ่มเพื่อส่งความคิดและความรู้สึกระหว่างกัน พัฒนาจากแนวคิดของ Thompson (2016, p. 64) โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของตนเองตลอดการเข้าร่วมกลุ่มโดยเริ่มต้นด้วยการเขียนบอกความคิดและความรู้สึกความประทับใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอด 10 ครั้งที่ผ่านมาให้สมาชิกแต่ละคนอ่านสิ่งที่เขียนและอธิบายในสิ่งที่ตนเองได้พัฒนาอย่างเห็นได้ชัดต่อเพื่อนสมาชิกและให้เพื่อนสมาชิกสนับสนุนความรู้สึกให้กำลังใจซึ่งกันและกันให้สมาชิกเขียนความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากรายการของตนเองและเพื่อนสมาชิกที่ได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการพัฒนาดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“เมื่อก่อนหนูจะท่องแบบวนไปเวียนมาแต่พอมาได้ฝึกในครั้งที่เราฝึกการจำเป็นภาพรู้สึกว่ามันดีแล้วเอาไปใช้ได้จริงๆลองทำดูก็ได้ผลจำเป็นระบบขึ้นแล้วเอาไปใช้ในการอ่านหนังสือสอบมันก็ทำให้หนูจำได้เป็นระบบมากขึ้นด้วยค่ะ”⁵

“ครั้งแรกเลยหนูได้พูดในสิ่งที่หนูไม่เคยพูดทำให้หนูรู้สึกตัวว่าเมื่อก่อนเป็นคนเก็บกอดพูดได้พูดออกไปมันเหมือนยกภูเขาออกจากใจแล้วมันโล่งมันทำให้หนูกล้าที่จะพูดกล้าที่จะปรึกษาครูและกล้าพูดกับเพื่อนในกลุ่มแล้วตอนที่หนูได้ฝึกพูดแล้วได้มองเห็นตัวเองมันก็ทำให้หนูกล้าพูดมากขึ้นไม่เขินอายไม่มากกลัวว่าคนอื่นจะคิดแบบนั้นแบบนี้เหมือนเรารู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้นแล้วกับแม่หนูก็กล้าพูดกับแม่มากขึ้นเพราะที่ได้พูดอะไรในใจออกไปการที่หนูได้สลับพูดกับตัวเองมันทำให้มองเห็นตัวเองในจุดที่ไม่กล้าพูดมันทำให้เห็นความรู้สึกตัวเองว่าทำไมเราถึงไม่พูดออกไปซึ่งมันก็ไม่ได้เสียหายอะไรเลยก็ให้เห็นตัวตนของตัวเองชัดขึ้น”⁴

“หนูประทับใจตอนที่ได้พูดเรื่องราวที่น่าทำให้เพื่อนฟังมันเป็นความอายในตอนเด็กที่ทำให้เพื่อนขำได้ขนาดนี้ และหนูก็ชอบตอนความยืดหยุ่นทางความคิดมันได้เห็นความคิดเพื่อนที่หลากหลายที่คิดไม่เหมือนกันแล้วหนูคิดว่าถ้าเราเอาความคิดของเพื่อนมาปรับใช้ก็ดี มันได้เห็นอะไรใหม่ๆที่เราไม่คิดแบบเพื่อนแล้วทำให้ได้เรียนรู้ว่าคนเราต่างความคิดเราก็ไม่สามารถควบคุมบังคับความคิดคนอื่นได้ทำให้เราสบายใจและยอมรับความคิดที่มันแตกต่างกันแบบนี้ค่ะ”³

“ผมประทับใจการวางแผนตอนแรกผมคิดว่าผมไม่ได้มีการวางแผนอะไรแล้วยังเห็นเพื่อนไม่มีการวางแผนเลยก็มีแต่ตัวเองมีการวางแผนอยู่และได้มีการวางแผนตัวเองได้ กลับมาคิดว่าเราวางแผนดีขึ้นจริงคือผมรู้สึกปรับตัวมากขึ้นมีแผนตลอดในการใช้ในแต่ละวัน”²

“ครั้งที่ผมระเบิดอารมณ์มันดูจริงจังมากมันอาจเป็นเรื่องที่ไม่ดีแต่ครั้งนี้มันเจอกับตัวเองจริงๆมันเป็นบทสรุปทั้งหมดมันทำให้รู้ตัวเองและรู้เพื่อนด้วยว่าต้องทำอะไรต้องพูดอะไรก็อย่างนี้ถึงแต่ความคิดตัวเองระงับการกระทำตัวเองมันได้เรียนรู้แบบที่มันเกิดขึ้นกับสถานการณ์จริงๆได้รู้ตัวว่าเราต้องปรับตรงไหนให้ดีขึ้นครับ”¹

“ตอนที่ได้เข้ากลุ่มเรื่องการยืดหยุ่นทางความคิดเป็นครั้งที่หนูได้ปล่อยโฮเป็นอะไรที่ไม่เคยร้องให้กับใครเลยขนาดนี้แต่มันได้ปลดปล่อยรู้สึกได้พูดออกไปจากที่เคยเก็บไว้มานานมันรู้สึกมีความสุขที่ได้พูดและยังมีคนรับฟังหนูมันทำให้หนูกล้าพูดอะไรมากขึ้นกล้าพูดกับเพื่อนแบบทุกเรื่องค่ะ”⁸

หลังจากการได้พูดคุยสรุปสมาชิกได้ทบทวนตนเองร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆและได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้เรียนรู้ทุกคนจากเพื่อนในกลุ่มในมุมมองที่แตกต่างกันและสิ่งที่ประทับใจมากที่สุดที่เกิดขึ้นในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวในอารมณ์ความรู้สึกและการแสดงออกในพฤติกรรมในการเข้ากลุ่มเพื่อเสริมแรงให้สมาชิกทุกคนนำไปสู่การพัฒนาการบริหารจัดการตนและปรับใช้การนำไปใช้ในชีวิตจริงดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“หนูได้เรียนรู้พอได้เรียนรู้เพื่อนบางเรื่องเราไม่คิดว่าเพื่อนจะเป็นแบบที่เราไม่คาดคิดมันทำให้รู้ว่าเพื่อนคิดยังไงเค้าใช้วิธียังไงหนูก็เลือกมาปรับใช้หนูชอบข้อดีของเพื่อนเปรียบมาใช้ข้อดีมาประยุกต์ใช้”³

“ที่หนูเห็นเพื่อนที่ซัดมากคือ...คะตอนที่หนูรับอารมณ์เครียดจากเค้าหนูรู้สึกว่ามันแรงมากหนูจนรับไม่ไหวแล้วหนูจำได้แม่นพอนึกถึงเรื่องของเค้าแล้วหนูก็ตั้งใจที่พอปลดปล่อยเค้าก็โล่งและก็มีพัฒนาการที่ดีขึ้นกับจากคนที่คิดมากจนตอนวันนี้ดูเค้าไม่เครียดเลย”^๘

“ทุกคนร้อยพ้อพันแม่เค้าก็มันเหมือนกันทุกอย่างได้เราไม่สามารถตัดสินคนอื่นได้จริงๆ สิ่งที่ต่างจากเราบางที่เค้าไม่ต้องยึดติดเห็นเพื่อนทำได้เราก็ดลองเปลี่ยนใหม่หาอะไรที่ทำให้เราสบายใจลองเปลี่ยนดูมัยอย่าง...เค้าเปลี่ยนและรับอะไรใหม่ๆได้ตลอดพร้อมรับได้ตลอดหนูว่าหนูอยากเปลี่ยนแปลงให้ได้แบบเพื่อน”^๕

“หนูชอบการเปิดใจของเพื่อนที่หนูได้เจออย่าง...มาครั้งแรกก็ปล่อยโฮเค้าทำให้เรารับรู้ว่าเพื่อนยังกล้าพูดความลับเค้าได้ทำไมเราจะไม่เปิดเผยให้เพื่อนฟังทำให้หนูรู้สึกเปลี่ยนตัวเองไม่ปิดกั้นตัวเองจนเกินไปทำให้รู้เรียนรู้ว่าหนูต้องฝึกไว้ใจคนอื่นให้มากขึ้นกับคนที่เราควรไว้ใจแล้วจะทำให้หนูกล้าเปิดรับอะไรมากขึ้น”^๔

นอกจากนี้การได้สรุปสิ่งที่เรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้เป็นเหมือนการสถานการณ์ในโลกจำลองแต่ในชีวิตจริงสมาชิกทุกคนจะต้องออกไปดำเนินชีวิตตามจริงซึ่งการยุติกลุ่มในครั้งนี้จะเป็นประสบการณ์ห้วงสุดท้ายที่ทุกคนจะได้เรียนรู้สิ่งดี ๆ ร่วมกันและมีสิ่งที่สำคัญคือการที่สมาชิกจะนำประสบการณ์ใหม่จากการให้คำปรึกษากลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตอย่างสม่ำเสมอต่อไปเปรียบเสมือนมีภูมิคุ้มกันมากยิ่งขึ้นในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองดังที่สมาชิกได้กล่าวกับเพื่อนสมาชิกดังตัวอย่างข้อความต่อไปนี้

“ตอนที่หนูรับอารมณ์...ไม่ได้มีอันที่คอยซัพพอร์ตหนูได้ดีมากทำให้หนูช่วยสะท้อนความรู้สึก...กลับไปได้แล้วพอมารู้จักหนูว่าเค้าเป็นคนน่ารักคนหาขอคุณเรื่องราวดี ๆ ของเพื่อนทุกรูปแบบที่ได้ให้หนูได้เรียนรู้โดยเฉพาะ...ที่เห็นเค้าเปลี่ยนได้เยอะขนาดนี้มีความสุขด้วยกับเค้าที่เค้าได้วางความเครียดลงได้เป็นกำลังใจให้เพื่อนพัฒนาตัวเองต่อไป”^๘

“จากวันนี้หนูว่าสิ่งที่หนูจะปรับต่อไปคือภาวะอารมณ์ซึ่งมันก็ลดลงจากก่อนหน้านี้ส่วนใหญ่เป็นปัญหาจากการเก็บ ต้องปรับทีละนิด หนูต้องลดความเฝ้าความคาดหวัง หนูต้องลดทิวของตัวเองลงให้มันลดมากกว่านี้มันจะต้องพยายามต่อไปต้องหาคนที่คุยมากขึ้นคุยกับคนที่ไว้ใจได้”^๕

“หนูจะพัฒนาฝึกให้ตัวเองมีสติมากขึ้นหนูว่ามันจะทำให้หนูทำอะไรได้ดีมากขึ้นมันต้องพัฒนาต่อไปคะเวลาอยู่กับตัวเองไม่ให้มาหายๆอย่าออกแวงจะจดจ่อมุ่งมั่นให้มากขึ้นหนูว่าหนูทำได้เวลาหนูมีสติทุกครั้งหนูก็พุดรู้เรื่อง...หนูจะฝึกความเชื่อมั่นในคำพูดกล้าคิดกล้าแสดงออกยิ่งเราเป็นครูเราต้องฝึกให้พุดได้ดี”⁷

“ที่หนูไปทำหนูฝึกคือหนูพยายามปล่อยวางก็ดีขึ้นอาจจะต้องใช้เวลาเค้าอยู่ได้เราก็อยู่ได้เค้ารักตัวเองเราทำไม่ม่รักตัวเองได้คิดเยอะมากได้เห็นตัวเองเยอะมาก”⁶

“ ผมจะพัฒนาการควบคุมอารมณ์ตนเองแล้วก็จะพัฒนาด้านเป้าหมายให้มีมากยิ่งขึ้นให้ชัดขึ้น เป็นครูเราต้องตั้งใจเป็นผู้สร้างสังคมให้ดีขึ้นมีเป้าหมายที่ชัดแล้วตั้งใจมากขึ้นๆครับ”²

“หนูจะปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆไม่หยุดแค่นี้และจะไม่หยุดพัฒนาการควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้นไปอีกเช่นถ้าไม่ยอมทะเลาะกับแม่หนูก็จะปล่อยผ่านฟังแม่เค้าปล่อยให้พุดไปก่อนแล้วคิดว่าคนรอบข้างก็จะรักเรามากขึ้นคะพยายามทำอารมณ์ให้ดีแล้วมันจะควบคุมง่าย”³

บทที่ 6

การสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาและตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานในการวิจัย

1. โมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. นักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการบริหารจัดการตนเองในระยะหลังการเข้าร่วมกลุ่มและระยะหลังการติดตามผลให้คำปรึกษามีการบริหารจัดการตนเอง สูงกว่าระยะก่อนการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา
3. นักศึกษาที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 3 แห่ง แห่งละ 8 คน และ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพในการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองและตรวจสอบองค์ประกอบจากการสนทนากลุ่มการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองในนักศึกษา จำนวน 5 ท่าน

ข้อมูลเชิงปริมาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 11 มหาวิทยาลัย มีจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 6,168 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้มาจากการสุ่มเลือกสถาบัน ด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เพื่อใช้สำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ 5สถาบัน จำนวน 400 คน และใช้สำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 6สถาบัน จำนวน 480คน ซึ่งได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 880 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ การบริหารจัดการตนเอง (Executive function)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง ได้แก่ แบบวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงสถาบันในกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยโดยนำแบบวัดเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองไปวัดกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด โดยส่งไปรษณีย์ให้อาจารย์คณะครุศาสตร์แต่ละสถาบันเก็บข้อมูลให้และนำข้อมูลใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลวัดการบริหารจัดการตนเองวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถาม แบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง กับข้อคำถามของแบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

1.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง โดยใช้การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{xy})

1.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการบริหารจัดการตนเองโดยใช้การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัก

1.4 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

1.5 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเอง ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด (Maximum Likelihood)

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (Integrative group counseling)

ตัวแปรตาม ได้แก่ การบริหารจัดการตนเอง (Executive function)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ วิเคราะห์ด้วยความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง(Item-objective Congruence:IOC) อยู่ระหว่าง 0.60-1.00

การดำเนินการทดลอง

ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้เกณฑ์คะแนนผู้ตอบแบบวัดการบริหารจัดการตนเองจากระยะที่ 1 ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบและกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในกำกับของรัฐ จำนวน 16 คนซึ่งเป็นผู้ที่มีความประสงค์ตอบรับเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาและมีความพร้อมในการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาหากมีจำนวนมากกว่า 16 คน ใช้การเลือกอย่างสุ่ม (Random Selection) เพื่อช่วยกระจายกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ 16 คนและแบ่งเป็นสองกลุ่มโดยการกำหนดเข้ากลุ่มอย่างสุ่ม (Random Assignment) เพื่อเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน

ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจำนวน 8 คนเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ๆละสองครั้งเป็นจำนวน 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง

ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองซึ่งใช้เป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest)

ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยนัดหมายนักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มผ่านไปเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองเพื่อใช้ข้อมูลนี้สำหรับระยะติดตามผล (Follow up)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากยุติการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งที่ 10 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองอีกครั้งเพื่อนำมาใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2. ภายหลังจากการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยไม่มีการให้การปรึกษากลุ่มใดๆกับกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 1 เดือน หลังจากนั้น 1 เดือนผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งเพื่อทำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองนำมาใช้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกลุ่มให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated MANOVA) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method)

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ด้วยการศึกษาระบบการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาที่มีการบริหารจัดการที่ดีที่ได้รับการคัดเลือกจากคุณสมบัติของนักศึกษาเชิงประจักษ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้รับผิดชอบในงานพัฒนานักศึกษา และนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาสังเคราะห์เป็นประเด็นความหมายและองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองและนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเพื่อตรวจสอบความหมายและองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence:IOC) อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 ได้ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

ความหมายของการบริหารจัดการตนเอง

การบริหารจัดการตนเอง(Executive function) หมายถึงกระบวนการทำงานของสมองระดับสูงที่ประมวลผลประสบการณ์ในอดีตและสถานการณ์ในปัจจุบันมาประเมินวิเคราะห์ตัดสินใจวางแผน เริ่มลงมือทำ ตรวจสอบตนเองและแก้ไขปัญหาที่มีความยืดหยุ่นความคิด

ตลอดจนควบคุมอารมณ์ บริหารจัดสรรเวลา จัดความสำคัญ กำกับตนเอง และมุ่งมั่นทำงานบรรลุตามเป้าหมายตามแผนที่ตั้งไว้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ด้านดังนี้

1. ด้านการวางแผน (Planning) หมายถึงความสามารถในการวางแผนการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จัดระบบการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนตามแผนที่ตั้งไว้ และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังในสิ่งที่ทำตามเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนจบ

2. ด้านความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) หมายถึงความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาที่หลากหลายไม่เคร่งครัดหรือละหลวมจนเกินไปรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในวิธีการใหม่ๆไม่ยึดติดกับแบบเดิม สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนแผนการทำงาน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับการตอบสนองการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบายออกของอารมณ์ที่ไม่ดีและแสดงออกอย่างเหมาะสม

4. ด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) หมายถึงความสามารถในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจในการทำสิ่งต่างๆ และตัดสินใจเลือกด้วยสำนึกที่ดีทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

5. ด้านความจำขณะทำงาน (Working Memory) หมายถึงความสามารถในการจำข้อมูลต่างๆไว้ในใจและเก็บข้อมูลเหล่านั้นเพื่อใช้ขณะปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆที่มีสมาธิมีจิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำและสามารถประมวลความคิดและดึงความรู้เดิมเชื่อมโยงข้อมูลใหม่

6. ด้านการเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึงความสามารถในการเตือนตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น สามารถประเมินตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆเสร็จสิ้นหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเองและรู้ข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง

7. ด้านการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆในกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง มีวิธีการจัดสรรเวลาในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

8. ด้านการมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) หมายถึง การรับรู้เป้าหมายของตนเองในงานหรือสิ่งต่างๆที่ทำและคงไว้ในงานตามจุดมุ่งหมายอย่างพากเพียร

สรุปผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

จากการศึกษาเชิงคุณภาพขององค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาผู้วิจัยนำผลการศึกษาองค์ประกอบบริหารจัดการตนเองที่ได้ไปสร้างแบบวัดการบริหารจัดการตนเองใน แต่ละองค์ประกอบ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.60-1.00 และปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบวัดการบริหารจัดการตนเองไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่ นักศึกษากลุ่มที่จะทดลองใช้จริงจำนวน 140 คน หลังจากปรับปรุงแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง นำแบบวัดใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 880 คน ได้ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของข้อคำถามการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษากำหนดองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา ด้วยเทคนิคमुखसंक्षिप्त (Principal Component Analysis: PC) โดยใช้การหมุนแกนแบบตั้งฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax Method) ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามประกอบด้วย ค่าไอเกนเกิน 2.00 ขึ้นไป ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเกิน 0.30 ขึ้นไป และข้อคำถามมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ จึงเหลือข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 40 ข้อ โดยการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (Initial) มีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.63-0.69

องค์ประกอบที่ 2 ความยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) มีข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.49-0.70

องค์ประกอบที่ 3 การวางแผน (Planning/Organization) มีข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.40-0.71

องค์ประกอบที่ 4 ความจำขณะทำงาน (Working Memory) มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.52-0.66

องค์ประกอบที่ 5 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.35-0.77

องค์ประกอบที่ 6 การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-Monitoring) มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.49-0.75

องค์ประกอบที่ 7 การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Direct Persistence) มีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51-0.62

องค์ประกอบที่ 8 การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) มีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.41-0.45

สรุปผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 139.72 df=119, p=.09, ค่า GFI=0.97, ค่า AGFI=0.95, ค่า RMSEA=0.01, ค่า SRMR=0.03 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่า ไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่า โมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำขณะทำงาน การควบคุมอารมณ์ การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.32-0.96 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการยับยั้งชั่งใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.96 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 92) รองลงมาคือ การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) การวางแผน (PLA) และความยืดหยุ่นทางความคิด (COF) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.89 0.86 และ 0.84 มีความแปรผัน

ร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78 ร้อยละ 74 และร้อยละ 70) ส่วนการมุ่งเป้าหมาย (GDP) ความจำขนะทำงาน (WOM) และการควบคุมอารมณ์ (EMO) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 0.78 และ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65 ร้อยละ 61 และร้อยละ 54) ส่วนการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง (CRE) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.32 มีความแปรผันร่วมกับการบริหารจัดการตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 10) ตามลำดับ

ระยะที่ 2 การสร้างและศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค (technical eclectic) เป็นการเลือกเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีมาใช้ในการให้คำปรึกษาโดยเลือกบนพื้นฐานปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่แตกต่างกันมาบูรณาการให้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสมาชิก (Norcross & Goldfried, 2005) ซึ่งนักจิตวิทยาส่วนมากมักนิยมเลือกให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค ซึ่งเป็นวิธีการบูรณาการเพื่อให้การให้คำปรึกษาที่สอดคล้อง และสามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Harwood & et al. 2010, p. 97) และให้มีความสอดคล้องกับการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองและผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการบำบัดพฤติกรรมรู้คิด (Cognitive Behavioral Therapy Group) ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม (White, 2000, p. 125) เน้นให้สมาชิกเรียนรู้ความคิดความเชื่อความรู้สึกที่บิดเบือนไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมนำไปสู่การฝึกสำรวจตัวเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับการใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่างๆประกอบด้วยโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) และเทคนิคละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) ซึ่งเทคนิคต่างๆมีส่วนร่วมให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม และให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในระดับความคิดอารมณ์ความรู้สึกและเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เกิดความตระหนักรู้ในตนเองสามารถตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้น (Corey. 2012)

ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกระบวนการคิดการตัดสินใจ การวางแผนแก้ไขปัญหา การคิดยั้งซึ่งใจ วิเคราะห์ตนเองในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความตระหนักที่สม

เหตุผลและปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดรวมไปถึงการนำเทคนิคต่างๆประกอบด้วยเทคนิคต่างจาก ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person center therapy) ทฤษฎีมุ่งเน้นคำตอบในการแก้ไข ปัญหา (Solution focus therapy) แนวคิดการให้คำปรึกษาละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการบำบัดพฤติกรรมรู้คิด (Cognitive Behavioral Therapy) เข้ามาผสมผสานในการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้เรียนรู้ตระหนักในตนเองผ่านเทคนิคที่หลากหลายที่จะช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาเกิดความกระจ่างในความรู้สึกได้สำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งเข้าใจในตนเอง ในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมและช่วยให้กลุ่มเกิดการสนับสนุนความงอกงามในตนเองที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ (Corey. 2012) กระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองมี 3 ขั้นตอนตาม แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของ Jacobs และคณะ (2006, p. 29-33) ดังนี้

ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นระยะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในกลุ่มเป็นขั้นใน การแนะนำตัวทำความรู้จักกันสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการกำหนดจุดมุ่งหมายร่วมกัน ให้เกิดประเด็นปัญหาที่มีร่วมกันผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจสร้างบรรยากาศแห่ง การยอมรับซึ่งกันและกันและลดความวิตกกังวลของสมาชิกช่วยให้สมาชิกเกิดความพร้อมต่อการ เปิดเผยตนเองและมีความกระจ่างชัดในปัญหาที่พบ การกล้าเปิดเผยตนเองจะช่วยให้สมาชิกเห็น ถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่มและมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป ใน กระบวนการเพื่อเตรียมพร้อมสู่ขั้นต่อไปในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการให้ คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญ (Person centered therapy) เทคนิคพื้นฐานที่สำคัญในการให้ คำปรึกษาเช่นเทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความคิดความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกแต่ละคน ได้ทบทวนอารมณ์ความรู้สึกตระหนักในตนเอง

ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นที่ส่งเสริมให้สมาชิกเน้นความมุ่งมั่น การเปลี่ยนแปลงใน ตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่สมาชิกมีความไว้วางใจในแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันมากขึ้น เกิดการ ยอมรับในสมาชิกคนอื่นมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดการเรียนรู้ในสมาชิกคนอื่นที่มีความ แตกต่างมีการโต้แย้งในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองจากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งใหม่จากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยอธิบายแนวคิด สำคัญของการบริหารจัดการตนเองวิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นปัญหา ในขั้นปฏิบัตินี้ จะเกิดพลวัตภายในกลุ่มและส่งผลต่อบรรยากาศการในกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลง

อารมณ์ความคิดความรู้สึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่างๆในการเอื้อประโยชน์และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ เทคนิคการสลับบทบาท (Role Reversal) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ ช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากกรอบความคิดความเชื่อของตนและแสดงออกในส่วนที่ตนไม่เคยแสดงให้ผู้อื่นรับรู้และช่วยสร้างความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง เทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty Chair) เทคนิคจินตนาการ (Fantasy Approach) ช่วยสมาชิกที่ต้องการสื่อสารช่วยยุติอารมณ์ที่ค้างค้ำในใจ เทคนิคการฉายภาพอนาคต (Future Projection) ใช้ในการช่วยให้สมาชิกกระจำงัดในความรู้สึกในการแสดงออกเกี่ยวกับเป้าหมาย ความหวัง หรือความกังวลในอนาคต ให้ได้แสดงออกเหมือนกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และใช้เทคนิคต่างๆในทฤษฎีพฤติกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ การทำการบ้าน (Homework) หรือการให้งานไปทำนอกเวลาเข้ากลุ่มโดยให้สมาชิกออกแบบหรือกำหนดด้วยตนเองเพื่อให้เขาเห็นความสำคัญ เต็มใจในการปฏิบัติ และมีการติดตามให้การสะท้อนกลับของผลการทำการบ้านมีการเสริมแรงเมื่อทำสำเร็จและไม่มีการตำหนิหากทำไม่สำเร็จ และใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ใช้ในการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน

ขั้นยุดิกลุ่ม เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มระบุว่า จะทำอย่างไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร หรือนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้อย่างไรเป็นขั้นนำไปสู่การลงมือปฏิบัติและมีการสนับสนุนจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องถาวร

ผู้วิจัยได้เลือกขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษาครั้งนี้ จำนวนสมาชิกกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และผู้วิจัยผู้วิจัยจึงกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละสองครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์รวมเป็นจำนวนเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง

ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของความสอดคล้องทั้งในเนื้อหาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ทักษะและเทคนิคที่ใช้ วัตถุประสงค์ วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 -1.00 และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองใช้ และปรับแก้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปทดลองจริง

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 3.02 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.11) อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 4.10 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21) อยู่ในระดับมาก และหลังการติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 4.16 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.19) อยู่ในระดับมาก ส่วนก่อนทดลอง นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 2.88 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17) อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 2.72 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16) อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการติดตามผล นักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) เท่ากับ 2.66 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18) อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่แตกต่างกันมีการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=151.47$ $df=1$ $p=.00$) ระยะเวลาที่แตกต่างกันมีการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=233.25$ $df=2$ $p=.00$) และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกันทำให้มีการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F=472.67$ $df=2$ $p=.00$)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่า หลังทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) และทุกองค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลอง และหลังการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) และทุกองค์ประกอบสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มควบคุม พบว่า หลังทดลองนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองโดยรวม (EF) และรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย การยับยั้งชั่งใจ (INH) ต่ำกว่าก่อนทดลอง ส่วนหลังการติดตามผลนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเอง (EF) โดยรวมและรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ความจำขณะทำงาน (WOM) การควบคุมอารมณ์ (EMO) การเฝ้าตรวจตราตนเอง (SEM) การยับยั้งชั่งใจ (INH) ต่ำกว่าก่อนทดลอง และหลังการติดตามผลนักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ (EMO) ต่ำกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ” ผู้วิจัยอภิปรายผลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย 3 ข้อดังต่อไปนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาและการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา
3. ผลการให้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. การศึกษาองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษางานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีเป็นแนวทางในการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาที่มีเกณฑ์ของการบริหารจัดการตนเองสูง จำนวน 24 คน และสังเคราะห์ข้อมูลการบริหารจัดการที่ได้จากการสนทนากลุ่มนำมาใช้เป็นข้อมูลสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญผู้มีความรู้ความสามารถมีองค์ความรู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการบริหารจัดการในนักศึกษาเพื่อตรวจสอบ

