



ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



มณีนีรัตน์ เจริญศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



มณีนรัตน์ เจริญศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING ON WORK
DETERMINATION BEHAVIOR OF 8th GRADE STUDENTS



MANEERAT CHAROENSRI

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ มณีนรัตน์ เจริญศรี ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยันต์ สุกุลศรีประเสริฐ)

..... กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพร อนุศาสนนันท์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพร อนุศาสนนันท์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาญู ธีระวงษ์มิตร)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเอียด)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

62920359: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา, พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน, กลุ่มทดลอง, กลุ่มควบคุม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

มณีนีรัตน์ เจริญศรี : ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING ON WORK DETERMINATION BEHAVIOR OF 8th GRADE STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, ศศ.ด., สุวีพร อนุศาสนนันท์, ค.ด. ปี พ.ศ. 2567.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ (ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ระหว่าง 1.00 – 3.49) จำนวน 16 คน โดยดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีจับคู่ (Matching) ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ 1)แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 29 ข้อ มาตรฐานวัด 5 ระดับ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ .94 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สำหรับกลุ่มทดลอง และมีระยะการเก็บข้อมูล 3 ระยะ สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทางและทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีบอนเฟอโรนี

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

62920359: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING, WORK DETERMINATION BEHAVIOR, EXPERIMENTAL GROUP, CONTROL GROUP, 8th GRADE STUDENTS

MANEERAT CHAROENSRI : THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING ON WORK DETERMINATION BEHAVIOR OF 8TH GRADE STUDENTS.

ADVISORY COMMITTEE: DOLDAO WONGTHEERATHORN, Ph.D. SUREEPORN ANUSASANANAN, Ph.D. 2024.

This research is a quasi-experimental study aimed at examining the effects of group counseling based on cognitive-behavioral theory on the work commitment behavior of 8th grade students at Phothisamphan Pittayakarn School, Bang Lamung District, Chonburi Province. The researcher selected a sample group with average work commitment behavior scores ranging from moderate to low (average scores between 1.00 – 3.49) consisting of 16 students. The sample was divided into two groups using the matching method: 8 students in the experimental group and 8 students in the control group. The instruments used were: A 29-item work commitment behavior scale with a 5-level rating and a Cronbach's alpha coefficient of .94 for overall reliability. A group counseling program based on cognitive-behavioral theory conducted 12 times, 90 minutes each session, for the experimental group, with data collected at three intervals. The statistical methods used for data analysis included mean, standard deviation, and two-way repeated measures ANOVA and post-hoc tests using Bonferroni method.

The findings were: 1)The 8th grade students who received cognitive behavioral group counseling had significantly higher average work determination behavior scores than those who did not receive the counseling, at a significance level of .05. 2)The 8th grade students who received cognitive behavioral group counseling had significantly higher average work determination behavior scores in the post-test

and follow-up phases compared to the pre-test phase, at a significance level of .05



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือจากท่านทั้งหลาย อันมีใจเมตตากรุณาต่อข้าพเจ้า ความเมตตากรุณาแรกประกอบด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตลดาว วงศ์ธีระธรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรียพร อนุศาสนนันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ให้ความอนุเคราะห์ถ่ายทอดความรู้ ให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของข้าพเจ้าตลอดกระบวนการการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ด้วยความเข้าใจและเอาใจใส่อย่างดียิ่งเสมอมา ทำให้ข้าพเจ้าและวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถดำเนินการมาจนถึงความสำเร็จด้วยดี ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์ทั้ง 2 ท่านด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นประธานกรรมการสอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่่น ที่ให้ความกรุณาในการเป็นกรรมการสอบเพื่อพิจารณามอบองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญฤทธิยาวุฒิ อาจารย์ ดร.ภุมเรศ ภูผา อาจารย์ ดร.โชติ อนันต์ เซาว์นสุจิริต และอาจารย์ ดร.อารีย์ ชันดิธรรมกุล ที่ให้ความกรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ อันได้แก่แบบวัดและโปรแกรมการศึกษากลุ่มให้มีคุณภาพ พร้อมให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและการนำไปใช้ในงานวิจัยอย่างมีประสิทธิภาพ ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกท่านที่ให้ความกรุณาอบความรู้และความเมตตาให้แก่ข้าพเจ้าในการสั่งสอนเนื้อหา ทฤษฎีต่างๆ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตน ปฏิบัติงานอันดี ก่อให้เกิดประโยชน์นานับประการแก่ข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณคณะเจ้าหน้าที่ผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกแก่ข้าพเจ้าด้วยความกรุณาตลอดระยะเวลาการศึกษา รวมทั้งขอขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ซึ่งข้าพเจ้าได้รับความรู้และแนวทางอันดีจากผลงานของนักวิชาการทุกท่าน ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี คณะผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่เห็นความสำคัญและให้ความกรุณาอนุญาตบุตรหลานในการเข้าร่วมการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่ให้ความสนใจเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เพราะหากไม่มีท่านงานวิจัยและวิทยานิพนธ์นี้คงไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ขอขอบคุณทุกความร่วมมือ ความพยายามและความไว้วางใจของท่าน ที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าสามารถร่วมเดินทางมาจนลุล่วงการวิจัย

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณบัณฑิตาพี่น้องเพื่อนร่วมรุ่นบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษา รหัส 62 ทุกท่าน ที่คอยให้คำแนะนำ สนับสนุน เป็นกำลังใจและให้การช่วยเหลือกันตลอดมา ขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านในชีวิตของข้าพเจ้าที่คอยให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้ามาตลอดเส้นทางวิทยานิพนธ์สายนี้ ไม่ว่าจะในรูปแบบของการให้คำแนะนำ การให้ความช่วยเหลือ การดูแลด้านร่างกาย รวมถึงการดูแลด้านจิตใจ สิ่งเหล่านี้มีค่ามากมายและเป็นแรงสนับสนุนอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้ข้าพเจ้าสามารถก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญขอขอบพระคุณครอบครัวของข้าพเจ้า ครอบครัวเจริญศรี ที่คอยอยู่เคียงข้างในทุกช่วงเวลา ให้การสนับสนุนทั้งกำลังใจ กำลังใจ และกำลังทรัพย์ ขอขอบคุณที่คอยถามไถ่ด้วยความห่วงใย ขอขอบคุณที่คอยตักเตือนด้วยความหวังดี ขอขอบคุณที่คอยโอบกอดด้วยความรักเสมอมา ทั้งในอดีต ในปัจจุบัน และในอนาคต สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าอยากขอบคุณตัวเอง ที่ถึงแม้ตลอดเส้นทางสายนี้ จะเกิดเรื่องราวมากมาย แต่ข้าพเจ้าก็ยังลุกเดินต่อ อาจเป็นก้าวเดินที่สั้นและช้า แต่ขอบคุณที่ไม่หันหลังกลับและหลบหนี ขอขอบคุณที่พาตัวเองมาจนถึงจุดหมายที่ตั้งไว้

มณีนรัตน์ เจริญศรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน Work Determination Behavior.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Group Counseling).....	26
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	48

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	50
ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	50
การดำเนินการวิจัย	55
วิธีการดำเนินการวิจัย	56
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	58
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	59
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ.....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	73
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผล.....	75
ข้อเสนอแนะ	82
บรรณานุกรม.....	84
ภาคผนวก.....	88
ภาคผนวก ก.....	89
ภาคผนวก ข.....	167
ภาคผนวก ค.....	176
ภาคผนวก ง.....	178
ภาคผนวก จ.....	231
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	234

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การสังเคราะห์พฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงาน	16
ตารางที่ 2 ตัวชี้วัดที่ 1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน	21
ตารางที่ 3 ตัวชี้วัดที่ 2 ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย....	22
ตารางที่ 4 รายการข้อผิดพลาดทางความคิดที่เรียกว่า “ความคิดที่บิดเบือน (cognitive distortion)”	37
ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนร้อยละ	62
ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง.....	63
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง (n = 8).....	64
ตารางที่ 8 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	67
ตารางที่ 9 ผลการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม Mauchly's test of sphericity	68
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง	68
ตารางที่ 11 ผลทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลการทดลอง	70
ตารางที่ 12 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะต่างๆ ของการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	71
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง ด้วยการทดสอบแบบบอน เฟอร์โรนี (Bonferroni method)	72

ตารางที่ 14 ตารางแจกแจงระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI).....	179
ตารางที่ 15 การหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหารายข้อ (Item-level CVI: I-CVI)	181
ตารางที่ 16 การหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ (Scale-Level CVI: S-CVI).....	183
ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน.....	185
ตารางที่ 18 ข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	188
ตารางที่ 19 สรุปแนวทางพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการทำ Try out	197



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด	6
ภาพที่ 2 ความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล (Gillihan, 2563) ..	27
ภาพที่ 3 กราฟการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power	49
ภาพที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง.....	65
ภาพที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	66
ภาพที่ 6 กราฟเส้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	69

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันคุณลักษณะสำคัญที่ควรพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับนักเรียนไทยนั้น ได้มีการกำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของการศึกษาไทย ได้แก่คุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ กระทรวงศึกษาธิการมุ่งปลูกฝังและพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน ประกอบด้วย 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิตสาธารณะ โดยที่คุณลักษณะอันพึงประสงค์นี้ต้องได้รับการปลูกฝังและพัฒนาผ่านการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในลักษณะต่างๆ จนเกิดการตกผลึกในตัวผู้เรียน การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต้องใช้ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม หนึ่งในพฤติกรรมที่สำคัญคือ ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่การทำงานด้วยความเพียรพยายาม อดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย และผู้มุ่งมั่นในการทำงาน คือ ผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความเพียรพยายาม ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ และมีความภาคภูมิใจในผลงาน (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554)

ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นการแสดงออกของบุคคลที่มีต่องาน ภาระ หรือหน้าที่อันได้รับมอบหมาย โดยนที ศิริจรยาพงษ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัย จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 และแบ่งองค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้ออกเป็น 4 ประการ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 2) ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน 3) พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ 4) ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและได้ข้อสรุปว่า พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสามารถพิจารณาได้จากพฤติกรรมบ่งชี้ 6 ประการ ได้แก่ 1) เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย 2) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 3) ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง 4) ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน 5) พยายามแก้ปัญหา

และอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ 6) ขึ้นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ (จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน, 2562; จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง, 2562; เมธาวดี จับจุ, 2563; เมธินี วงศ์วานิช รัชมภาภรณ์ และ อภิสสิทธิ์ เวชชาชีวะ, 2560) ความมุ่งมั่นในการทำงานนี้สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีของ Deci and Ryan (Oliveira, 2023) คือทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง Self-Determination Theory (SDT) เป็นทฤษฎีแรงจูงใจและบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับแนวโน้มการเติบโตโดยธรรมชาติและความต้องการทางจิตของผู้คน มองว่าการตัดสินใจด้วยตนเองคือความสามารถของบุคคลในการจัดการตนเอง การตัดสินใจเลือกอย่างอิสระและมั่นใจ ทำให้บุคคลเป็นผู้ขับเคลื่อนเส้นทางที่เลือกด้วยตนเอง รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ พฤติกรรมของตนเอง และผลลัพธ์ที่ตามมา สิ่งนี้สอดคล้องกับพฤติกรรมบ่งชี้ของความมุ่งมั่นในการทำงานที่ได้กล่าวไปข้างต้น การปลูกฝังความมุ่งมั่นในการทำงานให้นักเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่ง เพราะเมื่อนักเรียนขาดความมุ่งมั่นในการทำงานอาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น ผู้เรียนขาดความมุ่งมั่นในการทำงาน ไม่มีสมาธิในการเรียนและทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ขาดความอดทนในสิ่งที่ทำ ไม่สามารถทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดและการทำงานไม่มีประสิทธิภาพ (จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง, 2562)

จากการศึกษาของผู้วิจัย ในฐานะครูผู้สอนในโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนบางส่วนขาดความมุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับการพูดคุยสอบถามครูผู้สอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนหนึ่ง ระดับชั้นที่ได้รับการพูดถึงและแสดงความกังวลมากที่สุดคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยนักเรียนมักปรากฏการมีผลการเรียนที่ติด 0 หรือ ร ขึ้นในระดับชั้นนี้มากกว่าระดับชั้นอื่น นักเรียนบางส่วนมีพฤติกรรมอันสังเกตได้ เช่น การไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย การไม่ส่งงานหรือส่งงานล่าช้าและขาดความกระตือรือร้นในการติดตามงาน หรือติดตามแก้ไขผลการเรียนเมื่อเกิดการติด 0 หรือ ร บางครั้งเมื่อต้องนำเสนอผลงานมีการแสดงออกในลักษณะที่ขาดความพร้อมหรือไม่มั่นใจ สถานการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการขาดความมุ่งมั่นในการทำงาน ด้วยนักเรียนมีพฤติกรรมตรงข้ามกับองค์ประกอบที่บ่งชี้ถึงการมีความมุ่งมั่นในการทำงานตามที่ได้กล่าวไปข้างต้น ปัญหาที่น่าเป็นห่วงประการหนึ่งต่อสถานการณ์นี้จากการสะท้อนของครูผู้สอนที่มีต่อนักเรียนคือ การไม่จบการศึกษาภาคบังคับ คือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอาจตามมาด้วยปัญหาอื่นๆ ในอนาคต ความมุ่งมั่นในการทำงานจึงเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ประการสำคัญที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร เพื่อที่จะทำให้บุคคลสามารถทำงานได้ประสบความสำเร็จทั้งตามวัตถุประสงค์และระยะเวลา รวมถึงเป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองและสังคมด้วย

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) มีแนวคิดที่มองว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความรู้ ความเข้าใจและอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งที่คุณเรียนรู้มาและสามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ กลุ่มการปรึกษาจะช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ใหม่นี้ให้แก่สมาชิก สนับสนุนการมีส่วนร่วมในกระบวนการต่างๆ ได้รับการสอนวิธีการพัฒนามุมมองและลองใช้พฤติกรรมที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในสถานการณ์จริง รวมถึงการรับรู้อารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดความรู้สึกที่รับผิดชอบในตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (กอบแก้ว บุญบุตร, 2563) ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นแนวทางที่ดีในการทำงานร่วมกับนักเรียนที่หลากหลายตั้งแต่ระดับประถมศึกษาไปจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (Corey, 2016) สามารถบูรณาการเข้ากับสภาพแวดล้อมของโรงเรียนได้ทันที (Larkin and Thyer, 1999) วิธีการเชิงพฤติกรรมที่หลากหลายเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับการปรึกษากลุ่มกับนักเรียน สามารถใช้เพื่อเป็นการแก้ไขและการป้องกันได้ ตัวอย่างเช่น การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ศึกษาโดยกันตภณ มนัสพล (2559) พบว่า เมื่อนักเรียนวัยรุ่นเกิดการปรับเปลี่ยนความคิดก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ผลงานอันเกิดจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาได้ถูกสร้างขึ้นผ่านการเลือกใช้เทคนิคที่ตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น เทคนิคการสร้างแบบจำลอง (Modeling) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบ ทั้งจากต้นแบบ, ผู้นำกลุ่ม หรือสมาชิกท่านอื่น แล้วนำพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้มาพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง, เทคนิคการบ้าน (Homework) เป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง ทั้งยังแฝงไว้ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ, เทคนิคการปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring), เทคนิคการหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts), เทคนิคความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) เทคนิคทั้งสามจะเชื่อมโยงกันในแง่ของการที่คุณจะสามารถประเมินความคิดของตนเอง เข้าใจผลกระทบอันเกิดจากพฤติกรรมที่แสดงออก และสามารถแทนที่ความคิดที่อาจไม่เหมาะสมด้วยความคิดที่เป็นจริงและเหมาะสมกว่า เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายด้วยตัวเอง รวมถึงใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อเสริมสร้างแนวโน้มให้เกิดการตอบสนองซ้ำของพฤติกรรม มีทั้งการเสริมแรงทางสังคมจากกลุ่มการปรึกษา และการเสริมแรงด้วยตนเอง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองและพึ่งพาผู้อื่น

น้อยลง พัฒนาไปสู่ความภาคภูมิใจที่มีต่อตนเองและผลงานที่ได้ลงมือทำ เป็นต้น เทคนิคของพฤติกรรมทางปัญญาเหล่านี้เป็นทางเลือกที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ศักดินา ฌันพัทธ์เสนากุล และ จิตตินันท์ บุญสถิรกุล (2558) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลาพบว่า นักเรียนได้เรียนเข้าใจความหมาย ประโยชน์ ข้อดีและข้อเสีย และตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียน ส่งผลให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตน และประสบความสำเร็จทางการเรียน

ผลการทบทวนวรรณกรรม แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้ ผ่านกระบวนการกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่ นักเรียน นำไปสู่การพัฒนาอันเป็นประโยชน์ทั้งต่อการทำงาน การเรียน ตลอดจนการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขต่อไป

ด้วยเหตุที่กล่าวข้างต้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี หรือไม่ อีกทั้งนำผลการวิจัยที่ได้ไปต่อยอดพัฒนาให้แก่ทักษะ หรือความต้องการด้านอื่นๆ ของนักเรียน โดยมีพื้นฐานจากพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานต่อไป

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

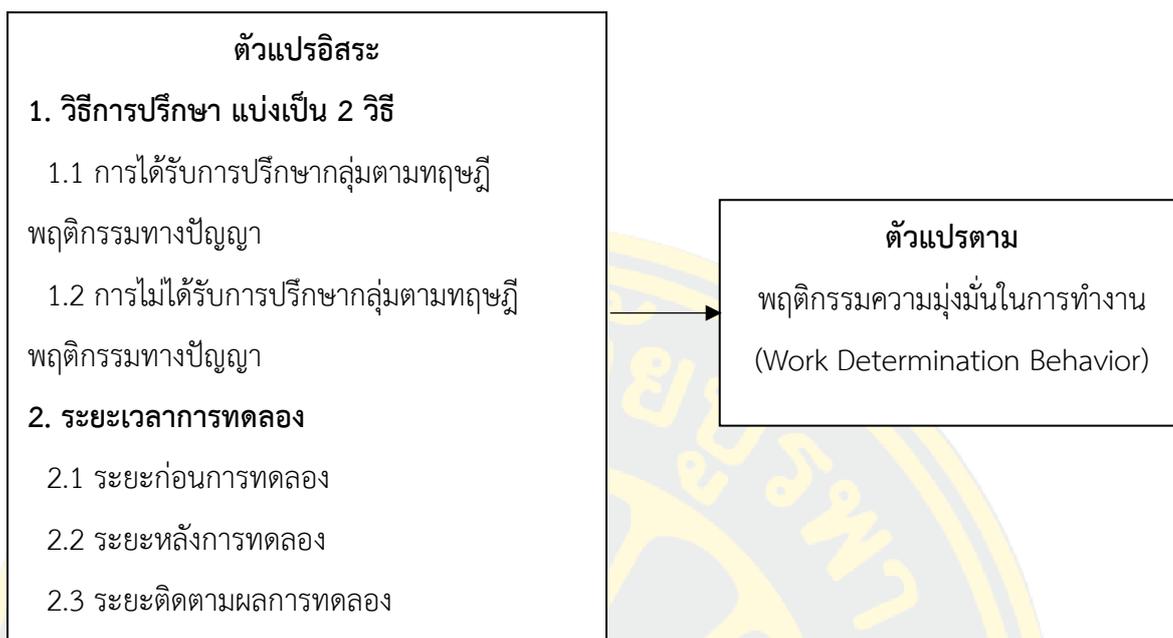
เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ของ Aaron T. Beck มองว่าพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากความคิดและการเรียนรู้ สามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ การปรึกษากลุ่มจะช่วยเสริมสร้างกระบวนการเหล่านี้ให้แก่สมาชิก ให้การสนับสนุนในการมีส่วนร่วมในกระบวนการต่างๆ การประเมินตนเอง การกำหนดเป้าหมาย ได้รับการสอนวิธีการพัฒนามุมมองใหม่ ได้รับการสนับสนุนให้ลองใช้พฤติกรรมการรับรู้และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันภายหลังด้วยตนเองได้ จึงสามารถนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน อันเป็นพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาได้ โดยการส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจภายใน เช่นความตั้งใจ เอาใจใส่ต่องาน หรือความพยายามไม่ย่อท้อ รวมถึงแรงจูงใจภายนอกอันได้จากการสนับสนุนในกลุ่มการปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีทั้งการเสริมแรงและให้ข้อเสนอแนะระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปรึกษาระหว่างการได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา กับการไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และเปรียบเทียบในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง มีผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และได้รับการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และเกิดเป็นพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่มีต่อการทำกรงานอื่นๆ ในชีวิต สามารถจัดการและดำเนินชีวิตไปได้อย่างประสบความสำเร็จ
2. ได้โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาในการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
3. ได้แนวทางต่อบุคลากรทางการศึกษา ครู หรือผู้ปกครอง ในการนำกระบวนการปรึกษาหรือเทคนิคต่างๆ ไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ส่งเสริมความมุ่งมั่นในการทำงานจนไปสู่การใช้ชีวิตกลายเป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ได้แนวทางในการนำการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่นๆ เช่น ใฝ่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ เป็นต้น

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ประชากร

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 358 คน (อ้างอิงข้อมูลจำนวนนักเรียน ณ วันที่ 2 มีนาคม พ.ศ.2566)

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power ได้จำนวน 16 คน ดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยใช้วิธีจับคู่ (Matching)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการปรึกษา และระยะเวลา ดังนี้

1.1 วิธีการปรึกษา แบ่งเป็น 2 วิธี

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

1.2 ระยะเวลาการทดลอง

1.2.1 ก่อนการทดลอง (Pre - test)

1.2.2 หลังการทดลอง (Post - test)

1.2.3 ติดตามผลการทดลอง (Follow up)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

นิยามศัพท์

1. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง กระบวนการที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยสนใจสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ เพื่อนำมาสู่การช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้กำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เน้นทำงานร่วมกันเพื่อระบุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสอนและเสนอแนะทางเลือกให้แก่สมาชิกกลุ่ม กำหนดแผนปฏิบัติการที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและส่งผลต่อพฤติกรรม ผ่านการเลือกใช้เทคนิคหลักซึ่งตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้นำทักษะที่เรียนรู้ภายในกลุ่มไปใช้กับสถานการณ์นอกกลุ่มการศึกษา ป้องกันการเป็นซ้ำของพฤติกรรมเดิม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกวิธีรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มในภายหลัง โดย

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จะมีระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาจำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2. พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior) หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงาน ด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน โดยพิจารณาจากพฤติกรรมที่บ่งชี้ที่ผ่านการสังเคราะห์จากเอกสารต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่

1 เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ ทำความเข้าใจรายละเอียดของงาน สอบถามคุณครู หรือสืบค้นจากแหล่งข้อมูลต่างๆ อย่างกระตือรือร้น และตรวจสอบความเรียบร้อยของงานเมื่อทำเสร็จ

2 ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ ได้แก่ ตั้งใจในการลงมือทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ ก่อนจะทำกิจกรรมอื่น ส่งงานตรงตามกำหนดเวลา

3 ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง ได้แก่ กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงงานที่ได้รับมอบหมายให้ออกมามีคุณภาพ แก้ไขงานด้วยความเต็มใจ

4 ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ได้แก่ ไม่ย่อท้อ หรือล้มเลิกการทำงานหรือการบ้าน แม้เป็นงานที่ยากหรือไม่ถนัด อดทนแม้ต้องแก้ไขงานหลายครั้งเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วง

5 พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ ได้แก่ มีการวางแผนในการทำงาน เมื่อพบปัญหาในงานที่ได้รับมอบหมายมีความพยายามในการหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ

6 ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ ได้แก่ ยอมรับและมั่นใจในผลของงานของตนเอง ภูมิใจในผลงานที่ตนทำสำเร็จ มีการให้รางวัลหรือชื่นชมตัวเองต่อความสำเร็จนั้น

ซึ่งวัดโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถาม พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนที ศิริจรรยาพงษ์ และนำตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงานของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการมาร่วมกัน อธิบายเพิ่มเติมในส่วนขององค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้ เพื่อให้เกิดความครอบคลุมองค์ประกอบให้มากที่สุด จำนวน 29 ข้อ

3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2566 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก ดำเนินการแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีจับคู่ (Matching) เข้ากลุ่มทดลอง ใช้เวลาทดลองจำนวน 4 สัปดาห์ ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2566 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก ดำเนินการแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีจับคู่ (Matching) เข้ากลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา แต่ได้รับเอกสารความรู้เรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2566

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้า รวบรวมเอกสารแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เรื่อง ผลการ
ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยนำมาเรียบเรียงและนำเสนอ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
(Work Determination Behavior)
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
(Cognitive Behavioral Group Counseling)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน Work Determination Behavior

1 ความหมายของความมุ่งมั่นในการทำงาน

Indeed (2023) ความมุ่งมั่น (Determination) คือ ความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายของคุณ
โดยไม่คำนึงถึงความท้าทายที่คุณอาจประสบ มักรวมถึงการเด็ดขาดและแสดงให้เห็นถึงความเด็ดเดี่ยว
คนที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นยังคงทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่คำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ
ตัวอย่างเช่น นักกีฬาอาจแสดงความมุ่งมั่นเมื่อเสร็จสิ้นการวิ่งมาราธอนด้วยการวิ่งต่อไปแม้จะมีสภาพ
อากาศหรือภูมิประเทศที่ยากลำบากก็ตาม ความมุ่งมั่นของพวกเขาช่วยกระตุ้นให้พวกเขาตื่นแต่เช้า
เพื่อฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ในที่ทำงานความมุ่งมั่นอาจนำมาซึ่งความพากเพียรเพื่อได้รับการเลื่อน
ตำแหน่งหรือขึ้นเงินเดือน

จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน (2562) ได้อธิบายว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นคุณลักษณะอันพึง
ประสงค์ที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่การงาน ด้วยความเพียรพยายาม
อดทน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย โดยผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการทำงานต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะการ
ปฏิบัติที่แสดงออกถึงความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเพียรพยายาม ทุ่มเทกำลัง
กาย กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ
และมีความภาคภูมิใจในผลงาน

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ได้อธิบายว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน คือการกระทำที่นักเรียน แสดงออกถึงความตั้งใจและความรับผิดชอบในการทำหน้าที่หรือภาระงานที่ได้รับมอบหมายของ นักเรียน ด้วยความเพียรพยายาม อุตุน พุ่มเทร่างกาย แรงใจ และกำลังสติปัญญา ไม่ย่อท้อ เพื่อให้ งานสำเร็จตามเป้าหมาย

เพชรภรณ์ แก้วพรม (2561) ได้ให้ความหมายของ ความมุ่งมั่นในการทำงาน ว่าหมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่การทำงานให้สำเร็จ พัฒนา ปรับปรุงการทำงานของตนเองด้วยความอุตุน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น มีความเพียร พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

เมธาวดี จับจุ (2563) กล่าวว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึง ความตั้งใจ และรับผิดชอบในการทำหน้าที่การทำงานด้วยความเพียรพยายาม อุตุน เพื่อให้งานสำเร็จ ตามเป้าหมาย ซักถามรายละเอียดของงานก่อนลงมือปฏิบัติ ทำงานเสร็จเรียบร้อยตามที่กำหนด มี ความรับผิดชอบในการทำงาน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและ อุปสรรคในการ ทำงานให้สำเร็จ พุ่มเทในการทำงานด้วยความอุตุน มีการปรับปรุงและพัฒนา งานอย่างสม่ำเสมอ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน ศึกษางานให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติทุกครั้งและมี จิตใจจดจ่อ กับการทำงานให้สำเร็จ

เมธินี วงศ์วานิช รัชมภากาภรณ์ และ อภิสสิทธิ์ เวชชาชีวะ (2560) ได้อธิบายว่า ความมุ่งมั่นใน การทำงาน เป็นคุณลักษณะที่นิสิตแสดงออกถึงความตั้งใจอย่างแน่วแน่งในการทำงานที่ได้รับ มอบหมายให้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยการพุ่มเทกำลังกายกำลังใจในการปฏิบัติงานต่างๆ ให้สำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการทำงาน พฤติกรรมที่แสดงออกได้แก่ ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ในการ ทำงานอย่างเต็มกำลังและความสามารถ อุตุนและไม่ย่อท้อในการแก้ไขปัญหาลอุปสรรคต่างๆ และ พุ่มเทแก้ไขปัญหาลอุปสรรคในการทำงานได้อย่างเหมาะสม มีความสนใจตั้งใจในการทำงาน ปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

สุมาลี มูลคำ (2557) ได้อธิบายว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นการเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ พัฒนาปรับปรุงการทำงาน ของตนเอง โดยพุ่มเททำงาน อุตุน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน มีความพยายาม แก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานจนสำเร็จตามเป้าหมาย

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ได้อธิบายว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำหน้าที่การทำงานด้วยความเพียร

พยายาม อุตุน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย และผู้มุ่งมั่นในการทำงาน คือ ผู้ที่มีลักษณะซึ่งแสดงออกถึงความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความเพียรพยายาม ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่กำหนดด้วยความรับผิดชอบ และมีความภาคภูมิใจในผลงาน

ดังนั้นจากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบต่อการทำงาน ด้วยความอุตุน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน

2 พฤติกรรมบ่งชี้ของความมุ่งมั่นในการทำงาน

จากการศึกษาความหมายของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จะเห็นถึงลักษณะของพฤติกรรมที่บ่งชี้ที่มีองค์ประกอบหลายประการของบุคคล การจะอธิบายลักษณะของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้ชัดเจนนั้นจำเป็นที่จะต้องเห็นถึงองค์ประกอบปลีกย่อยที่รวมกันแล้วพัฒนามาสู่รูปแบบของพฤติกรรมหลักด้วย ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) มีการอธิบายและกำหนดตัวชี้วัดรวมถึงพฤติกรรมบ่งชี้ของความมุ่งมั่นในการทำงานไว้ โดยตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ดังกล่าว ประกอบด้วย

1 ตั้งใจและรับผิดชอบต่อในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

- 1.1 เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- 1.2 ตั้งใจและรับผิดชอบต่อในการทำงานให้สำเร็จ
- 1.3 ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง

2 ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอุตุนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

- 2.1 ทุ่มเททำงาน อุตุน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน
- 2.2 พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ
- 2.3 ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และได้แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ลักษณะ

1. ด้านสมาธิในการทำงาน

หมายถึง การมีจิตตั้งมั่น แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับงานที่ทำอยู่ตรงหน้า

2. ด้านความรับผิดชอบในการทำงาน

หมายถึง การแสดงออกถึงความเอาใจใส่ ความตั้งใจ วางแผนในการทำงาน การตรงต่อเวลา และการปรับปรุงพัฒนางานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง เพื่อให้งานสำเร็จภายในเวลาที่กำหนดและบรรลุตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนยอมรับผลการทำงานทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น

3. ด้านความเพียรพยายาม

หมายถึง การเอาใจใส่ มีความบากบั่น ไม่ย่อท้อ พยายามทำงานให้สำเร็จ ถึงแม้จะพบกับปัญหาหรืออุปสรรคก็มานะพยายามทำงานสำเร็จ

4. ด้านความอดทน

หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้สงบ เป็นปกติ ในการทำงานเราต้องใช้ความอดกลั้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มุ่งหน้าทำงานจนสำเร็จ

สุมาลี มูลคำ (2557) ได้ทำการศึกษาความหมายของความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน แล้วพบว่าคุณลักษณะที่ส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่นในการทำงานนั้นประกอบองค์ประกอบใหญ่ 3 ด้าน ได้แก่

1 ความรับผิดชอบ คือ ความตั้งใจในการปฏิบัติหน้าที่ ด้วยความเพียรพยายามละเอียดรอบครอบ เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่ดี และพยายามปรับปรุงด้านที่ไม่ดีให้ดียิ่งขึ้น

2 ความขยันหมั่นเพียร คือ การปฏิบัติหน้าที่อย่างกระตือรือร้น เอาใจใส่ มีความพยายามอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลาหรือก่อนเวลาที่กำหนด ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานให้ได้รับผลสำเร็จ ใช้เวลาว่างศึกษาหาความรู้อยู่เป็นนิจฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถและความชำนาญในงานที่สุจริตเป็นประโยชน์ต่อสังคม

3 ความอดทน คือ ความเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี กล้ารับผิดชอบ ควบคุมจิตใจสำนึกได้ มีความกล้าหาญไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคใดๆ มุ่งมั่นที่จะทำงานให้เกิดผลดี โดยไม่ให้อื่นเดือดร้อน

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ได้อธิบายองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน โดยมีการแยกออกเป็นส่วนสำคัญ 2 ด้าน คือ ด้านการเรียนและด้านการดำเนินชีวิต โดยอธิบายลักษณะการแสดงออกไว้ ดังนี้

1 พฤติกรรมความมุ่งมั่นทางด้านการเรียน อันประกอบไปด้วยพฤติกรรมหรือการแสดงออก ดังนี้

- 1.1 ความตั้งใจ รับผิดชอบต่อนหน้าที่ ต่อครูอาจารย์และเพื่อนในการเรียน
- 1.2 มีความอดทนทุ่มเทไม่ย่อท้อในการเรียน
- 1.3 พยายามแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
- 1.4 ซึ่ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

2 พฤติกรรมความมุ่งมั่นทางด้านการดำเนินชีวิต

- 2.1 ตั้งใจ รับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จากบิดา มารดา ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน นอกเหนือจากการเรียน
- 2.2 ความอดทน ทุ่มเท ไม่ย่อท้อ
- 2.3 พยายามแก้ปัญหาอุปสรรคในการทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย
- 2.4 ซึ่ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

เมธาวดี จับจุ (2563) สรุปลักษณะของความมุ่งมั่นในการทำงานไว้ว่า ผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการทำงาน จะต้องมีความรับผิดชอบ ตั้งใจ ทุ่มเท เอาใจใส่ มีแรงจูงใจและกระตือรือร้น แสดงถึงความเต็มใจ ที่จะทำงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จลุล่วงโดยเร็วและถูกต้อง ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง

เมธินี วงศ์วานิช รัชมภาภรณ์ และ อภิสิตธิ์ เวชชาชีวะ (2560) ได้ศึกษาผลการฝึกงานเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิตในรายวิชาฝึกงานได้เสนอข้อค้นพบในงานวิจัยว่า องค์ประกอบของคุณลักษณะและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิตนั้น ประกอบไปด้วย

1 ความตั้งใจและความรับผิดชอบต่อการทำงาน

ได้แก่ ให้ใจและเต็มที่กับการทำงาน รักและมีความสุขกับงานที่ทำ ตั้งใจทำงานให้ประสบความสำเร็จ เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงการรับผิดชอบต่อตนเอง ควบคุมตนเองให้มีวินัยในการทำงาน เพื่อทำให้งานสำเร็จลุล่วง ทำงานส่งตรงตามเวลาที่กำหนดและตรงตามเวลาที่นัดหมายไว้ รักษาวินัยในการทำงานเป็นอย่างดี

2 ความเพียรพยายามและความอดทนในการทำงาน

ได้แก่ ขยันหมั่นเพียรและเพียรพยายามในการทำงาน มั่นคงและไม่หวั่นไหวต่อการปฏิบัติหน้าที่ แม้มี่งานหลายหลายอย่างเข้ามาพร้อมๆ กัน ทำงานภายใต้สภาวะและความกดดันต่างๆ ได้ดี มีความละเอียดรอบคอบ จดจำวิธีการทำงานต่างๆ ได้ถูกต้องรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ

3 ความทุ่มเทและไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคในการทำงาน

ได้แก่ ทุ่มเทกำลังกายและกำลังใจ อุตุน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ไม่เกียจงาน กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน เรียนรู้บทเรียนจากปัญหาและอุปสรรค เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาอีก

4 ความเห็นคุณค่า พัฒนาและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ

ได้แก่ รู้จักชื่นชมตนเองด้วยความภาคภูมิใจ รู้จักปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและพร้อมจะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

ในขณะที่ จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน (2562) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของความมุ่งมั่นในการทำงาน ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ที่เรียนรู้ด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคคอบคอบคอบ และทำการสรุปพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ไว้ดังนี้

1 เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

ลักษณะพฤติกรรมประกอบด้วย ปฏิบัติตามคำสั่งของครู กระตือรือร้นในการศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ซักถามรายละเอียดของงาน ก่อนลงมือปฏิบัติมีการเตรียมความพร้อมในการเรียนและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน

2 ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ

ลักษณะพฤติกรรมประกอบด้วย ตั้งใจทำงาน ไม่เล่น ไม่คุย รับผิดชอบในงานของตนจนสำเร็จตามกำหนดเวลา วางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน แบ่งหน้าที่ภายในกลุ่ม

3 ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง

ลักษณะพฤติกรรม ประกอบด้วย กระตือรือร้นและเต็มใจในการปรับปรุงผลงาน แก้ไขและพัฒนางานของตนอย่างละเอียดด้วยความเต็มใจ

4 ทุ่มเททำงาน อุตุน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน

ลักษณะพฤติกรรมประกอบด้วย ทำงานด้วยความอุตุน รายงานความก้าวหน้าของงานอย่างเป็นประจำ ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ทุ่มเทร่างกายแรงใจในการปฏิบัติงานและกิจกรรมจนสำเร็จ แม้ต้องแก้ไขงานหลายครั้งก็ไม่ย่อท้อ

5 พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ

ลักษณะพฤติกรรมประกอบด้วย พยายามแก้ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติงานและกิจกรรมด้วยตนเองจนสำเร็จ

6 ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

ลักษณะพฤติกรรมประกอบด้วย มีความมั่นใจและนำเสนอผลงานด้วยความภาคภูมิใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นต่อผลงานของตนเอง

นอกจากนี้ยังกล่าวอีกว่า ลักษณะของความมุ่งมั่นในการทำงานนั้นเป็นเรื่องที่จะต้องอาศัยความตั้งใจจริง เชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมความคิดและอารมณ์ของตน หาวิธีการแก้ไขปัญหาและข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น มีความอดทนและปรับตัวให้เข้ากับพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยยึดแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมบ่งชี้ของกระทรวงศึกษาธิการ เป็นแกนหลักดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์พฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงาน

พฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่น ในการทำงาน	เมธาวิทย์ จับจุ (2563)	จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง (2562)	จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน (2562)	นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560)	เมธิณี และอภิสิทธิ์ (2560)	สุมาวีร์ มุลค่า (2557)	หลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน
เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	/	/	/				/
ตั้งใจและรับผิดชอบใน การทำงานให้สำเร็จ	/	/	/	/	/	/	/
ปรับปรุงและพัฒนาการ ทำงานด้วยตนเอง	/	/	/		/		/
ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อ ท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ในการทำงาน		/	/	/	/	/	/
พยายามแก้ปัญหาและ อุปสรรคในการทำงานให้ สำเร็จ			/	/	/		/
ชื่นชมผลงานด้วยความ ภาคภูมิใจ			/	/	/		/

ดังนั้น ตารางการสังเคราะห์พฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงานข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุป พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยพิจารณาจากพฤติกรรมที่บ่งชี้ 6 ประการ ได้แก่

1 เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ ทำความเข้าใจรายละเอียดของงาน สอบถามคุณครู หรือสืบค้นจากแหล่งข้อมูลต่างๆ อย่างกระตือรือร้น และตรวจสอบความเรียบร้อยของงานเมื่อทำเสร็จ

2 ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ ได้แก่ ตั้งใจในการลงมือทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ ก่อนจะทำกิจกรรมอื่น ส่งงานตรงตามกำหนดเวลา

3 ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง ได้แก่ กระตือรือร้นที่จะปรับปรุงงานที่ได้รับมอบหมายให้ออกมามีคุณภาพ แก้ไขงานด้วยความเต็มใจ

4 ทุ่มเททำงาน อุตุน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ได้แก่ ไม่ย่อท้อหรือล้มเลิกการทำงานหรือการบ้าน แม้เป็นงานที่ยากหรือไม่ถนัด อุตุนแม้ต้องแก้ไขงานหลายครั้งเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วง

5 พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ ได้แก่ มีการวางแผนในการทำงาน เมื่อพบปัญหาในงานที่ได้รับมอบหมายมีความพยายามในการหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขเพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ

6 ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ ได้แก่ ยอมรับและมั่นใจในผลของงานของตนเอง ภูมิใจในผลงานที่ตนทำสำเร็จ มีการให้รางวัลหรือชื่นชมตัวเองต่อความสำเร็จนั้น

3 การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถกระทำได้ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยเฉพาะในนักเรียนที่ความมุ่งมั่นในการทำงานมีความสำคัญทั้งต่อการเรียนและการใช้ชีวิต เพชรารักษ์ แก้วพรม (2561) ได้กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างให้มีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ โดยแบ่งออกเป็น 4 วิธี ประกอบด้วย

1 การสร้างสภาพแวดล้อมให้กับตนเอง กระทำได้ทั้งการหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมและการปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมให้เคยชิน เช่น หากต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง เราก็หลีกเลี่ยงด้วยวิธีการต่างๆ หรืออาจจะปรับตัวเองให้สามารถทำงานในที่ที่มีเสียงดังได้

2 พลังของความตั้งใจ ให้ตั้งใจกับสิ่งที่ทำอยู่เสมอ ไม่เหม่อลอยไปกับสิ่งที่ไม่สำคัญ

3 มีความอดทนกับสิ่งที่ทำ ต้องให้เวลากับสิ่งที่ทำ ไม่ควรตัดสินใจทันด่วน เนื่องจากอารมณ์ หงุดหงิดหรือยอมแพ้ แต่ให้มองถึงความสำเร็จและทำไปทีละขั้น

4. แบ่งการตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอน (Step) แล้วก้าวไปที่ละขั้น ซึ่งทำให้เรารู้สึกว่า เป้าหมายแต่ละระดับนั้นอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม สามารถบรรลุเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้น มีผลต่อกำลังใจในการทำงานเพื่อไต่ระดับของความสำเร็จต่อไป

ในขณะที่ นที ศิริจรยาพงษ์ (2560) และ สุมาลี มูลคำ (2557) กล่าวตรงกันว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานประกอบด้วย ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ทางบวกรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถ มักจะประสบความสำเร็จในการเรียนและอัตมโนทัศน์ในทางบวกนี้นำมาสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความคิดริเริ่มในการทำงาน มีบุคลิกภาพตีมองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สิ่งทีกล่าวมานี้จัดเป็นปัจจัยภายในที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่นักเรียน ส่วนปัจจัยภายนอกที่ควรให้การส่งเสริม ได้แก่ การสนับสนุนจากสังคม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สิ่งนี้เป็นความจำเป็นพื้นฐานที่นักเรียนควรได้รับจากบุคคลอื่นในสังคมในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนในรูปแบบของข้อมูลข่าวสาร หรือด้านสิ่งของ หรือรางวัล ไม่ว่าจะเป็นการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน รวมไปถึงการได้รับแรงสนับสนุนจากครู อาจารย์ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเหล่านี้ ถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีหลากหลายวิธีการที่จะสามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้ อาทิ รูปแบบการจัดการเรียนการสอน ที่จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน (2562) ใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออปโดยใช้เครื่องมือการจัดการงาน พบว่า สามารถส่งเสริมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนได้ เนื่องจากการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออปทำให้นักเรียนมีความเข้าใจในบทเรียนและเกิดการเรียนรู้ที่รวดเร็วมากขึ้น และ เมธาวดี จับจุ (2563) ได้ใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค CIRC มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน เน้นสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยผู้เรียนต้องร่วมมือกันกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ เชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ที่ต้องการศึกษา ใช้ทักษะในการทำงานร่วมกันจนสำเร็จ ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการทำงาน หรือรูปแบบการทำสมาธิ และจุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง (2562) ที่นำวิธีการทำสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการทำกิจกรรมแนะแนวทุกครั้ง ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านและควบคุมตนเองได้ เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบกระบวนการการศึกษาจิตวิทยาของ ศักดินา ฉันทอัครเสนากุล และ จิตตินันท์ บุญสถิรกุล (2558) ที่ใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พัฒนาวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความกระตือรือร้นในการทำงาน และต้องการนำเสนอใบงานของตนแก่เพื่อนร่วมชั้น สะท้อนถึงความภาคภูมิใจในผลงานของตน กระบวนการปรึกษากลุ่มจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ในรูปแบบของกลุ่มการปรึกษา

จากข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้หลายรูปแบบทั้งแบบรายบุคคลและแบบรายกลุ่ม เช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือ การใช้ชุดฝึกทักษะปฏิบัติ การทำสมาธิแบบอานาปานสติ รวมถึงการศึกษาจิตวิทยา ทั้งนี้การเลือกใช้รูปแบบใดนั้นสามารถพิจารณาตามความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างได้

4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ผู้วิจัยพบว่าได้มีการศึกษาอธิบายถึงแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่หลายทฤษฎี ดังนี้

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง (Self-determination theory)

ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง ของ Deci และ Ryan (Paul et al., 2012) อธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยมีข้อสันนิษฐานว่าธรรมชาติของผู้คนมีแนวโน้มที่จะเติบโตทางจิตวิทยาและการบูรณาการ นำไปสู่การเรียนรู้ ความเชี่ยวชาญ และการเชื่อมต่อกับผู้อื่น แต่แนวโน้มของมนุษย์เชิงรุกเหล่านี้ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นไปโดยอัตโนมัติ จำเป็นต้องมีเงื่อนไขที่สนับสนุนจึงจะแข็งแกร่ง จนพัฒนากลายเป็นบุคลิกภาพของตนเอง

Deci และ Ryan พัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้นในช่วงต้นทศวรรษ 1970 ที่มหาวิทยาลัย Rochester เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้คนมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างไร และแรงจูงใจที่เป็นอิสระและควบคุมได้อาจเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่และสุขภาพจิตอย่างไร ทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้คนถูกขับเคลื่อนโดยความต้องการที่จะเติบโตและบรรลุผลสำเร็จ (Oliveira, 2023) ผลงานของ SDT เริ่มต้นด้วยการมุ่งเน้นไปที่แรงจูงใจจากภายใน ซึ่งหมายถึงความปรารถนาทางจิตวิทยาในการแสดงพฤติกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน ความพึงพอใจ หรือความตื่นเต้นที่เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมนั้นเอง (Ryan and Deci, 2019 as cited in Howard et al., 2021) ตรงกันข้ามกับแรงจูงใจจาก

ภายใน แรงจูงใจจากภายนอกอธิบายถึงสภาวะทางจิตวิทยาที่เห็นได้ชัดเมื่อบุคคลถูกผลักดันให้บรรลุผลลัพธ์ที่ไม่ตรงกับความต้องการที่มีอยู่ในพฤติกรรมนั้น แรงจูงใจภายนอกที่ได้รับการศึกษาโดยทั่วไปสามประเภท ได้แก่ การระบุ (identified), การแนะนำ (introjected) และกฎระเบียบภายนอก (external regulations) กฎระเบียบที่ระบุถึงแรงผลักดันให้บุคคลประพฤติปฏิบัติบนพื้นฐานของการรับรู้คุณค่าและความหมายส่วนบุคคล ไม่ว่าจะพฤติกรรมเหล่านี้จะน่าสนใจโดยเนื้อแท้หรือไม่ก็ตาม (Howard et al., 2021) ดังนั้นใน SDT กฎระเบียบที่ระบุถือเป็นรูปแบบแรงจูงใจที่ค่อนข้างกำหนดได้เอง และคาดว่าจะส่งเสริมทัศนคติและผลลัพธ์การเรียนรู้เชิงบวก ในทำนองเดียวกันการประเมินคุณค่าพฤติกรรมส่วนบุคคลดังกล่าวเป็นแรงผลักดันเชิงบวกในความสำเร็จของนักเรียน ในโรงเรียนนักเรียนไม่เพียงได้รับความรู้เท่านั้น แต่ยังได้รับความรู้สึกถึงความเพียรพยายามและชุดอัตลักษณ์ (เชิงบวกหรือเชิงลบ) ความมั่นใจ ความนับถือตนเอง และสุขภาพจิตล้วนได้รับผลกระทบอย่างลึกซึ้ง ไม่ว่าจะสิ่งที่เกิดขึ้นในโรงเรียนจะสนับสนุนหรือขัดขวางความต้องการทางจิตขั้นพื้นฐานก็ตาม (Ryan and Deci, 2020)

ความต้องการทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานสามประการของ SDT ที่จำเป็นต่อแรงจูงใจและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ (Oliveira, 2023) ประกอบด้วย

1. อิสระภาพ (Autonomy) หมายถึงความรู้สึกของการเป็นผู้รับผิดชอบเป้าหมายและพฤติกรรมของตัวเอง มนุษย์จำเป็นต้องเป็นนายแห่งโชคชะตาและควบคุมชีวิตของตนเอง การดำเนินการโดยตรงที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มนุษย์รู้สึกมั่นใจในตนเอง

2. ความสามารถ (Competence) อธิบายถึงบุคคลที่มีความสามารถ การตัดสินใจ ความเข้มแข็ง หรือสติปัญญาเพียงพอที่จะบรรลุภารกิจที่กำหนด ในกรณีของ SDT มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกของการเติบโต การบรรลุความท้าทาย และความเจริญรุ่งเรืองมากกว่า

3. ความเกี่ยวข้องหรือการเชื่อมโยง (Relatedness or connection) หมายถึงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการของบุคคลในการรู้สึกผูกพัน การรับรู้ตนเองในคุณค่าของคนรอบข้าง และรู้สึกว่าการกระทำของตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

ดังนั้น ทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง จึงเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ การพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เน้นพิจารณาพฤติกรรมที่มุ่งมั่นตั้งใจหรือกำหนดขึ้นเอง ประกอบกับเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการสร้างพฤติกรรม เรียนรู้ประสบการณ์ และการพัฒนาตนเองให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ สิ่งนี้สอดคล้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยจึงได้มีการนำเอาทฤษฎีความมุ่งมั่นในตนเอง มาเป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบโปรแกรมการ
 ปรึกษา เพื่อเน้นให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจทั้งจากภายนอกที่ได้รับจากกลุ่ม และภายในอัน
 เกิดจากการตกลึกด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในท้ายที่สุด

5 การวัดและประเมินพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

จากการทบทวนวรรณกรรม การวัดและประเมินพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่วัด
 และประเมินกับนักเรียนในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ใช้แบบวัดที่สอดคล้องในงานวิจัย ดังนี้

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2554) ระบุเกณฑ์การให้คะแนนจะแบ่งตาม
 ระดับการศึกษา คือ ระดับประถมศึกษาปีที่1-3, ระดับประถมศึกษาปีที่4-6, ระดับมัธยมศึกษา
 ต่อดัน และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ตารางที่ 2 ตัวชี้วัดที่ 1 ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

พฤติกรรมบ่งชี้	ไม่ผ่าน (0)	ผ่าน (1)	ดี (2)	ดีเยี่ยม (3)
1 เอาใจใส่ต่อการ ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย	ไม่ตั้งใจ ปฏิบัติหน้าที่ การงาน	ตั้งใจแล รับผิดชอบในการ ปฏิบัติหน้าที่ที่	ตั้งใจและ รับผิดชอบในการ ปฏิบัติหน้าที่ที่	ตั้งใจและ รับผิดชอบในการ ปฏิบัติหน้าที่ที่
2 ตั้งใจและรับผิดชอบ ในการทำงานให้สำเร็จ		ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จ	ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จ มีการ	ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จ มีการ
3 ปรับปรุงและ พัฒนาการทำงานด้วย ตนเอง			ปรับปรุง และ พัฒนาการทำงาน ให้ดีขึ้น	ปรับปรุง และ พัฒนาการทำงาน ให้ดีขึ้นด้วยตนเอง

ตารางที่ 3 ตัวชี้วัดที่ 2 ทำงานด้วยความเพียรพยายามและอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย

พฤติกรรมบ่งชี้	ไม่ผ่าน (0)	ผ่าน (1)	ดี (2)	ดีเยี่ยม (3)
1 ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน	ไม่ขยัน อดทน ในการทำงาน	ทำงานด้วยความขยัน อดทน พยายามให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย	ทำงานด้วยความขยัน อดทน ไม่ย่อท้อ ต่อปัญหาในการทำงาน	ทำงานด้วยความขยัน อดทน ไม่ย่อท้อ ต่อปัญหา พยายามแก้ปัญหาอุปสรรคในการทำงาน
2 พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ			พยายามให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย	แก้ปัญหาอุปสรรคในการทำงาน
3 ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ			ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ	ชื่นชมผลงานที่ทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายภายในเวลาที่กำหนด ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

จากข้อมูลในตารางที่ 2 และ 3 แสดงให้เห็นวิธีการประเมินนักเรียนที่ตามเกณฑ์ที่กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนด เป็นการประเมินจากครูผู้สอนโดยสังเกตพฤติกรรมบ่งชี้ของนักเรียนแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีเยี่ยม(3), ดี(2), ผ่าน(1) และไม่ผ่าน(0)

จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน (2562) ศึกษาผลการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออปโดยใช้เครื่องมือการจัดการงานที่มีต่อความมุ่งมั่นในการทำงานสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้แบบวัดความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่ได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมบ่งชี้ของความมุ่งมั่นในการทำงานแบบวัดมีความเที่ยงมีเท่ากับ 0.88 รวมข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 40 ข้อ รูปแบบมาตรฐานค่าที่มีการตอบเป็น 5 ระดับ นักเรียนปฏิบัติจริงทั้งหมด(5), นักเรียนปฏิบัติจริงส่วนใหญ่(4), นักเรียนปฏิบัติจริงเพียงครึ่งหนึ่ง(3), นักเรียนปฏิบัติจริงเพียงบางส่วน(2) และนักเรียนไม่ได้ปฏิบัติจริงเลย(1) และยังใช้แบบสังเกตพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยสร้างเป็นเกณฑ์การประเมิน รูปแบบมาตรฐานค่า (Rating scale) ที่มีการวัดเป็น 5 ระดับ และมีการสรุปผลเป็นแบบร้อยละ 4 ระดับตามแนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัย จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่สร้างขึ้นจาก

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตามการรับรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมดังกล่าว จำนวน 28 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด(5), มาก (4), ปานกลาง(3), น้อย(2) และน้อยที่สุด(1) โดยมีจำนวนแบบสอบถามพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานทั้งหมด 28 ข้อ การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นได้ .945

เพชรารณ แก้วพรหม (2561) ได้ศึกษาและพัฒนาชุดฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับผังกราฟิก ที่มีผลต่อการวิเคราะห์ความมุ่งมั่นในการทำงาน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้แบบวัดความมุ่งมั่นในการทำงาน วิชาคอมพิวเตอร์ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่พัฒนาจากแบบวัดคุณธรรมของภาควิชาประเมินผลและวิจัยการการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นมาตรวัดการผัดวันประกันพรุ่งของ Florey เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า มี 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด, จริงมาก, จริงครึ่งเดียว, จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด โดยประกอบด้วยข้อความที่เป็น แบบรายงานตนเอง จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ .96

สุมาลี มูลคำ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดลำปาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35 โดยใช้แบบสอบถามความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ที่ได้ปรับค่าและข้อความบางข้อ เพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียน จากแบบประเมินความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ของชญาภา วิชาวณิชนันท์ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า มี 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และน้อยที่สุด โดยมีค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ .60 - 1.00 ค่าอำนาจจำแนก เท่ากับ .20 - .64 และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .85

จากข้างต้น แสดงให้เห็นว่ามีผู้ศึกษานำแบบวัดความมุ่งมั่นในการทำงานมาใช้ในการวัดและประเมินหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแบบมาตรวัดที่เกิดจากการดัดแปลง หรือสร้างข้อความขึ้นมา รวมถึงการประเมินโดยการสังเกต ซึ่งมีความเชื่อมั่นของแบบวัดอยู่ในระดับที่สูง

ดังนั้นแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่ผู้วิจัยนำไปใช้วัดและประเมินในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนาจากแบบสอบถามพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ คุณนที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ซึ่งมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับงานวิจัยมากที่สุด ซึ่งเป็นแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้ 4 ประการ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 2) หุ่นทำงาน อดทน

ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน 3) พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ 4) ขึ้นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการนำตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงานของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมาร่วมกัน เพื่อให้สอดคล้องตามนิยามศัพท์ที่ประกอบด้วย พฤติกรรมบ่งชี้อีก 6 ประการ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 2) ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความครอบคลุมองค์ประกอบให้มากที่สุด ผู้วิจัยได้ทำการประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป

6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

จากการศึกษาเอกสารต่างๆ พบว่ามีนักวิชาการและนักวิจัยที่ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในบริบทและกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ดังนี้

จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน (2562) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของความมุ่งมั่นในการทำงานก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ที่เรียนรู้ด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออปโดยใช้เครื่องมือการจัดการงาน และผลของความมุ่งมั่นในการทำงานหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ที่เรียนรู้ด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออปโดยใช้เครื่องมือการจัดการงานกับนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ที่เรียนรู้ด้วยการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออป พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความมุ่งมั่นในการทำงานก่อนเรียนและหลังเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความมุ่งมั่นในการทำงานหลังเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3. ผลคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25 อยู่ในระดับดีเยี่ยม

จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ่ง (2562) ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนพุกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า 1) ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

นที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัย จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

เขต 9 พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการควบคุมตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ร้อยละ 70.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพชรภรณ์ แก้วพรม (2561) ได้ศึกษาและพัฒนาชุดฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับผังกราฟิก ที่มีผลต่อการวิเคราะห์ความมุ่งมั่นในการทำงาน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า ความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับผังกราฟิก หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับผังกราฟิก หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมธาวดี จับจุ (2563) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค CIRC ที่มีต่อความสามารถในการเขียนสื่อความภาษาไทยและความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาญจนบุรี พบว่า 1) ความสามารถในการเขียนสื่อความภาษาไทยหลังเรียนโดยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค CIRC ของนักเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังเรียนโดยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค CIRC นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับมาก

เมธินี วงศ์วานิช รัมภกาภรณ์ และ อภิลิทธิ์ เวชชาชีวะ (2560) ศึกษาผลการฝึกงานเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิตในรายวิชาฝึกงาน และเสนอแนะแนวทางการสร้างพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่นิสิต พบว่า นิสิตได้เรียนรู้คุณค่าและประโยชน์ของความมุ่งมั่น และตระหนักถึงความสำคัญของความมุ่งมั่นในการทำงาน และค้นพบคุณลักษณะและพฤติกรรมแสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิต ใน 4 พฤติกรรม ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมแสดงออกด้านความตั้งใจและความรับผิดชอบต่อการทำงาน 2) พฤติกรรมแสดงออกด้านความเพียรพยายามและความอดทนในการทำงาน 3) พฤติกรรมแสดงออกด้านการทุ่มเทและไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคในการทำงาน และ 4) พฤติกรรมแสดงออกด้านการเห็นคุณค่าในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ข้อเสนอแนะที่ได้จากข้อค้นพบการวิจัย คือนิสิตควรนำคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา) มาประยุกต์ใช้กับการทำงานเพื่อพัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานของตนต่อไป

สุมาลี มูลคำ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดลำปาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35

พบว่า ปัจจัยภายใน ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย อัตมโนทัศน์ และความเชื่อมั่นในตนเอง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู และการสนับสนุนทางสังคม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกับความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนเท่ากับ .418 .665 .326 .263 และ .515 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และปัจจัยที่สามารถใช้พยากรณ์ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนมี 3 ปัจจัย คือ อัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม โดยปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวน ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ได้ร้อยละ 53.3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.730 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากการทบทวนวรรณกรรม แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญที่นักวิจัยมีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนในระดับชั้นต่างๆ โดยเฉพาะระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสามารถใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ การใช้ชุดฝึกทักษะปฏิบัติ การทำสมาธิแบบอานาปานสติ รวมถึงการปรึกษาจิตวิทยา ในการที่จะพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน เพื่อช่วยหล่อหลอมให้นักเรียนพัฒนาตนเอง การเรียน และการทำงานไปสู่จุดหมายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาให้เกิดความมั่นใจและภูมิใจในตนเองให้นักเรียนได้อีกด้วย

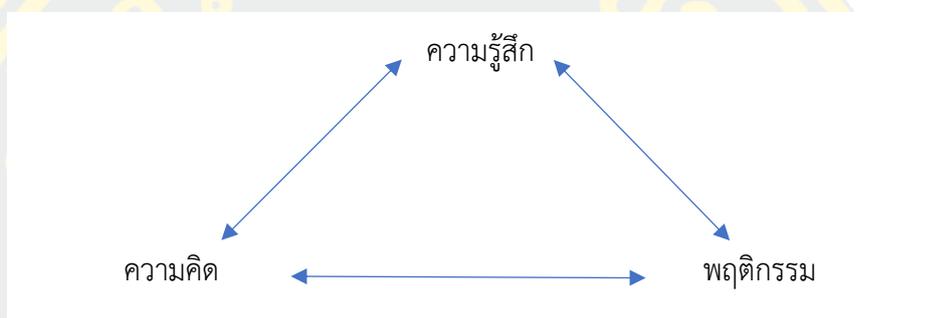
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Group Counseling)

1 ความเป็นมาของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ในช่วงปี 1960 Aaron T. Beck ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย นักจิตวิเคราะห์ที่เชื่อว่าเพื่อให้จิตวิเคราะห์ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์ จำเป็นต้องได้รับการพิสูจน์ว่าใช้ได้จริงในเชิงประจักษ์ Beck เริ่มทำการทดลองหลายครั้ง สิ่งที่เขาค้นพบในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าคือ การรับรู้เชิงลบที่บิดเบือน โดยมีความคิดและความเชื่อเป็นตัวการหลัก ต่อมาได้พัฒนาเป็นรูปแบบหนึ่งของจิตบำบัด เรียกว่า การบำบัดทางปัญญา (cognitive therapy) และภายหลังพัฒนามาเป็น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (cognitive behavior therapy) การพัฒนานี้ได้สร้างการบำบัดทางจิตที่มีโครงสร้างระยะสั้น มุ่งไปที่การแก้ปัญหาในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ผิดปกติ (ไม่ถูกต้อง หรือไม่เป็นประโยชน์) (Beck, 2011)

ตลอดเส้นทาง Beck และนักปรัชญายุคแรกๆ ได้พยายามพัฒนาเพื่อให้การบำบัดนี้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่หลากหลาย การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาทุกรูปแบบที่ได้มาจากแบบจำลองของ

Beck การรักษาจะขึ้นอยู่กับความรู้ ความเชื่อ และกลยุทธ์ทางพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความผิดปกติ (Alford and Beck, 1997 as cited in Beck, 2011) มีการปรับให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ทั้งความหลากหลายทางการศึกษา รายได้ วัฒนธรรม และแพร่หลายทั้งในโรงพยาบาล โรงเรียน สายงานอาชีพ เรือรบ และในสถานที่อื่นๆ ดังนั้นการรักษาขึ้นอยู่กับความเชื่อและพฤติกรรมของผู้ป่วยแต่ละราย งานของ Beck ได้ขยายออกไปเป็นวงกว้างโดยนักวิจัยและนักทฤษฎีในปัจจุบันทั้งโดยเฉพาะในสายจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งในรูปแบบของการปรึกษารายบุคคล คู่รัก ครอบครัว และกลุ่มการปรึกษา



ภาพที่ 2 ความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล (Gillihan, 2563)

จากแผนภาพ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม นี้แสดงให้เห็นว่า ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของบุคคลนั้นเชื่อมโยงกันอย่างไร ดอกเตอร์เซท เจ. กิลลิฮัน (Gillihan, 2563) ได้ยกตัวอย่างง่ายๆ ว่า เมื่อเรารู้สึกวิตกกังวลมากก็มักจะนึกถึงอันตราย และความคิดนี้ก็จะเป็นเพิ่มความวิตกกังวลให้มากขึ้น จากนั้นความคิดและความรู้สึกเหล่านี้ก็จะทำให้เรามีแนวโน้มหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัว ซึ่งยิ่งหลีกเลี่ยงก็ยิ่งไปเสริมความวิตกกังวลมากขึ้นไปอีก ถ้าบุคคลสามารถทำความเข้าใจความเชื่อมโยงเหล่านี้ได้ก็น่าจะหาทางแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น

โดยสรุป แบบจำลองการรับรู้เสนอว่าการคิดที่ผิดปกติ (ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล) เป็นเรื่องปกติของการรบกวนทางจิตทั้งหมด เมื่อผู้คนเรียนรู้ที่จะประเมินความคิดของตนด้วยวิธีที่เป็นจริงและปรับตัวได้มากขึ้น จะพบว่าสภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนดีขึ้น การมองประสบการณ์จากมุมมองใหม่นี้อาจทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์มากขึ้น

2 ลักษณะของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญามีลักษณะเฉพาะบางประการที่แตกต่างจากการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอื่นๆ คือ อาศัยหลักการและขั้นตอนจากวิธีการทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงการเรียนรู้ที่ได้จาก

การทดลอง ข้อมูลเหล่านี้จะถูกนำไปใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนได้ Corey (2016) กล่าวถึงลักษณะของกลุ่มตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญาไว้ดังนี้

2.1 การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment)

การประเมินพฤติกรรมประกอบไปด้วยชุดขั้นตอนที่ใช้เพื่อให้ได้ข้อมูลอันเป็นแนวทางในการพัฒนาแผนการปรึกษาที่เหมาะสมสำหรับผู้รับการปรึกษาแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่ม พร้อมทั้งช่วยในการวัดประสิทธิผลของการปรึกษา จากข้อมูลของ Spiegler และ Guevremont (2010 as cited in Corey, 2016) กล่าวถึงการประเมินพฤติกรรมซึ่งประกอบไปด้วย ลักษณะ 5 ประการ ดังนี้

- 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลเฉพาะ และรายละเอียดเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษา
- 2 มุ่งประเด็นไปที่สภาพชีวิตในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา
- 3 เกี่ยวข้องกับการเก็บตัวอย่างพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการสถานการณ์ต่างๆ ของผู้รับการปรึกษา
- 4 มุ่งเน้นเฉพาะเจาะจงที่จะจัดการกับบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับการปรึกษา
- 5 การประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของการให้การปรึกษา

2.2 การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals)

ลักษณะเฉพาะที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) คือเป้าหมายเฉพาะที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในขั้นตอนเริ่มต้นของกลุ่มการปรึกษาจะใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เห็นภาพในขั้นตอนสุดท้ายของการประเมินได้ชัดเจนที่สุด ด้วยการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องการบรรลุ การระบุเป้าหมายนี้เป็นมีส่วนในการกำหนดทิศทางการปรึกษากลุ่ม การปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับเป้าหมายจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับผิดชอบในการเลือกเป้าหมายส่วนตัวของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะทำการระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือต้องการแก้ไขเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงทักษะใหม่ที่สมาชิกแต่ละคนต้องการเรียนรู้ สิ่งที่สำคัญคือเป้าหมายที่กำหนดนั้นจะต้องเฉพาะเจาะจง สามารถวัดผลได้ และทำได้จริง

ในช่วงเริ่มต้นของกลุ่มแต่ละครั้งจะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ หรือแนวทางเพื่อจัดลำดับความสำคัญเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม วิธีการที่ดีที่สุดเกิดจากความพยายามในการร่วมมือกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถแบ่งเป้าหมายกว้างๆ ของเขาออกเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม วัดผลได้ และสามารถดำเนินการได้อย่างเป็น

ระบบ ในขณะที่กลุ่มสามารถให้การช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเอง ฝึกพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มและรับคำติชมจากสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

2.3 แผนการศึกษา (Treatment Plan)

เมื่อสมาชิกกลุ่มการศึกษาระบุเป้าหมายแล้วจะมีการกำหนดแผนการศึกษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้น เทคนิคสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาคือการลงมือทำ มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทอย่างมากกับการลงมือทำ ไม่ใช่เพียงแค่คิดทบทวนและพูดถึงปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการเท่านั้น ในขั้นต้นผู้นำกลุ่มจะพัฒนาแผนการศึกษาในลักษณะของการทำงานร่วมกันทั้งกลุ่ม หลังจากการประเมินเบื้องต้น สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา รวมถึงทำความเข้าใจกระบวนการต่างๆ แล้ว ท้ายที่สุดสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกหรือการกระทำที่เขาหรือเธอต้องทำ เทคนิคที่ใช้กันมากที่สุด ได้แก่ การสร้างแบบจำลอง การเสริมแรง การฝึกพฤติกรรม การฝึกสอน การบ้าน การให้ข้อเสนอแนะ การปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจ การแก้ปัญหา การทำสมาธิ การฝึกผ่อนคลาย การจัดการความเครียดและการให้ข้อมูล เป็นต้น

2.4 การประเมินประสิทธิภาพ (Objective Evaluation)

กลุ่มการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเน้นความสำคัญของการประเมินประสิทธิผลของเทคนิคที่ใช้ การประเมินความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มจึงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น หากกลุ่มการศึกษาดำเนินกลุ่มเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สำหรับการฝึกทักษะทางสังคม ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับทักษะเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ในช่วงเริ่มต้นของกลุ่มการศึกษาในครั้งต่อไป มาของการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษามีการประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้สมาชิกสามารถพิจารณาได้ว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของตนได้มากน้อยเพียงใด การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกเป็นส่วนสำคัญของการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญา การเปลี่ยนการมุ่งเน้นจากรายบุคคลไปยังสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ทั้งกลุ่มช่วยกันอำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกกลุ่มในการให้การไตร่ตรอง การสนับสนุน การเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ ความมั่นใจ การแบ่งปันวิธีการรับมือ ช่วยพัฒนาความสามัคคีในกลุ่ม ปัจจัยอื่นๆ ที่ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้คือ การทำให้กลุ่มมีความเป็นเนื้อเดียวกัน การเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ การจัดหาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับการเปิดเผยตนเอง (SINGH, 2014)

3 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ผู้นำกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาจะสวมบทบาทของครูและผู้สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ฝึกทักษะทางสังคมในขณะร่วมกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มต้องมีความกระตือรือร้นในการสอนและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำความรู้ หลักการและทักษะทางพฤติกรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่ประสบและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ มีการสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วมและการทำงานร่วมกันของสมาชิกกลุ่มผ่านการฝึกปฏิบัติ ใช้การสังเกตและประเมินพฤติกรรมอย่างรอบครอบเพื่อกำหนดเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับปัญหาบางอย่าง รวมถึงเงื่อนไขที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลง จนสมาชิกกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาสามารถระบุทักษะเฉพาะที่พวกเขาขาดหรือต้องการพัฒนาได้ Corey (2020) ได้กล่าวถึงความมุ่งหวังในการศึกษาและการบำบัดที่เฉพาะเจาะจงที่ผู้นำกลุ่มต้องมีอีกหลายประการ อาทิ

- การสัมภาษณ์สมาชิกในช่วงของการประเมินเบื้องต้นและปฐมนิเทศกลุ่ม รวมถึงการประเมินปัญหาของสมาชิกอย่างต่อเนื่อง
- การเลือกใช้เทคนิคอย่างหลากหลายที่ออกแบบมาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ระบุไว้ของสมาชิกกลุ่ม
- เป็นต้นแบบของพฤติกรรมที่เหมาะสม มีการเตรียมและแนะนำสมาชิกให้เป็นต้นแบบด้วยการสวมบทบาทซึ่งกันและกัน เพื่อสังเกตว่าแต่ละคนจะแสดงออกหรือตอบสนองอย่างไรในสถานการณ์หนึ่งๆ
- ให้การสนับสนุนแก่สมาชิกกลุ่มเมื่อมีการพัฒนาพฤติกรรมและทักษะขึ้นใหม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมั่นใจว่าแม้จะเป็นความสำเร็จเพียงเล็กน้อยก็จะได้รับการยอมรับ
- สอนให้สมาชิกกลุ่มรู้ถึงความรับผิดชอบที่ตนมีต่อกลุ่มการปรึกษา ทั้งในเวลากิจกรรมกลุ่มและนอกช่วงเวลากิจกรรมการปรึกษา เพื่อขยายพฤติกรรมการปรับตัวของสมาชิกแต่ละคนให้กว้างขึ้น มีการแนะนำให้สมาชิกกลุ่มทดลองในกลุ่มและฝึกการบ้าน
- เน้นแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงและจุดยืนที่แข็งขันในส่วนของสมาชิก พร้อมทั้งช่วยให้สมาชิกเข้าใจว่าการพูดและความเข้าใจไม่เพียงพอต่อการสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
- ช่วยให้สมาชิกเตรียมความพร้อมก่อนการสิ้นสุดการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเวลาเพียงพอในการพูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ รวบรวมสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะใหม่เพื่อสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ในภายหลัง

นอกจากนี้ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในกลุ่มการปรึกษาเป็นเงื่อนไขที่จำเป็น ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีของกลุ่มการปรึกษาผู้นำกลุ่มสามารถให้การสนับสนุนทางสังคมภายในกลุ่มได้ทันทีเมื่อพบการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพย่อมส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทำการบ้านให้เสร็จและสร้างความรู้สึกของการทำงานร่วมกันไปสู่เป้าหมายของการปรึกษา

สามารถกล่าวได้ว่าในระยะเวลาอันสั้นของกลุ่มการปรึกษาผู้นำกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาต้องมีวิธีการในการนำกลุ่มไปสู่บรรยากาศแห่งความไว้วางใจและการดูแลช่วยเหลือ เน้นทำหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในรูปแบบการสั่งการ ทำหน้าที่เป็นครูให้ข้อมูล สอนทักษะการเผชิญปัญหาและวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเลือกใช้เทคนิควิธีที่เหมาะสม สอดคล้องกับกลุ่ม เพื่อช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้และสามารถฝึกฝนนอกกลุ่มได้

4 กระบวนการการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

กลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาโดยมากจะเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด การควบคุมความโกรธ การพัฒนาทักษะทางสังคมหรือการจัดการความเจ็บปวด นอกเหนือจากนี้ยังพบว่าเป็นกลุ่มที่สร้างการเปลี่ยนแปลงสู่โลกแห่งความเป็นจริงให้แก่สมาชิกกลุ่ม กลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาจะมีขั้นตอน กระบวนการ เพื่อสร้างโอกาสการเรียนรู้ อำนวยความสะดวกในการพัฒนาทักษะต่างๆ อันนำไปสู่เป้าหมายให้แก่สมาชิกกลุ่ม

Corey (2016) ได้อธิบายขั้นตอนของกลุ่มการปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญา ด้วยการศึกษาและรวบรวมจากประสบการณ์ทางคลินิกของผู้เชี่ยวชาญที่ได้ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) ในการให้การปรึกษา อันแสดงให้เห็นถึงการมีวิวัฒนาการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา

4.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

สิ่งสำคัญสำหรับการเริ่มต้นกลุ่มการปรึกษาพฤติกรรมทางปัญญาคือการที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มก่อนเข้าร่วม อีกทั้งการสัมภาษณ์ก่อนการเข้าร่วมมีไว้เพื่อสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมกลุ่มหรือไม่ ในช่วงเริ่มต้นของกลุ่มการปรึกษาผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการสอนสมาชิกถึงวิธีการใช้ประโยชน์สูงสุดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ว่ากลุ่มทำงานอย่างไร แต่ละครั้งที่เข้าร่วมกลุ่มมีโครงสร้างอย่างไร ภารกิจหลักที่เกิดขึ้นในช่วงต้นนี้คือการช่วยให้สมาชิกกลุ่ม

ทำความเข้าใจกันก่อน กำหนดทิศทาง เพิ่มแรงจูงใจแก่สมาชิกในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกรอคอยถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้

โดย Ledley และคณะ (as cited in Corey, 2016) ได้ระบุประเด็นสำคัญ 4 ประการ ที่ผู้นำกลุ่มสามารถนำไปใช้ในกระบวนการขอความยินยอมในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ดังนี้

1 สมาชิกในกลุ่มจำเป็นต้องรู้ความหมายของแนวคิดเชิงประจักษ์ร่วมกัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความร่วมมือระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการแก้ปัญหาที่นำเข้ามาสู่กลุ่ม