องค์ประกอบด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ได้มีปรับกลุ่มคำและเพิ่มเติมองค์ประกอบตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ ได้องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองจากกระบวนการศึกษาดังกล่าว จำนวน 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำขณะทำงาน การควบคุมอารมณ์ การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ องค์ประกอบทั้งหมดจากการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาและการสัมภาษณ์เพื่อตรวจสอบองค์ประกอบกับผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบบริหารจัดการตนเองจากการศึกษาของ Isquith และคณะ (2004) หลังจากนั้นผู้วิจัยนำองค์ประกอบดังกล่าวไปสร้างเป็นข้อคำถามสร้างเป็นแบบวัดการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาเพื่อใช้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง (Second Order) พบว่า โมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบ จนโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถตรวจสอบความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเอง สามารถสรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเอง พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา มีจำนวน 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย การริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง ความยืดหยุ่นทางความคิด การวางแผน ความจำขณะทำงาน การควบคุมอารมณ์ การเฝ้าตรวจตราตนเอง การมุ่งเป้าหมาย และการยับยั้งชั่งใจ จากการศึกษาทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและการตรวจสอบก็สอดคล้องกับองค์ประกอบของ Isquith และคณะ (2004) ที่ศึกษาพบองค์ประกอบซึ่งได้แก่ การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) การปรับเปลี่ยน (Shift) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-monitoring) การริเริ่ม (Initiation) ความจำในขณะทำงาน (Working memory) การวางแผน

จัดระบบ (Planning/Organization) การจัดระเบียบวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ (Organization of Materials) และการติดตามงาน (Task Monitor)

นอกจากนี้ การศึกษาโมเดลการวัดการบริหารจัดการตนเองในรายองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบสามอันดับแรกคือ การยับยั้งชั่งใจ การเฝ้าตรวจตราตนเอง และการวางแผน โดยองค์ประกอบด้านการยับยั้งชั่งใจ มีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบมากที่สุดเท่ากับ 0.96 ทั้งนี้เป็นเพราะนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นวัยที่มีพัฒนาทางสติปัญญาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความก้าวหน้าจนใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ทำให้นักศึกษามีการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้นักศึกษากล้าคิดและกล้าตัดสินใจด้วยตนเองตามแนวทางที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของ Miyake และคณะ (2000) ซึ่งศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง ในวัยรุ่นตอนปลายเพื่ออธิบายโครงสร้างองค์ประกอบโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สกัดองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง ในวัยรุ่นตอนปลายวิเคราะห์ว่าการพัฒนาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองที่สำคัญ จะขึ้นอยู่กับวัยและการทำงาน (Performance tasks) ที่แตกต่างกัน โดยองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองหลักที่สำคัญและมีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่นตอนปลายคือการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) เนื่องจากเป็นวัยที่มีความสามารถในการคิดได้อย่างเป็นระบบ มีความคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความกล้าที่จะยอมรับและปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือไม่ต้องการได้ ก่อให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม นำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

และจากผลการวิจัยค่าน้ำหนักขององค์ประกอบของการบริหารจัดการของนักศึกษาอันดับรองลงมาคือองค์ประกอบการเฝ้าตรวจตราตนเองมีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบเท่ากับ 0.89 และการวางแผนมีค่าน้ำหนักขององค์ประกอบเท่ากับ 0.86 จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบด้านการเฝ้าตรวจตราตนเองและองค์ประกอบด้านการวางแผนมีค่าน้ำหนักที่สูงแสดงให้เห็นว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญสำหรับนักศึกษา สัมพันธ์กับการศึกษาของ Isquith และคณะ (2004) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองในวัยรุ่นได้อธิบายว่าองค์ประกอบด้านการเฝ้าตรวจตราตนเอง (Self-monitoring) ว่าเป็นความสามารถในการเตือนและกำกับตนเองในพฤติกรรมเพื่อให้แน่ใจในการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ส่งผลในด้านลบต่อผู้อื่น เป็นความสามารถในการแสดงออกในพฤติกรรมที่มีการรับรู้ สามารถประเมินตนเองเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆเสร็จสิ้นหรือทำงานที่ได้รับมอบหมายตามเป้าหมายที่วางไว้ สามารถประเมินคุณภาพของงานและข้อบกพร่องในการพัฒนาแก้ไขงานของตนเอง วัยรุ่นที่มีความสามารถในการเฝ้าตรวจตราตนเองบกพร่องจะไม่มีกร

ตรวจสอบตนเองหลังจากทำงานเสร็จสิ้นและไม่มีความรอบคอบในการทำงาน คุณภาพของงานต่ำ และไม่รู้จุดบกพร่องในการพัฒนางานของตนเอง ดังนั้นการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จำเป็นจะต้องมีการสังเกตรับรู้เฝ้าตรวจตราตนเองเพื่อให้งานเป็นไปตามเป้าหมายตลอดตั้งแต่ เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จ อีกทั้งยังต้องมีการเริ่มต้นวางแผนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกด้านหนึ่ง ของการบริหารจัดการตนเอง มีการวางแผนในการทำงานซึ่งเป็นความสามารถในการจัดระบบใน การทำงานควบคุมจัดการไปสู่เป้าหมายในอนาคต ซึ่งประกอบไปด้วย การวางแผนในการทำงาน และการจัดระบบในการทำงาน การวางแผนเป็นการคาดการณ์ในการทำงานทำงานในเหตุการณ์ที่ จะเกิดขึ้นในอนาคต รู้จักการกำหนดเป้าหมายที่สำคัญ วางเป้าหมายในการทำงานลำดับ ความสำคัญของงาน และวางแผนให้โดยใช้ยุทธวิธีในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนา งานและติดตามกระบวนการทำงานตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จลุล่วง หากมีอุปสรรคก็สามารถแก้ไข ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีการลำดับเหตุการณ์และแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ในแต่ละขั้นตอนมี การเก็บรวบรวมข้อมูล จัดระบบระเบียบของข้อมูลและประสบความสำเร็จในชีวิตโดยเฉพาะด้าน การเรียน การวางแผนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำงานให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Brett (2003, p. 23) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการบริหารจัดการ ตนเองในนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งพบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมติดเกมมีความบกพร่องในการ บริหารจัดการตนเองในด้านการจัดระเบียบในตนเอง ด้านการวางแผน และขาดการควบคุมตนเอง ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในด้านต่างๆทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน การเข้า สังคม นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ และงานวิจัยของ Mulan (2010, p. 113) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ต่อการบริหารจัดการตนเอง ด้านการยับยั้งชั่ง ใจกับการวางแผนในการทำงานและการใช้ชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นรูปแบบ ปัญหาในวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการบกพร่องในการบริหารจัดการตนเอง ในด้านการยับยั้งชั่งใจส่งผล อย่างมากทำให้เกิดปัญหาในเรื่องการติดแอลกอฮอล์พบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์มีระดับการบริหารจัดการตนเอง ด้านการควบคุมตนเองและการวางแผนอยู่ในเกณฑ์ ต่ำ

ทั้งนี้จากการศึกษาการวิเคราะห์องค์ประกอบในแต่ละด้านของการบริหารจัดการ ทั้ง 8 ด้านของนักศึกษามีค่าน้ำหนักอยู่ที่ระดับ 0.32-0.96 หากแต่องค์ประกอบทุกด้านต่างมี ความสำคัญต่อการพัฒนาองค์ประกอบการบริหารจัดการนักศึกษาในภาพรวม การพัฒนาการ บริหารจัดการตนเองของนักศึกษาจึงจำเป็นต้องพัฒนาองค์ประกอบทุกด้านตามแนวคิดของ Huizinga Dolan & van der Molen (2006, p. 2010) ที่กล่าวว่า การพัฒนาการบริหารจัดการ

ตนเองในช่วงวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการใช้แก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาที่สำคัญในองค์ประกอบต่างๆทุกด้านของการบริหารจัดการตนเองที่มีความสำคัญและมีผลซึ่งกันและกันและจำเป็นต่อการพัฒนาและใช้การบริหารจัดการตนเองให้เกิดประสิทธิภาพในการบริหารจัดการสิ่งที่เป็นปัญหาในชีวิตในการตัดสินใจการวางแผน แก้ไขปัญหาและทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้เป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการดำเนินการวิจัยในขั้นต่อไป

2. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาผู้วิจัยเลือกใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้นักศึกษาได้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักตนเอง มีความรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถรับรู้ลึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวทางที่พึงปรารถนา มีการตัดสินใจ และการเลือกอย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้มีการพัฒนาตนเองภายใต้บรรยากาศของการสำรวจ เรียนรู้ และทำความเข้าใจกับตนเอง พัฒนาความรู้ลึกยอมรับและไว้วางใจผู้อื่น ส่งเสริมให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้นผ่านกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้การอยู่ร่วมกันในกลุ่มสมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม สมาชิกจะสามารถพัฒนายอมรับที่จะเปลี่ยนแปลง ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนโดยได้รับแรงจูงใจและพลังใจจากกลุ่มสอดคล้องกับ Corey (2012) สรุปว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยในการการป้องกัน การพัฒนา และการบำบัดโดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษาให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การให้คำปรึกษากลุ่ม มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิดความรู้สึกและการกระทำ อาจเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต การเสริมสร้างพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล ความขัดแย้งทางความคิด หรือสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจและได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่างๆได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะต่างๆสามารถจัดการกับปัญหาได้ และสามารถ

นำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันได้ต่อไป ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเองและส่งเสริมให้เข้าใจตนเองสามารถนำไปกำหนดแผนการปฏิบัติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยนักศึกษาให้สามารถเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ได้สำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่งคือสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่ม ได้รับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาในการดำเนินชีวิต กลุ่มจะให้ความเข้าใจ สนับสนุนและเป็นกำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความเอื้ออาทร และการทำท่าย บรรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจช่วยเหลือ สนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่สมาชิกจะได้รับกำลังใจและข้อคิดจากเพื่อนสมาชิก ในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่สุดในการให้คำปรึกษากลุ่มคือ ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ ที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ซึ่งต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตนและการรับรู้เกี่ยวกับตนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆให้ข้อคิด เป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเองมีความชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการที่เหมาะสมสามารถใช้เสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองได้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดยกตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของ Saadatzaade และคณะ (2012, p. 786) ใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้านการกำกับตนเอง และความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาด้วยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการแก้ไขปัญหา (Solution-Focus Group Counseling) ในการให้คำปรึกษา 7 ครั้งโดยมุ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายในการใช้ชีวิต ความคาดหวังทางบวกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงความคิดที่เป็นปัญหา ทำท่ายในการเปลี่ยนแปลงแนวคิดที่ไม่เคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลงมาก่อน และสมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกแบบรูปแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการแก้ไขปัญหา (Solution - Focus Group Counseling) สามารถพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองในกลุ่มทดลองได้และสามารถเพิ่มทักษะทางบวกต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และงานวิจัยของ NaZarzadeh และคณะ (2015, p.1783-1784) ได้ศึกษา

ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ต่อความยืดหยุ่นทางความคิดของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ด้วยกระบวนการกลุ่มที่มีการฝึกให้ความรู้ เน้นการใช้เทคนิคการใช้การคิดที่เหมาะสม ค้นหาสิ่งที่เป็นจริง ฝึกป้องกันการคิดในรูปแบบที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและฝึกเลือกรูปแบบการคิดแบบใหม่ปรับเปลี่ยนมุมมองให้มีความหลากหลายยืดหยุ่นจากแรงกดดันต่างๆ เพิ่มทางเลือกในการมีเงื่อนไขในประสบการณ์ใหม่ๆ ใช้การเสริมแรงเมื่อสมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเข้าร่วมในกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม 4 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่ากระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษาพบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิดจากการใช้แบบประเมินความยืดหยุ่นทางความคิดในนักศึกษากลุ่มทดลองที่ระดับ 0.05

ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองพบว่าการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาช่วยให้นักศึกษาพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิค (technical eclectism) ซึ่งเป็นการเลือกเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีการให้คำปรึกษามาใช้ในการให้คำปรึกษาโดยเลือกบนพื้นฐานปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่แตกต่างกันมาบูรณาการให้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของสมาชิกสอดคล้องกับแนวคิดของ Norcross & Goldfried (2005) ซึ่งการบูรณาการเทคนิคให้คำปรึกษานักจิตวิทยาส่วนมากมักนิยมเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยการเลือกใช้ผสมผสานเทคนิควิธีให้คำปรึกษาต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการบูรณาการเพื่อให้การให้คำปรึกษาที่สอดคล้องและสามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Harwood; & et al. 2010, p. 97) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาในกลุ่มต่างๆ ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง ประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) เป็นทฤษฎีที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (White 2000, p. 125) เน้นให้สมาชิกเรียนรู้ความคิดความเชื่อ ความรู้สึกที่บิดเบือนไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมนำไปสู่การฝึกสำรวจตัวเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเน้นบุคคลเป็นสำคัญในการสร้างบรรยากาศในกลุ่มที่มีความยอมรับเข้าใจซึ่งกันและกันและมีการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อเข้าไปสู่โลกของสมาชิกทุกคน การให้คำปรึกษาเน้นการแก้ไขปัญหาเพื่อให้สมาชิกตระหนักในปัญหา รู้ศักยภาพตนเองในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เทคนิคจากแนวคิดละครจิตบำบัดและเทคนิคการให้

คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นทฤษฎีที่เชื่อในพลังในตนเองในปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและพร้อมรับผิชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกกระทำและมีเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกเกิดความตระหนักในตนเองเห็นความสามารถตนเองในมุมมองใหม่ยอมรับตนเองและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เทคนิคต่างๆจากทฤษฎีการให้คำปรึกษามีส่วนร่วมให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม และบรรยากาศในกลุ่มที่สมาชิกได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันสอดคล้องกับแนวคิดของCorey(2012)ที่กล่าวว่าบรรยากาศภายในกลุ่มที่ดีจะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในระดับความคิดอารมณ์ความรู้สึกและเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เกิดความตระหนักรู้ในตนเองสามารถตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้น

ในส่วนรายละเอียดในการเลือกใช้เทคนิควิธีต่างๆจากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบต่างๆให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองในองค์ประกอบแต่ละด้านผู้วิจัยเลือกบูรณาการเทคนิคให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เป็นสำคัญ โดยแต่ละเทคนิคสามารถใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการในรูปแบบที่แตกต่างกันและต้องบูรณาการใช้ร่วมกับเทคนิคอื่นๆให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่สมาชิกมีความไว้วางใจในแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันมากขึ้น เกิดการยอมรับในสมาชิกคนอื่นมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดการเรียนรู้ในสมาชิกคนอื่นที่มีความแตกต่างมีการโต้แย้งในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งใหม่จากสมาชิกและผู้นำกลุ่ม สมาชิกเห็นความสำคัญของการบริหารจัดการตนเอง วิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นปัญหา เกิดผลวิฤตภายในกลุ่มและส่งผลต่อบรรยากาศในกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความคิดความรู้สึกนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่างๆในการเอื้อประโยชน์และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ เทคนิคการสลับบทบาท (Role Reversal) จากแนวคิดละครจิตบำบัด เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ ช่วยให้สมาชิกหลุดพ้นจากกรอบความคิดความเชื่อของตนและแสดงออกในส่วนที่ตนไม่เคยแสดงให้ผู้อื่นรับรู้และช่วยสร้างความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงใช้เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกเห็นมุมมองใหม่ในตนเองเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองที่เป็นปัญหาและไม่สามารถหาทางออกได้ เทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty Chair) เทคนิคจินตนาการ (Fantasy Approach)จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ช่วยสมาชิกที่ต้องการสื่อสารช่วยยุติอารมณ์ความรู้สึกที่ค้างค้ำในใจช่วยให้สมาชิกตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในสภาวะความรู้สึกปัจจุบันมองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้นช่วยพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้านการควบคุมอารมณ์ให้เกิดความตระหนักในตนเอง

เข้าใจในปัญหาและแนวทางในการแก้ไขปัญหา เทคนิคการฉายภาพอนาคต (Future Projection) ใช้ในการช่วยให้สมาชิกกระจำงัดในความรู้สึกในการแสดงออกเกี่ยวกับเป้าหมาย ความหวัง หรือความกังวลในอนาคต ให้สมาชิกเกิดความตระหนักในตนเองในการวางเป้าหมายและการไปสู่เป้าหมายให้สำเร็จดังที่ตั้งไว้และมองเห็นถึงความพยายามและศักยภาพของตนเองในการประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การบริหารจัดการด้านมุ่งเป้าหมาย และใช้เทคนิคต่างๆในทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ การทำการบ้าน (Homework) หรือการให้งานไปทำนอกเวลาเข้ากลุ่มโดยให้สมาชิกออกแบบหรือกำหนดด้วยตนเองเพื่อให้เขาเห็นความสำคัญ เต็มใจในการปฏิบัติ และมีการติดตามให้การสะท้อนกลับของผลการทำการบ้านมีการเสริมแรงเมื่อทำสำเร็จและไม่มีการตำหนิหากทำไม่สำเร็จ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ใช้ในการฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองซึ่งเกี่ยวข้องกระบวนการคิดการตัดสินใจ การวางแผนแก้ไขปัญหา การคิดยับยั้งชั่งใจ วิเคราะห์ตนเองในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความตระหนักที่สมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิดและการได้ทำการบ้าน ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่นอกกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เผชิญสถานการณ์ใหม่ๆที่เกิดขึ้นและมีแนวทางแก้ไขที่หลากหลายด้วยตนเอง นอกจากนี้การบูรณาการเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎีมาผสมผสานในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้เรียนรู้ตระหนักในตนเองผ่านเทคนิคต่างๆ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำงัดในความรู้สึกได้สำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งเข้าใจในตนเองในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมและช่วยให้กลุ่มเกิดการสนับสนุนความงอกงามในตนเองที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ

การเลือกสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาพิจารณาสิ่งสำคัญตามหลักการคัดเลือกของผู้นำกลุ่มโดยพิจารณาจากความเต็มใจในการเข้ากลุ่มและความสามารถในการเรียนรู้ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญรวมถึงแรงจูงใจในการสำเร็จในการเข้ากลุ่มและการสามารถปฏิบัติตามข้อสัญญาและกฎต่างๆตลอดการทำกลุ่มกระบวนการในการเลือกสมาชิกขั้นตอนแรกเริ่มจากการสัมภาษณ์ให้ทราบถึงมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับความต้องการความคาดหวังและแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มและมีการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจกับสมาชิกในกรณีที่เข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและบอกข้อตกลงต่างๆที่มีร่วมกันที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการทำกลุ่มรวมถึงการหยุดการให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ระหว่างการทำ

คำปรึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของ Kline (2004, p.120-121) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มผู้รับคำปรึกษาเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จึงได้เลือกขนาดของ สมาชิกกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เนื่องจากผู้วิจัยมีความเห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม เน้นการสร้างสัมพันธภาพซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกับสมาชิก และระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก ดังนั้นจำนวนสมาชิก 8 คน จะสามารถทำให้สมาชิกและผู้รับคำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณค่า และสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่ของตนและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับ Corey (2012, p. 93) ที่กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มที่พอดีขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาและชนิดของปัญหา ในกลุ่มของผู้ใหญ่ สมาชิก 6-8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดกลุ่มที่พอดี ซึ่งในเด็กเล็กอาจมีสมาชิกกลุ่ม 3-4 คน โดยทั่วไปแล้ว กลุ่มควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้าและมีขนาดเล็กพอที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่มโดยไม่บ่อยครั้งจนเกินไป จนเสียความรู้สึกของความเป็นกลุ่มและสอดคล้องกับแนวคิดของ Kline (2004, p.117) กล่าวเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกในการในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาว่า สมาชิกจำนวน 8-10 คนเป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มเพราะจะช่วยให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพที่ดีและช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ซึ่งกันและกันสอดคล้องกับยาโลม (1995) ที่กล่าวว่ากลุ่มให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกจำนวน 5-10 คนจึงจะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุดเพราะจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีหากมีสมาชิกมากกว่า 10 คนขึ้นไปเมื่อเกิดการวิเคราะห์สมาชิกรายบุคคลจะทำให้ใช้เวลามากจนเกินไปการเลือกจำนวนสมาชิกแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของ Philsen และคณะ (2007, p.1013-1019) ซึ่งศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ร่วมกับการให้คำปรึกษากำหนดจิตรู้คิด (Dialectical Behavior Therapy: DBT) เพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้านการกำกับพฤติกรรม และการกำกับอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คนเป็นนักศึกษาอายุระหว่าง 18-25 ปี กลุ่มให้คำปรึกษาในระยะหลังทดลองจากการเข้าร่วมกลุ่ม 13 ครั้งละ ครั้งละไม่เกินชั่วโมงครึ่ง พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม สามารถพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองในกลุ่มควบคุมที่ระดับ .05

ในส่วนของระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยออกแบบรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพในครั้งที่ 1 พัฒนาการประกอบทั้ง 8 ด้านจำนวน 8 ครั้งและขึ้นรูปอีก 1 ครั้ง โดยกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละสองครั้ง

จำนวน 5 สัปดาห์ๆ รวมเป็นจำนวนเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับ Klein et al. (2008, p.441-445) อธิบายว่า เวลาที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มโดยปกติ สำหรับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่งและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สอดคล้องกับแนวคิดของ Shulman (2011, p. 51) ที่ระบุว่าเวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีระยะเวลาครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และงานวิจัยของ Kelly (2007, p. 94) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้การฝึกสมาธิร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) โดยการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์โกรธในนักศึกษาวัยรุ่น อายุระหว่าง 18 – 20 ปี โดยสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษา 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในแต่ละครั้งใช้เทคนิคการฝึกสมาธิจัดจ่อร่วมกับเทคนิคและทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในการบริหารจัดการตนเองในเรื่องอารมณ์ กลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตอบแบบวัดการจัดการอารมณ์พบว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการสามารถพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในเรื่องอารมณ์ได้ดี

3. ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองโดยเปรียบเทียบผลในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบการบริหารจัดการตนเองในภาพรวมและในรายองค์ประกอบทั้ง 8 ด้านของนักศึกษาจากการพัฒนาด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะก่อนทดลองระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล พบว่านักศึกษาที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองกลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการตนเองในระยะหลังทดลองระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองทั้งคะแนนโดยรวมและรายองค์ประกอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มและได้มีการพัฒนาตนเองหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไปด้วยตนเองจากประสบการณ์ในกลุ่มและหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาทำให้การบริหารจัดการตนเองได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเมื่อเจอสถานการณ์ใหม่ๆในชีวิตประจำวันสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sakari (2010, p. 516-523) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมรู้คิดต่อการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้านการกำกับพฤติกรรม และการกำกับอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ที่มี

อาการสมาธิสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่มีอาการสมาธิสั้น ในระยะหลังทดลองจากการเข้าร่วมกลุ่ม 13 ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งพบว่าทำให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบพฤติกรรมรู้คิดสามารถพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองในกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 6 เดือน และเช่นเดียวกันกับการกับการเปรียบเทียบการบริหารจัดการที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการบริหารจัดการตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ทั้งการบริหารจัดการตนเองโดยรวมและรายองค์ประกอบย่อยหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและระยะหลังการติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองมีบริหารจัดการตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษากลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้น เป็นการใช้นวัตกรรมทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลาย สามารถตอบสนองความต้องการของนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม โดยมีกระบวนการกลุ่มที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย มีการยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข ก่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันในกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ได้จัดการความรู้สึกที่ค้างคาใจของตนเอง ทำให้นักศึกษามีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ก่อให้เกิดการมีสติตระหนักรู้ในตนเอง ไม่ยึดติดอยู่กับอดีตที่ผ่านมา และไม่วิตกกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นไปในเชิงบวก มีการกำกับและควบคุมอารมณ์ตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม จึงทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการตนเองสูงขึ้น ดังงานวิจัยของ Black & Mullan (2014, p. 11-12) ที่ได้ทำการศึกษากลุ่มให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลง เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการวางแผนเพื่อให้นักศึกษามีการกำกับตนเองและเตือนตนเอง ทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจและการสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัย การเสริมแรงเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองภายในกลุ่มและนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงนอกกลุ่ม กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลง

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยเสริมสร้างการบริหารจัดการของนักศึกษาให้สูงขึ้น คือผู้นำกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่มซึ่งผู้วิจัยศึกษาในศาสตร์วิชาการให้คำปรึกษาและได้ผ่านการฝึกฝนการให้คำปรึกษา

ในรูปแบบต่างๆทำให้มีทักษะพื้นฐานและสามารถประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการให้คำปรึกษาในการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ (Shulman,2011, p. 101) ที่กล่าวเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่ช่วยกำหนดแนวทางวางแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะนำกลุ่มโดยหยิบยกประเด็นปัญหาของสมาชิกที่เกิดรายบุคคลสู่กลุ่มโดยเชื่อมโยงความคิดหรือปัญหาไม่เฉพาะกับสมาชิกบางคนที่ได้เล่าแต่จะต้องนำกลุ่มให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาดังกล่าวให้เกิดการอภิปรายร่วมกันซึ่งเป็นปัญหาในระดับกลุ่มที่สมาชิกทุกคนต่างได้แสดงความคิดเห็นหรือสะท้อนมุมมองต่างๆและ (Kline,2004:4)กล่าวว่าผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสามารถประสบความสำเร็จในการนำกลุ่มเมื่อสามารถสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะประสบการณ์ภายในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกเป้าหมายของผู้นำกลุ่มที่จะสามารถช่วยให้สมาชิกและเรียนรู้การรักษากฎสัมพันธที่ดีและทำให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันในกลุ่มจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสัมพันธภาพของสมาชิกนอกกลุ่มในชีวิตประจำวัน ซึ่งการสร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อช่วยให้เกิดพลวัตในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tracey (2016) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาในระยะเริ่มต้น การให้คำปรึกษาของการให้คำปรึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพผู้ให้คำปรึกษากับสัมพันธภาพก่อนการให้คำปรึกษากับการให้คำปรึกษาในระยะเริ่มต้นซึ่งส่งผลให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพการรักษาสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการให้คำปรึกษา

ในส่วนการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองมีความสำคัญเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ผู้วิจัยเลือกการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา ให้เหมาะกับการพัฒนานักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จาก การวิจัยพบว่าผลของการใช้เทคนิคสลับบทบาทพร้อมกับการใช้เทคนิคการเฝ้าตรวจตราตนเองในการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่โดยกระบวนการกลุ่มช่วยให้สมาชิกเปิดโอกาสให้ตนเองได้ค้นหาตนเองจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกและได้เห็นมุมมองที่แตกต่างออกไปในการเลือกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ซึ่งการประยุกต์ใช้เทคนิคการสลับบทบาทช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักในตนเองในมุมมองใหม่ๆซึ่งเกิดประสิทธิภาพอย่างมากในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสอดคล้องกับคอเรย์ Corey (2012, p. 219) ที่กล่าวว่าการบำบัดด้วยเทคนิคการสลับบทบาทเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่ช่วยให้ได้เห็นตัวเองในมุมมองคนอื่นและเป็นมุมมองที่ตนเองไม่

เคยแสดงออกมาให้คนอื่นเห็นสมาชิกจะเกิดการมองเห็นตัวตนของตัวเองอย่างถ่องแท้ การเลือก
 บูรณาการเทคนิคจากแนวคิดละครจิตบำบัดสามารถนำมาบูรณาการใช้กับเทคนิคอื่น ๆ ในการ
 พัฒนาการบริหารจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas (2012,
 p. 55-65) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการการให้คำปรึกษาที่มีการพัฒนาการให้
 คำปรึกษากลุ่มโดยการบูรณาการ โดยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิด-พฤติกรรม
 ร่วมกับเทคนิค ร่วมกับเทคนิควิธีต่างๆจากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบละครจิตบำบัด
 ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความวิตกกังวล ปัญหาบุคลิกภาพ
 พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษาสามารถเป็นวิธีที่ช่วยกระตุ้นในการพัฒนาการสะท้อนปัญหาเข้าใจ
 ระหนกในปัญหาอย่างลึกซึ้งต่างๆในตนเองและเพิ่มทักษะการแก้ไขปัญหาได้