2 สมาชิกในกลุ่มควรได้รับการแจ้งเกี่ยวกับ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยทั่วไป เป็นรูปแบบที่จำกัดเวลา

3 จะเกิดประโยชน์อย่างมากเมื่อมีการแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าเป้าหมายของพวกเขาสามารถบรรลุผลได้ค่อนข้างเร็ว เนื่องจากทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีแนวทางโครงสร้างที่มุ่งเน้นที่ปัญหาเฉพาะและมุ่งเน้นปัจจุบันเพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มจัดการกับปัญหาทางจิตใจ

4 สมาชิกกลุ่มจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาจะใช้เทคนิคที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้ผล

ทั้ง 4 ข้อที่กล่าวมาข้างต้นล้วนเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนการให้ความยินยอม การแจ้งรายละเอียด การสำรวจความหมายของการรักษาความลับและขีดจำกัด ของกลุ่มการปรึกษา

4.2 ขั้นตอนการ (Working Stage)

ขั้นตอนสำหรับการดำเนินแผนการปรึกษาและการประยุกต์ใช้เทคนิคการปรึกษาที่สอดคล้องกับเป้าหมาย ทั้งเป้าหมายหลักของกลุ่มและเป้าหมายส่วนบุคคลที่สมาชิกได้วางไว้ การเลือกขั้นตอนที่เหมาะสมจากกลยุทธ์ต่างๆ แสดงให้เห็นถึงการมีประสิทธิผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ระหว่างดำเนินการปรึกษาจะมีการประเมินเกิดขึ้นตลอดขั้นตอนการดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะต้องประเมินระดับประสิทธิผลของกลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มองเห็นภาพว่าสามารถบรรลุเป้าหมายการปรึกษาได้ดีเพียงใด ตัวอย่างการประเมินผลในระหว่างขั้นตอนการทำงานคือผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อมูลในเรื่องต่างๆ เช่น การมีส่วนร่วม ความพึงพอใจของสมาชิกต่อการเข้าร่วมและการเสร็จสิ้น การมอบหมายงานที่ตกลงกันระหว่างเซสชัน การประเมินเหล่านี้ยังรวมถึงการรวบรวมข้อมูลเพื่อพิจารณาว่ามีปัญหาภายในกลุ่มหรือไม่ และระดับการบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม ตลอดระยะเวลาของกลุ่มสมาชิกแต่ละคนจะเฝ้าติดตามพฤติกรรมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้กลุ่มมองเห็นภาพได้อย่างรวดเร็วว่า

กลยุทธ์ เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ไปได้ผลหรือไม่ได้ผล ด้วยกระบวนการประเมินผลอย่างต่อเนื่องนี้ทั้งสมาชิก และผู้นำกลุ่มจะเกิดพื้นฐานในการมองหาทางเลือกและกลยุทธ์ที่มีประสิทธิผลมากขึ้น

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีดังนี้

1. การสร้างแบบจำลอง (Modeling)

การสร้างแบบจำลอง หมายถึง กระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบทั้งจากผู้นำและสมาชิกคนอื่นๆ ขั้นตอนการสร้างแบบจำลองสามารถเป็นประโยชน์ในการแสดงทักษะเฉพาะที่ต้องการเรียนรู้ มีประโยชน์สำหรับการสอนและฝึกทักษะชีวิต การสร้างแบบจำลองเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุด ด้วยข้อได้เปรียบของการปรึกษาแบบกลุ่มคือสามารถนำเสนอรูปแบบทางสังคมและบทบาทที่หลากหลายให้สมาชิกได้เลียนแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะและกลุ่มฝึกการพัฒนาพฤติกรรม ควรเสริมแบบจำลองต่อหน้าสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุดและสมาชิกกลุ่มควรได้รับการเสริมแรงสำหรับการเลียนแบบพฤติกรรมที่จำลองขึ้น เช่น ในการศึกษาของพิชชาพัชร อรรถบพ และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2560) ได้ใช้เทคนิคการสร้างแบบจำลองโดยให้นักเรียนได้เลือกบุคคลที่ตนเห็นแบบอย่างที่ดี เพื่อแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ผ่านทางสื่อวีดิทัศน์ หรือรูปภาพ ทำให้ได้เห็นแบบอย่างที่เป็นจริง มีความเหมาะสม ได้เห็นลักษณะการพูดคุย การสนทนา การใช้น้ำเสียง และท่าทางในการแสดงออกต่อผู้อื่น ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญและเลือกนำเทคนิคการสร้างแบบจำลองมาใช้ในโปรแกรมการศึกษาโดยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเลือกต้นแบบที่ตนเองสนใจ และวางแผนการปฏิบัติพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานตามต้นแบบนั้น

2. การบ้าน (Homework)

สำหรับกระบวนการปรึกษาการบ้านมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสำรวจในระหว่างเซสชันของกลุ่ม อันเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา โดยที่การบ้านจะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ในโลกแห่งความเป็นจริง เพื่อให้เกิดผลที่ดีที่สุด เป็นการบูรณาการสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มเข้ากับชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีการติดตามการบ้านซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมาชิกในกลุ่มที่จะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์การบ้านของกันและกัน ความยากลำบากในการทำการบ้านให้เสร็จจะต้องได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม (Dattilio, 2002 as cited in Corey, 2016) วิธีหนึ่งในการช่วยเหลือให้เกิดการแก้ไขอย่างเหมาะสม คือการสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าอะไรทำให้การบ้านของพวกเขาทำได้ยาก สำรวจระดับความมุ่งมั่นที่สมาชิกกลุ่มจะทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง สอบถามเกี่ยวกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นไม่ว่าการบ้านนั้นจะสำเร็จหรือไม่

ดังเช่น สุทธิดา จันทร์กล้า (2557) ได้ศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเลือกการบ้านเป็นเทคนิคหนึ่งของการปรึกษา และพบว่ากิจกรรมนี้ช่วยเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าหากตนเองมีพฤติกรรมการฟังอย่างตั้งใจจะรู้สึกอย่างไร การบ้านจึงเป็นอีกจังหวะหนึ่งที่ทำให้สมาชิกได้ขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของความเมตตากรุณา ผู้วิจัยจึงได้นำเทคนิคการบ้านมาใช้ในการให้สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม ไปทบทวนและฝึกปฏิบัติเมื่ออยู่นอกกลุ่มการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มและพยายามปลูกฝังพฤติกรรมนั้นๆ ให้แก่สมาชิกกลุ่มให้คงทนมากยิ่งขึ้น รวมถึงมีการติดตามการบ้านทุกครั้งในชั้นนำของเซสชันถัดไป

3. ข้อเสนอแนะ (Feedback)

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในเซสชันกลุ่ม หรือมีการรายงานการบ้านที่มอบหมายในชีวิตประจำวันแล้วนั้น สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะแสดงความคิดเห็นต่อความคิดหรือพฤติกรรมเหล่านั้น โดยทั่วไปข้อเสนอแนะจะมีสองด้านคือการยกย่องและให้กำลังใจสำหรับพฤติกรรมและข้อเสนอแนะเฉพาะสำหรับแก้ไขข้อผิดพลาด ข้อเสนอแนะเป็นส่วนที่มีประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ เฉพาะเจาะจงและเป็นบวก

4. การเสริมแรง (Reinforcement)

การเสริมแรงหมายถึงเหตุการณ์เสริมสร้างแนวโน้มเพื่อให้เกิดการตอบสนองซ้ำ ในกลุ่มพฤติกรรมเสริมแรงทางสังคมเป็นการแทรกแซงที่สำคัญจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ผ่านการยกย่อง การยอมรับ การสนับสนุนและความเอาใจใส่ต่อกัน เป็นความคิดที่ดีที่จะเริ่มต้นแต่ละเซสชันด้วยการให้สมาชิกกลุ่มรายงานถึงความสำเร็จของแต่ละคนมากกว่าความล้มเหลวของพวกเขา นำไปสู่บรรยากาศเชิงบวกในกลุ่ม เกิดการสนับสนุนแก่ผู้ที่ทำได้ดีในชีวิตประจำวันและยังเป็นกระตุ้นกลุ่มว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงทางใดทางหนึ่งแต่ก็ยังคงขาดการยอมรับในสภาพแวดล้อมประจำวันของพวกเขา การเสริมแรงและการสนับสนุนของกลุ่มจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการที่สมาชิกจะคงรักษาพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นไว้ การเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการ ในขณะที่เดียวกันการเสริมแรงด้วยตนเองก็เป็นอีกวิธีการสำคัญในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนวิธีการเสริมแรงด้วยตนเองเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองและฟังพาผู้อื่นน้อยลง

เทคนิคข้อเสนอแนะ และเทคนิคการเสริมแรง เป็นสองเทคนิคที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้หลายครั้ง ในกระบวนการปรึกษา โดยการสอดแทรกอยู่ในแต่ละกิจกรรมตามบริบทที่เหมาะสม ทั้งการให้ข้อเสนอแนะระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง เมื่อกลุ่มได้ลงมือทำกิจกรรมบางประการ หรือแสดงความคิดเห็นร่วมกัน จากนั้นใช้การเสริมแรงในรูปแบบของการกล่าวชื่นชม หรือให้กำลังใจแก่กัน

5. การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring)

การปรับโครงสร้างทางปัญญาเป็นกระบวนการในการระบุและประเมินความรู้ความเข้าใจของบุคคล Lahey (2009 as cited in Kurniawan et al., 2019) กล่าวว่า การปรับโครงสร้างการรับรู้ เป็นวิธีการที่สำคัญที่สุดในทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ โดยตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า การรับรู้ที่ผิด เช่น ความเชื่อ ความคาดหวัง และวิถีคิดที่ไม่เหมาะสมของแต่ละบุคคลนั้น เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ผิดปกติ จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจผลกระทบเชิงลบทางพฤติกรรมอันเกิดจากความคิดบางอย่างและการเรียนรู้ เพื่อที่จะแทนที่ความรู้ความเข้าใจเหล่านั้นด้วยความคิดที่เป็นจริง เหมาะสมและปรับตัวได้มากขึ้น การเรียนรู้พื้นฐานของกระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญาที่สมาชิกได้รับจากกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญา (Cormier et al., 2013 as cited in Corey, 2016) ประกอบด้วย

- สมาชิกกลุ่มจะได้รับการอธิบายเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานของการปรับโครงสร้างทางปัญญา รวมถึงเหตุผลสำหรับขั้นตอน
- สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะระบุความคิดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัญหา
- มีการแนะนำและฝึกความคิดในการเผชิญปัญหา
- มีการเปลี่ยนจากการเอาชนะตัวเองเป็นการเผชิญความคิด
- สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และฝึกฝนการเสริมสร้างข้อความในตัวเอง
- ทำการบ้านและมีการติดตามผล

ในกระบวนการของกลุ่มการปรึกษาสมาชิกกลุ่มได้รับการสำรวจว่าจะสามารถแยกความแตกต่างระหว่างคำพูดที่เอาชนะตนเองและเสริมสร้างตนเองได้อย่างไร โดยปกติแล้วกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ช่วยเสนอแนะแก่กันและกัน หลังจากที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเกี่ยวกับชุดข้อความที่เป็นจริงแล้ว จะมีการสร้างแบบจำลองความรู้ความเข้าใจที่สมาชิกจินตนาการว่าถ้าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด พวกเขาจะสามารถแทนที่ข้อความเสริมสร้างตนเองได้อย่างไร ในการฝึกความรู้ความเข้าใจสมาชิกจะเลียนแบบตัวแบบและรับคำติชมจากผู้อื่นในกลุ่ม ภายหลังจากทดลองหลายครั้งในกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกได้รับมอบหมายให้ทำการฝึกฝนชุดข้อความใหม่ที่บ้านก่อนที่จะ

ลองใช้ชุดข้อความรูปแบบใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง ขั้นตอนสุดท้ายของการปรับโครงสร้างทางปัญญาจะมีการมอบหมายการบ้านในตอนท้ายของแต่ละเซสชัน และเริ่มต้นแต่ละเซสชันด้วยการตรวจสอบการบ้าน เมื่อสมาชิกก้าวหน้าขึ้นสามารถพัฒนาการบ้านในระดับความยากที่เพิ่มขึ้นต่อเนื่องกันขึ้นไป ดังเช่น Chandra et al. (2019) และ Kurniawan et al. (2019) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) และการสอนด้วยตนเอง (Self-Instruction) เมื่อเปรียบเทียบผลของการใช้ทั้งสองเทคนิค พบว่า จะให้ผลที่มีประสิทธิภาพที่สุดเมื่อใช้ทั้งสองเทคนิคสนับสนุนกัน จากงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้เลือกรูปแบบเล็กๆ ของการปรับโครงสร้างทางปัญญามาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการปรึกษา โดยปรับให้เข้ากับบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นำการพูดกับตนเอง (self-talk) มาปรับให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติในการ พูดคำพูดดีๆ กล่าวชื่นชม หรือให้กำลังใจตัวเองทุกวัน เพื่อช่วยปรับมุมมองในแง่ดีให้เกิดขึ้นในตัวเองของสมาชิกแต่ละคน

6. การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying moods)

การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ตนเองได้มักเกิดการรู้สำนึก (Awareness) และสามารถตั้งเป้าหมายว่าต้องจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไร การแยกแยะอารมณ์ของตนเองนั้น ไม่ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน เพราะเกิดความสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด” การฝึกแยกแยะอารมณ์และความคิดจึงเป็นทักษะที่มีประโยชน์มากตามแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญา การแยกแยะอารมณ์อาจสามารถทำได้โดยการบรรยายความรู้สึกด้วยคำง่ายๆ เพียงคำเดียว เช่น โกรธ เสียใจ เซ็ง หรือ อิจฉา นอกจากนี้อาการทางร่างกายก็สามารถบอกอารมณ์ได้ จึงควรให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับอารมณ์ เช่น อาการมือสั่น มือขมไปด้วยเหงื่อ อาจเป็นเพราะอารมณ์ “ตื่นเต้น” หรือถ้ามีอาการ “เศร้า” ก็อาจแสดงอาการของทางกายอยู่ในรูปแบบเชื่องช้า ไร้เรี่ยวแรง เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ว “อารมณ์” สามารถแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ในขณะที่ “ความคิด” แสดงออกด้วยภาษาพูด “อารมณ์” อธิบายได้ง่าย มีรูปแบบ “ความคิด” ต้องมีเนื้อหาลำดับการมีเหตุและผล “อารมณ์” สามารถระบุถึงขนาดได้โดยการระบุเป็นระดับ “ความคิด” มักมีอคติเป็นตัวบ่งบอกทิศทาง

7. การประเมินระดับอารมณ์ (Rating moods)

การประเมินระดับอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่มักใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงเพราะสามารถระบุค่าในเชิงปริมาณและเห็นแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงในการตอบสนองที่สนใจนอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการกำหนดเป้าหมายให้กับสมาชิกกลุ่มอีกด้วย เช่น สมาชิกกลุ่มเป็นคนโมโหรุนแรงเมื่อ

เจอเหตุการณ์ที่สร้างอารมณ์โมโห ให้ประเมินระดับอารมณ์โมโห นั้น จากนั้นตั้งเป้าหมายให้ครั้งต่อไป ลดระดับอารมณ์โมโห นั้นลง และทำการประเมินเพื่อดูแนวโน้มอีกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น อารมณ์โมโห ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการบอกอารมณ์ตนเองมาใช้ในกระบวนการปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้เรียนรู้ แยกแยะการแสดงออกของร่างกายอันเนื่องมาจากอารมณ์ของแต่ละบุคคล โดยให้ สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจว่าในขณะที่ตนเองกำลังเผชิญหน้ากับอารมณ์แบบใด นำไปสู่การหา สาเหตุการเกิดของอารมณ์นั้นๆ เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถบอกอารมณ์ในแต่ละขณะของตนเองได้แล้ว นั้น จะสามารถทำการประเมินระดับอารมณ์เพื่อให้รู้เท่าทันและมองหาวิธีการที่จะนำมาจัดการกับ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดจากอารมณ์ที่บุคคลแสดงออกได้

8. การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts)

ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์ มักอยู่ในรูป ประโยคสั้นๆ Beck ให้คำนิยาม “ความคิดอัตโนมัติ” ว่าเป็น กระแสความคิดที่อยู่ร่วมกับกระแส ความคิดที่ชัดเจน (ฉัตร พิชยรัตน์เสถียร, 2565) โดยกระแสความคิดที่ชัดเจนคือสิ่งที่บุคคลรู้ตัวว่า กำลังคิดอยู่ ส่วนความคิดอัตโนมัติเป็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นพร้อมกันแต่ มักสังเกตเห็นไม่ถนัดนัก วิธีรับมือตามแนวทางของพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) คือการฝึกฝนให้สังเกตเห็นความคิดอัตโนมัติ เหล่านี้ ด้วยมีอิทธิพลอย่างมากกับอารมณ์ (emotion) พฤติกรรม (Behavior) และร่างกาย (Physiological response) ของบุคคล ผู้วิจัยได้นำเทคนิคความคิดอัตโนมัติมาใช้ในโปรแกรมการ ปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถติดตามความคิดอัตโนมัติของตนเองที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ รวมถึงสังเกตอารมณ์ พฤติกรรม และสิ่งที่ร่างกายแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นด้วย

9. ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions)

ความคิดที่ผิดปกติหรือบิดเบือนเป็นทั้งความเชื่อ (Beliefs) และความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ซึ่งความคิดที่บิดเบือนนี้ทำให้คนตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ผิดปกติไปจาก ความจริง และอาจสร้างปัญหาตามมา จิตแพทย์อย่าง แอรอน ที. เบก และคณะ ได้รวบรวมได้รวบรวม รายการข้อผิดพลาดทางความคิดที่เรียกว่า “ความคิดที่บิดเบือน (cognitive distortion)” ขึ้นมา โดย สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 4 รายการข้อผิดพลาดทางความคิดที่เรียกว่า “ความคิดที่บิดเบือน (cognitive distortion)”

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
คิดแบบขาวดำ (black-and-white thinking)	มองสิ่งต่างๆ แบบสุดขั้ว	“ถ้าฉันทำข้อสอบครั้งนี้ได้ไม่ดี ก็ แปลว่าฉันโง่งงที่สุดๆ”

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
คิดว่าควรเป็นแบบนี้แบบนั้น (shoulding)	เชื่อว่าสิ่งที่อยากให้เป็น คือสิ่งที่ควรเป็น	“ฉันควรมีความอดทนมากกว่านี้”
เหมารวม (overgeneralization)	เชื่อว่าเหตุการณ์เดียว จะเป็นแบบนี้ทุกสถานการณ์	“ฉันไม่รู้คำตอบของคำถามข้อแรก ในการสอบครั้งนี้ ดังนั้นก็คงไม่รู้ คำตอบของคำถามที่เหลือด้วย”
คิดแง่ร้าย (catastrophizing)	เชื่อว่าสถานการณ์แย่กว่า ความเป็นจริง	“ฉันตอบคำถามแบบฝึกหัดผิด ครูต้องไม่ชอบฉันแล้วแน่ ๆ”
มองข้ามเรื่องดี (discounting the positive)	ลดความสำคัญของหลักฐาน ที่ขัดแย้งกับความคิดอัตโนมัติ เชิงลบของตนเอง	“เพื่อนตอบ ตกกลาง ตอนฉันขอให้ ช่วยสอนการบ้าน เพียงเพราะเธอ สงสารฉัน”
นำอารมณ์มาเป็นเหตุผล (emotional reasoning)	คิดไปเองว่าอารมณ์ของเราสื่อ ถึงข้อมูลที่มีประโยชน์	“ความวิตกกังวลของฉันเกี่ยวกับ การการสอบ บ่งบอกว่ามีโอกาสสูง ที่คะแนนสอบจะออกมาไม่ดี”
ทำนายอนาคต (fortune telling)	คาดการณ์จากข้อมูลอันน้อย นิด	“แบบฝึกหัดต้องยากมากแน่ ๆ”
อ่านใจ (mind reading)	คิดไปเองว่ารู้ใจคนอื่น	“พวกเขาอาจคิดว่าฉันเหมือนคน ปัญญาอ่อน ตอนออกไปพูดหน้าชั้น เรียน”
คิดเข้าตัว (personalization)	คิดว่าเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ เราเลยนั้น เกี่ยวข้องกับเรา	“เพื่อนดูไม่พอใจ ต้องเป็นเพราะ บางอย่างที่ฉันทำแน่ ๆ”
ทิักทิักไปเอง (entitlement)	คาดหวังผลลัพธ์บางอย่าง เพราะการกระทำหรือจุดยืน ของตนเอง	“ฉันควรได้เกรดสี่ทุกวิชา หลังจาก การบ้านเยอะขนาดนี้ขนาดนี้”
เอาความสุขไปฝากไว้กับสิ่งอื่น (outsourcing happiness)	ยอมให้ปัจจัยภายนอกตัดสิน อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง	“ฉันไม่มีความสุข ถ้าเพื่อนไม่เล่น กับฉัน”
ดูถูกตนเอง (false sense of helplessness)	เชื่อว่าเรามีความสามารถ น้อยกว่าความเป็นจริง	“ทำงานไปก็ไม่มีประโยชน์ ฉันทำ มันได้ไม่ดีหรอก”
กตตันตนเอง	เชื่อว่าเรามีความสามารถ	“ถ้าฉันพูดได้น่าสนใจกว่านี้ ก็คงไม่

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
(false sense of responsibility)	มากกว่าความเป็นจริง	มีใครหาตอนฉันนำเสนอหน้าห้อง”

หมายเหตุ. คำอธิบายจาก *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple 10วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม* (หน้า70-71), โดย Seth J. Gillihan, PhD, แปลโดย พลอยแสง เอกญาติ, 2563, กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

ในการเลือกใช้เทคนิคสำคัญต่างๆ ในขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เช่น การสร้างแบบจำลอง ข้อเสนอแนะและการเสริมแรงมักถูกนำมาใช้ควบคู่และสืบเนื่องกันระหว่างการฝึกการแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนเทคนิคการควบคุมตนเอง ได้รับการสนับสนุนให้เสริมสร้างประสิทธิภาพที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง นอกจากนี้เมื่อสมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ และผู้นำกลุ่ม (หรือแบบจำลองอื่นๆ) จะเป็นการกระตุ้นการมีบทบาทที่กระตือรือร้นมากขึ้น สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้นำทักษะที่เรียนรู้ภายในกลุ่มไปฝึกฝนเมื่อพวกเขาพบกับสถานการณ์ปัญหาเมื่ออยู่นอกกลุ่มการศึกษา สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงหลักการพื้นฐานของการบำบัด เป็นการประสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิด (cognition) และการปรับพฤติกรรม (behavior) (เจนจิรา นามวงศ์, 2564)

ทั้งนี้เทคนิคทั้งหลายมีประโยชน์มากทั้งในฐานะตัวเร่งปฏิกิริยาสำหรับการทำงานของกลุ่มและเป็นตัวช่วยเพื่อให้กลุ่มเดินหน้าไปได้ แต่เทคนิคยังคงเป็นเพียงเครื่องมือและเช่นเดียวกับเครื่องมือทั้งหมดที่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ได้ผล ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงไม่อาจยึดติดหรือกระตือรือร้นกับการใช้เทคนิคในกลุ่มการศึกษา จนอาจนำไปสู่การเพิ่มระดับการต่อต้านของกลุ่ม ในฐานะบุคคลผู้นำกลุ่มไม่ควรบังคับตนเองให้ใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพและลักษณะความเป็นผู้นำที่เป็นเอกลักษณ์ของตน

4.3 ขั้นสิ้นสุด

ในช่วงสุดท้ายของการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญกับการให้สมาชิกกลุ่มได้ถ่ายทอดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปฏิบัติในสภาพแวดล้อมชีวิตประจำวันของพวกเขาเป็นหลัก ขั้นตอนนี้มักได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบเพื่อให้พฤติกรรมใหม่ๆ ได้ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไปและการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ได้รับการมุ่งเน้นเป็นพิเศษ มีการผสมผสาน

ระหว่างการเรียนรู้และการพัฒนากลยุทธ์ในการถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มสู่ชีวิตประจำวันเป็นเป้าหมายหลักของขั้นตอนสุดท้าย

ขั้นตอนในช่วงท้ายของกลุ่มมีลักษณะงานดังต่อไปนี้

- การให้และรับข้อเสนอแนะ
- เปิดโอกาสในการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ๆ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ดำเนินการเรียนรู้เพิ่มเติมโดยการพัฒนาแผนปฏิบัติการเฉพาะเพื่อนำการเปลี่ยนแปลงไปใช้กับสถานการณ์ภายนอกกลุ่มต่อไป
- เตรียมสมาชิกเพื่อรับมือกับความพ่ายแพ้ที่อาจเกิดขึ้น
- ช่วยเหลือสมาชิกในการทบทวนประสบการณ์ของกลุ่มและความหมายที่มีต่อพวกเขา

ความรับผิดชอบต่อตนเองจะเป็นสิ่งที่ถูกเน้นย้ำตลอดระยะเวลาของกลุ่ม เพราะถึงแม้จบกลุ่มการศึกษาไปแล้วสมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังมีหน้าที่ในการเป็นผู้กำกับตนเองให้นำทักษะวิธีการและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ หรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ได้พัฒนาปรับปรุงจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มแล้ว ด้วยเป้าหมายหลักประการหนึ่งของการศึกษาที่ประสบความสำเร็จคือการสอนผู้รับการปรึกษาเข้าถึงทักษะที่จำเป็นในการเป็นนักบำบัดของตนเอง (Ledley et al., 2010 as cited in Corey, 2016) บทบาทของผู้นำกลุ่มจะเปลี่ยนจากผู้ให้การปรึกษาโดยตรงไปเป็นที่ปรึกษาในขั้นตอนสุดท้าย สมาชิกจะได้รับการสนับสนุนให้ใช้ทักษะที่เพิ่งเรียนรู้กับสถานการณ์ใหม่ๆ กับคนอื่นๆ นอกกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมาชิกที่จะต้องรู้ว่าควรทำอย่างไรหากอาการที่เป็นปัญหากลับมาอีก การก้าวไปสู่ความเป็นอิสระของสมาชิกจากกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญหากสมาชิกกลุ่มจะได้รับความมั่นใจว่าตนมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาใหม่ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้พวกเขาจัดการกับปัญหาที่ตกค้างหลังการปรึกษารวมทั้งปัญหาใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

เมื่อใกล้ถึงเวลาสิ้นสุดเครื่องมือการประเมินเบื้องต้นจำนวนมากจะถูกทำซ้ำเพื่อใช้ในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมกลุ่ม การยุติและการติดตามเป็นประเด็นที่น่ากังวลเป็นพิเศษสำหรับผู้ปฏิบัติงานกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญา มีการกำหนดการสัมภาษณ์ติดตามผลระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งในเวลานั้นจะมีการรวบรวมข้อมูลเพื่อกำหนดผลลัพธ์ของกลุ่ม การสัมภาษณ์ติดตามผลสามารถใช้เป็น “ช่วงส่งเสริม” ที่ช่วยให้สมาชิกรักษาพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปและมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง การติดตามกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้เพื่ออัปเดตกลุ่มว่าพวกเขากำลังทำอะไรอยู่ และเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการ

เปลี่ยนแปลงหรือการขาดสิ่งเหล่านี้ เมื่อรู้ว่าพวกเขาจะต้องรับผิดชอบสมาชิกก็มีแรงจูงใจที่จะรักษา และใช้ทักษะใหม่ที่ได้เรียนรู้ในกลุ่ม

การกำหนดเซสชันติดตามมีสำคัญเป็นอย่างมาก อันจะเป็นการเสริมจุดแข็งและข้อดี ให้แก่การปรึกษา คือเป็นวิธีการคาดการณ์และวางแผนสำหรับความพ่ายแพ้ที่อาจเกิดขึ้นได้กับสมาชิก หลังจากจบกลุ่มการศึกษาไปแล้ว เป็นการช่วยป้องกันการกำเริบของโรคหรือปัญหา ช่วยให้ผู้สมาชิก คิดหาวิธีจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเมื่อพวกเขาไม่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มอีกต่อไป การติดตาม นี้เป็นส่วนสำคัญในการยุติกลุ่มการศึกษา เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้หากสมาชิกจะหวนกลับไปเลือกใช้ รูปแบบการเรียนรู้เก่าๆ ที่ฝังแน่นโดยเฉพาอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาต้องเผชิญกับวิกฤตใหม่ หรือเมื่อ ความเครียดทวีความรุนแรงขึ้น การติดตามจะสามารถช่วยสมาชิกในการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาและ แผนงานของพวกเขา (White, 2000 as cited in Corey, 2016)

5 จุดแข็ง – ข้อจำกัด การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

จุดแข็ง

1. การให้ความสำคัญกับการศึกษาและการป้องกัน ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) มีความแม่นยำในการระบุเป้าหมาย พฤติกรรมเป้าหมายและขั้นตอนการศึกษา ซึ่งกำหนดไว้ใน รูปแบบที่ไม่คลุมเครือและสามารถวัดผลได้ ความจำเพาะนี้ช่วยให้สามารถเชื่อมโยงระหว่างกลยุทธ์ การประเมินการรักษาและการประเมินผล และสามารถกำหนดเกณฑ์ที่ชัดเจนสำหรับการประเมิน ความสำเร็จของการปรึกษาได้

2. การให้ความสนใจกับการเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรมและอารมณ์ที่ปรับเปลี่ยน ไม่ได้ด้วยการปรับตัวมากขึ้น พยายามปรับกลยุทธ์เฉพาะให้เข้ากับสมาชิกกลุ่มแต่ละราย ทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญา (CBT) มีความมุ่งมั่นในการประเมินอย่างเป็นระบบของขั้นตอนที่ใช้ในกลุ่ม การ แทรกแซงที่ไม่ได้ผลจะถูกตัดออกและมีการปรับปรุงเทคนิคอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติงานทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เปิดกว้างสำหรับการบูรณาการเทคนิคจากแบบจำลองทางทฤษฎีต่างๆ เข้ากับงานกลุ่มของพวกเขา การแทรกแซงพฤติกรรมทางปัญญาสามารถรวมเข้าด้วยกันได้อย่างมี ประสิทธิภาพทั้งในกลุ่มที่แตกต่างกันหรือกลุ่มที่เป็นหนึ่งเดียวกัน และสามารถใช้ได้กับกลุ่มที่มี วัตถุประสงค์เฉพาะที่หลากหลาย

3. กลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาเป็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของแนวทางการปฏิบัติที่เห็นอกเห็น ใจผู้อื่น สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการเลือกเป้าหมายและกลยุทธ์การรักษา ในหลายกลุ่มผู้นำช่วยให้ สมาชิกก้าวไปสู่ความเป็นอิสระโดยมอบหมายหน้าที่ความเป็นผู้นำให้กับพวกเขา สมาชิกในกลุ่ม

พฤติกรรมทางปัญญาจะดำเนินการบำบัดเป็นส่วนหนึ่งโดยไม่ขึ้นกับกลุ่มผ่านการมอบหมายการบ้าน และในการถ่ายทอดสิ่งที่พวกเขากำลังเรียนรู้ในเซสชันไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน

4. หลักการทางพฤติกรรมหลายประการสามารถนำไปใช้กับกลุ่มประเภทใดก็ได้ ตัวอย่างเช่น การสร้างแบบจำลองและการเสริมแรงเป็นปัจจัยสำคัญในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จสมาชิกได้รับการสนับสนุน (เสริมแรง) ในความพยายามที่จะซื้อสัตย์กล้าเสี่ยงทดลองพฤติกรรมใหม่ กระตือรือร้นริเริ่ม และมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกลุ่ม

5. หลักการทางพฤติกรรมเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการทำงานร่วมกันของกลุ่มซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัญหาของพวกเขา การเรียนรู้ร่วมกันและการสำรวจความกังวลส่วนตัวจะผูกมัดสมาชิกในกลุ่มอย่างมีความหมาย

ข้อจำกัด

1. ถ้ากลุ่มมีโครงสร้างหรือเป้าหมายที่สูงเกินไป สมาชิกกลุ่มแต่ละรายอาจถูกขัดขวางหรือไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลของตนได้

2. กลุ่มพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) มีการเน้นการสอนซึ่งอาจเป็นได้ทั้งจุดแข็งและข้อจำกัด กลุ่มมีหน้าที่ให้ความรู้ แต่แง่มุมการสอนนี้จำเป็นต้องสมดุลกับแง่มุมเชิงประสบการณ์ของการทำงานเป็นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องตระหนักถึงปัญหาต่างๆ ในกระบวนการกลุ่ม รวมถึงการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การกระตุ้นให้เกิดการสนทนาที่เปิดกว้างส่งเสริมการแสดงออกของความรู้สึกและการสนับสนุนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

3. เมื่อใช้ พฤติกรรมทางปัญญา (CBT) อย่างเข้มงวดเกินไปผู้นำกลุ่มอาจมองข้ามคนในกลุ่มโดยมุ่งเน้นไปที่เทคนิคหรือการแก้ปัญหาเฉพาะ

4. กลุ่มพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) ส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่สถานการณ์และการตอบสนอง สนใจที่จะสำรวจความรู้ ความเข้าใจและองค์ประกอบทางอารมณ์ในบริบทของปัญหาของสมาชิกกลุ่มมากกว่าการกำจัดอาการของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น

จากการทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา สามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยสนใจสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ เพื่อนำมาสู่การช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้กำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เน้นทำงานร่วมกันเพื่อระบุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการสอนและเสนอแนะทางเลือกให้แก่สมาชิกกลุ่ม กำหนดแผนปฏิบัติการที่ส่งเสริมให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงทางความคิดและส่งผลต่อพฤติกรรม ผ่านการเลือกใช้เทคนิคหลักซึ่งตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้นำทักษะที่เรียนรู้ภายในกลุ่มไปใช้กับสถานการณ์นอกกลุ่มการปรึกษา ป้องกันการเป็นซ้ำของพฤติกรรมเดิม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกวิธีรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มในภายหลัง

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานไว้เป็นเครื่องมือทำวิจัย ซึ่งแสดงในบทถัดไป

7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

Chandra, Wibowo, and Sunawan (2019) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาด้วยคำแนะนำตนเองและเทคนิคการปรับโครงสร้างทางปัญญา โดยการทดสอบก่อนและหลังการทดสอบกึ่งทดลอง การออกแบบการทดสอบซ้ำแบบวัด ANOVA โดยใช้นักเรียน 16 คนเป็นกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 75 คน เพื่อปรับปรุงความมั่นใจในตนเองของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่าการปรับโครงสร้างทางความคิดและเทคนิคการสอนตนเองมีประสิทธิภาพในการปรับปรุงความมั่นใจในตนเอง เมื่อเปรียบเทียบผลของทั้งสองเทคนิคแล้ว การสอนด้วยตนเองสูงกว่าเทคนิคการปรับโครงสร้างทางปัญญาเพื่อปรับปรุงความมั่นใจในตนเองของนักเรียน

Epel, Zohar, Artom, Novak, and Lev-Ari (2021) ศึกษาผลของโปรแกรม Child Self-Esteem CBT (CSE-CBT) ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เพื่อประเมินผลของโปรแกรม CSE-CBT ต่อกระบวนการบำบัดรักษา และสำรวจความเป็นไปได้ในการนำเสนอโปรแกรม CSE-CBT ในโรงเรียน โดยเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 4 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 4 กลุ่ม เข้าร่วมการกระบวนการ จำนวน 12 เซสชัน โดยใช้โปรแกรม CSE-CBT นำโดยครูที่ผ่านการฝึกอบรมมาเป็นพิเศษ เด็กๆ กรอกแบบสอบถามเพื่อประเมินความนับถือตนเองในตอนเริ่มต้นและตอนท้ายของการศึกษา และตอบแบบสอบถามรายสัปดาห์ที่ประเมินกระบวนการบำบัดรักษา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การสร้างแบบจำลองเชิงเส้นแบบลำดับขั้น พบว่าโปรแกรม CSE-CBT มีผลอย่างมีนัยสำคัญในการปรับปรุงความนับถือตนเองของเด็กตลอดหลักสูตรของการศึกษา โดยไม่คำนึงถึงความร่วมมือในการทำงานของเด็กกับครูที่เป็นผู้นำกลุ่ม การค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรม CSE-CBT มีศักยภาพที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก และบ่งชี้ว่าครูในโรงเรียนสามารถได้รับการฝึกฝนให้จัดการโปรแกรม CBT ได้

Ilkhchi, Poursharifi, and Alilo (2011) โดยศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดกลุ่มพฤติกรรมทางปัญญา (CBGT) ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ของนักเรียนหญิงที่มีความวิตกกังวลในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนหญิงที่มีความวิตกกังวลจำนวน 45 คนเข้าร่วมจากโรงเรียนมัธยม Tabriz ได้รับการสุ่มแบ่งออกเป็นทดลอง (n=15) กลุ่มควบคุม (n=15) และ กลุ่มยาหลอก (n=15) กลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม CBGT 12 ครั้ง โดยเมื่อจบโปรแกรมสามารถลดความวิตกกังวลได้มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และการเพิ่มประสิทธิภาพในตนเองและความกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มยาหลอก ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า CBGT อาจสามารถปรับปรุงการรับรู้ความสามารถของตนเองและความกล้าแสดงออกได้ในหมู่นักเรียนมัธยมปลายที่วิตกกังวลได้

Kurniawan, Japar, and Sutoyo (2019) ศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการปรับโครงสร้างการรู้คิดและการสอนตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการทดลองด้วยการออกแบบการทดสอบก่อนเรียน การทดสอบหลังเรียน แบบสุ่ม กลุ่มเปรียบเทียบ มีนักเรียน 24 คนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีประสบการณ์ความวิตกกังวลทางสังคมที่เกี่ยวข้องเป็นอาสาสมัครของศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มให้คำปรึกษากับเทคนิคการปรับโครงสร้างทางปัญญา การปรึกษากลุ่มด้วยการสอนตนเอง เทคนิคและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจและเทคนิคการสอนตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การปรับโครงสร้างทางปัญญาและเทคนิคการสอนตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเข้าสังคมได้ การใช้เทคนิคทั้งสองร่วมกันมีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมากกว่าการใช้เพียงบางส่วนกล่าวคือ การปรับโครงสร้างความรู้ความเข้าใจหรือการสอนตนเองเพียงอย่างเดียว

กองคำ สุระเสียง (2554) ศึกษาการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในกลุ่มเด็กกำพร้าตอนต้น อายุ 12-16 ปี ในมูลนิธิสงเคราะห์เด็ก พัทยา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดทักษะทางสังคม และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กอบแก้ว บุญบุตร (2563) ศึกษาการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนา

ความคิด โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนชุดความคิดเติบโตอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองดำเนินการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที พบว่าชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กันตภณ มนัสพล (2559) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และทดสอบผลของการให้การปรึกษาต่อการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเมืองพัทยา 11 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามความทนทานทางจิตใจ 48 ข้อ และโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างขึ้นส่งผลในการพัฒนาความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยขนาดอิทธิพลใหญ่ของ Cohen ES .600 (95% CI [-26.176 ถึง -8.24]) การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองไม่สามารถสรุปความแตกต่างของความทนทานทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้

เจนจิรา นามวงศ์ (2564) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มตามแนวการบำบัดด้วยการรู้การคิดและพฤติกรรม ต่อทัศนคติต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ และความตั้งใจเชิงพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งหมด 20 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อการป้องกันการตั้งครรภ์และมีความตั้งใจเชิงพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < .05$ ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อการป้องกันการตั้งครรภ์และมีความตั้งใจเชิงพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < .001$ และ $P < .05$ ตามลำดับ ในระยะติดตามแต่ละช่วงเวลานักเรียนกลุ่มทดลองมีความตั้งใจเชิงพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 7.379, P < 0.05$) โดยมีความตั้งใจเชิงพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < .05$

พิชชาพัชร อรรถบพ และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิเชียรกลิ่นสุคนธ์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง 20 คน เข้าร่วมโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

ศักดินา ฌันท์อัครเสนากุล และ จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล (2558) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลา โดยใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบวัดการมีวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียน และแบบบันทึกการเรียนรู้ พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดฯ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดฯ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมร สามารถ (2560) ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 14 คน ดำเนินการทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทบทวนวรรณกรรม มีนักวิจัยหลายท่านที่สนใจนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ในกลุ่มนักเรียนและวัยรุ่น เพื่อช่วยพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางประการให้แก่กลุ่มนักเรียน อาทิ การกำกับอารมณ์ การลดความวิตกกังวล การพัฒนาความทนทานทางจิต การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออก รวมถึงการพัฒนาวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียนของนักเรียนด้วย ผลงานเหล่านี้สามารถช่วยพัฒนาให้นักเรียนทั้งในด้านการเรียน ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามหลักของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอีกด้วย ความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เราควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนทุกคน เพื่อช่วยหล่อหลอม

ให้นักเรียนพัฒนาตนเอง การเรียน และการทำงานไปสู่จุดหมายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาให้เกิดความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง ด้วยหลักการทางความคิดและพฤติกรรม ของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีการวางแผนงานอย่างเป็นระบบให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกเป้าหมาย การสอนและให้ข้อมูลผ่านการใช้เทคนิควิธีการที่ปฏิบัติได้จริง รวมถึงการให้สมาชิกกลุ่มนำทักษะที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้จริง จะสามารถช่วยให้นักเรียนทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดได้มากขึ้น นำไปสู่การจัดการพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ๆ อันมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อไป



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการ
ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. วิธีการดำเนินการวิจัย
6. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
7. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัด
ชลบุรี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 358 คน (อ้างอิงข้อมูลจำนวนนักเรียน ณ วันที่ 2 มีนาคม พ.ศ.
2566)

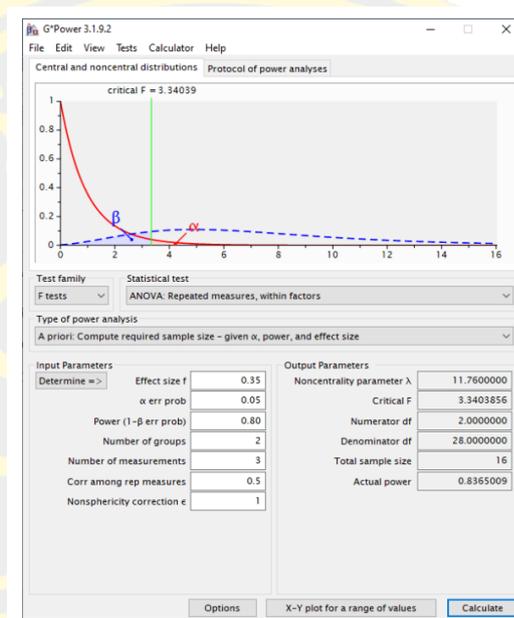
กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง
จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2566 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป
G*Power ได้จำนวน 16 คน

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการ
ทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ (ค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ระหว่าง 1.00 – 3.49) จำนวน 85 คน เข้าเป็น
กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2. ผู้วิจัยทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power กำหนดค่าสถิติ F-test : ANOVA Repeated measures, within factors ที่มีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ .35 ระดับค่ากำลังทดสอบ (Power) ที่ .80 และค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทำให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 16 คน



ภาพที่ 3 กราฟการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power

3. ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างและสอบถามความสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีจับคู่ (Matching) ด้วยคะแนนแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อป้องกันการเกิดตัวแปรแทรกซ้อน และควบคุมให้การแบ่งกลุ่มมีความเท่าเทียมกัน พิสูจน์ได้ด้วยการนำคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทดสอบ t-test แบบ dependent sample พบว่า ไม่แตกต่าง และผ่านการตรวจสอบคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
2. มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ (ค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ระหว่าง 1.00 – 3.49)
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

4. ไม่เคยหรือไม่ได้อยู่ระหว่างเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
5. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย
6. มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมการวิจัยโดยไร้ซึ่งการบีบบังคับ ตามวันและเวลาที่กำหนดได้

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. บุคคลที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาได้ เกิน 2 ครั้ง หรือมีความประสงค์ขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในด้านเพศ และสายการเรียน โดยใช้ข้อคำถามมีตัวเลือก เพื่อเก็บรวบรวมนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผู้วิจัยศึกษา มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อพัฒนาพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานโดยยึดกรอบแนวคิดมุ่งมั่นในการทำงานของสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2554) และแบบสอบถามการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พัฒนาโดย นที ศิริจรรรยาพงษ์ (2560) ที่ได้ศึกษาวิจัยในกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัย จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 เพื่อนำมาปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับบริบทและเข้าใจได้ง่าย

โดยที่แบบสอบถามพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนที ศิริจรรรยาพงษ์ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้ 4 ประการ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ

2) พุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน 3) พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ 4) ซึ้นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ และมีการนำตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงานของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการมาร่วมกัน เพื่อเติมเต็มในส่วนขององค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้อีก 2 ข้อ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 2) ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความครอบคลุมองค์ประกอบให้มากที่สุด

ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและพัฒนาจากแบบสอบถามพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ คุณนที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ซึ่งมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับงานวิจัยมากที่สุด ซึ่งเป็นแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบพฤติกรรมบ่งชี้ 4 ประการ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 2) พุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน 3) พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ 4) ซึ้นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ ทั้งนี้ผู้วิจัยมีการนำตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงานของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมาร่วมกัน เพื่อให้สอดคล้องตามนิยามศัพท์ที่ประกอบด้วย พฤติกรรมบ่งชี้อีก 6 ประการ คือ 1) ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ 2) ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความครอบคลุมองค์ประกอบให้มากที่สุด จึงได้เป็นแบบวัดที่ได้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ แบ่งเป็นด้านบวกและด้านลบ ดังนี้

ข้อคำถามด้านบวก จำนวน 27 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

ข้อคำถามด้านลบ จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ 5, 13, 21

โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบว่าข้อคำถามในแต่ละข้อนั้นตรงตามระดับพฤติกรรมของตนเองมากน้อยเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

คำตอบ	เกณฑ์คะแนน	
	ข้อคำถามด้านบวก	ข้อคำถามด้านลบ
ไม่เคย	1	5
น้อยครั้ง	2	4
ปานกลาง	3	3
บ่อยครั้ง	4	2
ประจำ	5	1

ซึ่งแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมีเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย (Best, 1981 อ้างถึงใน นที ศิริจรยาพงษ์, 2560) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง การมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง การมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง การมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง การมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง การมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.2 นำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 30 ข้อ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบเนื้อหาข้อคำถามว่าครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะหรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานฉบับที่ปรับปรุงเสร็จแล้วเสนอแก่ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสถิติทางการศึกษาและจิตวิทยา 3 ท่าน เพื่อพิจารณาค่าความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบความตรงตามเนื้อหา (ภาคผนวก ง) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินคะแนน โดยมีวิธีการประเมินด้วยคะแนน 4 ระดับ โดยประกอบด้วย

- | | |
|-----------------|---|
| 1 คะแนน หมายถึง | ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ |
| 2 คะแนน หมายถึง | ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
เล็กน้อยควรปรับปรุงอย่างมาก |
| 3 คะแนน หมายถึง | ข้อคำถามค่อนข้างสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
ควรปรับปรุงเล็กน้อย |
| 4 คะแนน หมายถึง | ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ |

1.4 ผู้วิจัยทำการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหารายข้อ (Item-level CVI: I-CVI) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านมาทดสอบ ผลการพิจารณาประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับการใช้ภาษา ความสอดคล้อง และความเหมาะสม พบว่า ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ ที่ระดับ = 1 สามารถนำข้อคำถามไปใช้ได้ โดยเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาค่า I-CVI คือ กรณีที่ใช้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 - 5 ท่าน ค่า I-CVI ควรมีค่า $\geq .80$ เท่ากับผ่านเกณฑ์

การหา I-CVI คำนวณได้จากสูตร (วิระยุทธ พรพจน์ธนาศ, 2565)

$$I - CVI = \frac{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ลงความเห็นระดับ 3 และระดับ 4 ในแต่ละข้อ}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}$$

1.5 ผู้วิจัยทำการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ (Scale-level CVI: S-CVI) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านมาทดสอบ พบว่า จำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนลงความเห็นระดับ 3 หรือ 4 นั้น มีจำนวน 30 ข้อ เมื่อนำไปหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ จึงได้เท่ากับ 1 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ถึงแม้จะผ่านเกณฑ์ผู้วิจัยยังได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงข้อคำถามเพื่อให้ความเหมาะสมมากขึ้น แล้วจึงจะสามารถนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบเนื้อหาไปทดลอง (Try Out) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้วยความเที่ยงได้

การหา S-CVI คำนวณได้จากสูตร (วิระยุทธ พรพจน์ธนาศ, 2565)

$$S - CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนลงความเห็นระดับ 3 และระดับ 4}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

1.6 ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพด้วยการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try Out) เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทดสอบวิเคราะห์ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation) ซึ่งมีข้อคำถาม 1 ข้อ ต่ำกว่า .2 คือข้อ 13 ผู้วิจัยจึงทำการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตัดข้อคำถามตามความเหมาะสม จึงเหลือข้อคำถามแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 29 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อเท่ากับ .27 - .79 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's alpha Coefficients) เท่ากับ .94 (ภาคผนวก ง)

1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพหลังจากการทดลองใช้ไปจัดทำแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างจริง

2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหา ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) และพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาให้บุคคลเกิดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่มีวิธีดำเนินการที่เหมาะสม

2.2 กำหนดโครงสร้างเนื้อหา และจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาให้บุคคลเกิดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.4 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่สร้างเป็นฉบับร่างเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา สำนวนภาษาที่ใช้ ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษา

2.5 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาตามที่ได้รับข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา การปรึกษา และจิตวิทยาและการแนะแนว เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษา ความสอดคล้องของภาษา กิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อความชัดเจนและความครอบคลุมของเนื้อหา (ภาคผนวก ง)

2.7 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาตามข้อเสนอแนะ และข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2.8 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองใช้ (Try out) จำนวน 12 ครั้ง เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน พบว่าขั้นตอนหรือกระบวนการในการปรึกษากลุ่มครั้งที่มิกิจกรรมมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมที่ 3 “ความมุ่งมั่นในการทำงานเกี่ยวกับฉันอย่างไร” ในครั้งที่ 2 เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเอกสารมากขึ้นจากเดิมเป็นพื้นที่ว่างปรับเป็นมีภาพเด็กอยู่ตรงกลางและมีช่องให้เติมข้อความ กิจกรรมที่ 1 “ภาพปริศนา” ในครั้งที่ 3 โดยการลดปริมาณภาพลง จาก 5 ภาพ เหลือ 3 ภาพ ปรับแก้เอกสาร กิจกรรมที่ 1 “คุณมีปัญหาเหล่านี้หรือไม่?” ในครั้งที่ 8 โดย ปรับคำอธิบายให้เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ปรับแก้ ข้อ 5.3 .ในครั้งที่ 9 โดยเพิ่มการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่งประโยคความรู้สึกครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านั้น ว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร สามารถรับมือหรือจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร ปรับแก้ ข้อ 5 ในครั้งที่ 10 โดยรวมขั้นตอนการยกตัวอย่างให้อยู่ในการอธิบายเอกสารที่ 10-1 “ต้นแบบของฉัน” (ภาคผนวก ง) จากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อรับคำแนะนำและดำเนินการปรับปรุงให้เหมาะสมตามบริบทของกลุ่มตัวอย่างจริง

2.9 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและกำหนดข้อตกลงวัน เวลาที่ชัดเจนร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยที่การนัดหมายไม่กระทบต่อช่วงเวลาเรียน และการสอบของกลุ่มตัวอย่าง สถานที่เก็บข้อมูล คือ ห้องแนะแนว โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร (ภาคผนวก ข)

การดำเนินการวิจัย

แผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 4 แผนการวิจัยแบบ Parallel Group Designs

Group	Pre test	Intervention	Post test	Follow up
E	O1	X	O2 O3
C	O4		O5 O6

เมื่อ

E	หมายถึง	กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
C	หมายถึง	กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
O1	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง
O2	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
O3	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง
O4	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม
O5	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม
O6	หมายถึง	การวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม
X	หมายถึง	โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยเสนอขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในดำเนินการวิจัยเพื่อมิให้เกิดผลกระทบต่อสิทธิ เสรีภาพ หรืออันตรายใดๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4-003/2567

2. ผู้วิจัยทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ

3. ผู้วิจัยประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยนำแผ่นประชาสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นติดที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ภายในโรงเรียน และขอความร่วมมือจากคุณครูระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในการให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อคัดกรองคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่เหมาะสม

ขั้นตอนการทดลอง

1. ระยะเวลาการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามคุณสมบัติเกณฑ์การคัดเลือก และเรียงลำดับผู้มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ จำนวน 85 คน จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 20 คน แจกวัสดุประสงค์ และวิธีการดำเนินการในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีจับคู่ (Matching) ด้วยคะแนนแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 8 คน

1.3 ผู้วิจัยการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอยู่ในเกณฑ์คัดเลือกเพื่อสอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย พร้อมแจ้งเงื่อนไขการวิจัยและแจกเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย แก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง เมื่อตกลงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงนามเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย เป็นลายลักษณ์อักษร และทำการนัดหมายนัดหมายวัน เวลา และสถานที่นัดพบต่อไป

2. ระยะเวลาการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการแจกเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่กลุ่มควบคุมเพื่อศึกษาเรียนรู้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการให้การศึกษากลุ่มโดยนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ด้วยตนเองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยที่โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและควบคุมได้ทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอีกครั้ง โดยใช้แบบวัดเดียวกับครั้งแรกเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

4. ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง

หลังการสิ้นสุดการปรึกษาเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยมีการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up) และนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติหลังจากสิ้นสุดการให้การศึกษาไปแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการคำนวณ และวิเคราะห์ค่าทางสถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. วิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1. การตรวจสอบ Assumption

1.1. การทดสอบการแจกแจงปกติ ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test

1.2 การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วม ด้วยสถิติ

Mauchly's Test of Sphericity

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบ คะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาทดลอง ด้วยการใช้การวิเคราะห์ two-way ANOVA repeated measures

3. ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้การปรึกษากับระยะเวลาทดลอง ต่อคะแนนพฤติกรรม ความมุ่งมั่นในการทำงาน วิเคราะห์ด้วยการทดสอบย่อย (Simple Effect) โดยการทดสอบสองแบบ

3.1 การทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล

3.2 ทดสอบย่อยคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

4. หากผลการวิเคราะห์การทดสอบย่อย พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน แตกต่างกัน จะวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีกระบวนการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่ขั้นตอนเริ่มต้นกระบวนการกระทั่งสิ้นสุดงานวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยเสนอโครงร่างงานวิจัยเพื่อขออนุมัติคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4-003/2567 เมื่อวันที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2567 (ภาคผนวก จ)

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร และทำการเก็บข้อมูลเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งงานวิจัยนี้มีเกณฑ์คัดเข้า และเกณฑ์คัดออกที่ระบุไว้อย่างชัดเจน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร และมีคะแนนแบบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ

4. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ (matching) ได้แก่ กลุ่มทดลอง 8 คน ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาซึ่งผู้วิจัยจะให้เป็นเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

5. ผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิ์ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองทราบอย่างละเอียด กำหนดข้อตกลงวัน เวลา

ร่วมกันอย่างชัดเจนในการเข้าร่วมงานวิจัย พร้อมทั้งลงชื่อในใบยินยอมเข้ารับการปรึกษา รวมถึงอธิบายให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะสามารถถอนตัวออกจากการปรึกษาได้ โดยจะไม่มีผลเสียใดๆ และข้อมูลในงานวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีประโยชน์อันใดแอบแฝงมาใช้เฉพาะในการศึกษางานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

6. การเสนองานวิจัยจะถูกเสนอในภาพรวม ไม่ระบุตัวตน และข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง จะมีเพียงผู้วิจัยผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ อีกทั้งข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลายหลังจากกระบวนการปรึกษาเสร็จสิ้นในระยะเวลา 1 ปี

7. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการสอบถามความสนใจกลุ่มควบคุมในการเข้ารับโปรแกรมการศึกษาเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง หากมีความสนใจในการเข้ารับโปรแกรมการศึกษา กลุ่มผู้วิจัยจะนัดหมายเพื่อเข้ารับการปรึกษาในภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

M	แทน คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Df	แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
N	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
Source of variation	แทน แหล่งความแปรปรวน
Between subject	แทน ระหว่างตัวอย่าง
SSw/in groups	แทน ผลรวมยกกำลังสองของความเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม
Within subject	แทน ภายในตัวอย่าง
I	แทน ระยะเวลาของการทดลอง
G	แทน วิธีการ
I X G	แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Q	แทน ค่าวิกฤตของการแจกแจง q
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
P	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน และดำเนินชีวิตตามปกติ แสดงด้วยตารางและภาพประกอบ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 16 คน โดยวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน มีรายละเอียดดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 5 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนร้อยละ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	2	25	4	50
หญิง	6	75	4	50
รวม	8	100	8	100
สายการเรียน				
ห้อง สสวท.	1	12.5	1	12.5
ห้อง วิทย์ – คณิต	3	37.5	4	50
ห้อง คณิต - อังกฤษ	3	37.5	0	0
ห้อง สายอาชีพ	1	12.5	2	25
ห้อง ภาษาจีน	0	0	1	12.5

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รวม	8	100	8	100

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ร้อยละ 70 เป็นเพศหญิง รองลงมาร้อยละ 25 เป็นเพศชาย สำหรับกลุ่มควบคุมเป็นเพศชายร้อยละ 50 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 50

สำหรับสายการเรียน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ร้อยละ 37.5 เป็นห้องวิทย์ – คณิต และห้องคณิต – อังกฤษตาม รองลงมาร้อยละ 12.5 เป็นห้องสสวท. และห้องสายอาชีพ สำหรับกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ร้อยละ 50 เป็นห้องวิทย์ – คณิต รองลงมาร้อยละ 25 เป็นห้องสายอาชีพ รองลงมาร้อยละ 12.5 เป็นห้องสสวท. และห้องภาษาจีน

การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 6 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ	คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ
	การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล		การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล
1	3.10	4.28	4.38	1	2.79	3	2.93
2	2.90	4.79	4.83	2	2.69	2.76	2.59
3	2.69	3.86	4.17	3	2.21	2.14	2.24
4	2.21	4.48	4.66	4	3.07	2.93	2.9
5	2.48	3.66	3.45	5	2.31	2.59	2.24
6	2.69	3.62	3.41	6	1.83	1.79	1.9
7	1.97	2.72	2.62	7	3.14	3.45	3.28

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ	คนที่	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ
	การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล		การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล
8	2.17	3.52	3.93	8	2.48	2.41	2.52
M	2.53	3.87	3.93	M	2.56	2.63	2.58
SD	0.39	0.65	0.74	SD	0.45	0.52	0.45

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเป็น $M = 2.53$ $SD = 0.39$, $M = 3.87$ $SD = 0.65$, $M = 3.93$ $SD = 0.74$ ตามลำดับ ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเป็น $M = 2.56$ $SD = 0.45$, $M = 2.63$ $SD = 0.52$, $M = 2.58$ $SD = 0.45$ ตามลำดับ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง ($n = 8$)

กลุ่ม	ระยะเวลา	M		n	Sk	Ku
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	2.53	0.39	8	0.00	-1.12
	หลังการทดลอง	3.87	0.65	8	-0.34	0.25
	ติดตามผล	3.93	0.74	8	-0.62	-0.21
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	2.56	0.45	8	-0.29	-0.65
	หลังการทดลอง	2.63	0.52	8	-0.15	-0.13
	ติดตามผล	2.58	0.45	8	0.10	-0.63

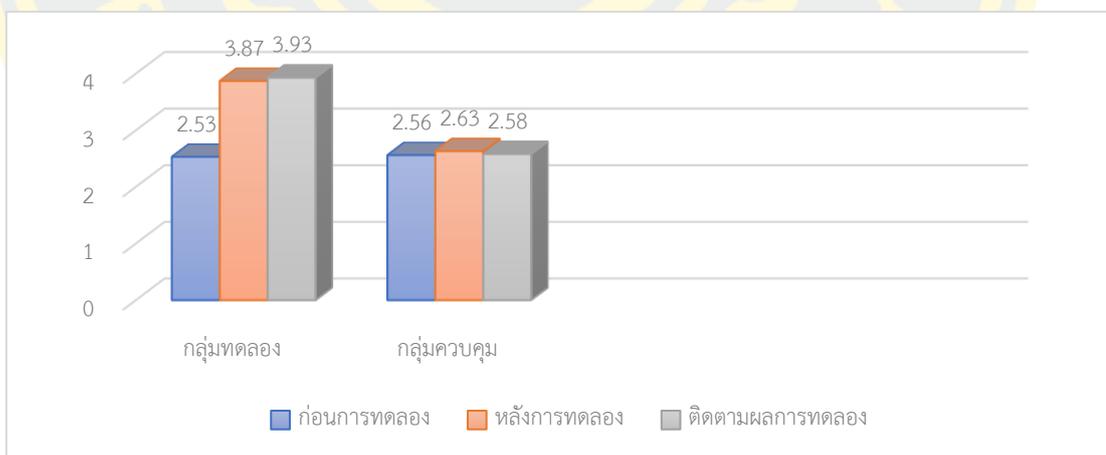
จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเท่ากับ 2.53 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.39 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเท่ากับ 2.56 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.45

ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเท่ากับ 3.87 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.65 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเท่ากับ 2.63 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.52

ในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเท่ากับ 3.93 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.74 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเท่ากับ 2.58 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 0.45

ทั้งนี้การแจกแจงเป็นโค้งปกติทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skew : Sk) และค่าความโด่ง (Kurtosis : Ku) ซึ่งจากผลการทดลองพบว่า ทั้งค่าความเบ้และค่าความโด่งอยู่ในเกณฑ์ คือ $-5.00 \leq Sk \leq 5.00$ และ $-5.00 \leq Ku \leq 5.00$ (Runyon et al, 1966)

จากข้อมูลข้างต้น สามารถแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลองได้ดังภาพที่ 4

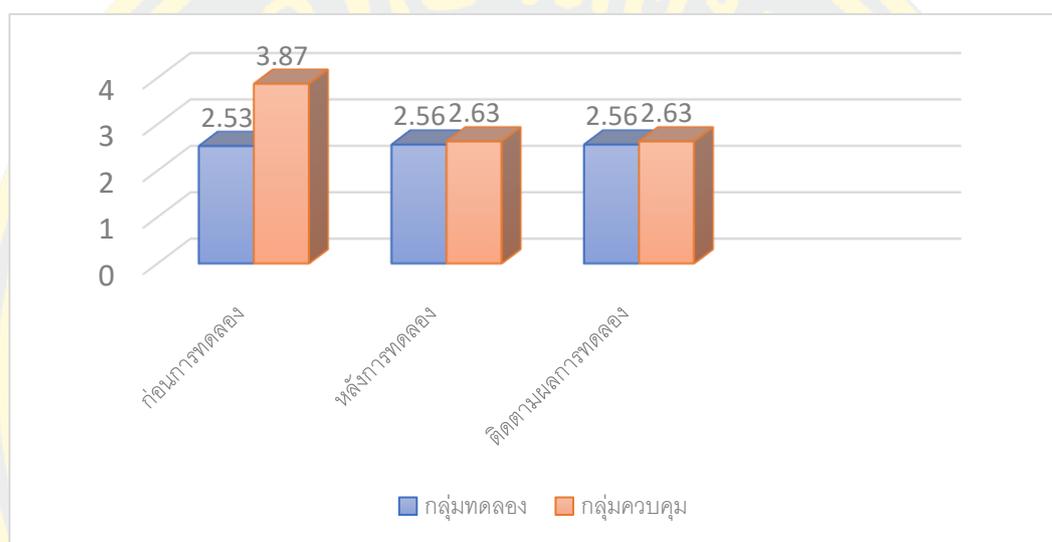


ภาพที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลองเป็น 2.53 ระยะหลังการทดลองเป็น 3.87 และระยะติดตามผลเป็น 3.93 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.34 ส่วนระยะติดตามผล

การทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.40 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.06

กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลองเป็น 2.56 ระยะหลังการทดลองเป็น 2.63 และระยะติดตามผลเป็น 2.58 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.07 ส่วนระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.02 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.05



ภาพที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 5 พบว่า ระยะก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.53 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.56 โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองเท่ากับ 0.03

ระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 3.87 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.63 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.24

ระยะติดตามผลการทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 3.93 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.58 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.35

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นได้ผล ดังนี้

การทดสอบการแจกแจงปกติ

การทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การทดลอง	Shapiro-Wilk test	P
กลุ่มทดลอง		
ระยะก่อนการทดลอง	.96	.84
ระยะหลังการทดลอง	.96	.85
ระยะติดตามผลการทดลอง	.95	.75
กลุ่มควบคุม		
ระยะก่อนการทดลอง	.97	.89
ระยะหลังการทดลอง	.99	1.00
ระยะติดตามผลการทดลอง	.97	.93

*p < .05

จากตารางที่ 8 สามารถอธิบายได้ว่า คะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงโค้งปกติทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง โดยพิจารณาจากค่า Shapiro-Wilk test พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม

ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมด้วยสถิติ Mauchly's test เป็นการทดสอบคุณสมบัติ Sphericity โดยผลการวิเคราะห์จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ได้ผลดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม Mauchly's test of sphericity

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	p	Epsilon ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
ระยะเวลาการทดลอง	.46	10.13	2	.01	.65	.74	.50

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 ผลการทดสอบ Mauchly's test ของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพิจารณาเมทริกซ์ความแปรปรวน พบว่าค่าสถิติ Mauchly's W เท่ากับ .46 ค่า Approx. Chi-Square เท่ากับ 10.13 และค่า p เท่ากับ .01 แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงทำให้ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้น การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จึงต้องใช้การประมาณค่าแบบ Greenhouse-Geisser แทนการประมาณค่าแบบ Sphericity Assumed ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง

Source of variation	Df	SS	MS	F	P
Between subject					
Group (G)	1.00	8.67	8.67	11.30*	0.01
Error	14.00	10.74	0.77		

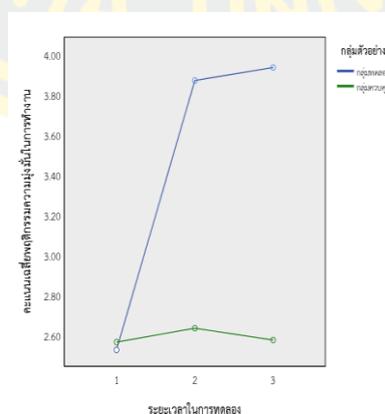
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง

Source of variation	Df	SS	MS	F	P
Within subjects					
Time (I)	1.30	5.32	4.10	41.60*	0.00
I x G	1.30	4.77	3.68	37.29*	0.00
Error	18.17	1.79	0.10		

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง โดยใช้การประมาณค่าแบบ Greenhouse-Geisser พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์กันที่ส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกลุ่มที่ดำเนินการต่างกันมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มที่ดำเนินการต่างกันมีผลต่อคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อระยะเวลาในการทดลองต่างกัน คะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบว่า ระยะเวลาและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 กราฟเส้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 11 ผลทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

Source of variation	Df	SS	MS	F	p
ก่อนการทดลอง					
Between Group	1.00	0.01	0.01	0.03	0.86
Within Group	14.00	2.46	0.18		
Total	15.00	2.47			
หลังการทดลอง					
Between Group	1.00	6.08	6.08	17.54*	0.00
Within Group	14.00	4.85	0.35		
Total	15.00	10.93			
ติดตามผลการทดลอง					
Between Group	1.00	7.36	7.36	19.74*	0.00
Within Group	14.00	5.22	0.37		
Total	15.00	12.57			

*p < .05

จากตารางที่ 11 พบว่า

1. ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน
2. ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ในระยะติดตามผลการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะต่างๆ ของการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of variation	Df	SS	MS	F	p
กลุ่มทดลอง					
Between Group	7.00	6.19	0.88	43.38*	0.00
Within Group(time)	1.17	10.67	8.61		
Error(time)	8.18	1.63	0.20		
Total	16.35	18.49	9.69		
กลุ่มควบคุม					
Between Group	7.00	4.55	0.65	0.94	0.42
Within Group(time)	2.00	0.02	0.01		
Error(time)	14.00	0.17	0.01		
Total	23.00	4.74	0.67		

*p < .05

จากตารางที่ 12 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการใช้วิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 13 ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกัน

2.3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง ด้วยการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni method)

ระยะเวลาการทดลอง (I)	M	ก่อน	หลัง	ติดตามผล
		การทดลอง	การทดลอง	การทดลอง
		2.53	3.87	3.93
ก่อนการทดลอง	2.53	-	1.34*	1.40*
หลังการทดลอง	3.87	-	-	0.06
ติดตามผลการทดลอง	3.93	-	-	-

*p < .05

จากตารางที่ 13 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งการวิจัยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีการทดสอบระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับเข้าเกณฑ์ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ (1.00 – 3.49) รวมถึงมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มเพื่อให้การปรึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน และโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

โดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยดำเนินการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา แต่ผู้วิจัยจะให้เป็นเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแทน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบ คะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระหว่างวิธีการศึกษากับระยะเวลาทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ two-way ANOVA repeated

measures ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้การปรึกษากับระยะเวลาทดลองต่อคะแนนพฤติกรรม ความมุ่งมั่นในการทำงาน วิเคราะห์ด้วยการทดสอบย่อย (Simple Effect) โดยการทดสอบสองแบบ คือ การทดสอบย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และการทดสอบย่อยคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ถ้ามีผลการวิเคราะห์การทดสอบย่อยพบว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแตกต่างกัน จะวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni method)

สรุปผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์งานวิจัย เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทาง ปัญญา (กลุ่มควบคุม)

ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่น ในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มควบคุม ใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกัน เมื่อ เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งสองกลุ่ม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามี คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความ มุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 ผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65 และผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานระยะติดตามผลการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามสมมติฐาน ดังนี้

ประเด็นที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มทดลอง) มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ในข้อที่ 1

อธิบายได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองให้มีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิซซาพัซเซอร์ อรรถบท (2560) ที่พบว่า โปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้จริง ด้วยการฝึกตามกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญานักเรียนยังได้แสดงความคิดเห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาทำให้ได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีการระบุขั้นตอนและการปฏิบัติที่ชัดเจน เน้นการใช้กระบวนการศึกษา 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ(Doing) อีกทั้งผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมกับปัญหาและนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน ช่วยให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาพฤติกรรม

ความมุ่งมั่นในการทำงานผ่านกระบวนการปรึกษากลุ่มที่ได้พัฒนาขึ้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการแสดงออกของพฤติกรรมบ่งชี้ที่แสดงถึงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ชัดเจนมากขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ได้แก่ มีการเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำความเข้าใจรายละเอียดของงานโดยการสอบถามคุณครูจนเข้าใจ และตรวจสอบความเรียบร้อยของงานเมื่อทำเสร็จ มีความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ สามารถส่งงานตรงตามกำหนดเวลา ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง โดยกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงงานที่ทำให้ออกมามีคุณภาพด้วยความเต็มใจ ทีมทำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน หรือล้มเลิกการทำงาน หรือการบ้านแม้จะเป็นงานที่ยากหรือไม่ถนัด อดทนแม้ต้องแก้ไขงานหลายครั้งเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ โดยมีการวางแผนในการทำงาน เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ เกิดการยอมรับและมั่นใจในผลของงานของตนเอง นำไปสู่ความภูมิใจในผลงานที่ตนทำสำเร็จ มีการให้รางวัลหรือชื่นชมตัวเองต่อความสำเร็จนั้น สอดคล้องกับศักดิ์นา ฉันทพัทธ์เสนากุล และ จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล (2558) ที่พบว่า เมื่อนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้นและต้องการนำเสนอผลงานของตนเองให้เพื่อนในห้องได้รู้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และย่อมสามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ (Corey, 2016) ในขณะที่กลุ่มทดลอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกของพฤติกรรมบ่งชี้ที่แสดงถึงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ดูได้จากคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนในทั้งสองระยะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน และคะแนนยังเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผลด้วยแม้จะผ่านไปถึง 3 สัปดาห์

ประเด็นที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ในข้อที่ 2

สามารถอธิบายได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้จริง การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานั้นการทำงานร่วมกันเพื่อระบุเป้าหมาย สมาชิกของกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกระบวนการ

ต่างๆ ได้รับการสอนวิธีการพัฒนามุมมองใหม่ ได้รับการสนับสนุนให้ลองใช้พฤติกรรมการเรียนรู้และ อารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาชิกกลุ่มสามารถได้รับทักษะการเผชิญปัญหาด้วยการมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้ประสบการณ์ไปพร้อมกับกลุ่ม (Corey, 2016) ผู้วิจัยพบว่า นอกจากที่โปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมพัฒนาให้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองสูงขึ้นแล้ว สมาชิกกลุ่มยังได้พัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างกันในกลุ่มสมาชิกเกิดความเป็นกันเอง ไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้นเมื่ออยู่ใน กลุ่มการศึกษา ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มที่ในช่วงแรกค่อนข้างเงียบ ไม่แสดงความคิดเห็นและหลบสายตามี การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์และซักถามกันมากขึ้น สอดคล้องกับสมร สามารถ (2560) ที่พบว่า ในช่วงแรกเด็กและเยาวชนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและไม่เปิดเผยความรู้สึกของ ตนเอง เนื่องจากกลัวผลกระทบที่เกิดขึ้น กลัวการถูกลงโทษ และไม่มั่นใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นหรือทำในกลุ่ม จะเป็นความลับเฉพาะในกลุ่มเท่านั้นหรือไม่ ต่อมาเด็กและเยาวชนได้เห็นว่าไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด จึงทำให้กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น การกล้าเปิดเผยตนเองนี้เกิดขึ้นได้ภายใต้บริบทของความ ไว้วางใจที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดมิตรภาพอันดีแก่กัน ด้วยสมาชิกกลุ่มบางคนก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มการ ปรึกษาไม่เคยพูดคุย หรือสนิทสนมกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นเลย ถึงแม้จะอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน เมื่อได้ เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม มีการพูดคุยกันมากขึ้น สังเกตได้จากการแสดงออกของกลุ่มทดลอง อาทิ กิจกรรม “สิ่งดีๆ ในตัวเรา” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าคนเราทุกคนล้วนมีข้อดี ทั้งที่ตัวเองรู้ และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเองจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สมาชิกกลุ่มมีการเขียน ข้อดีของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มและกล่าวชื่นชม พูดคุยกันมากขึ้นจากช่วงแรกของการปรึกษา หรือใน กิจกรรม “ส่งต่อกำลังใจ” เพื่อให้กำลังใจ ชื่นชม หรือบอกความในใจใดๆ ถึงเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ รวมถึงตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวความในใจแก่กลุ่มการศึกษา ในช่วงเวลานี้ผู้วิจัย พบบทสนทนา เช่น “ไม่ได้ทำกิจกรรมแล้วจะได้คุยกันอีกไหม” “หลังจากนี้มาเล่นกับเราได้นะ” “มี ปัญหาอะไรบอกเรา ให้เราช่วยได้” “เจอกันก็ทักกันบ้างนะ” บทสนทนาเหล่านี้แสดงให้เห็นถึง มิตรภาพที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม สอดคล้องกับหลักการทางพฤติกรรมทางปัญญาที่เป็นเครื่องมือใน การส่งเสริมการทำงานร่วมกันของกลุ่มซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัญหาของ พวกเขา การเรียนรู้ร่วมกันและการสำรวจความกังวลส่วนตัวจะผูกมัดสมาชิกในกลุ่มอย่างมี ความหมาย (Corey, 2016)

ช่วงเริ่มต้นของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาการกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่ง สำคัญในการพัฒนาอย่างเป็นระบบ กระบวนการกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเอง

ฝึกพฤติกรรมใหม่ๆ สมาชิกกลุ่มจะมีการทบทวนเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายของตนเองเป็นระยะ เพื่อรักษาทิศทางที่ตั้งใจไว้และประเมินได้ว่าเกิดความก้าวหน้าขึ้นมากเพียงใด ทำให้เห็นระดับความก้าวหน้า ทบทวนสาเหตุและหาแนวทางแก้ไขได้ทันที่เมื่อพบว่าขาดความก้าวหน้าตามแผนที่ได้วางไว้ (Corey, 2016) การกำหนดเป้าหมายของกลุ่มการปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก สอดคล้องกับ เพชรภรณ์ แก้วพรม (2561) ที่กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างให้มีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำประการหนึ่งคือ แบ่งการตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอน (Step) แล้วก้าวไปที่ละขั้น ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการตั้งเป้าหมายแต่ละระดับนั้นอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม สามารถบรรลุเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้น มีผลต่อกำลังใจในการทำงานเพื่อไต่ระดับของความสำเร็จต่อไป

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคอันหลากหลายซึ่งตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ เช่น การสร้างแบบจำลอง, การบ้าน, ข้อเสนอแนะ, การเสริมแรง, การปรับโครงสร้างทางปัญญา, การบอกอารมณ์ตนเอง, การประเมินระดับอารมณ์, การหาความคิดอัตโนมัติ และความคิดที่บิดเบือน มีขั้นตอนในการประเมินและเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจตลอดกระบวนการกลุ่ม องค์ประกอบทั้งหมดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานี้เป็นส่วนผสมผสานให้เกิดการพัฒนาแก่กลุ่มทดลอง การใช้เทคนิคการสร้างแบบจำลองที่ใช้ในโปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 10 กิจกรรม “ต้นแบบของฉัน” สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาเลือกบุคคลที่ตนมองว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สมาชิกกลุ่มจะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลต้นแบบที่ตนเองเลือก สรุปพฤติกรรมที่ตนต้องการพัฒนาตามต้นแบบ เป็นประโยชน์ในการแสดงทักษะเฉพาะที่ต้องการให้เกิดเรียนรู้ มีประโยชน์สำหรับการสอนและฝึกทักษะชีวิต การสร้างแบบจำลองเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสามารถนำเสนอรูปแบบทางสังคมและบทบาทที่หลากหลายให้สมาชิกกลุ่มได้เลียนแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะและกลุ่มการฝึกพัฒนาพฤติกรรม (Corey, 2016) ต้นแบบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเลือกประกอบด้วย คุณแม่ พี่ชาย เพื่อนในห้องเรียน เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ดารานักแสดง ยูทูปเบอร์ จากต้นแบบของสมาชิกกลุ่มสอดคล้องกับ นที ศิริจรยาพงษ์ (2560) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการควบคุมตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการกระตุ้นจากต้นแบบที่เลือกเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแล้วนั้น อีกสิ่งสำคัญคือทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนหรือฝึกปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยๆ

เทคนิคการบ้านจึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมที่จะเข้ามาช่วย ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มการ
 ปรึกษาแต่ละครั้งนั้นมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มการปรึกษาและนำไปฝึกปฏิบัติ
 ในชีวิตจริงนอกกลุ่มการปรึกษา เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการพัฒนา วิธีการเหล่านี้ของโปรแกรม
 การปรึกษาเทียบได้กับการเสริมสร้างปัจจัยภายนอกให้แก่สมาชิกกลุ่มเพื่อนำไปสู่การพัฒนา
 พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ในขณะที่เดียวกันเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนลงมือปฏิบัติที่บ้านที่
 ได้รับมอบหมายจากกลุ่มก็สะท้อนให้เห็นถึงความคืบหน้าของความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มอันเป็น
 องค์ประกอบหนึ่งของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สิ่งสำคัญคือเมื่อมีการมอบหมายการบ้านใน
 แต่ละครั้งนั้นจะมีการติดตามการบ้านของสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยจะนำมาไว้ในขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มการ
 ปรึกษาในครั้งถัดไป เพื่อให้เกิดประเด็นในการแลกเปลี่ยนและให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ
 เป็นการเสริมแรงกัน การติดตามการบ้านนี้ทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มในฐานะกลุ่มทดลองได้ทบทวน
 ถึงพฤติกรรม ความคืบหน้าหรือปัญหาที่พบเจอในการพัฒนาพฤติกรรม การติดตามการบ้านเป็นสิ่ง
 สำคัญสำหรับสมาชิกในกลุ่ม ทุกคนจะได้รับประโยชน์จากประสบการณ์การบ้านของกันและกัน ความ
 ยากลำบากในการทำการบ้านให้เสร็จจะต้องได้รับการแก้ไขที่เหมาะสม (Dattilio, 2002 as cited
 in Corey, 2016) ตัวอย่างการติดตามการบ้านครั้งหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงผลอันเกิดแก่สมาชิกกลุ่ม
 การปรึกษาอย่างชัดเจน เช่น ในโปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 11 ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน คือ ให้
 สมาชิกกลุ่มพูดคำพูดดีๆ กล่าวชื่นชม หรือให้กำลังใจตนเอง อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ผู้วิจัยได้ติดตาม
 การบ้านในช่วงต้นของโปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 12 สมาชิกกลุ่มท่านหนึ่งกล่าวว่า “หนูไม่เคยชม
 ตัวเองเลยคะ ตอนแรกที่หนูทำหนูรู้สึกเขิน แต่พอทำแล้วมันรู้สึกดีคะ เพราะบางเรื่องหนูรู้ว่าไม่มีใคร
 ชมหนูแน่ ๆ” โดยที่สมาชิกกลุ่มท่านนี้อธิบายเพิ่มเติมว่าเป็นเรื่องที่สมาชิกกลุ่มสามารถส่งงานได้
 ทันเวลาวันสุดท้ายที่ครูกำหนด สิ่งนี้เชื่อมโยงถึงพฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงาน คือ ชื่นชม
 ผลงานด้วยความภาคภูมิใจ การรู้จักชื่นชมตนเองด้วยความภาคภูมิใจ รู้จักปรับปรุงและพัฒนาการ
 ทำงานด้วยตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและพร้อมจะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ (เมธินี วงศ์วานิช รัมภ
 กการณ์ และ อภิสสิทธิ์ เวชชาชีวะ, 2560) จากสถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลที่กิจกรรมใน
 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามพฤติกรรมทางปัญญามีต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของ
 นักเรียนกลุ่มทดลอง หากนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถกล่าวชื่นชมตนเองในประเด็นเกี่ยวกับการ
 ทำงานหรือการเรียนได้บ่อยครั้ง ย่อมกลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่นำมาสู่ความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นใน
 ตัวเองได้ในที่สุด

นอกจากการพูดกับตัวเองที่เป็นตัวช่วยปรับความคิดให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นมากขึ้นแล้ว การสามารถแก้ไขปัญหา โดยนำเทคนิคแก้ไขปัญหาไปใช้อย่างเป็นระบบก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางของโปรแกรมการศึกษาที่ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำได้ เช่น กิจกรรม “ทบทวนเป้าหมาย” สมาชิกกลุ่มจะได้ทบทวนเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองว่ามีสิ่งใดที่ทำได้ดีแล้ว และมีสิ่งใดที่อยากปรับปรุง ให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจปัญหา เมื่อได้คำตอบในสิ่งที่อยากปรับปรุงผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความคิดของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิดของตนเอง ว่าเกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติเชิงลบ (negative automatic thoughts) และข้อผิดพลาดทางความคิดแบบใดหรือไม่ เพื่อลดโอกาสเกิดปัญหาที่จะส่งผลต่อการทำงานและการเรียน สมาชิกกลุ่มได้ทำการทบทวนและวางแผนที่จะปรับปรุงแก้ไข สิ่งนี้สอดคล้องประเด็นท่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงานและพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ อันเป็นพฤติกรรมบ่งชี้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เป็นการท่มเทกำลังกายและกำลังใจ อดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ไม่เกียจงาน กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน เรียนรู้บทเรียนจากปัญหาและอุปสรรคเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาอีก (เมธินี วงศ์วานิช รัชมภากาภรณ์ และ อภิสสิทธิ์ เวชชาชีวะ, 2560) พฤติกรรมเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองไปสู่แนวทางอื่นๆอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับกอบแก้ว บุญบุตร (2563) ที่กล่าวว่า การจะเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้มีประสิทธิภาพควรเริ่มต้นที่การมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อของตนเองเป็นอันดับแรก จึงจะสามารถต่อยอดไปสู่ความพยายามในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตได้

ตลอดกระบวนการของโปรแกรมการศึกษาจะเห็นได้ว่าทุกขั้นตอนผู้วิจัยได้นำเทคนิคการเสริมแรงเข้ามาช่วย มากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับบริบท ในการปรึกษากลุ่มที่เน้นการพัฒนาพฤติกรรม การเสริมแรงเป็นการแทรกแซงที่สำคัญจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ผ่านการยกย่อง การสนับสนุนและความเอาใจใส่ต่อกัน ในแต่ละเซสชันของการปรึกษาผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ กัน รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มได้ชื่นชมหรือให้กำลังใจกัน เป็นการสร้างแนวโน้มที่สมาชิกกลุ่มจะปฏิบัติซ้ำพฤติกรรมนั้นๆ สอดคล้องกับที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) และ สุมาลี มูลคำ (2557) ที่ได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานทางบวกประการหนึ่ง คือ การสนับสนุนทางสังคม อันเป็นการที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนในรูปแบบของข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ หรือด้านสิ่งของหรือรางวัล ซึ่งการได้รับ

แรงสนับสนุนทางสังคมเหล่านี้ ถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่นักเรียนจะสามารถแสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น Corey (2016) กล่าวว่า เป็นความคิดที่ดีที่จะเริ่มต้นแต่ละเซสชันด้วยการให้สมาชิกกลุ่มรายงานถึงความสำเร็จของแต่ละคนมากกว่าความล้มเหลวของพวกเขา สิ่งนี้ทำให้เกิดเสียงเชิงบวกในกลุ่ม เกิดการสนับสนุนแก่ผู้ที่ได้ดีในชีวิตประจำวันและยังเป็นกระตุ้นกลุ่มว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ การรายงานความสำเร็จไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตามมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงแต่ขาดการยอมรับการเสริมแรงและการสนับสนุนของกลุ่มจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการที่สมาชิกจะคงรักษาพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นไว้ และเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองได้อย่างชัดเจน และยังมีประสิทธิผลต่อกลุ่มทดลองแม้จะผ่านไป 3 สัปดาห์ก็ยังมีคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับสมร สามารถ (2560) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง รวมถึงในระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง โดยอธิบายไว้ว่า กิจกรรมการปรับเปลี่ยนความคิดโดยการฝึกทักษะการยับยั้งความคิดซึ่งจะทำให้เด็กเยาวชนได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ การฝึกฝนทักษะต่างๆ จนสามารถเกิดการเรียนรู้และจดจำ และนำไปใช้ แม้ระยะเวลาจะผ่านไปก็ยังสามารถจดจำและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การวางแผนการทำงาน การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย การชื่นชมตนเองเมื่อทำงานเสร็จ เป็นต้น

จากผลการศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน พบว่า มีความสอดคล้องและเหมาะสมอย่างมากของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยสมาชิกกลุ่มได้พัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ที่พัฒนาขึ้นเป็นลำดับอย่างต่อเนื่อง ด้วยรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาปลุกฝังความเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้สมาชิกกลุ่มตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ หมั่นปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเองด้วยความทุ่มเททำงาน อุดหนุน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ และท้ายที่สุดสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกหรือมีการชื่นชมผลงานของตนเองด้วยความภาคภูมิใจทั้งในช่วงดำเนินการปรึกษากลุ่ม และในชีวิตประจำวันหลังจบการปรึกษากลุ่มไปแล้ว ผลที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่เพียงแต่พัฒนาให้เกิดประโยชน์ในด้านการเรียนของสมาชิกกลุ่มเพียงเท่านั้น ยังส่งผลให้เกิดการ

พัฒนาในด้านอื่นๆ เช่น การรู้จักวางเป้าหมายและวางแผนการทำงานหรือสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ, การสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ตลอดจนสร้างภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นลักษณะพื้นฐานที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีศักยภาพและมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นและผ่านเกณฑ์ สามารถนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือใช้กับกลุ่มประชากรที่ใกล้เคียงกันเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่นักเรียน เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมศักยภาพนักเรียนทั้งด้านการเรียนและการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงานสามารถนำไปปรับใช้กับบุคคลที่มีปัญหาล้ำคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้, บุคคลที่ต้องการพัฒนาการวางแผนในการทำงาน, บุคคลที่ต้องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจากการทำงานหรือบุคลากรทางการศึกษา ครู หรือผู้ปกครอง ที่ต้องการนำกระบวนการปรึกษาหรือเทคนิคต่างๆ ไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ด้วยโปรแกรมการปรึกษาได้ออกแบบมาให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ให้บุคคลได้สำรวจตนเองและทำการตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาด้วยตนเอง มีการกระตุ้นพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลได้คอยทบทวนตัวเองว่าได้ทำตามแผนที่วางไว้หรือเข้าใกล้เป้าหมายมากน้อยเพียงใด ทำให้บุคคลเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ นำไปสู่การจัดการแก้ไข และท้ายที่สุดเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถลงมือทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง แม้จะเป็นการสำเร็จเป้าหมายเล็ก ๆ ที่วางไว้ก็ตาม

3. เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาที่ต้องมีการศึกษาเชิงลึกทั้งบริบทของกลุ่มตัวอย่าง แนวคิด ทฤษฎี รูปแบบการปรึกษา เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพต่อกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้ที่สนใจในการนำโปรแกรมการปรึกษาไปปรับใช้ควรทำความเข้าใจและฝึกฝนให้เกิดความชำนาญหรือมีการปรึกษาที่อยู่ภายใต้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาจนนำไปใช้จริง เพื่อให้โปรแกรมเกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดต่อกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดังนั้นจึงไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรอื่นอย่างเข้มงวด ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยอาจต้องระวังปัจจัยอื่นๆ ที่อาจแทรกซ้อนเข้ามาได้ เช่น ช่วงเวลาในการทดลอง ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนทำให้ในเวลาต่างๆ ได้แก่ช่วงต้นภาคเรียน ช่วงปลายภาคเรียน หรือช่วงปิดภาคเรียน มีปัจจัยหรือข้อแม้บางประการที่แตกต่างกัน อาจส่งผลกระทบต่อผลการวิจัยได้

2. งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ผลพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแบบองค์รวม จึงมีประเด็นที่น่าสนใจหากในงานวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการวิเคราะห์ในเชิงแยกองค์ประกอบเพิ่มเติมให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้สามารถเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอาจทำให้เห็นถึงกลไกของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาว่าสามารถขับเคลื่อนองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. การวิจัยครั้งนี้เป็นการปรึกษากลุ่มในรูปแบบออนไซต์ (Onsite) คือการที่สมาชิกกลุ่มมาเข้าร่วมเพื่อรับการปรึกษาในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน หากในอนาคตมีความต้องการจะศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาอาจพัฒนาในลักษณะของงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ใช้รูปแบบวิธีการปรึกษาอื่นๆ เช่น การจัดการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ (Online) เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กองคำ สุระเสียง. (2554). การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตาม
ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 10(4),
49-60.
- กอบแก้ว บุญบุตร. (2563). *การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะ
ศึกษาศาสตร์,, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กันตถน มนัสพล. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทาง
จิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จริยาภรณ์ สวัสดิ์พูน. (2562). *ผลการเรียนรู้แบบร่วมมือด้วยเทคนิคโคออปโคออปโดยใช้เครื่องมือการ
จัดการงานที่มีต่อความมุ่งมั่นในการทำงานสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, ภาควิชาเทคโนโลยี
และสื่อสารการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑาวรรณ เอี่ยมแพ้ง. (2562). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อ
พัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัด
นพฤกษา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนง
วิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เจนจิรา นามวงศ์. (2563). *ผลของกระบวนการกลุ่มตามแนวการบำบัดด้วยการรู้การคิดและพฤติกรรม
ต่อทัศนคติต่อการป้องกันการตั้งครรภ์และความตั้งใจเชิงพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ใน
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชญาภา วิชชาวณิชนนท์. (2553). *การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความ
มุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฏฐ พิทยรัตน์เสถียร. (2565). *Basic Skill in CBT*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นที ศิริจรรยาพงษ์. (2560). *พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*

อำเภอนครชัย จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พิชชาพัชร อรรถบพ และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2560). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิเชียรกลิ่นสุคนธ์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(2), 10-21.

เพชรภรณ์ แก้วพรม. (2561). การพัฒนาชุดฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับผังกราฟฟิกที่มีต่อการคิดวิเคราะห์ ความมุ่งมั่นในการทำงานและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

เมธาวดี จับจุ. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค CIRC ที่มีต่อความสามารถในการเขียนสื่อความภาษาไทยและความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เมธินี วงศ์วานิช รัชมภาภรณ์ และ อภิสิทธิ เวชชาชีวะ. (2560). ผลการฝึกงานเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิตในรายวิชาฝึกงานของสาขาวิชาธุรกิจและคอมพิวเตอร์ศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 32(2), 55-64.

วีระยุทธ พรพจน์ธนาศ. (2565). การศึกษาเปรียบเทียบการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยด้วยเทคนิค IOC, CVR และ CVI. *รังสิตสารสนเทศ*, 28(1), 169-192.

ศักดิ์นา ฉันทโพธิ์เสนากุล, & จิตตินันท์ บุญสุธิกุล. (2558). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวชิราวุธ จังหวัดสงขลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 30(2), 144-151.

สมร สามารถ. (2560). ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). แนวทางการพัฒนา การวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สุทธิดา จันทร์กล้า. (2557). ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการตั้งใจและความเมตตา

กรุณาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมาลี มูลคำ. (2557). *ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 จังหวัดลำปาง สังกัดสำนัก งานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy : basics and beyond* (2 ed.). 72 Spring Street, New York, NY 10012: The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.

Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Cognitive behaviour group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self-confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11-17.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9 ed.). Belmont: books/Cole: Cengage Learning.

Epel, N., Zohar, A. A., Artom, A., Novak, A. M., & Lev-Ari, S. (2021). The effect of cognitive behavioral group therapy on children's self-esteem. *Children*, 8(11), 958.

Gillihan, S. J. (2563). *10 วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: นามิบุ๊คส์.

Howard, J. L., Bureau, J. S., Guay, F., Chong, J. X., and Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300-1323. Retrieved from <https://illumelarning.com.au/wp-content/uploads/2024/05/howard2021.pdf>

Ilkhchi, S. V., Poursharifi, H., & Alilo, M. M. (2011). The effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on self-efficacy and assertiveness among anxious female students of high schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2586-2591.

Indeed. (2023). What Is Determination? (With Definition, Examples and Tips). *Career development*. Retrieved from <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/determination>

Kurniawan, E., Japar, M., & Sutoyo, A. (2019). Cognitive behaviour group counseling with cognitive restructuring and self-instruction techniques to reduce the social

- anxiety of public senior high school 3 Pati. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(4), 151-158.
- Larkin, R., and Thyer, B. A. (1999). Evaluating cognitive-behavioral group counseling to improve elementary school students' self-esteem, self-control, and classroom behavior. *Behavioral Interventions: Theory & Practice in Residential & Community-Based Clinical Programs*, 14(3), 147-161.
- Oliveira, A. d. (2023). How to Use Self-Determination Theory to Increase Employee Motivation? *Leadership Development*. Retrieved from <https://blog.proactioninternational.com/en/how-self-determination-theory-enhance-employee-motivation>
- Paul A.M. Van Lange, Arie W. Kruglanski, and E. Tory Higgins. (2012). Handbook of Theories of Social Psychology. In (Vol. 1): SAGE Publications Ltd.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- SINGH, S. (2014). Delivering Group Cognitive Behavioural Therapy-Competencies and Group Processes. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 3(3), 150.



ภาคผนวก

The logo of Burapha University is a large, circular emblem in the background. It features a central golden wheel with a flame-like shape in the center, surrounded by Thai script and the English text 'BURAPHA UNIVERSITY'.

ภาคผนวก ก

1. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มต่อทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพิจารณา ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีรายละเอียดคำชี้แจงดังต่อไปนี้

1. แบบวัดฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

2. แบบวัดมีจำนวนทั้งหมด 4 หน้า โปรดอ่าน และตอบให้ครบทุกหน้า เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของแบบวัดมากที่สุด

3. ข้อมูลจากการตอบกลับแบบวัดชุดนี้จะถือเป็นความลับ ซึ่งจะนำมาใช้เฉพาะในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือตอบแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวมณีรัตน์ เจริญศรี

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด และขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

เพศ ชาย หญิง

สายการเรียน ห้อง สสวท.

ห้อง วิทยาศาสตร์ - คณิต

ห้อง คณิต - อังกฤษ

ห้อง สายอาชีพ

ห้อง ภาษาจีน

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุดเพียงระดับเดียว และขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		ไม่เคย	น้อย ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย ครั้ง	ประจำ
1	ฉันตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ					
2	ฉันสอบถาม ทำความเข้าใจรายละเอียดของงาน จนเข้าใจดีก่อนลงมือปฏิบัติ					
3	ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะเป็นงานที่ไม่ซับซ้อน ฉันก็จะตั้งใจทำงานเพื่อให้งานออกมาดีที่สุดในที่สุด					
4	ฉันจะตรวจสอบความเรียบร้อยของงานทุกครั้งที่ทำเสร็จ					
5	ถ้างานที่ได้รับมอบหมายเป็นงานที่ไม่ชอบหรือไม่ถนัดฉันจะไม่ตั้งใจทำ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		ไม่เคย	น้อย ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย ครั้ง	ประจำ
6	ฉันตั้งใจสืบค้นข้อมูลด้วยความทุ่มเท เพื่อให้รายงานออกมาดี					
7	ฉันส่งงานหรือการบ้านตรงตามกำหนดเวลา					
8	ฉันเอาใจใส่กับทุกงานที่ได้รับเป็นการบ้าน					
9	ฉันจะทำแบบฝึกหัดจนสำเร็จด้วยความอดทนและพากเพียร					
10	เมื่อได้รับมอบหมายงาน ฉันสามารถรับผิดชอบงานนั้นสำเร็จลุล่วงด้วยดี					
11	แม้รายงานที่ต้องรับผิดชอบจะเป็นงานที่ไม่ถนัด แต่ฉันก็พยายามทำให้สำเร็จ					
12	ฉันจะรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ					
13	แม้ชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายจะต้องใช้เวลาอย่างมาก แต่ฉันก็จะอดทนทำงานสำเร็จ					
14	ฉันไม่ย่อท้อแม้พบเจออุปสรรคในการทำโครงการ					
15	ถึงแม้จะต้องนอนดึก แต่ฉันก็จะทำงานที่เป็นการบ้านให้เสร็จ					
16	แม้ครูให้แก้ไขงานหลายครั้ง ฉันจะตั้งใจทำ จนกว่าจะได้งานที่มีคุณภาพ					
17	ฉันมักจะวางแผนล่วงหน้าสำหรับการทำงานในแต่ละครั้ง เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		ไม่เคย	น้อย ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย ครั้ง	ประจำ
18	ฉันรู้สึกภูมิใจในผลงานที่ฉันทำด้วยความ อดทนพยายามจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์					
19	ฉันพยายามปรับปรุงและพัฒนาผลงาน ของตนเองในแต่ละครั้งให้ดีขึ้นอยู่เสมอ					
20	เมื่อเจอปัญหาระหว่างทำชิ้นงาน ฉันมัก หมดความอดทนในการหาทางแก้ปัญหา					
21	ฉันพยายามหาสาเหตุของปัญหาที่ เกิดขึ้นในการทำงาน เพื่อแก้ไขได้ตรงจุด					
22	เมื่อเกิดปัญหาขึ้นระหว่างทำงาน ฉันจะ หาวิธีแก้ไขได้เสมอ					
23	ฉันยอมรับผลของงานที่ทำไม่ว่าผลนั้นจะ ดีหรือไม่ก็ตาม					
24	ฉันภูมิใจเมื่อสามารถทำแบบฝึกหัดที่ ยากได้ด้วยตนเอง					
25	ฉันรู้สึกยินดีเมื่อทำงานที่ตนเองต้อง รับผิดชอบได้สำเร็จ					
26	ฉันรู้สึกชื่นชมตนเองเมื่อทำผลสอบได้ คะแนนที่ดี					
27	เมื่อทำชิ้นงานที่ยากได้สำเร็จ ฉันจะให้ รางวัลกับตนเอง					
28	ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง ที่สามารถทำ แบบฝึกหัดที่ยากได้สำเร็จ					
29	ถึงจะไม่ได้รับคำชมจากการทำงาน ฉันก็ รู้สึกพอใจที่ตนเองทำงานอย่างเต็มที่					

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ในการเข้ากลุ่มการศึกษาช่วงเวลาของการปฐมนิเทศเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอย่างยิ่งในการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสบายใจ ไว้วางใจและพร้อมที่จะเข้ากลุ่มการศึกษา นำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มและเกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดีของกลุ่ม ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของกลุ่มการศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดี ความคุ้นเคย บรรยากาศที่เป็นกันเองระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ ข้อตกลง กติกา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่และประโยชน์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารที่ 1-1 ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมการให้การศึกษา
2. เอกสารที่ 1-2 กติกาข้อกำหนดการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เอกสารที่ 1-3 บิงโกนี้เราเหมือนกัน
4. เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการศึกษา (Consent Form)
5. สมุดบันทึก
6. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้เลือกที่นั่งด้วยตนเองโดยการจัดที่นั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มนั่งเป็นคนสุดท้าย จากนั้นแนะนำตัวให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวทีละคน ด้วยการบอกชื่อเล่นที่พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มเรียกแทนตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยเบื้องต้น โดยเรียงลำดับตามความสมัครใจ
2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยและแบ่งปันถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาทราบถึงข้อมูลของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ วิธีการเข้าร่วมการปรึกษา (แจกเอกสารที่ 1-1 ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมการให้การปรึกษา) จากนั้นอธิบายถึงการรักษาความลับการขออนุญาตในการบันทึกภาพและเสียง พร้อมแจกเอกสารแสดงความยินยอม(Consent Form) แก่สมาชิกกลุ่มทุกคนและอธิบายเกี่ยวกับเอกสาร เพื่อให้สมาชิกลงนามในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมที่ 1 “การวางข้อตกลงและกติการ่วมกัน” เริ่มต้นผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับข้อตกลงที่มีร่วมกันในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ชี้แจงว่าในแต่ละครั้งที่เข้าร่วมกลุ่มจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้สมาชิกอยากจะเสนอข้อตกลงและกติกาของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร อยากให้เป็นอย่างไร ไม่อยากให้เป็นอย่างไร เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เสนอความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มทำการบันทึกข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มเสนอทำการสรุปแต่ละประเด็นอีกครั้งเมื่อไม่มีการเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม

ในกรณีข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มเสนอมาไม่ครอบคลุม ผู้นำกลุ่มทำการเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม เพื่อให้ครอบคลุมการพิทักษ์สิทธิในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ประกอบด้วย

- สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องรักษาความลับในกลุ่ม
- สมาชิกกลุ่มทุกคนจะไม่กระทำการใด ๆ ที่เกิดอันตรายต่อตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่น
- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิ โอกาสและเวลาในการพูด แสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน
- เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งคนใดกำลังพูด สมาชิกท่านอื่นๆ จะเงียบและฟัง
- สมาชิกทุกคนจะใช้เหตุและผล ไม่ใช่อารมณ์ในการพูดคุยแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือไม่แสดงออก เมื่อสมาชิกคนนั้นไม่พร้อม

เมื่อครบทุกข้อแล้วผู้นำกลุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไม่ต่อข้อตกลงทั้งหมดดังกล่าว จากนั้นอ่านทวนข้อตกลงและกติกาทั้งหมดแก่สมาชิกกลุ่มอีกรอบ ให้สมาชิกแต่ละคนลงชื่อรับทราบข้อตกลงและกติกาที่มีร่วมกัน

3. ผู้นำกลุ่มเริ่มทำกิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “บิงโกนี้เราเหมือนกัน” โดยมีวิธีการดังนี้

3.1 ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ที่มีตารางบิงโกให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน จากนั้นให้เขียนข้อมูลของตนเอง เช่น วันเกิด อายุ สีที่ชอบ ของกินที่ชอบ สัตว์ที่ชอบ หรืออะไรก็ได้ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ลงไปในแต่ละช่องของตารางจนครบโดยไม่ซ้ำกัน

3.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวิธีการเล่นบิงโก โดยเริ่มจากขออาสาสมัครสมาชิกคนหนึ่งพูดข้อความของตนเองหนึ่งข้อ เมื่ออาสาสมัครพูดข้อความนั้นแล้วสามารถขีดฆ่าข้อความดังกล่าวของตนได้เลย ในขณะที่เดียวกันถ้าสมาชิกคนอื่น ๆ มีข้อความที่ตรงกับข้อความดังกล่าว ก็สามารถขีดฆ่าข้อความนั้นได้เช่นกัน สมาชิกที่เป็นคนพูดข้อความแรกสามารถเลือกชื่อสมาชิกคนต่อไปที่ตนอยากให้เป็นคนพูดข้อความ ทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จนมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งแสดงตัวโดยพูดว่า “บิงโก”

วิธีการบิงโกคือข้อความในแต่ละช่องที่อยู่ในแถวเดียวกันถูกขีดฆ่าทั้งหมดแสดงว่าบิงโก

เมื่อมีผู้บิงโก ผู้นำกลุ่มยุติกิจกรรมและให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมบิงโกให้สมาชิกฟังว่ามีเป้าหมายเพื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและได้เห็นว่าคุณเราทุกคนมีทั้งสิ่งที่คล้ายกันและแตกต่างกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มซักชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนข้อมูลของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จุดมุ่งหมายวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ วิธีการเข้าร่วมการปรึกษา การรักษาความลับอีกครั้ง

2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด

2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้

2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจและการยอมรับกันของสมาชิกภายในกลุ่ม



เอกสารที่ 1-1

ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมการให้การศึกษา

ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น.....

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	ชื่อกิจกรรม (ระยะเวลา)
1		การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ ระยะเวลา 90 นาที
2		เสริมสัมพันธ์ภาพและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระยะเวลา 90 นาที
3		แนะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ระยะเวลา 90 นาที
4		การตั้งเป้าหมาย ระยะเวลา 90 นาที
5		กระตุ้นพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ระยะเวลา 90 นาที
6		เข้าใจความคิดอัตโนมัติ ระยะเวลา 90 นาที
7		ทบทวนเป้าหมาย ระยะเวลา 90 นาที
8		สำรวจอุปสรรคและลงมือจัดการ ระยะเวลา 90 นาที
9		การผ่อนคลาย ระยะเวลา 90 นาที
10		ตัวแบบของฉัน ระยะเวลา 90 นาที
11		ความภาคภูมิใจ ระยะเวลา 90 นาที
12		การประเมินผลและปัจฉิมนิเทศ ระยะเวลา 90 นาที

เอกสารที่ 1-2

กติกาข้อกำหนดการเข้าร่วมกลุ่ม

- สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องรักษาความลับในกลุ่ม
- สมาชิกกลุ่มทุกคนจะไม่กระทำการใด ๆ ที่เกิดอันตรายต่อตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่น
- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิ โอกาสและเวลาในการพูด แสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน
- เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งคนใดกำลังพูด สมาชิกท่านอื่นๆ จะเงียบและฟัง
- สมาชิกทุกคนจะใช้เหตุและผล ไม่ใช่อารมณ์ในการพูดคุยแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือไม่แสดงออก เมื่อสมาชิกคนนั้นไม่พร้อม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงนามสมาชิกกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้นำกลุ่ม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บิงโกนี้เราเหมือนกัน

สิ่งที่ฉันได้จากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 2**

เรื่อง เสริมสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของกลุ่มการปรึกษาเป็นอย่างยิ่ง ความสนิทสนมเป็นกันเองภายในกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ร่วมของสมาชิกกลุ่มผ่านกิจกรรมในแต่ละครั้งมากขึ้น ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นและคงอยู่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพียงครั้งเดียว จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งในการรักษาสัมพันธภาพที่ดีตลอดระยะเวลาของการปรึกษากลุ่ม

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior) หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงาน ด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานไปในทิศทางเดียวกัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแก่กัน

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสาร 2-1 กิจกรรมที่ 1 “เธอมองฉัน ฉันมองเธอ”
2. เอกสารที่ 2-2 ความมุ่งมั่นในการทำงานเกี่ยวกับฉันอย่างไร
3. ภาพประกอบกิจกรรม “ภาพคนชุดเพชร”
4. สมุดบันทึก
5. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น0

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน
2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มทบทวนจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ช่วยกันทบทวนกติกาของกลุ่มและการสนทนากันในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเริ่มกิจกรรมที่ 1 “เธอมองฉัน ฉันมองเธอ” โดยผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเอกสารที่ 2-1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อเล่นตนเองบนหัวกระดาษ จากนั้นเริ่มกิจกรรมโดย

1.1 สมาชิกเจ้าของกระดาษ วาดภาพ 1 ภาพที่สื่อถึงตนเอง

1.2 ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณสมาชิกแต่ละคนส่งต่อกระดาษของตนเองให้สมาชิกกลุ่มทางซ้ายมือ จากนั้นให้ลงมือวาดภาพหนึ่งภาพที่ต้องการสื่อถึงเจ้าของชื่อในกระดาษ

1.3 ผู้นำกลุ่มสังเกตสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในการวาดภาพ ถ้าทุกคนวาดเสร็จเรียบร้อย ผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณให้สมาชิกส่งต่อกระดาษให้สมาชิกกลุ่มคนถัดไป จนกระดาษเวียนกลับมาอยู่ที่เจ้าของ

1.4 ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับภาพในกระดาษ เช่น มีข้อสงสัยในบางภาพ อาจถามหาสมาชิกผู้วาดพร้อมให้อธิบายขยายความ หรืออาจเป็นการบอกเกี่ยวกับความคิดต่อภาพก็ได้

ผู้นำกลุ่มสังเกตการณ์ร่วมกิจกรรม เมื่อถึงเวลายุติกิจกรรมและชักชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม “เธอมองฉัน ฉันมองเธอ” ให้สมาชิกฟังว่ามีเป้าหมายเพื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันและได้เห็นมุมมองพื้นฐานที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีต่อกัน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูภาพประกอบกิจกรรม “ภาพคนชุดเพชร” จากนั้นสอบถามถึงความคิดที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อภาพว่านึกถึงประเด็นใดได้บ้าง

3. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงสู่หัวข้อของการปรึกษากลุ่ม คือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นตามความเข้าใจของตนเอง ว่าความมุ่งมั่นในการทำงาน คือสิ่ง

ใด หรือเป็นอย่างไร เมื่อสมาชิกกลุ่มได้พูดคุยทุกคน ผู้นำกลุ่มทำการสรุปความจากสมาชิกกลุ่ม และ เชื่อมโยงความหมายของ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ตามนิยามศัพท์ที่ได้กำหนดไว้ คือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior) หมายถึง การแสดงออกของ บุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงาน ด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อ ท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความ ภาคภูมิใจในผลงานของตน

4. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 2.2 กิจกรรมที่ 2 “ความมุ่งมั่นในการทำงานเกี่ยวกับฉันทอย่างไร” แก่สมาชิกกลุ่ม ให้เวลาในสมาชิกกลุ่มได้ทำ จากนั้นชักชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองกับสมาชิกในกลุ่มการปรึกษาคนอื่นๆ

ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นอธิบายให้สมาชิก กลุ่มได้ลองนำประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนกันนี้กลับไปทบทวนเมื่อจบการปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นสรุป

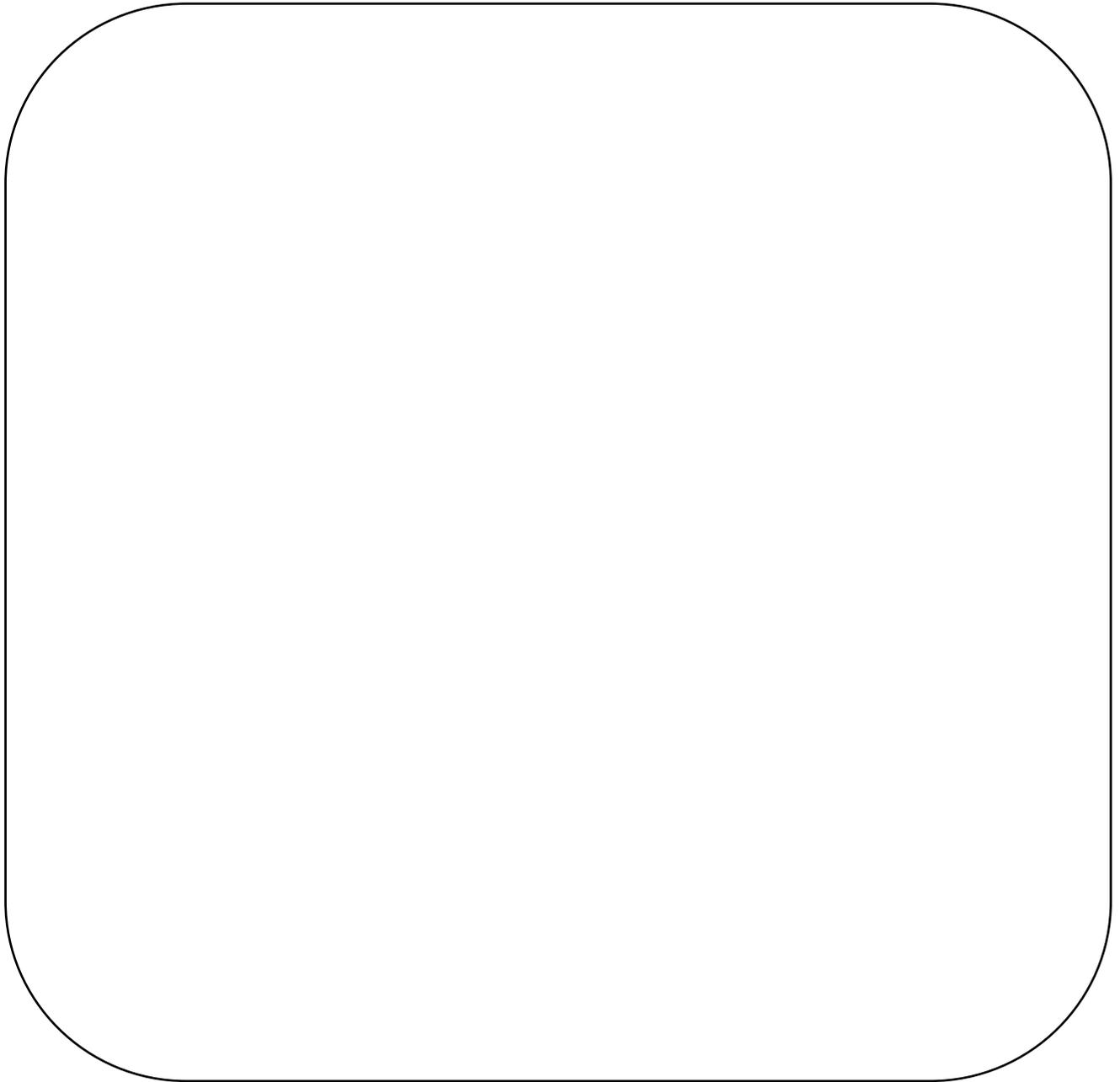
1. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด
 - 1.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้
 - 1.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการ รับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจและการยอมรับกันของสมาชิก ภายในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตการรับรู้และความเข้าใจในความหมายของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการ ทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

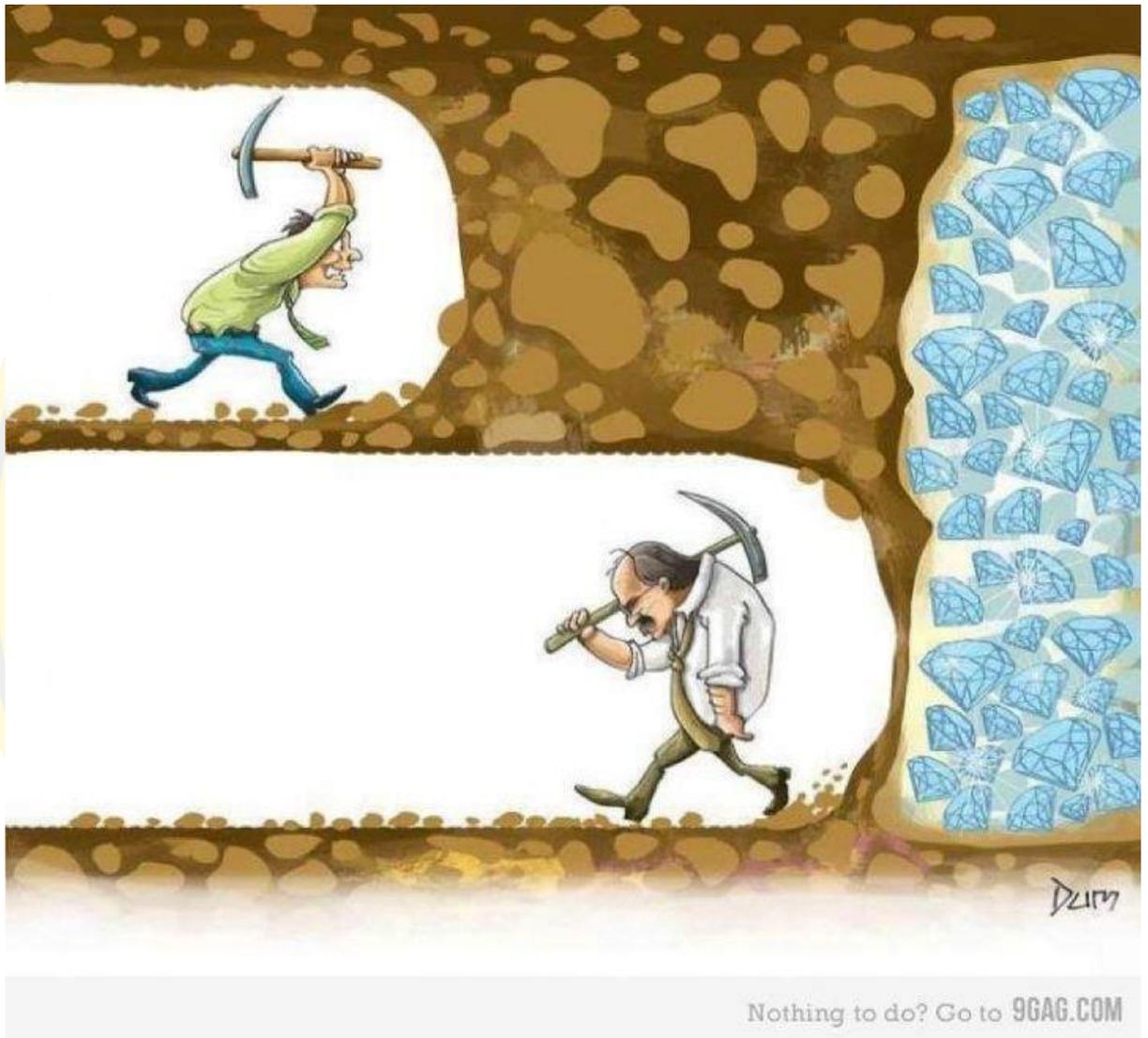
กิจกรรมที่ 1 “เธอมองฉัน ฉันมองเธอ”

ชื่อ.....