การใช้เทคนิคต่างๆจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ที่มี
 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวรได้
 ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคต่างๆในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด---พฤติกรรม ในการให้
 คำปรึกษาหลายครั้ง ยกตัวอย่างเช่น เทคนิคการสอนแบบ A-B-C เทคนิคการซ้อมพฤติกรรม
 เทคนิคการเฝ้าตรวจตราตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนแบบ A-B-C ในการเสริมสร้างการบริหาร
 จัดการด้านความยืดหยุ่นทางความคิดในครั้งที่ 4 การที่สมาชิกได้ทำความเข้าใจหลักทฤษฎีความ
 เชื่ออารมณ์ที่ส่งผลถึงพฤติกรรม และให้สมาชิกวิเคราะห์ตัวเองถึงสาเหตุของปัญหาความเชื่อต่อ
 การเกิดพฤติกรรมที่ตามมาและโต้แย้งถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ส่งผลให้เกิดปัญหา รวมถึงการ
 แยกแยะระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลกับความคิดที่มีเหตุผลให้สมาชิกแต่ละคนสะท้อนมุมมองจาก
 ประสบการณ์มุมมองจากการสังเกตเพื่อนสมาชิกในการเผชิญและแนวทางการจัดการกับปัญหา
 หรืออุปสรรคจากการวิเคราะห์ความคิดที่ไร้เหตุผลเทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง
 พฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมและให้สมาชิกร่วมกันออกแบบการปรับตนเองในมุมมองใหม่และแนว
 ทางการพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองในการยืดหยุ่นทางความคิดโดยการมีข้อตกลงร่วมกันในการทำ
 การบ้านของแต่ละบุคคล จะเห็นว่าการใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการบำบัด
 พฤติกรรมรู้คิด ช่วยให้สมาชิกพัฒนาองค์ประกอบด้านความยืดหยุ่นทางความคิดสูงขึ้นหลังการ
 ทดลองและติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ NaZarzadeh; et al. (2015, p. 1783-1784)
 ศึกษาประสิทธิภาพการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (Cognitive Behavioral
 Therapy) ต่อความยืดหยุ่นทางความคิดของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์แบบ (Perfectionist)
 ด้วยกระบวนการกลุ่มที่มี เน้นร่วมกับการใช้เทคนิคการใช้การคิดที่เหมาะสม ค้นหาสิ่งที่เป็นจริง
 ฝึกป้องกันการคิดในรูปแบบที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและฝึกเลือกรูปแบบการคิดแบบใหม่

ปรับเปลี่ยนมุมมองให้มีความหลากหลายยืดหยุ่นจากแรงกดดันต่างๆ เพิ่มทางเลือกในการมีเงื่อนไขในประสบการณ์ใหม่ๆ ใช้การเสริมแรงเมื่อสมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเข้าร่วมในกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม 4 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่ากระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษาพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิดจากการใช้แบบประเมินความยืดหยุ่นทางความคิด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Philsen และคณะ (2007) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรมร่วมกับการให้คำปรึกษากำหนดจิตรู้คิด (Dialectical Behavior Therapy: DBT) เพื่อพัฒนาการบริหารจัดการตนเองด้านการกำกับพฤติกรรมด้วยการปรับโมเดลความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และการกำกับอารมณ์ของตนเอง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คนอายุระหว่าง 18-25 ปี โดยเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาในระยะหลังทดลองจากการเข้าร่วมกลุ่ม 13 ครั้งละ ครั้งละไม่เกินชั่วโมงครึ่ง พบว่าการให้คำปรึกษาวิธีกำหนดจิตรู้คิดร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรมสามารถพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองในกลุ่มควบคุมที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้การใช้เทคนิคการเฝ้าตรวจตราตนเองในการเสริมสร้างการบริหารจัดการด้านการเฝ้าตรวจตราตนเองในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 ซึ่งเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ช่วยให้เกิดการฝึกฝนตรวจสอบพฤติกรรมตนเองที่ได้เรียนรู้จากในกลุ่มให้มีความสัมพันธ์และใกล้เคียงกับพฤติกรรมนอกกลุ่มการให้คำปรึกษาร่วมกับการให้ที่บ้าน (Home Work) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญอีกหนึ่งเทคนิคสำหรับใช้ในสถานการณ์ชีวิตจริงซึ่งการใช้เทคนิคการให้ที่บ้านนั้นถือว่ามีผลสำคัญเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกทักษะใหม่ๆ ในโลกแห่งความจริงและเป็นการให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้และข้อจำกัดของตนเองและนำมาวิเคราะห์ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไปสอดคล้องกับแนวคิดของ Gutdelry (2005) ที่กล่าวว่า การมอบการบ้านที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นระหว่างการทำกลุ่มซึ่งเป็นการบ้านที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกในชีวิตจริงและถ้าเป็นการบ้านที่สมาชิกมีความเต็มใจและออกแบบด้วยตนเองผ่านมุมมองของการออกแบบร่วมกับความคิดเห็นในแง่มุมมองอื่นๆ ของสมาชิกคนอื่นก็จะทำให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพและการบูรณาการเทคนิคต่างๆ ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการบำบัดพฤติกรรมรู้คิด ยังช่วยให้สมาชิกเกิดกระบวนการคิดในรูปแบบโครงสร้างความคิดใหม่ที่ถูกต้องซึ่งสามารถเสริมสร้างการบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Anastopoulos; et al. (2015, p. 149-150) ศึกษาการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การบำบัดพฤติกรรมรู้คิดเทคนิคโปรแกรมการเตือนตนเอง (Self - Monitoring) ในการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีอาการสมาธิสั้นเพื่อเพิ่มทักษะ

การกำกับตัวเองโดยให้โปรแกรมหลัก 8 ครั้งและปรับพฤติกรรมโดยฝึกเรียนรู้ความรู้เรื่องโรคสมาธิสั้น การมอบหมายการบ้านและฝึก กลยุทธ์ในการวางแผนพฤติกรรม พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการบำบัดพฤติกรรมรู้คิด (Cognitive Behavioral Therapy) ด้วยเทคนิคการเตือนตัวเองการช่วยเพิ่มการกำกับตัวเองและสามารถช่วยให้นักศึกษาที่มีอาการของโรคสมาธิสั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มในด้านการควบคุมอารมณ์ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เป็นการให้คำปรึกษาที่บูรณาการเทคนิคให้คำปรึกษาอารมณ์ความรู้สึก (Affective Domain) ซึ่งผู้วิจัยจึงเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เน้นด้านอารมณ์ความรู้สึก จึงเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์คือเทคนิคกระดาษอารมณ์ซึ่งพัฒนาจากเทคนิคโดย Thompson (2016, p. 49) ผู้วิจัยให้สมาชิกได้จินตนาการทบทวนตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเชื่อมโยงกับสถานการณ์ต่างๆที่พบเจอในชีวิตช่วงที่ผ่านมาและเพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างพัฒนาจากแนวคิดของ Corey (2012, p. 221) เป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดปัญหาในสิ่งที่ค้างคาใจกับตนเองหรือบุคคลที่ไม่สามารถพูดในชีวิตจริงได้โดยให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการพูดกับบุคคลเหล่านั้นในเก้าอี้ว่างที่ตั้งไว้กลางห้องและสมาชิกคนอื่นๆให้การสนับสนุนทางความรู้สึกโดยการตั้งใจฟังเพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองในสิ่งที่คับข้องใจให้สมาชิกแต่ละคนสะท้อนมุมมองจากประสบการณ์การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างทั้งมุมมองจากการเป็นผู้ปฏิบัติและมุมมองจากการสังเกตเพื่อนสมาชิกในการเผชิญและแนวทางการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคในการจัดการกับปัญหาที่ค้างคามานาน ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งและเกิดการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกด้วยดี ด้วยบรรยากาศที่มีความเอื้ออาทรเกิดความงอกงามภายในกลุ่มหลังจากที่แต่ละคนได้ทบทวนตนเองได้ฟังเสียงของตนเองที่ปลดปล่อยจากความรู้สึกที่อัดอั้น เมื่อความรู้สึกเหล่านั้นได้ผ่อนคลายลง การเรียนรู้ตนเองจากครั้งนี้สมาชิกเกิดการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในด้านที่ไม่เคยรับรู้และเป็นจุดเริ่มต้นในการยอมรับและพัฒนาการควบคุมอารมณ์

ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ซ้อมฝึกควบคุมอารมณ์โดยใช้เทคนิคการซ้อมพฤติกรรมพัฒนาจากแนวความคิดของ Corey (2012, p. 353) โดยให้สมาชิกได้ใช้บรรยากาศในกลุ่มเป็นสถานที่ซ้อมพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเมื่อแสดงพฤติกรรมในทิศทางใหม่ สมาชิกได้การฝึกควบคุมตนเองและวิธีการผ่อนคลายและการนำไปปรับใช้จริงและส่งผลให้สมาชิกที่ผ่านการให้คำปรึกษากลุ่มหลังทดลองและติดตามผลมีการควบคุมดีขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม การ

ใช้รูปแบบการบูรณาการเทคนิคด้านการควบคุมอารมณ์สอดคล้องกับ Kelly (2007, p. 94) ซึ่งศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการโดยใช้การฝึกสมาธิและการปลดปล่อยผ่อนคลายแบบเกสโตลท์ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) โดยการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์โกรธในนักศึกษาวัยรุ่น อายุระหว่าง 18 – 20 ปี โดยสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษา 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เทคนิคการฝึกสมาธิจัดจ่อร่วมและเทคนิคการปลดปล่อยตามทฤษฎีเกสโตลท์บูรณาการร่วมกับเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด-พฤติกรรม (cognitive behavioral therapy)

โดยสรุปจากกระบวนการให้คำปรึกษาทั้ง 10 ครั้งสมาชิกได้ให้ข้อมูลสะท้อนกลับในกระบวนการให้คำปรึกษาและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในทุกๆด้าน สมาชิกได้เรียนรู้เพิ่มเติมโดยการพัฒนาแผนการที่เฉพาะเจาะจงในการพัฒนาตนเองต่อไปในประเด็นอื่นๆหลังจากจบการให้คำปรึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่อยู่นอกกลุ่มหรือในชีวิตประจำวันตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้ความหมายกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และมีการเจริญงอกงามบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยา ผู้นำไปใช้จะต้องมีทักษะพื้นฐานในด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

2. การสร้างแบบวัดการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาและรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านขั้นตอนระเบียบวิธีทางวิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัยที่มีความเที่ยงตรงสูง นิสิต นักศึกษา อาจารย์ และผู้ที่ทำงานในด้านการพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยและใช้รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการใช้พัฒนาการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยทั่วประเทศ

3. จากผลการวิจัยการวิเคราะห์องค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง พบว่าองค์ประกอบด้านการยับยั้งชั่งใจมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงที่สุดแต่การนำไปพัฒนาควรคำนึงถึง

การพัฒนาการบริหารจัดการตนเองในทุกองค์ประกอบเนื่องจากมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันต่อการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการส่งเสริมหรือพัฒนาการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาเฉพาะเจาะจงในทุกรายองค์ประกอบเพราะมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันต่อการพัฒนาการบริหารจัดการตนเอง
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองสำหรับประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักศึกษาในเขต ภาคอื่นๆ หรือกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในระดับอื่นๆ โดยปรับให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างนั้นๆ
3. ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบโดยใช้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีในต่างประเทศควรมีการศึกษาวิจัยองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองในบริบทสังคมไทยในแต่ ละภูมิภาคให้มีความเฉพาะเจาะจงเพื่อศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการในเชิงทฤษฎีในบริบทประเทศไทย

บรรณานุกรม

- Anastopoulos, D. A. (2015). A cognitive-behavior therapy and mentoring program for college students with ADHD. *Journal of Cognitive and behavior practice*. 22: 141-151.
- Anda, R. F.; Felitti, V. J.; Bremner, J. D.; Walker, J. D.; Whitfield, C.; Perry, B. D.; & Giles, W. H. (2006). The enduring effects on abuse and related adverse experience in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archive of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 256: 174-186.
- Anderson, M. (2001). Annotation: Conceptions of intelligence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 42: 287-298.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*. 8: 71-82.
- Bacon, J. L.)2010(. Executive function in adolescents: What are we doing to promote success in high school and beyond? [Dissertation Ph.D. Psychology]. San Francisco: Alliant International Univ.;
- Baron, I. S. (2004). *Neuropsychological evaluation of the child*. New York: Oxford University Press.
- Barkley, R. A. (2011). The nature of executive function (EF) deficits in daily life activities in adults with ADHD and their relationship to performance on EF test. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*. 33: 137-158.
- Beck, A. T.; & Weishaar, M. E. (2000). Cognitive therapy. In R. J. Corsini, & D. Wedding (Eds), *Current psychotherapies* (6th ed., pp. 241-272). Itasca, IL: Peacock.
- Beck, S. J.; Hanson, C. A.; Puffenberger, S. S.; Benninger, K. L.; & Benninger (2010). A controlled trial of working memory training for training for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child and adolescent Psychology*. 39(6): 825-836.
- Best, J. R.; Miller, P. H.; & Jones, L. L. (2009). Executive function after age 5:

- Change and correlates. *Developmental Review*. 29: 180-200.
- Best, J. R.; & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Journal of Child Development*.81(6): 1641-1660.
- Black, N.; & Mullan, B. (2014). An intervention to decrease heavy episodic drinking in college students: The effect of executive function training. *Journal of American College health*. 20(8): 1-17.
- Blakemore, S. J.; & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.47(3): 296-312.
- Brett, G.M. (2003). Canto Ergo Sum: Indigenous People and Postcolonial Theology. Doctoral dissertation, University of Sheffield, South Yorkshire.
- Chan, C. K. R.; et al. (2008). Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. *Journal of Archives of Clinical Neuropsychology*.23: 201-216.
- Cicerone, K. D.; Dahlberg, C.; Kalmar, K.; Langenbahn, D. M.; Malec, J. F.; & Bergquist, T.F.; et al. (2011) Evidence base cognitive rehabilitation: Recommendation for clinical practice. *Archives of Physical Medicine and rehabilitation*.81(12): 1596-1615.
- Cilene, S.; & Adam, R.)2010) *The effects of gestalt and cognitive-behavior therapy group interventions on the assertiveness and self-esteem of women with physical disabilities facing abuse* [Dissertation Ph.D. Philosophy]. Detroit, Michigan: Wayne State Univ.; 2010.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (8th ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole Thomson learning.
- Cormier, S.,Nurius, P.S.,& Osborn, C.J. (2013). Interviewing and change strategies for Helper; Fundamental skills and cognitive-behavioral intervention (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks2Cole.
- Crone, E. A. (2007). Development of feedback processing and performance monitoring. *Paper presented at The Meeting of the Society for Research in Child*

Development, Boston.