สิ่งที่ฉันได้จากกิจกรรมนี้.....
.....
.....

ภาพประกอบกิจกรรม



เอกสารที่ 2-2

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior)

หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการ
ทำงาน ด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้
บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน



กิจกรรมที่ 2 ความมุ่งมั่นในการทำงานเกี่ยวกับฉันอย่างไร



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 3

เรื่อง แนะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลทางจิตวิทยาในรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาที่ผสมผสานหลักการทางความคิดและพฤติกรรม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดการพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ๆ อันมีประสิทธิภาพมากขึ้น เน้นการทำงานร่วมกันในการระบุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง กำหนดแผนปฏิบัติการที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านการเลือกใช้เทคนิควิธีที่ตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ เช่น การบ้าน (Homework) แบบจำลอง (Modeling) ข้อเสนอแนะ (Feedback) การเสริมแรง (Reinforcement) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) เป็นต้น เมื่อการปรึกษาลิ้นสุดลงสมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT)

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพปริศนา 5 ภาพ
2. เอกสารที่ 3-1 ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT)
3. เอกสารที่ 3.2 กรณีตัวอย่าง
4. เอกสารที่ 3-3 สสำรวจตนเอง
5. สมุดบันทึก
6. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง จากนั้นพูดคุยสอบถามถึงเหตุการณ์กว้างๆ เช่น “ช่วงที่ผ่านมาเป็นอย่างไรกันบ้างคะ” / “ช่วงที่ผ่านมาเกิดเหตุการณ์สำคัญอะไรขึ้นบ้างคะ”

ผู้นำกลุ่มจดจำเรื่องราวที่สมาชิกกลุ่มพูดในช่วงเวลานี้เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาในกิจกรรมถัดไป

2. ทบทวนการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเริ่มกิจกรรมที่ 1 “ภาพปริศนา”

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มได้ดูภาพปริศนาที่ละภาพ พร้อมให้แสดงความคิดเห็นว่าภาพที่โชว์อยู่ในขณะนั้นเป็นภาพอะไร สมาชิกกลุ่มสามารถตอบและอธิบายได้ตามการมองเห็นของตนเอง

1.2 เมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนกันครบทั้งห้าภาพ ผู้นำกลุ่มแจ้งแก่สมาชิกกลุ่มว่าแต่ละภาพ สามารถมองเป็นภาพอะไรได้บ้าง อย่างไร พร้อมชักชวนสมาชิกกลุ่มอภิปรายร่วมกันว่าเพราะเหตุใดในขณะแรกที่มอง สมาชิกแต่ละคนจึงมีโอกาสมองภาพเดียวกันต่างกันได้

ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการรับรู้ของแต่ละบุคคล ล้วนมีผลมาจากประสบการณ์ และความคิดที่แตกต่างกันไป

2. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาใช้การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) กับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแนวความคิด หลักการ และกระบวนการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ตามเอกสารที่ 3.1 ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามของสงสัย

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 3.2 กรณีตัวอย่าง แก่สมาชิกกลุ่มแล้วชักชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อแยกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมออกจากกัน ดังนี้

3.1 อะไรคือพฤติกรรมที่กรณีตัวอย่างแสดงออกมาให้เห็น

3.2 ก่อนแสดงพฤติกรรมในกรณีตัวอย่าง เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น

3.3 ถ้าสมาชิกกลุ่มอยู่ในกรณีตัวอย่าง สมาชิกกลุ่มจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

3.4 อะไรคือสิ่งที่ทำให้การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน และแต่ละคนมีความคิดเห็นอย่างไร

จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มกรณีตัวอย่างของตนเอง และช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอีกครั้ง

4. ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อมูลเกี่ยวกับแนวความคิด หลักการ กระบวนการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล โดยขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเนื้อหาข้างต้นว่ามีประเด็นใด สำคัญ เป็นประโยชน์ หรือสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับ การบ้าน (Homework) แก่สมาชิกกลุ่มว่าเป็นงานหรือภารกิจซึ่ง เกี่ยวข้องกับการปรึกษา เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างยิ่งของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้ขยายการเรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาออกไปสู่ชีวิตจริง

2. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้แก่สมาชิกกลุ่ม คือ เอกสารที่ 3-3 สำนวนตนเอง โดยแจ้ง ให้สมาชิกกลุ่มตอบคำถามในเอกสารดังกล่าว อาจใช้เวลาในยามว่างได้นั่งทบทวนกับตนเองในขณะ ตอบ จากนั้นนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

3. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด

2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้

2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4

การประเมินผล

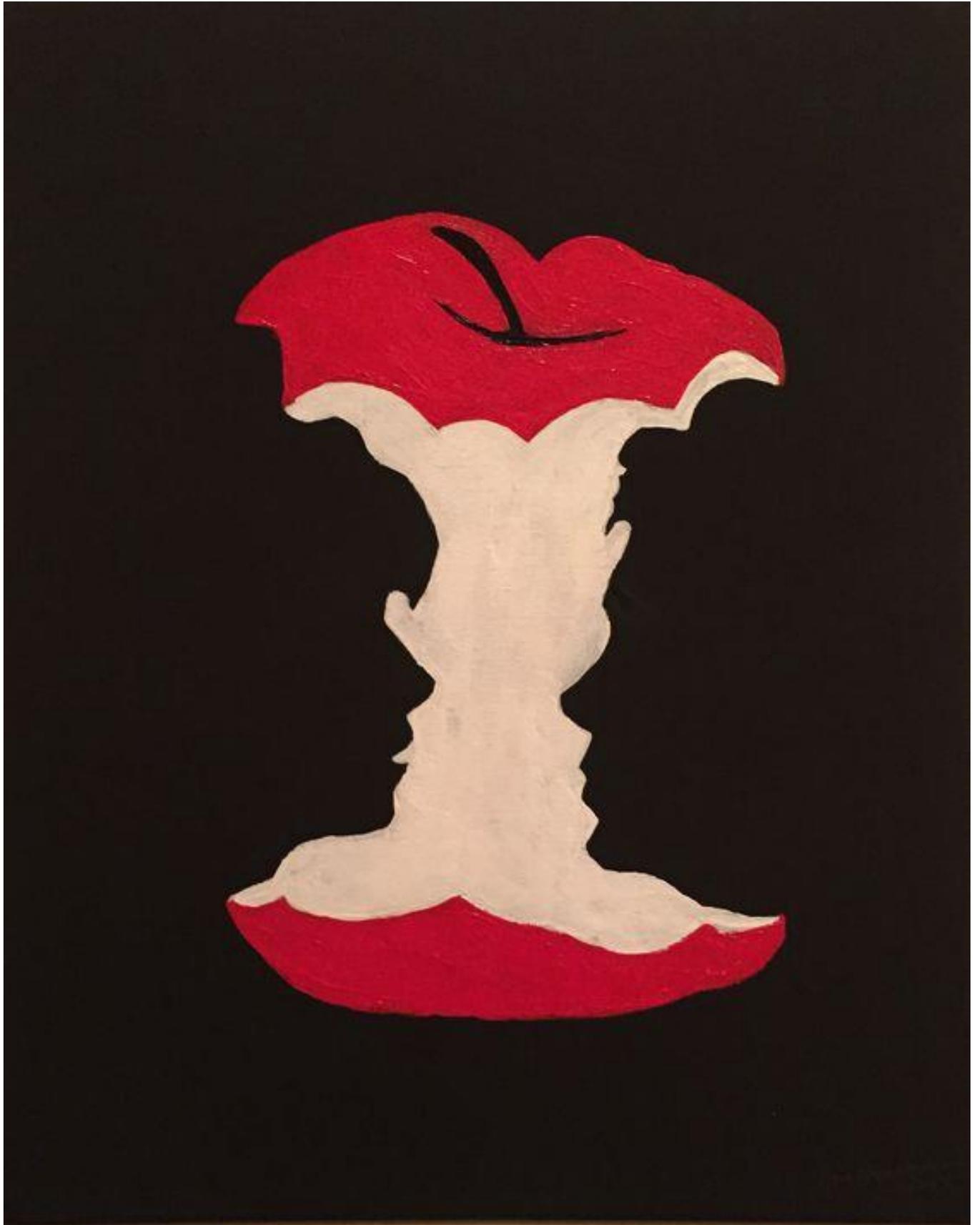
1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อ ปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตสมาชิกกลุ่มในการรับรู้และเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล

ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



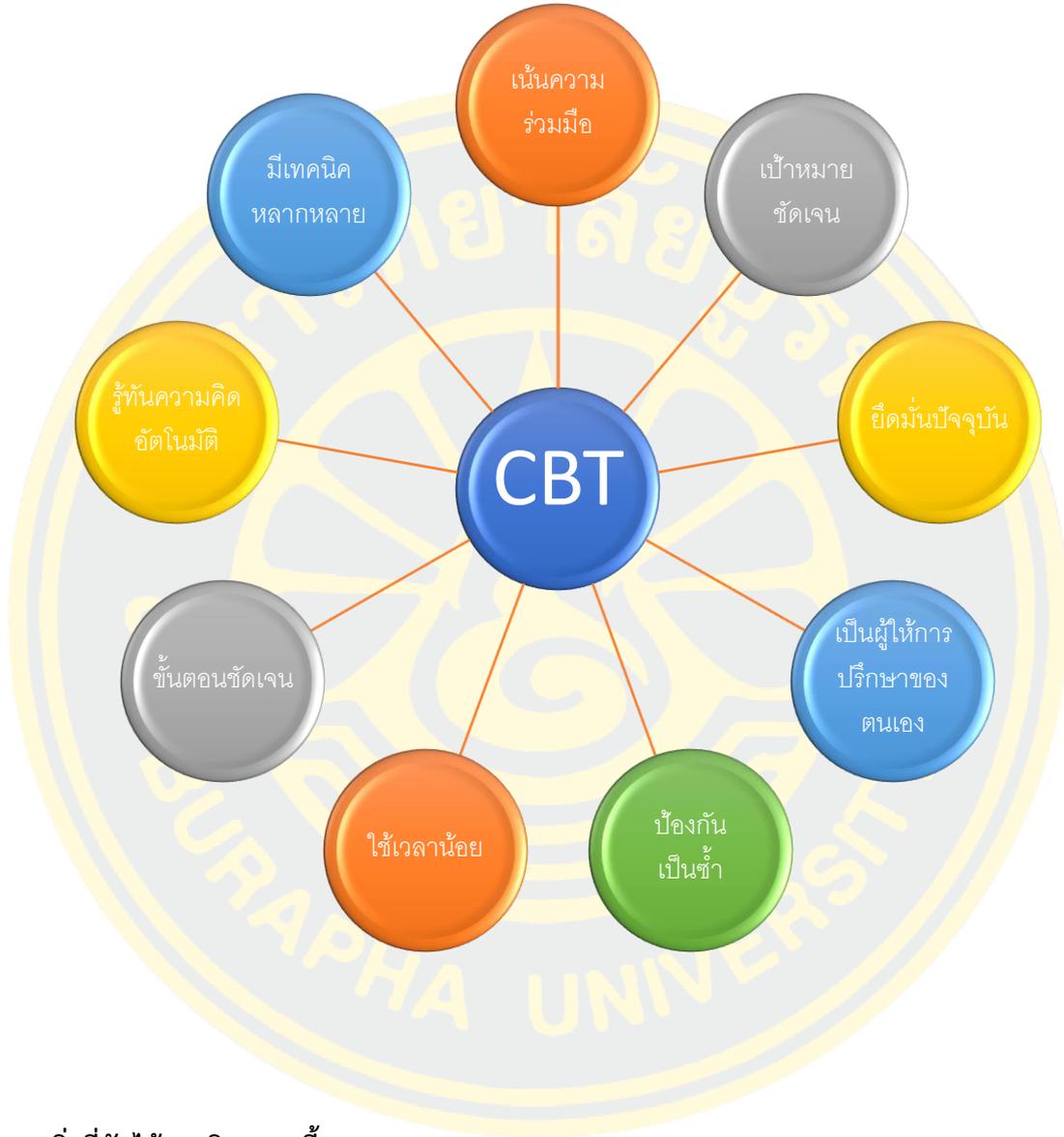
ภาพที่ 3



เอกสารที่ 3.1

ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT)

หลักการ



สิ่งที่ฉันได้จากกิจกรรมนี้

.....

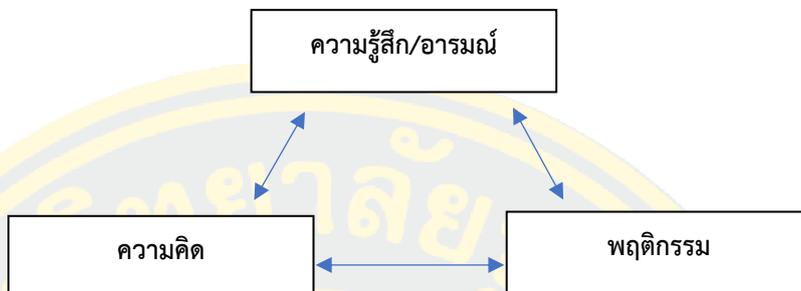
.....

.....

.....

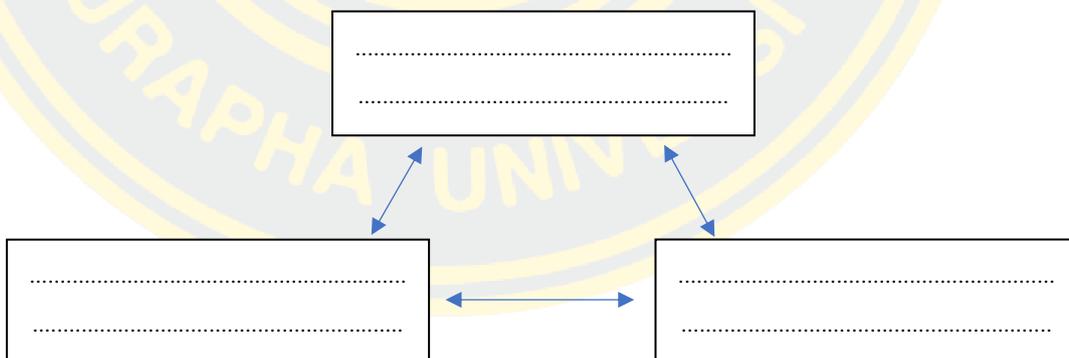
.....

กรณีตัวอย่าง

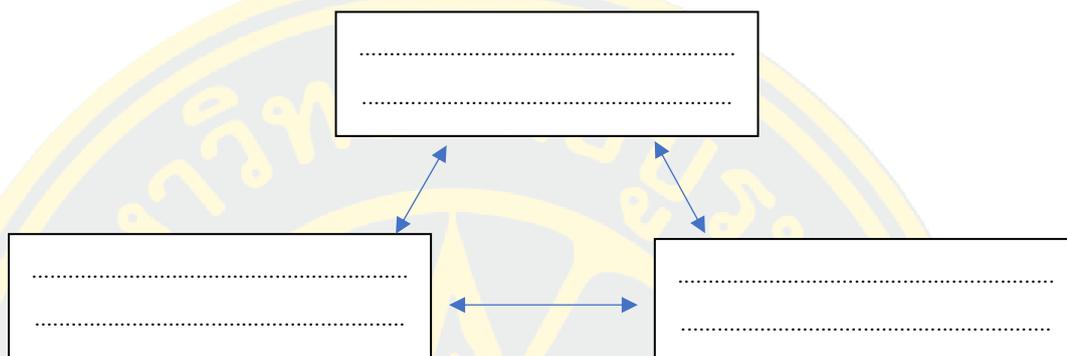


ความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล แอรอน ที เบค (Seth J. Gillihan, 2563, น. 16)

กรณีตัวอย่างที่ 1 พี่พีเป็นคนกลัวหมา เพราะตอนเด็กๆ เคยโดนหมากระโดดใส่ ในขณะที่พี่พีเดินไปซื้อของที่ร้านค้า ปรากฏว่ามีหมาโผล่ออกมาจากไหนไม่รู้ แล้วเห่าใส่เขา ทำให้พี่พีตกใจ ยืนนิ่ง ขาแข็ง พอหมาเห่าพี่พีก็เหงื่อแตก หน้าซีด หัวใจเต้นแรง พี่พีพยายามคว้าตัวเพื่อนเพื่อให้เพื่อนบังหมาไว้ให้ เพราะกลัวว่าหมาจะพุ่งมากัดตน



กรณีตัวอย่างที่ 2 ปกติกระต่ายเป็นคนพูดเร็ว เพื่อนหลายคนจึงมักบอกว่าฟังเธอไม่รู้เรื่องและให้เธอพูดอีกครั้ง เมื่อต้องออกไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียน เธอจึงกังวล ใจเต้นแรง เหงื่อออกมือ และเสียงสั่นเสมอ ทำให้กระต่ายเลียงไม่ยอมออกไปพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน เพราะกลัวจะพูดแล้วเพื่อน ๆ ฟังไม่เข้าใจ



กรณีตัวอย่าง ของสมาชิกกลุ่ม

.....

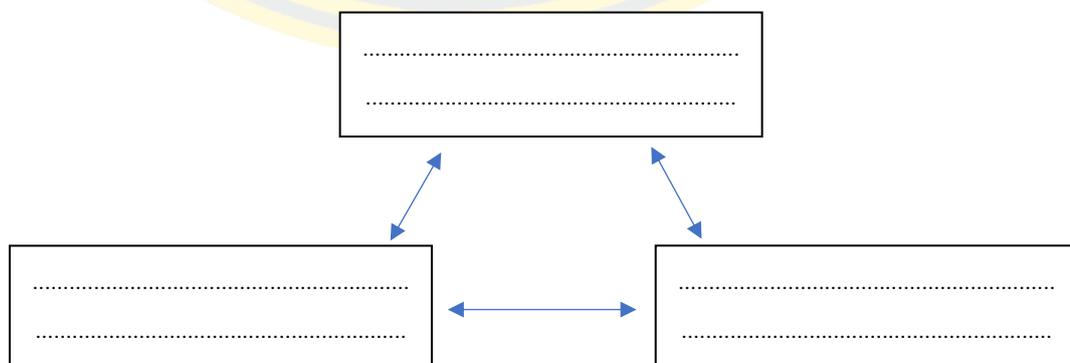
.....

.....

.....

.....

.....



เอกสารที่ 3-3

สำรวจตนเอง

1. สิ่งที่คุณอยากให้เกิดขึ้นหลังจบการศึกษากลุ่มนี้

.....

.....

.....

2. อะไรคือเรื่องสำคัญอันดับหนึ่งของคุณเกี่ยวกับการเรียนหรือการทำงาน ที่อยากให้กลุ่มการศึกษาช่วยเหลือ

.....

.....

.....

.....

3. ฉันได้ลองทำอะไรไปแล้วบ้าง เพื่อแก้ปัญหาในข้อ 2

.....

.....

.....

.....

4. วิธีใดบ้างที่ฉันทำไปแล้วได้ผลดี

.....

.....

.....

.....

วิธีใดบ้างที่ฉันทำไปแล้วไม่ได้ผล

.....

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การตั้งเป้าหมาย

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

หลักการสำคัญประการหนึ่งของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาคือ เป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งแก้ปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง การระบุปัญหาที่ต้องการจัดการอย่างชัดเจนจะช่วยให้เกิดการจัดการที่ง่ายขึ้น การกำหนดเป้าหมายสำคัญให้ชัดเจนเป็นก้าวแรกที่สำคัญนำไปสู่ความแน่วแน่และการผลักดันให้บุคคลสามารถฝ่าฟันไปจนถึงเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและทราบผลดีจากการกำหนดเป้าหมายตามเทคนิควิธีการของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT)
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเองในประเด็นความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างชัดเจน

สื่อและอุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามถึงสถานการณ์ทั่วไปที่ได้พบเจอในช่วงนี้ เช่น วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง พบเจออะไรพิเศษบ้าง หรือตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้แก่สมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้งก่อน คือเอกสารที่ 3-3 สสำรวจตนเอง ได้แก่

1. ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง หลังจบการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

2. อะไรคือเรื่องสำคัญอันดับหนึ่งของฉัน เกี่ยวกับการเรียน/การทำงาน ที่อยากให้
กลุ่มการปรึกษาช่วยแก้

3. ฉันได้ลองทำอะไรไปแล้วบ้าง เพื่อแก้ปัญหาในข้อ 2

4. วิธีใดบ้างที่ฉันทำไปแล้วได้ผลดี

วิธีใดบ้างที่ฉันทำไปแล้วไม่ได้ผล

เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นต่างๆ จนครบทุกคน

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงจุดแข็งในการเรียนหรือการทำงานของสมาชิกกลุ่ม
แต่ละคน เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นและกล่าวชื่นชมกัน จากนั้น
ชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงจุดที่ต้องพัฒนาในการเรียนหรือการทำงานของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เปิด
โอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นและกล่าวให้กำลังใจกันและกัน

2. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจุดที่ต้องพัฒนาที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแลกเปลี่ยนออกมานั้น ตรงกับ
ประเด็นในการบ้านที่เขียนตอบมาหรือไม่ ถ้าสมาชิกคนไหนตอบว่า ใช่ ให้สมาชิกถามตนเองอีกครั้งว่า
จะใช้ประเด็นนี้เป็นเป้าหมายหรือไม่ ส่วนสมาชิกที่ตอบว่า ไม่ใช่ ให้สมาชิกได้คิดทบทวนอีกครั้งว่า
สมาชิกกลุ่มต้องการใช้ประเด็นใดเป็นเป้าหมาย

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) กับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับข้อดี
ของการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและเสนอแนะแนวทางการเลือกเป้าหมายเหล่านั้น เปิด
โอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย หรือแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งเป้าหมายหลักของการปรึกษากลุ่มแก่สมาชิก คือ พัฒนาพฤติกรรมความ
มุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งจะใช้เป็นเป้าหมายหลักร่วมกัน

4. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้แก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อใช้ในการบันทึกเป้าหมายหลักของ
การปรึกษากลุ่ม และเป้าหมายส่วนบุคคลของสมาชิกแต่ละคน โดยให้เวลาสมาชิกแต่ละคนได้ทบทวน
ถึงเป้าหมายและจดบันทึกลงไปบนหน้าแรกของสมุดบันทึก จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้
แลกเปลี่ยนเป้าหมายของตนเองและกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจกันและกัน

โดยผู้นำกลุ่มกล่าวเสริมว่าการวางเป้าหมายส่วนบุคคลที่ชัดเจนนั้นจะนำไปสู่ผลสำเร็จตามที่
สมาชิกกลุ่มมุ่งหวัง นอกเหนือจากเป้าหมายหลักของกลุ่มที่วางร่วมกันอีกด้วย

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด
 - 1.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้
 - 1.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการกำหนดเป้าหมายส่วนตัวในประเด็นความมุ่งมั่นในการทำงานของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 5**

เรื่อง กระตุ้นพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ในการเดินทางไปให้ถึงเป้าหมายหลังจากที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนแล้ว นั้น การกระตุ้นพฤติกรรมเป็นวิธีการที่มีขั้นตอนเพื่อนำพาสมาชิกกลุ่มแต่ละคนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านการวางแผนและการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเป็นระบบ โดยไม่เป็นการบังคับตนเองมากเกินไปจนนำไปสู่ความรู้สึกไม่พึงพอใจ และยุติการทำกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งการกระตุ้นพฤติกรรมสามารถทำได้หลายแนวทาง อาทิ การวางแผนโดยยึดเป้าหมายเป็นหลัก การแยกย่อยงาน การระบุวันเวลาให้ชัดเจน การรับผิดชอบในสิ่งที่ตั้งใจจะทำ การทำกิจกรรมให้สำเร็จไปทีละอย่าง รวมถึงการจับจุดความคิดบางอย่างที่ขวางทางภารกิจที่วางไว้ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดลำดับความสำคัญและวางแผนลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ได้

สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรข้อความกิจกรรม “จะจำได้ไหม จำได้หรือเปล่า”
2. เอกสารที่ 5-1 การจัดลำดับกิจกรรม
3. สมุดบันทึก
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง พร้อมทั้งทบทวนการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงความรู้สึก หรือความคิดที่มีเมื่อตนเองมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว

เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

- อาหารที่ท่านเป็นมือเทียงเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว
- ประโยคแรกที่ตนเองได้พูดเมื่อเช้าวานนี้
- คำพูดทักทายที่ผู้นำกลุ่มพูดเมื่อตอนเริ่มการปรึกษากลุ่มวันนี้

ผู้นำกลุ่มกล่าวคำถามทีละข้อ และให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและตอบ โดยก่อนเริ่มกิจกรรมผู้นำกลุ่มเน้นย้ำกับสมาชิกกลุ่มว่าถึงแม้จะนึกไม่ออกหรือตอบไม่ได้ก็ไม่เป็นอะไร ไม่ได้มีผลอะไร เป็นเพียงการทบทวนความจำเท่านั้น

2. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “จะจำได้ไหม จำได้หรือเปล่า”

2.1 โดยให้สมาชิกกลุ่มอ่านบัตรข้อความคนละหนึ่งข้อความ โดยกำหนดเวลาคนละ 5 วินาที แล้วพูดข้อความนั้นออกมา ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำกับสมาชิกกลุ่มว่าถึงแม้จะเกิดการผิดพลาดในการพูดหรือการจำ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ร้ายแรง หรือมีผลไม่ดีใดๆ ทั้งสิ้น

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มอ่านบัตรข้อความคนละหนึ่งข้อความอีกครั้ง โดยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกใช้วิธีใดก็ได้ช่วยในการจดจำ แล้วพูดข้อความนั้นออกมา ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำกับสมาชิกกลุ่มว่าถึงแม้จะเกิดการผิดพลาดในการพูดหรือการจำ ก็ไม่ใช่เรื่องที่ร้ายแรง หรือมีผลไม่ดีใดๆทั้งสิ้น

2.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคน และให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ ทำการเชื่อมโยงกิจกรรมที่เกิดขึ้นกับความจำของบุคคลว่าแต่ละคนมีการจดจำที่แตกต่างกันและเมื่อคนเราจำบางสิ่งที่เราต้องทำไม่ได้ก็ทำให้พลาดสิ่งนั้นไป แต่การจำก็สามารถพัฒนากันได้ด้วยวิธีการหลายวิธี อาทิ ฝึกสมาธิ และการจดบันทึก

3. ผู้นำกลุ่มซักชวนสมาชิกกลุ่มสำรวจพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการทำงานว่ามีจำนวนครั้งมากน้อยแค่ไหนที่ลืมทำการบ้าน หรือทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแก่กัน

4. ผู้นำกลุ่มซักชวนสมาชิกกลุ่มทำการวางแผนกิจกรรมที่ต้องทำและการจดบันทึก เพื่อเป็นการกระตุ้นพฤติกรรม โดยเสนอแนะการวางแผนจัดลำดับความยากง่ายของกิจกรรมที่ต้องทำ

วางแผนว่าจะทำอะไรก่อนหลัง การกำหนดวันและลงมือทำให้สำเร็จ และลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ให้เสร็จ ผ่านรูปแบบการจดบันทึกกิจกรรมในแต่ละวันของตนเองได้

5. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 5-1 กิจกรรม “การจัดลำดับกิจกรรม” พร้อมให้สมาชิกกลุ่มได้ลองทบทวนถึงงาน การบ้าน หรือกิจกรรมที่ตนต้องทำในขณะนี้ แล้วบันทึกลงในตาราง

ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด วิธีการและประสบการณ์แก่กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้ได้กล่าวให้กำลังใจ เสริมแรงให้กันและกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามตารางการจัดลำดับกิจกรรมให้เรียบร้อย และเตรียมตัวสำหรับการแลกเปลี่ยนกันในเรื่องต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด
 - 2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้
 - 2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตความเข้าใจ และความสามารถการจัดลำดับความสำคัญ วางแผนลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม

บัตรข้อความ

ความจริงจัง
ตั้งใจคือ
กุญแจไขสู่
ความสำเร็จ

นับถือตนเอง
นับถือผู้อื่น
และ
รับผิดชอบ
ในสิ่งที่ตนทำ

ต้นไม้
ที่สวยงาม
ไม่มีทางโตได้
ในวันเดียว

วินาทีที่เข้ม
แข็งที่สุด
ไม่ใช่วินาที
แห่งชัยชนะ
แต่เป็นวินาที
ที่ไม่ยอมแพ้

อุปสรรคทำให้
เราเดินช้าลง
แต่ไม่ใช่
เหตุผลที่ทำให้
เราหยุดเดิน

บางครั้งความ
ผิดพลาด
ก็อาจเป็น
ความทรงจำ
ที่ดีที่สุด
ในชีวิต

หัวใจที่
แข็งแกร่ง
มักจะนำพาเรา
ไปถึงเส้นชัย
ได้เสมอ

วิธีที่ดีที่สุด
ในการทำนาย
อนาคต
ก็คือ
การสร้างมัน
ขึ้นมาเอง

เอกสารที่ 5-1

การจัดลำดับกิจกรรม

กิจกรรม/งาน ที่ต้องทำ	ลำดับ ความยาก ง่าย (ตัวเลข)	ลำดับต้อง เสร็จ ก่อน-หลัง (ตัวเลข)	กำหนดวัน ทำกิจกรรม	ฉันท สำเร็จ แล้ว (/)

หมายเหตุ

การกำหนดลำดับความยากง่าย อาจทำได้โดยให้ 1 คือ ง่าย, 2 คือ ปานกลาง และ 3 คือ ยาก

สิ่งที่ฉันได้จากกิจกรรมนี้.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 6**

เรื่อง เข้าใจความคิดอัตโนมัติ

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความคิดเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นแต่กลับมีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการอยากมีส่วนร่วมหรือถอนตัว การอดทนหรือยอมแพ้ มีความเป็นไปได้สูงมากที่ความคิดจะมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาหรือสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มกำลังเผชิญ ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งเมื่อมีการลงมือทำกิจกรรมใดตามแผนที่วางไว้แล้ว ควรต้องหมั่นสำรวจปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงการสำรวจความคิดในขณะนั้นๆ ว่ามีส่วนต่ออารมณ์และพฤติกรรมในขณะนั้นมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติ บางครั้งการระบุถึงความคิดอัตโนมัติเป็นไปได้ยาก แต่ก็ยังสามารถใช้พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาวิเคราะห์ถึงรูปแบบความคิดเหล่านั้นได้ ในการปรึกษาครั้งนี้จะให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย รวมถึงสำรวจความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ด้วยว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดอุปสรรคเหล่านั้นขึ้นมาหรือไม่ ถ้าใช่ความคิดเหล่านั้นย่อมมีปัญหากที่อาจทำให้สมาชิกกลุ่มไม่มีใจที่จะทำตามเป้าหมายหรือแผนที่วางไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและสามารถระบุความคิดอัตโนมัติได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิดอัตโนมัติในสถานการณ์การเรียนและการทำงานของตนเองได้

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารที่ 6 – 1 Cognitive Model
2. เอกสารที่ 6 – 2 ข้อผิดพลาดทางความคิด
3. สมุดบันทึก
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามถึงภาพรวมในขณะนี้ว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านของการปรึกษากลุ่มครั้งก่อนหน้า โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าและแบ่งปันตารางที่ตนได้ทำไว้แก่สมาชิกคนอื่นๆ
3. ผู้นำกลุ่มทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนที่ได้ตั้งไว้ ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล พร้อมชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาใช้การอธิบายโดยตรงกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติ โดยใช้ Cognitive Model (เอกสาร 6-1 Cognitive Model) จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ลองวิเคราะห์กรณีตัวอย่างและจำแนกตาม Cognitive Model เมื่อเสร็จเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันเพื่อทำความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน เพื่อให้ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่าง ดังนี้
 - 2.1 ให้สมาชิกในกลุ่มย่อยแต่ละคน ได้แชร์ประสบการณ์ของตนเองในเหตุการณ์เกี่ยวกับการเรียนและการทำงาน เพื่อเป็นกรณีตัวอย่าง คนละหนึ่งเหตุการณ์
 - 2.2 สมาชิกกลุ่มย่อยช่วยกันวิเคราะห์กรณีตัวอย่างของสมาชิกแต่ละคน ตาม Cognitive Model เมื่อวิเคราะห์กรณีตัวอย่างจนครบทุกคน ให้ทั้งสองกลุ่มเลือกกรณีตัวอย่างหนึ่งเรื่องเพื่อแบ่งปันกับกลุ่มใหญ่
 - 2.3 ผู้นำกลุ่มสังเกตการณ์ทำกิจกรรมในกลุ่มย่อย เมื่อครบเวลาให้ทั้งสองกลุ่มย่อยรวมเข้าเป็นกลุ่มใหญ่ตามเดิม จากนั้นให้ตัวแทนของกลุ่มย่อยแบ่งปันกรณีตัวอย่างและแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์ตาม Cognitive Model ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
3. เมื่อจบกิจกรรม ผู้นำกลุ่มอธิบาย ชี้ประเด็นอันเกิดจากความคิดอัตโนมัติในกรณีตัวอย่างแต่ละกรณี พร้อมอธิบายถึงคุณสมบัติของความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts) ความคิดอัตโนมัติเชิงลบ (negative automatic thoughts) และข้อผิดพลาดทางความคิดแบบต่างๆ ที่เรียกว่าความคิดที่บิดเบือน (cognitive distortion) แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมเสริมด้วยเทคนิคลูกศรชี้ลง

(downward arrow technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่แฝงอยู่และเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายประเด็นเหล่านี้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมาย การบ้าน ให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้จดบันทึกลงในสมุดทุกวัน เกี่ยวกับสามเหตุการณ์การเรียนรู้ การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น ระหว่างสัปดาห์ก่อนจะพบกันอีกครั้งต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด
 - 2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้
 - 2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7

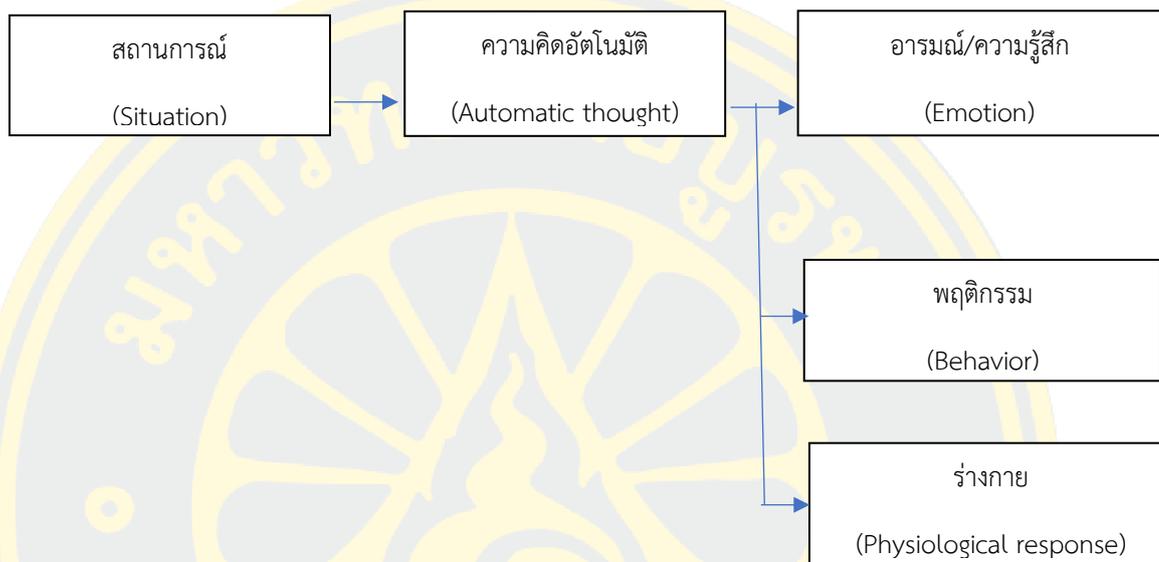
การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตการรับรู้และเข้าใจที่มีต่อความคิดอัตโนมัติของสมาชิกกลุ่ม จากการทำกิจกรรมที่สามารถแยกแยะ ระบุความคิดอัตโนมัติเชิงลบ

เอกสารที่ 6-1

Cognitive Model

Cognitive Model นำเสนอโดยแอร์อน ที เบค ได้อธิบายไว้ว่า ความคิดและการตีความหรือการแปลความหมายสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้



แผนภาพ Cognitive Model (ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร, Basic Skills In CBT. 2565, หน้า 24)

คุณสมบัติของความคิดอัตโนมัติ

- เกิดขึ้นได้เอง โดยไม่ต้องพยายามจะคิด
- คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยรู้ตัวว่ามีความคิดอัตโนมัติ เพราะมันจะ “แวบ” ผ่านการรับรู้ไปอย่างรวดเร็ว
- บุคคลสามารถพัฒนาทักษะการรับรู้ความคิดอัตโนมัติได้ แต่ต้องอาศัยความพยายามในการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตน
- ความคิดอัตโนมัติอาจมีลักษณะเป็นภาพได้
- ความคิดอัตโนมัติมักมีความจำเพาะกับสถานการณ์ต่างๆ และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุที่เข้ามา
- บุคคลมักจะเชื่อความคิดอัตโนมัติของตนเองโดยไม่ต้องตั้งคำถามเพิ่มเติม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมด้วยมากๆ

กรณีตัวอย่างที่ 2 ปกติกระต่ายเป็นคนพูดเร็ว เพื่อนหลายคนจึงมักบอกว่าฟังเธอไม่รู้เรื่องและให้เธอพูดอีกครั้ง เมื่อต้องออกไปนำเสนองานหน้าชั้นเรียน เธอจึงกังวล ใจเต้นแรง เหงื่อออกมือ และเสียงสั่นเสมอ ทำให้กระต่ายเสียงไม่ยอมออกไปพูดนำเสนอหน้าชั้นเรียน เพราะกลัวจะพูดแล้วเพื่อน ๆ ฟังไม่เข้าใจ

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่างที่ 3 หลังจากที่แจ็กดูประกาศผลสอบแล้วเขารู้สึกเศร้ามาก เขาคิดว่าตัวเองไม่ได้เรื่องที่ไม่สามารถทำผลสอบให้ได้ดีได้ พ่อแม่อาจเสียใจและบ่นเขา แจ็กจึงรู้สึกหมดแรง ไม่กินข้าวกลางวัน และไม่พูดคุยกับเพื่อนเลยทั้งวัน

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

เอกสารที่ 6 - 2

ข้อผิดพลาดทางความคิด

จิตแพทย์อย่างแอรอน ที. เบก เดวิด ดี. เบิร์นส์ และคณะ ได้รวบรวมได้รวบรวมรายการข้อผิดพลาดทางความคิดที่เรียกว่า “ความคิดที่บิดเบือน (cognitive distortion)” ขึ้นมา โดยสรุปได้ดังนี้

ข้อผิดพลาดทางความคิด	คำอธิบาย	ตัวอย่าง
คิดแบบขาวดำ (black-and-white thinking)	มองสิ่งต่างๆ แบบสุดขั้ว	“ถ้าฉันทำข้อสอบครั้งนี้ได้ไม่ดี ก็แปลว่าฉันโง่งงสุดๆ”
คิดว่าควรเป็นแบบนี้แบบนี้ (shoulding)	เชื่อว่าสิ่งที่อยากให้เป็น คือสิ่งที่ควรเป็น	“ฉันควรมีความสุขมากกว่านี้”
เหมารวม (overgeneralization)	เชื่อว่าเหตุการณ์เดียว จะเป็นแบบนี้ทุกสถานการณ์	“ฉันไม่รู้คำตอบของคำถามข้อแรกในการสอบครั้งนี้ ดังนั้นก็คงไม่รู้คำตอบของคำถามที่เหลือด้วย”
คิดแง่ร้าย (catastrophizing)	เชื่อว่าสถานการณ์แย่กว่าความเป็น จริง	“ฉันตอบคำถามแบบฝึกหัดผิด ครูต้องไม่ชอบฉันแล้วแน่ ๆ”
มองข้ามเรื่องดี (discounting the positive)	ลดความสำคัญของหลักฐาน ที่ขัดแย้งกับความคิดอัตโนมัติเชิงลบ ของตนเอง	“เพื่อนตอบ ตกกลาง ตอนฉันขอให้ช่วยสอนการบ้าน เพียงเพราะเธอสงสารฉัน”
นำอารมณ์มาเป็นเหตุผล (emotional reasoning)	คิดไปเองว่าอารมณ์ของเราสื่อถึง ข้อมูลที่มีประโยชน์	“ความวิตกกังวลของฉันเกี่ยวกับการการสอบ ป่งบอก ว่ามีโอกาสสูงที่จะคะแนนสอบจะออกมาไม่ดี”
ทำนายอนาคต (fortune telling)	คาดการณ์จากข้อมูลอันน้อยนิด	“แบบฝึกหัดต้องยากมากแน่ ๆ”
อ่านใจ (mind reading)	คิดไปเองว่ารู้ใจคนอื่น	“พวกเขาอาจคิดว่าฉันเหมือนคนปัญญาอ่อน ตอน ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน”
คิดเข้าตัว (personalization)	คิดว่าเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับ กับเราเลยนั้น เกี่ยวข้องกับเรา	“เพื่อนดูไม่พอใจ ต้องเป็นเพราะบางอย่างที่ฉันทำแน่ ๆ”
ทิักหักไปเอง (entitlement)	คาดหวังผลลัพธ์บางอย่าง เพราะการ กระทำหรือจุดยืนของตนเอง	“ฉันควรได้เกรดสี่ทุกวิชา หลังจากการบ้านเยอะขนาด นี้ขนาดนี้”
เอาความสุขไปฝากไว้กับสิ่งอื่น (outsourcing happiness)	ยอมให้ปัจจัยภายนอกตัดสิน อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง	“ฉันไม่มีความสุข ถ้าเพื่อนไม่เล่นกับฉัน”
ดูถูกตนเอง (false sense of helplessness)	เชื่อว่าเรามีความสามารถ น้อยกว่าความเป็นจริง	“ทำงานไปก็ไม่มีประโยชน์ ฉันทำมันได้ไม่ดีหรอก”
กตตันตนเอง (false sense of responsibility)	เชื่อว่าเรามีความสามารถ มากกว่าความเป็นจริง	“ถ้าฉันพูดได้น่าสนใจกว่านี้ ก็คงไม่มีใครหาตอนฉัน นำเสนอหน้าห้อง”

หมายเหตุ. จาก *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple 10วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม* (หน้า70-

71), โดย Seth J. Gillihan, PhD, แปลโดย พลอยแสง เอกญาติ, 2563, กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 7**

เรื่อง ทบทวนเป้าหมาย

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีโครงสร้างที่ชัดเจนและใช้ระยะเวลาที่จำกัด จึงควรมีการทบทวนเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายส่วนบุคคลเป็นระยะ เพื่อรักษาทิศทางให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ รวมทั้งสามารถประเมินได้ว่าเกิดความก้าวหน้าขึ้นมากเพียงใด เพื่อให้เห็นระดับของความก้าวหน้าหรือสามารถทบทวนสาเหตุและหาแนวทางแก้ไขได้ทันเวลาที่ เมื่อพบว่าขาดความก้าวหน้าตามแผนที่ได้วางไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มที่ได้ตั้งไว้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคืบหน้าในการพัฒนาตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารที่ 7 – 1 ทบทวนเป้าหมาย
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่พบเจอหรือความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นความคิดอัตโนมัติ และชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการบ้านที่ได้รับมอบหมายไปคือ การจดบันทึกเกี่ยวกับสาเหตุการณ์การเรียน การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่นพร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยน สอบถาม แสดงความคิดเห็น และกล่าวให้กำลังใจกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่จุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดถึงประเด็นพฤติกรรมที่แต่ละคนได้วางแผนที่จะปฏิบัติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ได้ลงมือปฏิบัติไปมากเท่าใด หรือเกิดผลอย่างไรบ้าง โดยให้เวลาสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นต่อกัน

2. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 7 – 1 กิจกรรม “ทบทวนเป้าหมาย” ให้แก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคน จากนั้นให้เวลาในการทำเอกสารที่ 7 – 1 ประมาณห้านาที เมื่อสมาชิกกลุ่มทำเสร็จแล้วผู้นำกลุ่ม สอบถามถึงคำตอบของสมาชิกแต่ละคน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกันที่ละประเด็น ดังนี้

1 สิ่งใดที่ฉันทำได้ดี

2 สิ่งใดที่ฉันอยากปรับปรุง

เมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นกันจนครบ ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมและ เสริมแรงให้แก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคน

3. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยประเด็นคำตอบข้อที่ 3 คือ ความคิดของฉันต่อ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดคุยถึงความคิดที่เกิดขึ้น สอบถามถึงที่มาของ ความคิดเหล่านั้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิดของตนเอง ว่าเกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติ เชิงลบ (negative automatic thoughts) และข้อผิดพลาดทางความคิดแบบใดหรือไม่ เปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

4. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้บอกถึงคำตอบในข้อ 4 คือ ฉันวางแผนที่จะปรับปรุงไว้ อย่างไรบ้าง เมื่อพูดจนครบทุกคนให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน พร้อมทบทวนว่า สมาชิกแต่ละคนยังคงจะใช้แผนการปรับปรุงเดิมที่วางไว้หรือไม่ หรืออยากปรับแก้ไขอย่างไร ให้ สมาชิกกลุ่มที่ต้องการปรับเปลี่ยนแผนการใดการปรับปรุงได้จดบันทึกข้อความดังกล่าวลงในเอกสารที่ 7 – 1

ผู้นำกลุ่มคอยสรุปข้อมูล กระตุ้นการแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในกลุ่ม และเสริมแรง ให้กับสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน คือ

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน นำแผนการปรับปรุงที่วางไว้ ไปทดลองปฏิบัติ และทำ การบันทึกผลการปรับปรุงลงในเอกสารที่ 7 – 1 ทบทวนเป้าหมาย

- 1.2 ให้จัดบันทึกลงในสมุดทุกวัน เกี่ยวกับสามเหตุการณ์การเรียนรู้ การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น ระหว่างสัปดาห์ก่อนจะพบกันในครั้งต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด
 - 2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการประชุมกลุ่มในวันนี้
 - 2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน

เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมที่แสดงความตั้งใจของสมาชิกกลุ่มในการทบทวนเป้าหมายส่วนบุคคล
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสามารถในการวางแผนแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเองตามที่ตั้ง

ทบทวนเป้าหมาย



เป้าหมาย



พฤติกรรมที่ทำ

- 1 สิ่งใดที่ฉันทำได้ดี
- 2 สิ่งใดที่ฉันอยากปรับปรุง.....
- 3 ความคิดของฉันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- 4 ฉันวางแผนที่จะปรับปรุงไว้อย่างไรบ้าง

บันทึกผลการปรับปรุง

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 8**

เรื่อง สํารวจอุปสรรคและลงมือจัดการ

เวลา 90 นาที(

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นวิธีการที่มีความหมายชัดเจนและมุ่งแก้ปัญหาที่เฉพาะเจาะจง การหาปัญหาหรืออุปสรรคที่ขัดขวางการพัฒนาจึงกลายเป็นส่วนสำคัญ เมื่อสามารถระบุปัญหาได้อย่างชัดเจนก็จะช่วยให้ง่ายขึ้นในการที่จะเดินไปตามแบบแผนที่สมาชิกกลุ่มได้วางไว้บนเส้นทางแห่งเป้าหมาย

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่บั่นทอนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้หยุดชะงักลงได้ ซึ่งสาเหตุอาจเกิดได้หลายประการ อาทิความกลัวว่าจะทำบางอย่างได้ไม่ดี รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าทำ การเสริมแรงทางลบ รวมถึงความคิดที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้บุคคลเลือกที่จะเลื่อนการทำงานภารกิจออกไปเรื่อย ๆ ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้เสนอแนวทางการจัดการกับ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จึงมีกลยุทธ์อันหลากหลายที่บุคคลจะสามารถเลือกใช้เพื่อเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง ผ่านแนวทาง “คิด-ทำ-รู้” การนำกลยุทธ์ที่เหมาะสมมาฝึกฝนบ่อยๆ อาจนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่มาแทนที่นิสัยเก่าที่เคยเป็นมา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอุปสรรคในการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่งและเลือกแนวทางจัดการแก้ไขที่เหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารที่ 8-1 “คุณมีปัญหาเหล่านี้หรือไม่?”
2. เอกสารที่ 8-2 กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง
3. สมุดบันทึก
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่แต่ละคนมีในขณะนี้ ช่วยกันสืบค้นสาเหตุของความคิด ความรู้สึกเหล่านั้นของสมาชิกแต่ละคน พร้อมกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจหรือเสริมแรงให้แก่นัก

2. ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านของสมาชิกแต่ละคน

2.1 เริ่มจากการแลกเปลี่ยนสิ่งที่สมาชิกได้บันทึกเกี่ยวกับสามเหตุการณ์การเรียนการทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมองกันและกัน

2.2 สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันผลการปรับปรุงเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่อย่างไร เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมองกันและกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่จุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มสนทนาเกี่ยวกับประเด็น “เพราะเหตุใดการทำงานหรือเรียนจึงไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร” ให้สมาชิกได้เสนอสาเหตุต่างๆ จนจบการนำเสนอ ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจากการการพูดคุยนี้

2. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมที่ 1 “คุณมีปัญหาเหล่านี้หรือไม่?”

2.1 โดยแจกเอกสารที่ 8-1 ให้สมาชิกได้ลงมือทำ เมื่อสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมเสร็จทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มสอบถามถึงจำนวนข้อที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกในเอกสารที่ 8-1 พร้อมสรุปประเด็นว่า ปัญหาต่างๆ ในเอกสารที่ 8-1 นั้นเป็นผลจากการผัดวันประกันพรุ่ง

2.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองว่า “อะไร ทำให้เกิดสถานการณ์เหล่านี้ขึ้นกับฉัน” แล้วบันทึกลงในเอกสารที่ 8-1 ผู้นำสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มได้บันทึกเสร็จทุกคนแล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผู้นำกลุ่มสังเกต และคอยกระตุ้นการแลกเปลี่ยนความคิด และทำการสรุปข้อมูลจากการแลกเปลี่ยนนี้

3. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมที่ 2 กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) แก่สมาชิกกลุ่ม

3.1 แจกเอกสารที่ 8-2 กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง แนวทาง “คิด - ทำ - รู้” ของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ให้สมาชิกกลุ่มได้อ่านแต่ละหัวข้อพร้อมทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับตัวเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย หรือข้อที่ต้องการให้ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม หรือผู้นำกลุ่มทำการซักถามสมาชิกกลุ่มเป็นระยะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่มากขึ้น พร้อมให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้บันทึกประเด็นสำคัญที่ตนได้เรียนรู้จากการพูดคุยเกี่ยวกับกลยุทธ์แต่ละหัวข้อลงในเอกสารจนครบทุกข้อ

3.2 เมื่อผู้นำกลุ่มอธิบายและสมาชิกกลุ่มทำการสรุปความรู้จนครบทุกข้อแล้ว ให้เวลาสมาชิกได้ทบทวนว่ามีกลยุทธ์ใดบ้างที่เคยปฏิบัติ หรือสนใจกลยุทธ์ใดบ้าง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะแก่กัน โดยผู้นำกลุ่มคอยสรุปข้อมูล กระตุ้นการ แสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในกลุ่มและเสริมแรงให้กับสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้ บันทึกสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน

1.1 เลือกกลยุทธ์ในแต่ละด้าน “คิด - ทำ - รู้” มาด้านละ 1 - 3 อย่าง เพื่อช่วยในการทำภารกิจ (ระดมการเลือกใช้กลยุทธ์ที่มักเกิดการควบคุมและส่งผลด้านลบ)

1.2 ให้จดบันทึกลงในสมุดทุกวัน เกี่ยวกับ 3 เหตุการณ์การเรียนรู้ การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมบอกเหตุผลที่ทำให้เกิดความราบรื่นนั้น

2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด

2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้

2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการประเมินและยอมรับพฤติกรรมของตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสามารถในการวางแผนแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเองตามที่ตั้งไว้

กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง

แนวทาง “คิด - ทำ - รู้”

คิด : กลยุทธ์ด้านความคิด

การเปลี่ยนวิธีคิด อาจลดแรงจูงใจในการผัดวันประกันพรุ่งอันเป็นส่วนหนึ่งของ “ความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์”

- สังเกตความคิดเข้าข้างตนเองที่บิดเบือนความจริง

.....

.....

- เตือนตนเองว่าทำไมถึงไม่อยากผัดวันประกันพรุ่งแล้ว

.....

.....

- ระวัง “การทำความดีกลบเกลื่อน”

.....

.....

- ตัดสินใจลงมือทำ

.....

.....

- ยอมรับว่าวันหลังก็คงไม่อยากทำอยู่ดี

.....

.....

- ทำทนายความเชื่อว่าต้องทำให้ “สมบูรณ์แบบ”

.....

.....

ทำ : กลยุทธ์ด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ร่วมด้วย อาจก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่าการพึ่งพลังใจอย่างเดียว

- ใช้ตัวช่วยเตือน

.....

.....

- สร้างพื้นที่ปลอดภัยไว้เรา

- ใช้ปฏิทินให้เป็นประโยชน์

- ย่อยงานใหญ่ให้เป็นงานเล็กที่จัดการไหว

- ลงมือเลย

- ทำงานให้เสร็จ แม้ยากก็ทน

- ลงมือทำ แม้ยังทำได้ไม่สมบูรณ์แบบ

- ทำงานท่ามกลางคนขยัน

- กำหนดช่วงเวลาทำงานเป็นช่วงสั้นๆ แบบต่อเนื่อง

- หาวิธีทำงานให้สำเร็จ

- ใ้รางวัลตนเองบ้าง

- ติดตามความคืบหน้าของงาน

.....

.....

รู้ : กลยุทธ์ด้านสติ

หลักการสำคัญของสติ คือการอยู่กับปัจจุบันและยอมรับความจริง

- ยอมรับความอึดอัด

.....

.....

- อยู่กับปัจจุบัน

.....

.....

- กลับสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

.....

.....

- สังเกตและรับรู้ ว่า วิธีใดได้ผลดีที่สุดสำหรับตนเอง

.....

.....

สิ่งที่ฉันได้จากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

หมายเหตุ. จาก *Cognitive Behavioral Therapy Made Simple 10วิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรม* (หน้า123-131), โดย Seth J. Gillihan, PhD, แปลโดย พลอยแสง เอกญาติ, 2563, กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 9**

เรื่อง การผ่อนคลาย

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน คือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีความอดทนกับสิ่งที่ไม่ตัดสินใจทันด่วนจากอารมณ์หุนหันงัดหรือยอมแพ้ต่ออุปสรรคอันเกิดจากความคิดอัตโนมัติทางลบ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในการทำงานเนื่องจากความเชื่อมโยงกันระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล การสะท้อนผ่านการแสดงออกของร่างกาย (Bio-feedback) เป็นสัญญาณสำคัญที่แสดงให้เห็นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างขึ้น การควบคุมอารมณ์อันเนื่องมาจากความคิดอัตโนมัติเหล่านี้จึงจำเป็นและควรได้รับการฝึกฝน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมอารมณ์รวมถึงร่างกายของตนเองได้ดียิ่งขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแสดงออกของร่างกายอันเนื่องมาจากอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการผ่อนคลายร่างกายอย่างง่ายด้วยตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ชุดบัตรคำอารมณ์
2. สมุดบันทึก
3. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามสถานการณ์กว้างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ในขณะที่ ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษโพสอิทให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนชื่อเล่นของตนเอง

ความรู้สึกในขณะนี้ และประเมินระดับความรู้สึกง่ายๆ ด้วยการให้คะแนนว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้อยู่ที่ระดับใด สมมติว่า 10 คือมากที่สุด และ 0 คือน้อยที่สุด จากนั้นเก็บกระดาษโพสอิทคืนมา

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย แล้วแจ้งว่าจะสอนการหายใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม
 - 2.1 ให้นั่งในท่าที่สบาย แล้วหลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนทั้งหมด หายใจเข้า-ออกช้าๆ
 - 2.2 พร้อมนับลมหายใจเข้า-ออก คือ ลมหายใจเข้านับ 1 หายใจออกก็นับ 1, หายใจเข้านับ 2 หายใจออกก็นับ 2 นับไปเรื่อย ๆ ลักษณะเดียวกันจนถึง 5
 - 2.3 ให้เริ่มนับ 1 ใหม่ นับไปจนถึง 6 แล้วกลับมาเริ่มนับ 1 ใหม่ และเพิ่มจำนวนไปถึง 10 เมื่อครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ
 - 2.4 ผู้นำกลุ่มยุติกิจกรรม จากนั้นแจกโพสอิทใบเดิมคืนสมาชิกกลุ่มอีกครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้สึกในขณะนี้และประเมินระดับความรู้สึกอีกครั้ง เมื่อสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มเขียนเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มสอบถามว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นหรือไม่ ชักชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
3. ผู้นำกลุ่มอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มว่ากิจกรรมเมื่อสักครู่คือ วิธีฝึก “สมาธิ” ลดเครียด ป้องกัน 6 โรค (พญ.อรภา เข้มทอง จิตแพทย์และหัวหน้ากลุ่มงานสนับสนุนและพัฒนาเครือข่าย รพ.จิตเวช นครราชสีมาราชนครินทร์) สอบถามถึงความคิดเห็นที่สมาชิกมีต่อกิจกรรม พร้อมอธิบายว่าผู้ที่เริ่มฝึกครั้งแรก อาจจะนับเลขผิดพลาดได้ เนื่องจากอาจยังไม่มีสมาธิพอหรืออาจจะมีความคิดอื่นๆ ผุดขึ้นมา ระหว่างนับลมหายใจ ไม่ต้องกังวลใจ ขอให้พยายามตั้งสติใหม่ ประการสำคัญเมื่อมีความคิดแทรกขึ้นมา ขอให้รับรู้และปล่อยไป ไม่เก็บมาคิดต่อ สมาธิจะดีขึ้น พร้อมชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านของสมาชิกกลุ่มโดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำ หรือความคืบหน้าที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มปรบมือ กล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ขอบขอบคุณและกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “อารมณ์ฉัน อารมณ์ไหน”
 - 1.1 โดยเตรียมบัตรคำอารมณ์ต่างๆ 1 ชุด ได้แก่ ตื่นเต้น เศร้า ประทับใจ น้อยใจ เสียใจ ดีใจ กลัว มีความสุข อิจฉา กังวล โกรธ ขยะแขยง ประหลาดใจ เปื่อ และมั่นใจ
 - 1.2 อธิบายวิธีการแก่สมาชิกกลุ่ม คือ ให้สมาชิกกลุ่มสุ่มหยิบบัตรคำอารมณ์หนึ่งใบ จากนั้นให้ใบคำในบัตรคำด้วยการแสดงท่าทางให้สมาชิกกลุ่มได้ทายอารมณ์ ห้ามใช้คำพูด

หากมีสมาชิกกลุ่มคนใดตายถูก ให้ผู้ไปเยี่ยมบัตรคนั้น ดำเนินกิจกรรมจนสมาชิกกลุ่มทุกคน รวมทั้งผู้นำกลุ่มได้เป็นคนไปคำจวนครบทุกคน

ผู้ที่ตายถูกในแต่ละครั้งสามารถเลือกรับรางวัลหนึ่งชิ้นจากผู้นำกลุ่มได้ หรือมอบให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้

1.3 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกอารมณ์คนละอารมณ์ เพื่อแต่งประโยค

“ฉันรู้สึก..... เพราะ.....” โดยที่สามารถซ้ำอารมณ์กันได้ แต่ไม่สามารถซ้ำประโยคได้ เช่น “ฉันรู้สึกดีใจเพราะสามารถตอบคำถามได้”

เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่งประโยคความรู้สึกครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านั้น ว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร สามารถรับมือหรือจัดการกับความความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “อารมณ์ฉัน อารมณ์ไหน” ว่ามีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ อธิบายแก่สมาชิกกลุ่มว่าอารมณ์เหล่านี้อยู่กับเราไม่นานก็ผ่านไป แต่หากเป็นอารมณ์ทางลบจำเป็นอย่างไรที่เราต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจ(อารมณ์) กับร่างกาย ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร จิตใจ(อารมณ์) ส่งผลต่อร่างกายได้อย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงชีวิตประจำวัน เวลาที่มีอารมณ์ทางลบเกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห เศร้า แต่ละคนมีวิธีจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่กัน

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงกิจกรรม ผีก “สมาธิ” ที่ได้ให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติในช่วงต้นว่าเป็นรูปแบบหนึ่งที่ใช้การหายใจในการช่วยผ่อนคลาย ซึ่งนอกจากนี้ยังมีอีกหลายวิธี ผู้นำกลุ่มนำเสนอ “การผีกหายใจ” แก่สมาชิกกลุ่มว่า ปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก ออกซิเจนจึงไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะเวลาเครียดจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้ต้องถอนหายใจเป็นระยะ การผีกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายรับอากาศเข้าสู่ปอดได้มากขึ้น ทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส และทำให้รู้สึกได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวด้วย (คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต) สามารถทำได้ดังนี้

4.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย เอามือประสานไว้บริเวณท้อง หลังตา

4.2 ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มีรู้สึกวาท้อง
พองออก กลั้นหายใจไว้สักครู่ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ทำ
เช่นนี้ 3 ครั้ง

4.3 ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มีรู้สึกวาท้อง
พองออก กลั้นหายใจไว้สักครู่ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 6 เป็นจังหวะช้าๆ ทำ
เช่นนี้ 3 ครั้ง

4.4 ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มีรู้สึกวาท้อง
พองออก กลั้นหายใจไว้สักครู่ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 เป็นจังหวะช้าๆ
พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง

สามารถทำได้ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือทำทุกครั้งที่นึกได้

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน คือ

1.1 ให้สมาชิกกลุ่มติดตามความคืบหน้าจากการบ้านในครั้งที่ 8 ต่อไป พร้อมบันทึก
ผลที่เกิดขึ้น

1.2 ให้สมาชิกกลุ่มลองเลือกวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง ทั้งจากที่ผู้นำ
กลุ่มแนะนำ หรือวิธีอื่นก็ได้ไปปฏิบัติเวลาที่เกิดอารมณ์ทางลบ หรือปฏิบัติวันละครั้ง

2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด

2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้

2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน
เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 10

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อ
ปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในเรียนรู้การแสดงออกของร่างกายอัน
เนื่องมาจากอารมณ์

3. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสามารถในการฝึกการผ่อนคลายร่างกายอย่างง่ายด้วยตนเอง

ชุดบัตรคำอารมณ์



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 10**

เรื่อง ตัวแบบของฉันทัน

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

แบบจำลอง (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบทั้งจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกคนอื่นๆ หรือการเลือกนำเสนอต้นแบบขึ้นมาโดยเฉพาะ เพื่อเป็นประโยชน์ในการแสดงทักษะเฉพาะที่ต้องการเรียนรู้ มีประโยชน์สำหรับการสอนและฝึกทักษะชีวิต การสร้างแบบจำลองเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่ม ด้วยข้อได้เปรียบของการศึกษาแบบกลุ่มที่มีมากกว่าการศึกษารายบุคคลคือความสามารถนำเสนอรูปแบบทางสังคมและบทบาทที่หลากหลายให้สมาชิกได้เลียนแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะและกลุ่มฝึกการพัฒนาพฤติกรรม ควรเสริมแบบจำลองต่อหน้าสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุดและสมาชิกกลุ่มควรได้รับการเสริมแรงสำหรับการเลียนแบบพฤติกรรมที่จำลองขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานจากต้นแบบภายในและภายนอกกลุ่มการศึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีต้นแบบในการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. ป้ายบุคคลต้นแบบ 2 ป้าย
2. เอกสารที่ 10-1 “ต้นแบบของฉันทัน”
3. สมุดบันทึก
4. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามสถานการณ์กว้างๆ ของสมาชิกในกลุ่ม ชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนการฝึกผ่อนคลายโดยเลือกกระหว่าง การฝึกสมาธิ และการฝึกหายใจ ให้สมาชิกลงมือปฏิบัติพร้อมกัน โดยในช่วงแรกผู้นำกลุ่มช่วยนับจังหวะ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้นับจังหวะด้วยตนเอง ประมาณ 5 นาที
3. ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านของสมาชิกกลุ่มโดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำ หรือความคืบหน้าที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา

ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มปรบมือ กล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ขอบขอบคุณกันและกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของสมาชิกแต่ละคน โดยให้แต่ละคนลองประเมินตนเอง ถ้าคะแนนการพัฒนายู่ที่ 0 – 10 คิดว่าตนเองควรได้คะแนนเท่าไร พร้อมเหตุผลอธิบาย ในขณะที่สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการพัฒนาของตนเองผู้นำกลุ่มนำกล่าวชื่นชม หรือเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจ สมาชิกคนที่พูดเมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนได้ประเมินตนเอง พูดคุยแรกเปลี่ยนเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกคนอื่นๆ ให้ข้อเสนอแนะ (Feedback) แก่กันโดยเน้นเนื้อหาที่สร้างสรรค์
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “ต้นแบบของฉัน” โดยอธิบายการเลือกต้นแบบเพื่อเป็นตัวช่วยในการพัฒนาตนเอง จากนั้นแจกเอกสารที่ 10-1 แก่สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอธิบายพร้อมยกตัวอย่างบุคคลต้นแบบให้แก่สมาชิกกลุ่มได้ฟัง เปิดโอกาสให้มีการสอบถามข้อสงสัย

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาเลือกบุคคลที่มองว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยจะเป็นบุคคลที่ชื่นชอบ บุคคลใกล้ตัว หรือเป็นสมาชิกในกลุ่มการปรึกษาด้วยกันเองก็ได้ แล้วทำการบันทึกลงในเอกสารที่ 10-1

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลต้นแบบที่ตนเองได้เลือก สรุปพฤติกรรมที่ตนต้องการพัฒนาตามต้นแบบ พร้อมทั้งให้กำลังใจในการพัฒนาตามต้นแบบระหว่างกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มลงมือพัฒนาตนเองตามต้นแบบที่วางไว้
2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด
 - 2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้
 - 2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวัน

เวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการประเมินและยอมรับระดับการพัฒนาของตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสามารถในการเลือกตัวแบบเพื่อพัฒนาตนเองตามที่ตั้งไว้

บุคคลต้นแบบ



ลิซ่า ลลิซ มโนบาล

จากเด็กหญิง 'ป๊อกแป๊ก' สู่อลิซ่า BLACKPINK' หนทางที่ต้องฝ่าฟันสู่รางวัลระดับโลกบนเวที MTV ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ ลิซ่า BLACKPINK จะไปถึงจุดนั้น

ลิซ่า BLACKPINK คือเด็กสาวที่เกิดและเติบโตในจังหวัดบุรีรัมย์ ลิซ่าคือเด็กที่คลุกคลีอยู่กับสายทางดนตรี การเต้น และงานเอ็นเตอร์เทนเมนต์มาตั้งแต่ไหนแต่ไร เพราะเมื่อลิซ่าอายุได้ 4 ปี ก็เริ่มฝึกเต้นและร่วมลงแข่งขันในโครงการ To Be Number One และอีกมากมาย ซึ่งเป็นตั้งประตูนำทางที่ทำให้ลิซ่าได้ฝึกฝนตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ในปี 2010 ชีวิตของเด็กผู้หญิงที่ชื่อลิซ่าจะเปลี่ยนไปตลอดกาล เมื่อค่าย YG Entertainment จากประเทศเกาหลีใต้ ได้มาเปิดออดิชันที่เมืองไทยเพื่อค้นหาศิลปินฝึกหัดของค่าย จึงทำให้เธอตัดสินใจร่วมออดิชันในครั้งนั้นด้วยความมั่นใจ สร้างความประทับใจให้กับคณะกรรมการอย่างมาก และผ่านการคัดเลือกเข้าเป็นศิลปินฝึกหัดของ YG Entertainment ในเวลาต่อมา

ผ่านเวลาไปเกือบ 2 ปี ในฐานะของศิลปินฝึกหัดของค่ายดัง ที่ต้องอดทนเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ จนกระทั่งในช่วงปี 2012 ที่ค่าย YG Entertainment ได้เผยแพร่คลิปเต้นของลิซ่าลงบน Youtube ในชื่อ 'WHO'S THAT GIRL???' หลังจากนั้นลิซ่าก็ปรากฏตัวอยู่ในมิวสิกวิดีโอของศิลปินชื่อดัง และเริ่มปรากฏตัวในสื่อสาธารณะมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเวลาในการเป็นศิลปินฝึกหัดผ่านไปถึง 5 ปี ฝันของลิซ่าก็กลายเป็นจริง เมื่อเธอได้เดบิวต์ในฐานะของสมาชิกวง BLACKPINK ร่วมกับเพื่อนๆ ร่วมค่ายอีกสามคนนั่นคือ เจนนี่, โรเซ่ และจิสซู พร้อมเปิดตัวด้วยเพลง 'Whistle' ที่สร้างปรากฏการณ์ All Kill ทันทีบนชาร์ตเพลงทุกชาร์ตในประเทศเกาหลีใต้ และนั่นเองคือจุดเริ่มต้นของ 4 สาวมหัศจรรย์แห่งวง BLACKPINK จนถึงตอนนี้ที่พวกเธอได้กลายเป็นศิลปินระดับสากลไปแล้วจริงๆ

สำหรับ ลิซ่า BLACKPINK นั้นคือสมาชิกลำดับที่ 3 ของวงที่ได้เดบิวต์ซิงเกิ้ลอัลบั้มในชื่อ LALISA ที่ไม่เพียงสร้างปรากฏการณ์ในวงการเพลงเกาหลีใต้เท่านั้น หากยังเปิดตัวบนชาร์ตของ Billboard 200 ในอันดับที่สองอีกด้วย การันตีความดังและกระแสนิยมในตัวของเธอ ที่สามารถหว่านเสน่ห์ และแสดงความสามารถให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาคนทั่วโลกให้หลงรักในตัวเธอได้อย่างอยู่หมัด ทั้งหมดนั้นคือเส้นทางความสำเร็จของ ลิซ่า BLACKPINK ที่ต้องใช้ความพยายาม และฝ่าฟันอะไรหลายอย่าง สู้พิสูจน์ความสามารถจนไปได้ไกลถึงระดับโลกเช่นนี้

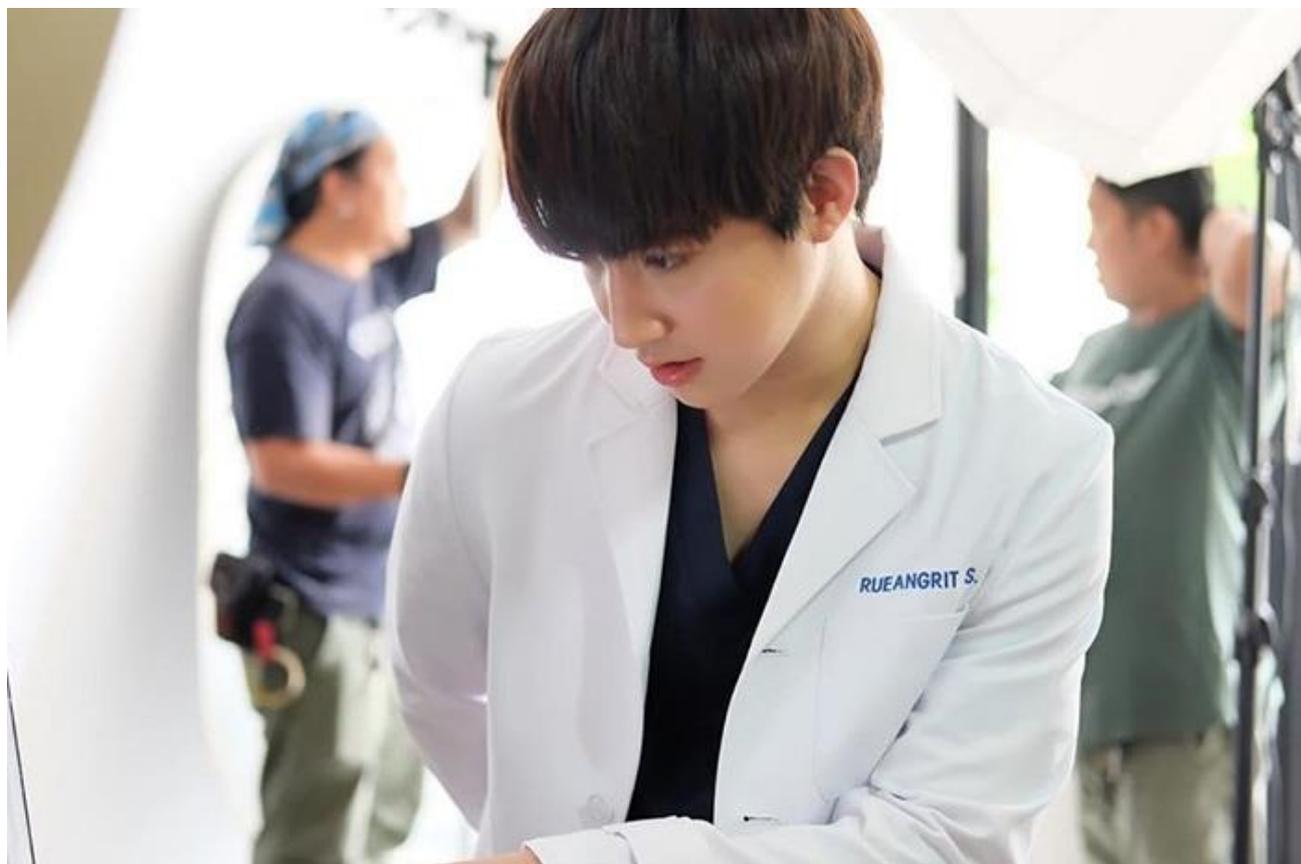
ไม่เพียงแค่ประสบความสำเร็จในสนามของการเป็นศิลปินในอุตสาหกรรมเพลงเกาหลีใต้เท่านั้น หากลิซ่ายังประสบความสำเร็จอย่างถึงที่สุดในจักรวาลแฟชั่นและจิวเวลรี่ระดับโลก ในฐานะของแบรนด์แอมบาสเดอร์ระดับโลกของแบรนด์แฟชั่นระดับโลกของแบรนด์ CELINE และ BVLGARI ซึ่งทุกครั้งที่เธอปรากฏตัวในแฟชั่นแคมเปญของทั้งสองแบรนด์ ก็สามารถสร้างปรากฏการณ์ได้ทุกครั้ง ดังเช่นเมื่อครั้งที่ลิซ่าได้รับเชิญให้ไปเดินแบบบนรันเวย์เสมือนจริงของแบรนด์ CELINE ที่กลายเป็นไวรัลไปทั่วโลก อีกทั้งแฟชั่นไอเท็มที่เธอใช้อย่างหมดแบบไม่ต้องโปรโมตให้ยุ่งยากอีกด้วย

ที่มา : Peernat Chansakoolnee. (2565). จากเด็กหญิง 'ป๊อกแป๊ก' สู่อลิซ่า BLACKPINK' หนทางที่

ต้องฝ่าฟันสู่รางวัลระดับโลกบนเวที MTV, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน 2566. จาก.