- Crone, E. A. (2009). Executive function in adolescence: Inferences from brain and behavior. *Developmental Science*.12: 825-830.
- Dowson, P.; & Guare, R. (2010). *Executive skills in children and adolescents: A practice guild to assessment and intervention (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Developmental Psychobiology*. 20: 899-911.
- Drummond, M. T. *Motivational enhancement and cognitive behavior therapies in treating adolescences who abuse cannabis* [Dissertation Ph.D. Psychology]. Capella Univ.; 2016.
- Duncan, J. (1995). *Fluid intelligence after frontal lobe lesions*. *Neuropsychologia*.33: 261-268.
- Dyer, W. W.; & Vriend, J. (1980). *Group counseling for personal mastery: everything you need to know to lead any group in any setting*. New York NY: Sovereign books.
- Fall, K. A., Holden, J. M. Marquis. A. (2004). *Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy*. New York. Brunner – Routledge.
- Farrell, E. F. (2003). Paying attention to students who can't. *Chronicle of Higher Education*. 50:A50.
- Fleming, P. A.(2012). Developmental context and treatment principles for ADHD among college students. *Journal of Clin Child Fam Psychol Rev*.15: 303-329.
- Gelso, C. J, Williams, E. N, Fretz, B. R. (2014). *Counseling Psychology (3rd ed.)*. American Psychological Association (APA).
- Gibson, L. R.; & Mitchell, H. M. (2008). *Introduction to counseling and guidance (7th ed.)*. New York NY: Oxford university press.
- Gilbert, S. J.; Bird, G.; Brindley, R.; Friith, C. D.; & Burgess, P. W. (2008). Atypical recruitment of medial prefrontal cortex in autism spectrum disorders: An fMRI study of two executive function tasks. *Neuropsychologia*. 46: 2281-2291.
- Gioia, G. A. (2000). Behavior Rating Inventory of Executive Function. *Child*

- Neuropsychology*. 6(3): 235-238.
- Gogtay, N.; Giedd, J. N.; Lusk, L.; Haylashi, K. M. Greenstien, D.; & Vaituzis, A. C.; et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Processing of the National Academy of Sciences of the United of America*. 101(21): 8174-8179.
- Goldstein, S.; & Naglieri, J. (2014). *Handbook of Executive Functioning*. New York: Springer Science+Business Media..
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate Data Analysis*. (7th Editions). New Jersey: Prentice Hall.
- Hansen, S. A., (2013). *Executive functioning workbook for teens*. CA. USA. Raincoast Books.
- Harwood, C. M. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 87-105.
- Huizing, M.; Dolan, C. V.; & van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*. 44: 2010-2036.
- Isquith, P. K.; & Gioia, G. A. (2004). *Behavior Rating Inventory of Executive Function-Self Report Version*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources
- Jacobs, E. E.; Masson, R. L.; & Harvill, R. L. (2006). *Group counseling strategies & Skills* (5th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Johnson, T.; & De Haan. (2011). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implication for prevention. *Developmental Psychobiology*. 52: 263-276.
- Kelly, R. J. *Mindfulness-Based and Cognitive-Behavior Therapy for Anger-Management: An Integration Approach* [Dissertation Ph.D. Psychology]. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.; 2007
- Klein, R. H. (2008). Toward the establishment of evidence – based practices in group psychotherapy. *International Journal of group psychotherapy*. 58(4): 441-454.
- Kline, W. B. (2004). *Interactive Group Counseling and Therapy*. New Jersey. Pearson

Education Ltd.

- Lampropoulos, K. G. (2001). Bridging Technical Eclecticism and Theoretical Integration: Assimilative Integration. *Journal of psychotherapy Integration*. 11(1): 5-19.
- Langberg, J. M.; Epstein, J. N.;Girio-Herrera, E.; Becker, S. P.; Vaughn. A. J.; & Altaye. (2011). Material organization, planning, and homework completion in young adolescents with ADHD: impact on academic performance. *School Health*. 3(2): 93-101.
- Lezak, M. D. (1995). *Neuropsychological assessment* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- Mittal, C. Griskevicius, V., Simson, J.A., Sung, S. & Young, E.S.(2015). Cognitive Adaptation to Stressful Environments: When Childhood Adversity Enhances Adult Executive Function. *Journal of Personality and Social Psychology*.109 (4):604-621.
- McCloskey, G.; Perkins, L. A.; & Van Divner, B. (2009). *Assessment and intervention for executive function difficulties*. New York, NY: Routledge.
- McCloskey, G., & Perkins, L. A. (2011). *Essential of executive function assessment*. Hobolken, NJ: John Wiley.
- McCloskey, G. (2011). Working memory and executive functioning. In S. Goldstein & J. A.Naglieri (Eds.) *Handbook on executive functioning*.
- McCullough L, Andrews S. *Assimilative Integration: Short term dynamic psychotherapy for treating affect phobia*. Clin Psycho-Sci 2001;8:82-97.
- Meltzer, L. (2007). *Executive Function in Education from theory to practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- Miller, E. K.; & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of neuroscience*. 24:167-202.
- Miyake, A.; Freindman, N. P.; Emerson, M. J.;Witzki, AH.; & Howerter, A. (2000). The unity And diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe”tasks: *A latent variable analysis*. *Cognitive Psychology*. 41: 49-100.
- Nazarzadeh, R. S.; & et al. (2015). Effectiveness of cognitive – behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist. *Journal of Psychology*.6: 1780-1785.

- Nelson – Jones, R. (2015). *Nelson – Jones' Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*(6th ed.). London, Sage Publications Ltd.
- Norcross, C. J.; & Goldfried, R. M. (2005). *Handbook of Psychotherapy Integration* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Paul; et al. (2011). *Engagement in a Diabetes Self-management Website: Usage Patterns and Generalizability of Program Use*. Doctoral Dissertation. Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA, United States.
- Philipsen, A., Richter, H., Peters. J.(2007). *Structured group psychotherapy in adults with attention deficit hyperactivity disorder: Result of and open multicenter study*. The Journal of Nervous and mental Disease, 195, 1013-1019.
- Prosen, S.; & Vitulic, H.S. (2014). Executive function in different groups of university students. *Journal of Review of Psychology*. 21(2): 137-143.
- Purdy, M. H. (2011). Executive function: Theory, assessment, treatment. *In Cognitive communication disorders*. Pp. 77-93. San Diego: Plural.
- Rabin, A. L.; & et al. (2011).Academic procrastination in college students: The role of self – reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 33(3): 344-357.
- Riccio, C. A. & Blake, J. J. (2011). Relation of measures of executive function to aggressive behavior in children. *Applied Neuropsychology*.18: 1-10.
- Riggenbach., J.(2013). *The CBT Toolbox A Work for Clients and Clinicians*. USA. PESI Publishing and Media.
- Saadatzaade, R. (2012). Effects of solution – focused group counseling on student's self-regulation and academic achievement.*Journal ofInternational journal for cross – disciplinary subjects in education (IJCDS)*. 3: 780-787.
- Salakari, A., Virta. M., Gronroos.,N., Chydenius. E., (2010). Cognitive-behaviorally-oriented group rehabilitation of adult with ADHD: Result of a 6 –month follow-up. *Journal of Attention disorder*, 13, 516-523.
- Seliman, L. (2006). Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skill. (2nd ed). *Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Ltd.*

- Schulenberg, E. G. (2004). Music Lessons Enhance IQ. *PsycholSci*, 15(8). 511-514
- Smith, T. W.; Peck, J. r.; Milano, R. A.;& Ward, J. R. (2001). Cognitive distortion in rheumatoid arthritis: Relation to depression and disability. *Journal of consulting and Clinical psychology*. 56(3): 412-416.
- Shulman, L. (2011). Dynamics and Skills of Group Counseling.(International ed). CA, United States. Brook/Cole.
- Sharf,R.S. (2012). Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases. 5th ed. New York: Brooks/Coles.
- Solanto. M.V., Mark, D.J., Wasserstein.J. (2010). Efficacy of meta-cognitive therapy for adult ADHD.The American Journal of Psychiatry, 167, 958-968.
- Sowell, E. R.; Peterson, P. M.; Welcome, S. E.; Henkenius, A. L.; & Toga, A. W. (2003). Mapping cortical change across the human life span. *Nature Neuroscience*. 6(3): 309-315.
- Stuss, D. T.; & Benson, D. S. (1986). *The frontal lobes*. New York: Ravan Press.
- Tracey, T.)2016(. Working Alliance in the Early Phase of Counseling. *Journal of Counseling Psychology* 37(1)(16.
- The President and Fellows of Harvard College. (2017). Reaching for Breakthroughs with Science-Based Innovation. Retrieve January 28, 2017 from <http://developingchild.harvard.edu>.
- Toglia, J. (2013). Performance-Based Measure of Executive function: Comparison of community and At-Risk Youth. *The American Journal of Occupational Therapy*. 67(5): 515-524.
- Thomas, T.(2012). Enriching Psychodrama Through the Use of Cognitive Behavioral Therapy Techniques.*Journal of Group Psychotherapy Psychodrama Sociometry*. 55(2-3): 55-65
- Thompson, M. (2001). Cognitive A daptation to stressful environments: When childhood adversity enhance adult executive function. *Journal of Personality and Social Psychology*. 109(4): 604-612.
- Thomson, R.A.(2016). Counseling techniques: Improving relationships with others,

- ourselves, our families and our environment (3rd ed). New York: Routledge.
- Trotzer, P. J. (2006). *The counselor and the group* (4th ed). New York NY: Routledge.
- Weintraub, S.; et al. (2003). NIH Toolbox for the Assessment of Behavioral and Neurological Function: Cognitive domain instruments. *Neurology*.
- White, R. J., & Freeman, S. (2010). *Cognitive-behavioral Group Therapy for Specific Problems and Populations*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Woolfe, R., Strawbridge, S., Douglas, B., Dryden, W. (2009). *Handbook of Counseling Psychology*. London. Sage Publication Ltd.
- Yeager, M (2013). *Executive function and child development*. New York NY: W. W. Norton.
- Zelazo, P. D.; & et al. (2016). Executive Function: Implications for Education. Retrieve May 15, 2017 from <http://ies.ed.gov/>.
- Zelazo, P. D.; Carter, A.; Reznick, J. S.; & Frye, D. (1997). Early development of executive function: A problem-solving framework. *Review of General Psychology*. 1:198-226.
- “ ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาครุศาสตร์และสาขาศึกษาศาสตร์) หลักสูตรห้าปี(, ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 128 , ตอนพิเศษ 62 ง) 3 มิถุนายน 2554): 12.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ และ องอาจ นัยพัฒน์.(2551). *แบบแผนการวิจัยทดลองและสถิติวิเคราะห์. แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*: กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พูลพงษ์ สุขสว่าง. (2556). *โมเดลสมการโครงสร้าง. พิมพ์ครั้งที่ 1*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิชสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา) .2561 .(สถิตินักศึกษาระดับปริญญาตรี .สืบค้นจาก www.mua.go.th/ohec/.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ใบรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

ที่ ศธ 6922(3)/ 940

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

- 8 ส.ค. 2560

เรื่อง ขอนแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 252/60

เรียน นายอภิชาติ มุกตาม่วง

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E-252/2560

ตามที่ท่านได้ส่งโครงร่างการวิจัยเรื่อง ผลของหน่วยการเรียนรู้ เรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 252/60 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2560 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E-252/2560

Date of Approval 13 พฤศจิกายน 2560 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 13 พฤศจิกายน 2561

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 13 พฤศจิกายน 2561)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ใครขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E-252/2560) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์

สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 11013
โทรสาร 0-2259-1822



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 252/60E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นายอภิชาติ มุกตาม่วง
- สังกัด:** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ย. 2560 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ย. 2560 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ย. 2560 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 7 พ.ย. 2560 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-252/2560

วันที่ให้การรับรอง : 13/11/2560

วันหมดอายุใบรับรอง : 13/11/2561



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-252/2560E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษาโดยการให้คำปรึกษา
กลุ่มแบบบูรณาการ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายอภิชาติ มุกตาม่วง

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่รับรอง: รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

ข้อเสนอแนะ: -

เอกสารที่พิจารณาทบทวน:

รายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

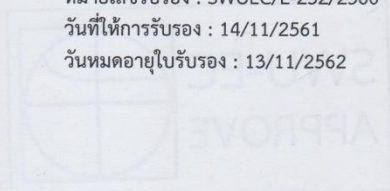
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-252/2560

วันที่ให้การรับรอง : 14/11/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 13/11/2562





ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย

1.รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล | อาจารย์ประจำสถาบันชีววิทยา
ศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรี จิวพัฒน์กุล. | อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี อุทัยรัตนกิจ. | อาจารย์ประจำศูนย์วิจัยและพัฒนา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร. | อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อ
การพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรธิตา ประสาร . | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ |

2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบวัดการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร. นवलจันทร์ จุฑาภักดีกุล.อาจารย์ประจำสถาบันชีวะวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาสตร์โมเลกุล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์. อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.ดารณี อุทัยรัตนกิจ. อาจารย์ประจำศูนย์วิจัยและพัฒนา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร. อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อ
การพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรธิตา ประสาร . อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

3. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี. อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3 รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง . อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
ดร สุขอรุณ วงษ์ทิม. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
4. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร. อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
5. อาจารย์ ดร.อุรปริย์ เกิดในมงคล. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและ
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร

ภาคผนวก ค

รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลักการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม
เรื่องการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา



รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลักการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม เรื่องการศึกษาองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่1(รหัสP01)

แอน(นามสมมติ) เพศหญิง อายุ ขอนแก่น กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑22 มีผลงานดีเด่นด้านการเรียนและการทำกิจกรรม มีจิตสา 3.20 เกรดเฉลี่ยสะสม 4การประณมศึกษา ชั้นปีที่ ๓ ธารณะช่วยเหลื่องานคณะและงานสาขาอย่างสม่ำเสมอ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เคยเป็นกรรมการสโมสรคณะครุ ศาสตร์ และเป็นรองประธานสาขา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่2(รหัสP02)

ชมพู่(นามสมมติ)เพศหญิง อายุศรีสะเกษ กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑ 20 นักศึกษาทุนเรียนดี ผู้มีความสามารถสูงด้านภาษาอังกฤษ 4.00 เกรดเฉลี่ยสะสม 1ภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ มี ผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายสูง มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ ดี อารมณ์ดี เป็นอนุกรรมการสโมสรคณะครุศาสตร์ และเป็นประธานสาขาชั้นปีที่1

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่3(รหัสP03)

ต้น(นามสมมติ) เพศชาย อายุอุบล.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑20ลราชธานี กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา การประณมศึกษา ชั้นปีที่ มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ 3.61 เกรดเฉลี่ยสะสม 2 ได้รับมอบหมายสูง มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นประธานชมรมครุศาสตร์คณะครุศาสตร์ และเป็น 2ประธานสาขาชั้นปีที่

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่4(รหัสP04)

แหวว(นามสมมติ)เพศหญิง อายุเกษ กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา ศรีส.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑23 นักศึกษาทุนเรียนดีระดับจังหวัด มีผลงานดีเด่นด้านวิชาการและด้าน 3.83 เกรดเฉลี่ยสะสม 5ภาษาไทย ชั้นปีที่ กิจกรรมมากมาย มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายสูง มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นพิธีกร ประจำมหาวิทยาลัย เคยเป็นนายกองค์การบริหารนักศึกษา และได้รับรางวัลพระราชทานระดับอุดมศึกษา ใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ 9

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่5(รหัสP05)

กาย(นามสมมติ)เพศชาย อายุศรีสะเกษ กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑23 มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ 3.30 เกรดเฉลี่ยสะสม 5คณิตศาสตร์ ชั้นปีที่ มอบหมายสูง มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เคยประธานชมรมคณิตศาสตร์ เป็นพิธีกร และเป็นประธาน สาขา เป็นผู้นำทำกิจกรรมต่างๆในสาขาและในคณะ

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่6(รหัสP06)

บอย(นามสมมติ)เพศชาย อายุอุบลราชธานี กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑23 มีผลงานดีเด่นด้านการเรียนและการทำกิจกรรม 3.55 เกรดเฉลี่ยสะสม 5การประณมศึกษา ชั้นปีที่ มีความ รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายสูง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นรอง ประธานชั้นปีสาขา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่7(รหัสP07)

ชา(นามสมมติ)เพศชาย อายุศรีสะเกษ กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21 ภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ เป็นนักศึกษาทุนเรียนดี มีผลงานดีเด่นด้านวิชาการ และการทำ 3.83 เกรตเฉลี่ยสะสม 3 กิจกรรม เป็นวิทยากรค่ายทักษะภาษาอังกฤษ เคยเป็นรองประธานอนุกรรมการองค์การบริหารนักศึกษา มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายสูง มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นประธานชั้นปี และยังทำงานพิเศษระหว่างเรียนเพื่อช่วยเหลือผู้ปกครอง

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่8(รหัสP08)

พีช(นามสมมติ)เพศหญิง อายุศรีสะเกษ กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑ 22 นักศึกษาทุนเรียนดีตลอดหลักสูตร 3.89 เกรตเฉลี่ยสะสม 3ภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ ผลงานดีเด่นด้านวิชาการและ ด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายสูง เคยทำงานเป็นคณะกรรมการสโมสร นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นประธานชมรมสาขา ชั้นปีที่2

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่9(รหัสP09)

แก้ว(นามสมมติ)เพศหญิง อายุนครพนม กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21 มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ 3.50 เกรตเฉลี่ยสะสม 3คณิตศาสตร์ชั้นปีที่ มพมอบหมาย ได้รับรางวัลจิตสาธารณะ และผู้มีความสามารถด้านกิจกรรมดีเด่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี เคยเป็นรอง นายกสโมสรคณะครุศาสตร์

10ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่10(รหัสP10)

เหมียว(นามสมมติ)เพศหญิง อายุร้อยเอ็ด กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21 3. เกรตเฉลี่ยสะสม 4ชีววิทยาชั้นปีที่89 มีความสามารถสูงด้านวิชาการเป็นนักเรียนทุนเรียนดี ระดับจังหวัด มี ผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ได้รับรางวัลจิตสาธารณะ เป็นรอง ประธานชั้นปีสาขา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่11(รหัสP11)

วรา(นามสมมติ)เพศหญิง อายุมหาสารคาม กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21 สาขา ภาษาไทย ชั้นปีที่ มีผลงานดีเด่นด้านการเรียนเข้าแข่งขันทักษะวิชาการระดับ 3.57 เกรตเฉลี่ยสะสม 3 จังหวัด และทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ และได้รับรางวัลผู้มีความสามารถด้านกิจกรรมดีเด่น มี มนุษยสัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่12(รหัสP12)

เพชร(นามสมมติ)เพศชาย อายุชัยภูมิ กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21 3. เกรตเฉลี่ยสะสม 3จิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนวชั้นปีที่80 มีความสามารถสูงด้านวิชาการ เป็น นักเรียนทุนเรียนดีระดับจังหวัด มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีจิตสาธารณะ เป็นประธานชมรมจิตวิทยา สถานฝัน ประธานชุมนุมครูแนะแนวอาสาพัฒนาสังคม

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่13(รหัสP13)

นพ(นามสมมติ)เพศชาย อายุมหาสารคาม กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21
3. เกรตเฉลี่ยสะสม 3ภาษาไทย ชั้นปีที่82 มีความสามารถสูงด้านวิชาการเป็นนักเรียนทุนสอบชิงทุนศึกษา ณ ประเทศเวียดนาม มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย มีจิต
สาธารณะ มนุษย์สัมพันธ์ดี เคยเป็นประธานสภาเด็กและเยาวชน เป็นวิทยากร พิธีกร เคยได้รับรางวัล
พระราชทานเด็กและเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ และรางวัลพระราชทานด้านอื่นๆอีกมากมาย

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่1(รหัสP14)

วงศ์(นามสมมติ)เพศชาย อายุร้อยเอ็ด กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21
3. เกรตเฉลี่ยสะสม 4ชีววิทยาชั้นปีที่79 มีความสามารถสูงด้านวิชาการเป็นนักเรียนทุนเรียนดี ระดับจังหวัด มี
ผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ได้รับรางวัลจิตสาธารณะ และ
นักศึกษาความสามารถด้านกิจกรรมดีเด่น เป็นประธานชมรม ครูชีววิทยาอาสาพัฒนาท้องถิ่น

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่1(รหัสP15)

ก๊ก(นามสมมติ)เพศหญิง อายุกำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา ร้อยเอ็ด.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21
3. เกรตเฉลี่ยสะสม 3ภาษาไทยชั้นปีที่89 มีความสามารถสูงด้านวิชาการและด้านกิจกรรม เป็นนักเรียนทุนเรียน
ดี มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีจิตสาธารณะ เป็นกรรมการ อนุกรรมการสโมสรคณะครุศาสตร์

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่1(รหัสP16)

พล(นามสมมติ)เพศชาย อายุมหาสารคาม กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑20
3. เกรตเฉลี่ยสะสม 2ชีววิทยาชั้นปีที่96 เป็นมีความสามารถสูงด้านวิชาการและด้านทักษะดนตรีเป็นนักเรียนทุน
เรียนและมีความสามารถพิเศษ มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย มี
จิตสาธารณะเป็นหัวหน้าทีมงานรับน้องของคณะ เป็นประธานชมรมทูป็นัมเบอร์วัน

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่17(รหัสP17)

เอ(นามสมมติ)เพศหญิง อายุเลย กำลังศึก.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21ชาคณะครุศาสตร์ สาขา สังคม
ศึกษา ชั้นปีที่มีความสามารถสูงด้านวิชาการเข้าแข่งขันทักษะวิชาการระดับจังหวัด 3.65 เกรตเฉลี่ยสะสม 3
มากมาย และทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ มีความประพฤติดีอยู่ในศีลธรรมและเป็นแบบอย่างที่ดี
และได้รับรางวัลผู้มีความประพฤติดีเด่น มีมนุษย์สัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นประธานสาขาและ
เป็นรองนายกสโมสรนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่18(รหัสP18)

ต้า(นามสมมติ)เพศชาย อายุเลย กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา สังคม.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑22
3. เกรตเฉลี่ยสะสม 3ศึกษา ชั้นปีที่85 มีความสามารถสูงด้านวิชาการเป็นนักเรียนทุนเรียนดี มีผลงานดีเด่นด้าน
การทำกิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ได้รับรางวัลจิตสาธารณะดีเด่นของคณะครุศาสตร์
เป็นรองประธานชั้นปีสาขาและเป็นประธานชมรมครุศาสตร์

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่19(รหัสP19)

เด่น(นามสมมติ)เพศชาย อายุหนองบัวลำภู กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21
3. เกรตเฉลี่ยสะสม 3วิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่81 มีความสามารถสูงด้านวิชาการเป็นนักเรียนทุนเรียนดี เข้าแข่งขัน
ทักษะด้านวิชาการมากมาย มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรมต่างๆมากมาย ในการจัดกิจกรรมสาขาและ

กิจกรรมต่างๆของคณะ มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ได้รับความไว้วางใจจากอาจารย์เป็นอย่างดี เป็นประธานสาขา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่20(รหัสP20)

ภพ(นามสมมติ)เพศชาย อายุเลย กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑20 เกรด 2วิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ดเฉลี่ยสะสม มีผลงานดีเด่นด้านการเรียนเข้าแข่งขันทักษะวิชาการระดับจังหวัด 3.76 และทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายอย่างสม่ำเสมอ และได้รับรางวัลผู้มีความสามารถด้านกิจกรรมดีเด่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นประธานชั้นปี และเคยเป็นรองกรรมการอนุกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะครุศาสตร์

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่21(รหัสP21)

แนน(นามสมมติ)เพศหญิง อายุอุดรธานี กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑23 3.53 เกรดเฉลี่ยสะสม 5คณิตศาสตร์ ชั้นปีที่ที่มีผลงานดีเด่นด้านการเรียนและด้านกิจกรรมทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายในสาขาและคณะอย่างสม่ำเสมอเป็นแบบอย่างที่ดีต่อรุ่นน้อง และได้รับรางวัลผู้มีความสามารถด้านกิจกรรมดีเด่น ในสามปีติดต่อกัน มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นรองนายกองค์การนักศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่1(รหัสP22)


ออย(นามสมมติ)เพศหญิง อายุเลย กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา สังคม.ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑22 มีผลงานดีเด่นด้านวิชาการระดับจังหวัด และทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย 3.66 เกรดเฉลี่ยสะสม 3ศึกษา ชั้นปีที่อย่างสม่ำเสมอ และได้รับรางวัลผู้มีความสามารถด้านกิจกรรมดีเด่น มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นประธานชมรมและเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมต่างๆมากมาย

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่1(รหัสP23)

แก้ม(นามสมมติ)เพศหญิง อายุขอนแก่น กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑ 21 เกรดเฉลี่ย 3ภาษาไทย ชั้นปีที่เฉลี่ยสะสม มีผลงานดีเด่นด้านวิชาการและด้านการทำ นักศึกษาทุนเรียนดี 3.83 กิจกรรม มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายอย่างดียิ่ง เคยทำงานเป็นคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นประธานชมรมและประธานชั้นปี

ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่1(รหัสP24)

โชค(นามสมมติ)เพศชาย อายุเลย กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขา .ปี ภูมิลำเนาเป็นคน ๑21 3. เกรดเฉลี่ยสะสม 3คณิตศาสตร์ ชั้นปีที่45 มีความสามารถสูงด้านวิชาการและด้านกิจกรรม เป็นนักเรียนทุนเรียนดี มีผลงานดีเด่นด้านการทำกิจกรรม มีจิตสาธารณะรับผิดชอบต่อกิจกรรมต่างๆของ คณะและได้รับความไว้วางใจจากอาจารย์ในการดำเนินโครงการกิจกรรมต่างๆมากมาย เป็นประธานชั้นปี ประธานชมรมคณิตศาสตร์



ภาคผนวก ง

- 1) ตัวอย่างแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง)EXECUTIVE FUNCTION(
- 2) ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม

ตาราง 25 ตัวอย่างแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง)EXECUTIVE FUNCTION(

คำชี้แจง

แบบวัดนี้พัฒนาขึ้นมาเพื่อที่จะศึกษาการบริหารจัดการตนเอง ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นจึงขอความกรุณาให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดและเลือกระดับที่ตรงกับท่านมากที่สุด จำนวน 40 ข้อ โดยมีระดับความคิดเห็นปฏิบัติ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักศึกษามากที่สุด
จริงเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักศึกษาเป็นส่วนใหญ่
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักศึกษากึ่งกลาง
จริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักศึกษาเพียงเล็กน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักศึกษาเลย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป: รายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบวัด

1. เพศ หญิง () ชาย ()
2. อายุ ต่ำกว่า () 19 ปี () 19 ปี () 20 ปี 20 มากกว่า () ปี
3. สาขาวิชา.....
4. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย.....
5. ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม)
() ต่ำกว่า 2.00 () 2.00 - 2.99 () 3.00 - 4.00

ตอนที่ 2 การบริหารจัดการตนเอง

ข้อคำถาม	ระดับความคิดการปฏิบัติตน/ความรู้สึกรู้สึก/				
	จริงที่สุด	จริงเป็นส่วนใหญ่	จริงปานกลาง	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ด้านความจำขณะทำงาน					
ฉันจำข้อมูลที่อาจารย์สั่งงานได้ดี					
ฉันมีสมาธิกับการเรียน					

ข้อคำถาม	ระดับความคิดการปฏิบัติตน/ความรู้สึก/				
	จริง ที่สุด	จริงเป็น ส่วนใหญ่	จริง ปาน กลาง	จริง เพียง เล็ก น้อย	ไม่จริง เลย
ด้านการยับยั้งชั่งใจ					
ฉันกล้ายืนยันความต้องการที่แท้จริงของตนเอง					
ฉันเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ไม่เป็นผลเสียต่อผู้อื่น					
ด้านการยืดหยุ่นทางความคิด					
ฉันคิดหาวิธีที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา					
ฉันสามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์					
ด้านการควบคุมอารมณ์					
ฉันแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในสถานการณ์คับขันได้ดี					
ฉันใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์					
ด้านการเฝ้าตรวจตราตนเอง					
ฉันรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง					
ฉันสามารถแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้งานออกมาสำเร็จ					
ด้านการริเริ่มลงมือทำด้วยตนเอง					
ฉันมีความคิดที่จะทำอะไรตั้งมากมายแต่ก็ไม่สามารถเริ่มทำได้					
ฉันไม่สามารถเริ่มต้นทำงานได้ถ้าไม่มีคนคอยกระตุ้น					
ด้านการวางแผน					
ฉันมีแผนสำรองเพื่อป้องกันความผิดพลาดในการทำงาน					
ฉันเป็นคนมีระเบียบแบบแผน					
ด้านการมุ่งเป้าหมาย					
ฉันพากเพียรมุ่งมั่นในการเรียนให้สำเร็จ					
ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการใช้ชีวิต					

ตาราง 26 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองเพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม

มโนทัศน์ประเด็นที่ศึกษา/	แนวคำถามประเด็นชักต่อนี้เอง/
ความหมายการบริหารจัดการตนเอง	1. นักศึกษาคิดว่าการบริหารจัดการตนเองคืออะไร
ลักษณะองค์ประกอบเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษา	.1 การบริหารจัดการตนเองของนักศึกษามีลักษณะอย่างไร .2 การบริหารจัดการตนเองที่ดีมีลักษณะอย่างไร .3 การบริหารจัดการตนเองที่ดีต้องประกอบด้วยอะไรบ้าง 4. ลักษณะที่เป็นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกมาตามองค์ประกอบของการบริหารจัดการตนเองแต่ละองค์ประกอบนั้นเป็นอย่างไร
ความสำคัญของการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา	.1 การบริหารจัดการตนเองมีความสำคัญอย่างไรในการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ(ด้านการเรียนด้านสังคม/ด้านส่วนตัว) 2. ในสถานการณ์ใดบ้างที่นักศึกษาจำเป็นต้องใช้การบริหารจัดการตนเองเพราะเหตุใด 3. เมื่อประสบปัญหาต่างๆนักศึกษามีวิธีการบริหารจัดการตัวเองอย่างไร(ด้านการเรียนด้านสังคม/ด้านส่วนตัว)

ภาคผนวก จ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) การสัมภาษณ์ตรวจสอบองค์ประกอบการบริหารจัดการตนเอง
- 2) ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดการบริหารจัดการตนเอง


ตาราง 27 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ขององค์ประกอบการบริหารจัดการตนเองสำหรับ
นักศึกษา

ประเด็น		ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่าดัชนี
		1	2	3	4	5	IOC
ความหมาย ของการบริหาร จัดการตนเอง	การมีสติตระหนักรู้ เตือนตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการเผชิญ สถานการณ์ต่างๆ รับรู้ ความสามารถและศักยภาพใน ตนเอง มีวิธีการวางแผนจัดสรรเวลา จัดการแก้ไขปัญหาดำเนินควบคุม ตนเอง รู้วิธีการบริหารจัดการงานที่ ดีให้เป็นไปตามแผนการที่ตั้งไว้ มี ความยืดหยุ่นทางความคิดหากงาน ไม่เป็นไปตามแผนเพื่อไปสู่ จุดหมายหรือเป้าหมายที่ได้วางไว้ ตามเวลาที่กำหนดอย่างมี ประสิทธิภาพ	1	1	1	1	1	1 คัดเลือก ไว้
ด้านการ วางแผน	ความสามารถในการออกแบบวางแผน การทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต มีวิธีจัดลำดับความสำคัญ ก่อนหลังในสิ่งที่จะทำตาม เป้าหมาย รับรู้ความสามารถ ความถนัดของตนเองในการ วางแผนสิ่งที่จะทำก่อนลงมือปฏิบัติ และสามารถปรับปรุงแก้ไข ทบทวน ตนเองจากข้อผิดพลาดด้วยตนเอง และคำวิจารณ์จากบุคคลอื่นโดยใช้ วิจารณญาณ สามารถแก้ไขปัญหา ในการทำงานออกมาได้ดีสำเร็จ ตามเวลาและมีประสิทธิภาพตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้	1	1	1	1	1	1 คัดเลือก ไว้

ประเด็น		ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่าดัชนี
		1	2	3	4	5	IOC
ด้านความ	ความสามารถในการคิดแก้ไข	1	1	1	1	1	1
ยืดหยุ่นทาง	ปัญหาที่หลากหลายมีความคิด						คัดเลือก
ความคิด	สร้างสรรค์ใหม่ๆ ไม่เคร่งครัดหรือละ หลวมจนเกินไป มีความเข้าใจและ ยอมรับข้อผิดพลาดในผลลัพธ์ที่ทำ และรู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุง ในวิธีการใหม่ๆ สามารถ เปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยน แผนการทำงานแก้ไขปัญหาเฉพาะ หน้าและแสดงออกในสถานการณ์ ต่างๆได้อย่างเหมาะสม						ไว้
ด้านการ	ความสามารถในการควบคุม	1	1	1	1	1	1
ควบคุมและ	อารมณ์ของตนเอง มีความมั่นคง						คัดเลือก
บริหารจัดการ	ทางอารมณ์ความรู้สึก รู้วิธีการ						ไว้
อารมณ์	จัดการกับอารมณ์ให้สัมพันธ์กับ การแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองระบาย ออกของอารมณ์ที่ไม่ดี และ แสดงออกอย่างเหมาะสม						
ด้านการมีสติ	การมีสติรู้ตัวตลอดเวลาที่กำลังทำ	1	0	0	1	1	0.6
ตระหนักใน	อะไรอยู่ รู้เท่าทันความคิดความรู้สึก						คัดเลือก
ตนเอง	ของตนเอง เข้าใจตนเองรู้จุดอ่อนจุด แข็งในตนเองและดึงมาใช้ประโยชน์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้แนวทางใน การพัฒนาตนเองในทุกด้านได้อย่างดี						ไว้
ด้านการ	การมีสติสามารถรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร	1-	1-	1-	0	1-	0
เตือนตนเอง	บอกตนเองได้ว่า ควรทำอะไร สามารถควบคุมบังคับจิตใจตนเอง รู้ เหตุผลในการกระทำสิ่งต่างๆและมี ความตั้งใจและให้ความสำคัญในงาน ที่ทำจนสำเร็จตามเป้าหมาย						ตัดออก

ตาราง 28 ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของการบริหารจัดการตนเอง)n=140(

การบริหารจัดการตนเอง	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
องค์ประกอบด้านความจำเพาะทำงาน	0.73-0.53	0.89
การจดจำข้อมูล	0.67-0.45	0.81
การมีสมาธิ	0.41-0.50	0.55
การประมวลความคิด	0.30-0.66	0.76
องค์ประกอบด้านการยับยั้งชั่งใจ	0.33-0.69	0.85
การหยุดยั้งความคิด	0.81-0.31	0.84
การเลือกปฏิเสธ	0.56-0.21	0.60
การตัดสินใจเลือก	0.59	0.73
องค์ประกอบด้านความยืดหยุ่นทางความคิด	0.69-0.29	0.92
การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น	0.61	0.75
การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	0.64-0.28	0.84
การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	0.54-0.66	0.83
องค์ประกอบด้านการควบคุมอารมณ์	0.36-0.68	0.86
การจัดการอารมณ์	0.35-0.72	0.85
การผ่อนคลายตนเอง	0.59-0.26	0.62
องค์ประกอบด้านการเฝ้าตรวจตราตนเอง	0.57-0.34	0.71
การเตือนตนเอง	0.34-0.24	0.63
การประเมินตนเอง	0.64-0.30	0.78
องค์ประกอบด้านการริเริ่มลงมือทำงานด้วยตนเอง	0.77-0.33	0.84
องค์ประกอบด้านการวางแผน	0.45-0.71	0.91
การกำหนดเป้าหมาย	0.59-0.48	0.78
การจัดระเบียบงาน	0.64-0.39	0.70
การจัดสรรเวลา	0.43-0.64	0.80
องค์ประกอบด้านการมุ่งเป้าหมาย	0.42-0.54	0.73
การรับรู้เป้าหมาย	0.66	0.79
ความเพียรพยายาม	0.63-0.22	0.65
การบริหารจัดการตนเองโดยรวม	0.72-0.36	0.97



ภาคผนวก ฉ
ตัวอย่างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการ
ตนเอง

ตัวอย่าง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเอง

การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition)

ระยะเวลา นาที 120 – 90

แนวคิดสำคัญ

การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) เป็นความสามารถในการควบคุมตัวเองต่อการยับยั้งชั่งใจในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ เป็นความสามารถในการหยุดความหุนหันพลันแล่น พฤติกรรมที่วู่วามในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม การยับยั้งชั่งใจจะเกิดขึ้นก่อนที่จะกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บุคคลที่มีความยับยั้งชั่งใจต่ำจะมีความยากลำบากในการรอและมักจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น การขัดจังหวะผู้อื่น สงเสียดังเรียกกร้องความสนใจ ทำสิ่งต่างๆ ก่อนที่จะได้รับคำสั่งหรือคำแนะนำ ไม่มีการวางแผนหรือทำความเข้าใจกับสิ่งที่จะทำ มีการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อผู้อื่น (Goldstein, 2014)

ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษา

เน้นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ คือการฟังอย่างตั้งใจและ การฟังอย่างไม่ตัดสิน ยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข ใช้ทักษะการถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองโดยเป็นคำถามที่ไม่ทำให้สมาชิกไม่กล้าตอบสังเกตจากท่าทีการตอบคำถาม ใช้ทักษะการให้กำลังใจเพื่อเสริมแรงให้สมาชิกมีความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคจินตนาการจากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัต์พัฒนาเทคนิคโดย Corey (2012, p. 311) (ช่วยในการขยายความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจ และให้สมาชิกสำรวจตัวเองในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นโดยใช้เทคนิคการสลับบทบาทจากแนวคิดละครจิตบำบัดพัฒนาเทคนิคโดยคอเรย์ (Corey, 2012, p. 218)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในการหยุดยั้งควบคุมความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนต่อสิ่งเร้าต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือกปฏิเสธ ควบคุมตนเองต่อความต้องการภายในหรือสิ่งล่อใจ.

ขั้นเริ่มกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้ทบทวนสิ่งที่จะปฏิบัติร่วมกันในการเข้ากลุ่มและให้สมาชิกเล่าถึงความสำเร็จในการฝึกฝนทำการบ้าน และให้สมาชิกที่ไม่ประสบผลสำเร็จบอกข้อจำกัดในการฝึกฝนพฤติกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาเสริมแรงโดยการกล่าวชมเชยกับสมาชิกที่ประสบความสำเร็จในการฝึกและให้กำลังใจและเสริมแรงกระตุ้นเพื่อให้เริ่มต้นใหม่หรือหาวิธีใหม่กับสมาชิกที่ไม่ประสบความสำเร็จในการฝึกพฤติกรรม
3. ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงแนวคิดสำคัญของการยับยั้งชั่งใจและให้สมาชิกบอกถึงปัญหาเกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคจินตนาการจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์พัฒนาจากเทคนิคโดย Corey (2012, p. 311) โดยให้สมาชิกหลับตาทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตในระยะเวลาสองสัปดาห์เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ผิดหวัง ขาดการควบคุมตนเอง ขาดการยับยั้งชั่งใจ เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีเกิดความคับข้องใจ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกเรื่องราวที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทบทวนความคิดความรู้สึกของตนเองทีละคนโดยให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้รับฟังและใส่ใจสนับสนุนในความรู้สึกของเพื่อนสมาชิก
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตัวเองโดยใช้เทคนิคการสลับบทบาทจากแนวคิดละครจิตบำบัดพัฒนาเทคนิคโดย Corey (2012, p. 218) สลับบทบาทให้ตนเองเป็นบุคคลอื่นและสำรวจตนเองโดยลุกขึ้นออกจากตำแหน่งที่นั่ง หันกลับมาจินตนาการมองตนเองที่นั่งบนเก้าอี้โดยให้สำรวจความคิดความรู้สึกทบทวนว่า ก.สิ่งที่ตนเองพูด สิ่งที่เกิดและความรู้สึก“จริงเป็นอย่างไร”
4. ให้สมาชิกกลับไปนั่งที่เดิมและให้สมาชิกสะท้อนถึงสิ่งที่ได้รับรู้ในความคิดความรู้สึกขณะที่สำรวจตนเองในมุมมองสลับบทบาท
5. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนในมุมมองในเรื่องการทำผิดพลาดที่ส่งผลให้เกิดปัญหาเนื่องจากการขาดการยั้งคิดและการควบคุมความคิดของตนเองที่ได้สำรวจตนเองจากเทคนิคสลับบทบาทเห็นตนเองในมุมมองของคนอื่น
6. ผู้ให้คำปรึกษานำประเด็นการขาดการยับยั้งชั่งใจส่งผลให้เกิดปัญหามาประเด็นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงมุมมองการแก้ไขปัญหาการเลือกปฏิเสธ และการควบคุมตนเอง ในปัญหาที่คล้ายกันแต่มีรูปแบบการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และการเข้าใจตนเองในมุมมองใหม่จากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกมองถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยให้สมาชิกร่วมกันออกแบบแนวทางการปรับเปลี่ยนตนเองในมุมมองใหม่ในประเด็นการยับยั้งชั่งใจต่อสมาชิกในการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่เป็นการบ้านเป็นเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด-พฤติกรรมพัฒนาเทคนิคโดยคอเรย์ โดยมีข้อตกลงร่วมกันในการทำการบ้านของแต่ละบุคคล
3. ให้การบ้านสมาชิกจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือใช้วิธีอัดเสียงของตนเองในแต่ละวัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ข้อตกลงต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก การกล้าเปิดเผยตนเอง การปฏิบัติตามข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. การประสพผลสำเร็จในการฝึกฝนการบ้านที่ได้ทำ
3. การสะท้อนของสมาชิกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความต้องการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อภิชาติ มุกตาม่วง
วัน เดือน ปี เกิด	8 มกราคม 2523
สถานที่เกิด	อุดรธานี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2545 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) (วิทยาศาสตร์ – ชีววิทยา) จาก มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2550 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) (สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	319 ถนนไทพันทา ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