<https://www.vogue.co.th/lifestyle/article/lisa-blackpink-biography-storu>

บุคคลต้นแบบ 2



ริท เรื่องฤทธิ์ ศิริพานิช

ริท เดอะสตาร์มีประวัติด้านการศึกษาที่เลิศจนต้องยกนิ้วให้แล้ว เขายังมีพรสวรรค์ทางด้านการร้องเพลง มีเสียงที่ไพเราะ ชัดเจน สกดยิ่งฟังได้อย่างง่ายดาย โดยการันตีจากรางวัลรองชนะเลิศในการแข่งขันรายการเดอะสตาร์ ค้นฟ้าคว้าดาว ปี 6 ถือว่าเป็นเวทีแจ้งเกิดหนุ่มริทให้เปล่งประกายในวงการบันเทิง

ด้วยนิสัยที่น่ารักขี้เล่น ใบหน้าจิ้มลิ้ม เสียงร้องเพลงที่เป็นเอกลักษณ์ ทำให้หนุ่มริทนั้นมีผลงานเพลงออกมาหลายอัลบั้ม ได้รับกระแสตอบรับที่ดีแทบทุกเพลงเลยว่าได้ ในขณะที่กระแสของเวทีการประกวดกำลังมาแรง รวมถึงหนุ่มริทเองก็เป็นที่นิยมอย่างมากนั้น เขาก็ได้ตัดสินใจพักงานในวงการบันเทิงแล้วกลับไปเรียนต่อให้จบ ถือได้ว่าเป็นคนที่มีเป้าหมายในชีวิตแบบชัดเจนมาก

แม้เขาจะเว้นช่วงจากวงการบันเทิงไปเรียนต่อ แต่แฟนคลับก็ยังให้ความรักกับเขาอย่างสม่ำเสมอ ตามเป็นกำลังใจเชียร์จนเขาสามารถสำเร็จการศึกษาด้วยคะแนนที่น่าประทับใจ และล่าสุดเมื่อไม่นานมานี้หนุ่ม ริท ก็ได้มีการโพสต์ภาพผลการเรียนในเทอมปัจจุบันลงบนอินสตาแกรม ด้วยคะแนนเต็ม 4.00 ทำเอาแฟนคลับต่างอึ้งไปตามๆ กัน ในความสามารถของหนุ่มคนนี้ เขาจัดสรรเวลาได้เป็นอย่างดีทั้งเรียน และทำการ แถมยังสามารถทำทุกอย่างออกมาได้ดีสุดๆ แบบพร้อมๆ กันอีกด้วย

ผลงานในวงการบันเทิงของ ริท เรื่องฤทธิ์ ไม่ได้เฉิดฉายเอาดีแค่เพียงการร้องเพลงเท่านั้น แต่เขายังมีผลงานภาพยนตร์ ละคร ซิทคอม ซีรีส์ และงานพิธีกร เข้ามาอีกมากมาย นอกจากนั้นหนุ่มริทยังมีผลงานหนังสือเป็นของตนเองอีกด้วย เรียกได้ว่าครบเครื่องสุดๆ กันไปเลย สำหรับชายหนุ่มคนนี้ แถมหนุ่มคนนี้ยังได้รับรางวัลการันตีแบบไม่นับไม่ถ้วน จากความสำเร็จรอบด้านหลากหลายสาขากันอีกด้วย

ที่มา : MMMOY. ประวัติ!! ริท เรื่องฤทธิ์ นักร้องหนุ่มหล่อ ตีกรีคุณหมอหวัะเท, สืบค้นเมื่อ 29

เมษายน 2566. จาก. <https://www.mmmoy.com/ritz-rueangritz-history/>

“ต้นแบบของฉัน”



บุคคลที่ฉันเลือก

พฤติกรรมต้นแบบที่เลือก

สิ่งที่ฉันทำได้

ผลการทำตามต้นแบบ

ลักษณะของบุคคลต้นแบบ

1. บุคคลต้นแบบที่ดี

แน่นอนว่าพอพูดถึงบุคคลต้นแบบหลายคนก็นึกภาพในแง่บวกทันที แต่บุคคลต้นแบบที่ดีไม่ควรเป็นเพียงคนที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราต้องการทำให้สำเร็จในอาชีพเท่านั้น เพราะสิ่งที่สำคัญคือคนที่ประสบความสำเร็จที่เรามองเป็นแบบอย่างต้องมีค่านิยมในการใช้ชีวิตและแนวทางที่ดีที่ควรค่าต่อการเลียนแบบด้วย โดยอาจจะเริ่มพิจารณาจาก 3 สิ่งนี้ดู:

- เพื่อนที่คิดว่าทำงานได้ดีกว่าเรา
- คนที่ทำงานที่เราเคยทำ แต่ทำได้ดีกว่าที่เราเคยทำ
- คนที่อาวุโสกว่าเราที่เราอยากจะทำเลียนแบบ

2. บุคคลต้นแบบเชิงย้อนกลับ

แน่นอนว่าไม่ใช่บุคคลต้นแบบทั้งหมดที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี เพราะความจริงก็คือการมีแบบอย่างแบบย้อนกลับมีความสำคัญพอๆ กันด้วย และหลายคนอาจสงสัยว่าแล้วเชิงย้อนกลับคืออะไร ?

หากมองจากภายนอกบุคคลต้นแบบลักษณะนี้มักประสบความสำเร็จและบรรลุสิ่งที่เราเองก็ต้องการ รวมถึงมีรูปแบบพฤติกรรมที่เราสามารถปฏิบัติตามเพื่อให้บรรลุสิ่งเดียวกันด้วย แต่สิ่งที่ต่างออกไปคือคุณค่าที่พวกเขายึดถืออาจจะต่างออกไปจากเรา ก่อนจะเลียนแบบใครเราต้องสังเกตให้ดีด้วยว่าคนเหล่านั้นมีแนวคิดเหมือนกับเราไหม เพราะถ้าไม่ บางทีรูปแบบพฤติกรรมเหล่านั้นก็อาจจะไม่เหมาะกับเราก็ได้ การที่เรารับรู้ความจริงข้อนี้จะทำให้เรากล้าลองทำอะไรด้วยวิธีการที่ต่างออกไป

3. บุคคลต้นแบบเชิงต่อต้าน

ต้นแบบลักษณะนี้คือคนที่ เป็นแบบอย่างที่ดีแต่ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพหรือสิ่งที่เราต้องการบรรลุในการทำงานแม้จะอยู่บนเส้นทางอาชีพเดียวกันก็ตาม ดังนั้นการศึกษาและมองหาบทเรียนจากคนที่ล้มเหลวในการทำงานเป็นสิ่งสำคัญด้วยเพราะค่านิยมและพฤติกรรมที่พวกเขาทำจะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงชะตากรรมเดียวกัน เหมือนเป็นเกราะป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้

4. ไอเดียสำหรับการค้นหาบุคคลต้นแบบที่ดีที่สุด

หาสิ่งที่ขาดหายไป : เริ่มต้นด้วยแรงบันดาลใจที่เราต้องการ มองหาสิ่งที่เรายังขาดอยู่จากบุคคลต้นแบบหลายๆ คน

เปิดกว้างต่อทุกคน : ลองใช้เวลาไปกับคนใหม่ๆ กับสถานที่ใหม่ๆ ที่สามารถช่วยค้นหาแบบอย่างที่หลากหลายมากขึ้น

ค้นหาต้นแบบที่มีความยืดหยุ่น : ประสบการณ์ของพวกเขาจะสามารถเพิ่มบทเรียนและความมั่นใจให้เราในการเลียนแบบวิธีคิดการทำงานได้

หลีกเลี่ยงการพึ่งพาบุคคลต้นแบบคนเดียว : พยายามมองหาคนที่ประสบความสำเร็จหลายรูปแบบในการนำมาเป็นบุคคลต้นแบบ จะช่วยให้เราเห็นหลายๆ มิติและการทำงานเชิงลึกจากหลายสาขาอาชีพ

ที่มา : THAKORN PIYAPAN. (2021). Role Model แบบไหนที่จะทำให้หน้าที่การงานก้าวหน้า?, สืบค้นเมื่อ 29 เมษายน

2566. จาก <https://blog.cariber.co/post/how-to-find-role-models-at-work>

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 11**

เรื่อง ความภาคภูมิใจ

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญานำมาซึ่งการฝึกทักษะ และพัฒนาพฤติกรรมใหม่ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไปและการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นวิธีการที่ดีที่สุดคือการทำซ้ำบ่อยๆ จนพฤติกรรมใหม่ๆ หลายอย่างกลายเป็นเรื่องธรรมชาติไปในที่สุด เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ การที่สามารถทำได้ดังได้ตามเป้าหมายนั้นย่อมนำไปสู่การชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจอันเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความมุ่งมั่นในการทำงานที่สำคัญประการหนึ่ง

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีมานะ พยายาม อดทนในการทำสิ่งต่างๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแสดงออกถึงการชื่นชมและภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการทบทวนการเรียนรู้สำหรับเลือกแนวทางที่ดีในการพัฒนาตนเองไปได้

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารที่ 11-1 แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
2. แจกเอกสารที่ 11-2 ทบทวนการเรียนรู้
3. กระดาษเอ 4

4. เทปกา
5. สมุดบันทึก
6. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามสถานการณ์กว้างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ในขณะนี้ชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
 2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนการฝึกผ่อนคลายโดยเลือกระหว่าง การฝึกสมาธิ และการฝึกหายใจ ให้สมาชิกลงมือปฏิบัติพร้อมกัน โดยในช่วงแรกผู้นำกลุ่มช่วยนับจังหวะ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้นับจังหวะด้วยตนเอง ประมาณ 5 นาที
 3. ผู้นำกลุ่มทบทวนต้นแบบของสมาชิกแต่ละคน ติดตามการบ้านของสมาชิกกลุ่มโดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำ หรือความกึบหน้ำที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา
- ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มเสริมแรงแก่กันกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ให้ข้อเสนอแนะ ขอบขอบคุณและกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “สิ่งดีๆ ในตัวเรา” แจกกระดาษเอ 4 แก่สมาชิกกลุ่มคนละ 2 แผ่น
 - 1.1 แผ่นที่ 1 ให้แต่ละคนเขียนข้อดีของตนเองใส่กระดาษแล้วเก็บไว้
 - 1.2 นำกระดาษอีกแผ่นหนึ่งไปแปะที่หลังของตนเอง
 - 1.3 ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกแต่ละคนเดินไปหาเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อให้เพื่อนเขียนข้อดีของตัวเราลงในกระดาษที่แปะอยู่ ให้สมาชิกกลุ่มเดินเวียนไปหาเพื่อนๆ ให้เขียนได้มากที่สุด ผู้นำกลุ่มกำกับเวลาในการทำกิจกรรม (ประมาณ 15 นาที) เมื่อครบเวลาให้สมาชิกกลุ่มกลับเข้าที่นั่ง
 - 1.4 ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอข้อดีของตนเองและข้อดีที่ได้รับจากเพื่อนๆ สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความรู้สึกที่ได้อ่านข้อความที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มเขียนถึงข้อดีของเรา

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมว่าคนเราทุกคนล้วนมีข้อดี ทั้งที่ตัวเองรู้และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเองจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มนำเสนอวิธีสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง จากนั้นแจกเอกสารที่ 11 – 1 แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) แก่สมาชิกกลุ่ม

เปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สรุปและเสนอความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าว

3. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มคุยในประเด็นเป้าหมายและการลงมือปฏิบัติได้ดีในการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง ที่สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติตามตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

4. แจกเอกสารที่ 11-2 ทบทวนการเรียนรู้ให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกข้อมูลที่ผ่านการทบทวนแล้ว พร้อมอธิบายเพิ่มเติมว่า การทบทวนเป้าหมาย กลยุทธ์ วิธีการที่เลือกใช้แล้วช่วยให้เดินหน้าไปสู่เป้าหมายได้นั้น จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เห็นภาพของการพัฒนา และป้องกันการหลงลืมเมื่อต้องเลือกวิธีการเพื่อรับมือกับปัญหาในอนาคตได้อีกด้วย

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน คือ

- 1.1 พูดคำพูดดีๆ กล่าวชื่นชม หรือให้กำลังใจตนเอง อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
- 1.2 จดบันทึกเรื่องที่ทำให้ภาคภูมิใจในตนเอง 3 เรื่องก่อนนอน

2. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด

- 2.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้
- 2.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 12

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในการการแสดงออกถึงการชื่นชมและ
ภาคภูมิใจในตนเอง



เอกสารที่ 11-1

แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติ ความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีมานะ พยายาม อดทนในการทำสิ่งต่างๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียน และการทำงาน

วิธีพัฒนาตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจ

- **รู้ทันความคิด** ที่มีผลให้เรารู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกรู้สึกดีที่ช่วยสร้างพลังใจ

เช่น เมื่อต้องทำงาน หรือเรียนในวิชาที่เราไม่ชอบ แต่เราก็จำเป็นต้องทำ เลือกคำพูดบอกตนเองในการสร้างพลังบวกเสมอๆ อย่าง “ฉันทำได้” “ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของฉัน”

- **ค้นหาความสนใจ** ความถนัด จุดมุ่งหมาย และจุดเด่นของตนเอง การที่เราจะค้นพบความถนัดของตนเองนั้นต้องเปิดโอกาสในการเรียนรู้ ตามด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมชมรม การเข้าค่ายอาสาสมัครต่างๆ แล้วค่อยๆ เรียนรู้ว่ามีกิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วชอบมีความสุข สนุก หรือทำได้ดี

- **ตั้งเป้าหมาย** เมื่อค้นพบความถนัด ความสนใจ และจุดเด่นของตนเองได้แล้วก็สามารถตั้งเป้าหมายได้ว่า เราต้องการเป็นอย่างไรในอนาคตและเริ่มลงมือพัฒนาในสิ่งดีที่เราค้นพบด้วยการหมั่นฝึกฝนและเรียนรู้ในสิ่งนั้นอย่างต่อเนื่อง

- **ยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง** ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น มองด้านดีของตนเอง และใช้คำพูดที่ดีกับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น “ฉันเป็นคนมีความสามารถ” “ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ” “ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก” เป็นต้น

สิ่งที่ฉันได้จากกิจกรรมนี้.....

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
ครั้งที่ 12

เรื่อง การประเมินผลและปัจจัยนิเทศ

เวลา 90 นาที

แนวคิดสำคัญ

ในช่วงสุดท้ายของการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญกับการให้สมาชิกกลุ่มได้ถ่ายทอดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของพวกเขา ขั้นตอนนี้มักได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบ เพื่อให้พฤติกรรมใหม่ๆ ได้ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้น มีการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้และการพัฒนากลยุทธ์ในสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มสู่ชีวิตประจำวันอันเป็นเป้าหมายหลักของขั้นตอนสุดท้ายนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาทั้งหมด
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด
3. เพื่อยุติการปรึกษาและนัดหมายช่วงเวลายกกำหนดเสสชันติดตาม

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารที่ 12-1 จดหมาย ถึง ตัวฉัน
2. โฟลอิท
3. กระดาษเอ 4
4. แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
5. อุปกรณ์เครื่องเขียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามถึงความรู้สึกในขณะนี้ของสมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนถึงสาเหตุของความรู้สึกดังกล่าว จากนั้นชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเอ 4 ให้แก่สมาชิกกลุ่มคนละแผ่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเส้นทางการเดินทางของกลุ่มการปรึกษาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง มีเหตุการณ์ประทับใจ หรือไม่ประทับใจในช่วงใดหรือไม่ โดยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างผลงานออกมาในรูปแบบของเส้นไหมไลน์ เมื่อเสร็จเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน และให้เวลาในการเพิ่มเติมสิ่งที่ตกหล่นลงไปไนท์ไลน์นั้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “จดหมาย ถึง ตัวฉัน” โดยแจกเอกสารที่ 12-1 ให้สมาชิกกลุ่มพร้อมอธิบายวิธีการให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำ เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนกันประเด็น

- ฉันรู้สึก.....เพราะ.....
- ฉันจะทำอะไร หากยังประสบปัญหาอยู่
- สิ่งที่คุณจะทำต่อไป
- ข้อคิดทิ้งท้าย

ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยน เสนอแนะ และชื่นชมกันและกัน

2. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “ส่งต่อกำลังใจ”

2.1 แจกกระดาษโพสอิทให้แก่สมาชิกทุกคนตามจำนวนสมาชิกรวมถึงผู้นำกลุ่มด้วย

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความให้กำลังใจ ชื่นชม หรือความในใจใดๆ ถึงเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ รวมถึงตนเองด้วย

2.3 นำโพสอิทนั้นไปมอบให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มที่ตนเองเขียนข้อความถึง พร้อมบอกข้อความดังกล่าวแก่เพื่อนสมาชิก และพูดคุยแลกเปลี่ยนกันตามความเหมาะสม

ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อย หรือแจ้งหมดเวลาแก่สมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวความในใจแก่กลุ่มการปรึกษา

3. ผู้นำกลุ่มแจกแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม และใช้เวลาในการทำแบบวัด 15 – 20 นาที

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญของการมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior) แก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งใช้ทักษะการให้กำลังใจ เพิ่มเสริมสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งภายในและภายนอกอย่างแท้จริงแก่สมาชิกกลุ่มต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสำหรับการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มการปรึกษาได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย บอกอำลาสมาชิกในกลุ่มการปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายสำหรับการติดตามผลและการทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะติดตามผล

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตความเข้าใจและการแสดงออกของสมาชิกกลุ่มสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองในการร่วมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้

จดหมาย ถึง ตัวฉัน

<p>ฉันรู้สึก</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>เพราะ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สิ่งที่ฉันอยากบอกเมื่อตัวฉันเองกลับมาอ่าน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

ฉันจะอย่างไร หากยังประสบปัญหาอยู่

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันจะทำต่อไป

.....

.....

.....

.....



ข้อคิดทิ้งท้าย

.....

.....

.....

เอกสารความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (สำหรับกลุ่มควบคุม)

Work Determination Behavior

พฤติกรรมความมุ่งมั่น ในการทำงาน

อะไรที่ทำให้บางคนทำสิ่งใดก็ประสบความสำเร็จ ในขณะที่บางคนกลับไม่เป็นไปตามนั้น การหาคำตอบที่แน่นอนชัดเจนอาจเป็นไปได้ยาก แต่สิ่งหนึ่งที่มีจะพบในตัวบุคคลที่ประสบความสำเร็จเหล่านั้น คือ **"การมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน"**



พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน คือ การแสดงออกของบุคคลที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรค เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน

ลักษณะของบุคคลที่มี "พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน"

- 1 เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- 2 ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ
- 3 ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง
- 4 กุ่บเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน
- 5 พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ
- 6 ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

ความมุ่งมั่น กุ่บเท และตั้งใจคือสิ่งที่เรียนรู้และฝึกฝนกันได้

วิธีการเสริมสร้างให้มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

- 1 สร้างสภาพแวดล้อมให้กับตนเอง
- 2 ห้เราตั้งใจกับสิ่งที่เราทำอยู่เสมอ ไม่เหม่อลอยกับสิ่งที่ไม่สำคัญ
- 3 มีความอดทนกับสิ่งที่ทำ ให้เวลากับสิ่งที่ทำ
- 4 แบ่งการตั้งเป้าหมายเป็น Step แล้วก้าวไปที่ละขั้น






**"ความสำเร็จเกิดขึ้นทีละนิด
ความคืบหน้าคือการเข้าใกล้ความสำเร็จ"**



The logo of Burapha University is a large, circular emblem in the background. It features a central wheel-like symbol with a spiral at its base. The Thai text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' is written along the top inner edge, and 'BURAPHA UNIVERSITY' is written along the bottom inner edge. The entire logo is rendered in a light yellow/gold color.

ภาคผนวก ข

1. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มทดลอง)
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มควบคุม)



เอกสารแสดงความยินยอม

ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

(สำหรับผู้ที่มียอายุตั้งแต่ 12 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี)

รหัสโครงการวิจัย G-HU264/2566(C1)

(งานมาตรฐานและจริยธรรมในการวิจัย กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้
ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

The effect of Cognitive Behavioral group counseling on Work
Determination Behavior of 8th Grade students.

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนหรือผลการเรียน ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม
(.....)

ข้าพเจ้า บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ยินยอมให้
..... เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสาร แสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม
(.....)

บิดามารดาหรือผู้ปกครอง

ลงนาม พยาน
(.....)

หมายเหตุ กรณีที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้มิพยาน
ลงลายมือชื่อรับรองด้วย



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU264/2566(C1)

(งานมาตรฐานและจริยธรรมในการวิจัย กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้
ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นใน
การทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

The effect of Cognitive Behavioral group counseling on Work
Determination Behavior of 8th Grade students.

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวฉวีรัตน์ เจริญศรี ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา
หน่วยงาน ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญเข้า
ร่วมโครงการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นใน
การทำงานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ผู้วิจัยขอ
เรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำการเปรียบเทียบผลการ
ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวมทั้ง
เปรียบเทียบผลการปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อการ
เรียน การประเมิณ คะแนนและผลการเรียนในรายวิชาต่างๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น ทั้งนี้
ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะมีจำนวน 16 คน ผู้วิจัยทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่ม
ทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เมื่อท่านตกลงใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ท่านจะเข้า
ร่วมในฐานะของกลุ่มทดลอง และได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อ
พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาขึ้น อัน
ประกอบไปด้วยกระบวนการการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ระยะเวลา 4 สัปดาห์
(สัปดาห์ละ 3 ครั้ง) ณ ห้องแนะแนว ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี วันและเวลาดังกล่าวในการเข้าร่วมจะขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย(กลุ่มทดลอง)เป็นหลัก ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะทำการพูดคุย ตกลงปรับเปลี่ยนการนัดหมายต่างๆ ตามความสมัครใจของท่าน พิจารณาความเหมาะสมของการนัดหมาย แต่ครั้งไม่ให้เกิดการเรียนอย่างเด็ดขาด หลีกเลี่ยงการนัดหมายในวันที่มีวิชาเรียนเป็นจำนวนมาก หรือมีการจัดกิจกรรมต่อเนื่องหลังเวลาเลิกเรียนในระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ นอกจากนี้ยังมีการพิจารณาความสะดวกในการเดินทางกรณีที่มีการนัดหมายในวันเสาร์-อาทิตย์ด้วย เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าจากการเรียนและการเดินทางที่มากจนเกินไป อีกประการช่วงเวลาส่วนใหญ่ของการเข้าร่วมโครงการวิจัยจะเป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียนหรือหลังจาก 16.00 น.ไปแล้ว ผู้วิจัยจึงพิจารณาจัดเตรียมอาหารว่าง อาทิ ขนมปัง นมหรือน้ำผลไม้ และน้ำดื่ม ไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่านเพื่อป้องกันความหิวที่อาจเกิดขึ้นได้ ระยะเวลาของโปรแกรมการปรึกษาแต่ละครั้งอยู่ที่ 90 นาที อาจทำให้การนั่งในท่าเดิมนานเกินไปเกิดความปวดเมื่อยต่อร่างกายได้ ผู้วิจัยจะทำการจัดเตรียมสถานที่ให้เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมมากที่สุด ท่านสามารถจัดท่านั่งของตนเองให้อยู่ในท่าที่สะดวกสบาย ไม่ทำให้รู้สึกปวดเมื่อยจนเกินไปได้ ในส่วนของความสะอาด กลิ่นและอากาศในห้องสำหรับการให้การศึกษา ผู้วิจัยจะดูแลเรื่องความสะอาดโดยใช้แอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทำความสะอาดอุปกรณ์ สถานที่เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) และระหว่างทำกิจกรรมจะมีการเว้นระยะห่างอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยจะนำนวัตกรรมที่เกี่ยวกับ Biofeedback คือ การใช้กลิ่นบำบัด (Aromatherapy) มาปรับใช้สร้างบรรยากาศในห้องให้การศึกษาเต็มไปด้วยความรู้สึก ผ่อนคลาย แต่การใช้กลิ่นบำบัดก็มีข้อจำกัดบางประการก่อนเริ่มกระบวนการการปรึกษาผู้วิจัยจะสอบถาม ถึงข้อจำกัดและความชื่นชอบในกลิ่นต่างๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยแต่ละคนก่อนนำมาปรับใช้จริงในห้องให้การศึกษา

ในระหว่างกระบวนการการปรึกษากลุ่มหากท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด หรือเกิดผลกระทบใด ๆ ขึ้น ท่านสามารถแจ้งผู้วิจัยและบอกปฏิเสธในการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่เกิดผลกระทบใดทั้งสิ้น และไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมโครงการวิจัยจนแล้วเสร็จหรือปฏิเสธการเข้าร่วม ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยข้อมูลต่างๆ ที่สามารถระบุถึงตัวตนของท่านอันจะก่อให้เกิดความเสี่ยงใด ๆ แก่ผู้ไม่เกี่ยวข้องเป็นอันขาด ก่อนกระบวนการปรึกษาแต่ละครั้งจะมีการขออนุญาตในการทำการบันทึกเสียงและวิดีโอเพื่อเก็บเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ หากมีการปฏิเสธผู้วิจัยจะปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยร้องขอ การเขียนและเผยแพร่ผลการวิจัยจะกระทำในภาพรวมเท่านั้น มีการปิดบังใบหน้าและใช้นามสมมติเพื่อไม่ให้เกิดการระบุถึงตัวตนของท่าน กรณีมีการนำข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไปใช้ อาทิ การปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตและต้องได้รับการยินยอมจากท่านเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนนำไปใช้เสมอ เมื่อจบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มผู้วิจัยจะให้ท่านได้ทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ณ ห้องแนะแนว ชั้น

2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทดลอง ในส่วนของการจัดเก็บข้อมูลต่างๆ จะมี 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบกระดาษ ผู้วิจัยจะจัดเก็บไว้ในแฟ้มเอกสารที่ไม่สามารถมองเห็นได้ โดยเก็บในลิ้นชักส่วนตัวพร้อมล็อกกุญแจให้เรียบร้อย และรูปแบบไฟล์เตอร์ ในคอมพิวเตอร์ ที่มีการตั้งรหัสผ่านที่ผู้วิจัยทราบเพียงผู้เดียวเท่านั้น ภายหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการทดลองโปรแกรมการรักษาระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อท่านเพื่อทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอีกครั้งสำหรับเก็บเป็นข้อมูลระยะติดตามผล ณ ห้องแนะแนว ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี แล้วนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยจะมีการทำลายเอกสารที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งแบบกระดาษและไฟล์ข้อมูลทั้งหมด นับจากวันที่เผยแพร่ผลการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ภายในระยะเวลา 1 ปี

ประโยชน์อันจะเกิดจากโครงการวิจัยครั้งนี้ที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตรงคือการได้รับการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่การเป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป อีกทั้งยังสามารถเป็นแนวทางให้แก่บุคลากรทางการศึกษา ครู หรือผู้ปกครอง ด้วยการนำกระบวนการปรึกษากลุ่มหรือเทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่นๆ ให้แก่นักเรียน เช่น ใฝ่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ เป็นต้น ได้ในอนาคต

ทั้งนี้เพื่อเป็นการชดเชยแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ได้สละเวลาเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมของที่ระลึกเพื่อมอบให้แก่กลุ่มทดลองเมื่อพบกันในการให้การปรึกษาครั้งที่ 12 จำนวนท่านละ 1 ชิ้น มูลค่า 200 บาท และเมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผล ผู้วิจัยจะมอบของที่ระลึกให้อีก 1 ชิ้น มูลค่า 100 บาท รวมมูลค่าของที่ระลึกต่อคน เท่ากับ 300 บาท

ผู้วิจัยขอยืนยันอีกครั้งว่าการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการเรียน คະແນນ การประเมิน รวมถึงผลการเรียนในรายวิชาใดของท่านทั้งสิ้น หากมีคำถามหรือข้อสงสัยท่านสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาวมณีนรัตน์ เจริญศรี ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา หน่วยงาน ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 086-8456993 ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลและตอบข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ ถ้าผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th

เมื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมา ณ ที่นี้



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU264/2566(C1)

(งานมาตรฐานและจริยธรรมในการวิจัย กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้
ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นใน
การทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

The effect of Cognitive Behavioral group counseling on Work
Determination Behavior of 8th Grade students.

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวณิรัตน์ เจริญศรี ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
หน่วยงาน ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญเข้า
ร่วมโครงการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นใน
การทำงานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ผู้วิจัยขอ
เรียนให้ท่านทราบรายละเอียด ของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อ
พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำการเปรียบเทียบผลการ
ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล รวมทั้ง
เปรียบเทียบผลการปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อการ
เรียน การประเมิน คะแนนและผลการเรียนในรายวิชาต่างๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น
ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะมีจำนวน 16 คน ผู้วิจัยทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่ม
ทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เมื่อท่านตกลงใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ท่านจะเข้า
ร่วมในฐานะของกลุ่มควบคุม ท่านจะได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการ
ทำงาน เพื่อศึกษาเรียนรู้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน วันและเวลาดำเนินการเข้าร่วมจะ
ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มควบคุม)เป็นหลัก ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วม

โครงการวิจัยจะทำการพูดคุย ตกลง ปรับเปลี่ยนการนัดหมายต่างๆ ตามความสมัครใจของท่าน พิจารณาความเหมาะสมของการนัดหมายแต่ละครั้งไม่ให้กระทบต่อการเรียนอย่างเด็ดขาด หลีกเลี่ยงการนัดหมายในวันที่มีวิชาเรียนเป็นจำนวนมาก หรือมีการจัดกิจกรรมต่อเนื่องหลังเวลาเลิกเรียนในระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ นอกจากนี้ยังมีการพิจารณาความสะดวกในการเดินทางกรณีที่มีการนัดหมายในวันเสาร์-อาทิตย์ด้วย เพื่อป้องกันความเหนื่อยล้าจากการเรียนและการเดินทางที่มากจนเกินไป อีกประการช่วงเวลาส่วนใหญ่ของการเข้าร่วมโครงการวิจัยจะเป็นช่วงเวลาหลังเลิกเรียนหรือหลังจาก 16.00 น.ไปแล้ว ผู้วิจัยจึงพิจารณาจัดเตรียมอาหารว่าง อาทิ ขนมปัง นมหรือน้ำผลไม้ และน้ำดื่ม ไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่านเพื่อป้องกันความหิวที่อาจเกิดขึ้นได้ ในส่วนของความสะอาด กลิ่นและอากาศของสถานที่นัดพบ ผู้วิจัยจะดูแลเรื่องความสะอาดโดยใช้แอลกอฮอล์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทำความสะอาดอุปกรณ์หรือสถานที่เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) และระหว่างทำกิจกรรมจะมีการเว้นระยะห่างอย่างเหมาะสม

ในระหว่างการเข้าร่วมโครงการวิจัยจำเป็นต้องมีการนัดพบกันเพื่อรับเอกสาร การทำแบบวัด พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ณ ห้องแนะแนว ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อเก็บเป็นข้อมูลหลังการทดลอง รวมถึงการนัดพบในระยะติดตามหากท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดผลกระทบใด ๆ ขึ้น ท่านสามารถแจ้งผู้วิจัยและบอกปฏิเสธในการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่เกิดผลกระทบใดทั้งสิ้น และไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมโครงการวิจัยจนแล้วเสร็จหรือปฏิเสธการเข้าร่วม ผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยข้อมูลต่างๆ ที่สามารถระบุถึงตัวตนของท่านอันจะก่อให้เกิดความเสียหายใด ๆ แก่ผู้ไม่เกี่ยวข้องเป็นอันขาด การเขียนและเผยแพร่ผลการวิจัยจะกระทำในภาพรวมเท่านั้น มีการปิดบังใบหน้าและใช้นามสมมติเพื่อไม่ให้เกิดการระบุถึงตัวตนของท่าน กรณีมีการนำข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไปใช้อาติ การปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตและต้องได้รับการยินยอม จากท่านเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนนำไปใช้เสมอ ในส่วนของการจัดเก็บข้อมูลต่างๆ จะมี 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบกระดาษ ผู้วิจัยจะจัดเก็บไว้ในแฟ้มเอกสารที่ไม่สามารถมองเห็นได้ โดยเก็บในลิ้นชักส่วนตัวพร้อมล็อกกุญแจให้เรียบร้อย และรูปแบบไฟล์เตอร์ในคอมพิวเตอร์ ที่มีการตั้งรหัสผ่านที่ผู้วิจัยทราบเพียงผู้เดียวเท่านั้น ภายหลังจากสิ้นสุดการดำเนินการทดลองระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อท่านเพื่อทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอีกครั้งสำหรับเก็บเป็นข้อมูลระยะติดตามผล ณ ห้องแนะแนว ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี แล้วนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัยจะมีการทำลายเอกสารที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งแบบกระดาษและไฟล์ข้อมูลทั้งหมด นับจากวันที่เผยแพร่ผลการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ภายในระยะเวลา 1 ปี และด้วยคำนึงถึง การเสียโอกาสของท่านใน

ฐานะกลุ่มควบคุมถึงแม้จะได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่น ในการทำงาน แล้วนั้น ภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการวิจัย หากสนใจท่านสามารถติดต่อขอเข้ารับโปรแกรมการศึกษา กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ โดยจะเป็นไปตามความสมัครใจของแต่ละบุคคล

ประโยชน์อันจะเกิดจากโครงการวิจัยครั้งนี้ที่จะเกิดแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตรงคือการได้รับการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเป็น ผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป อีกทั้งยังสามารถเป็นแนวทางให้แก่บุคลากรทางการศึกษา ครู หรือผู้ปกครอง ด้วยการนำกระบวนการปรึกษากลุ่มหรือเทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาไปเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่นๆ ให้แก่นักเรียน เช่น ใฝ่เรียนรู้ มีระเบียบวินัย มีจิตสาธารณะ เป็นต้น ได้ในอนาคต

ทั้งนี้เพื่อเป็นการชดเชยแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ได้ใช้เวลาเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมของที่ระลึกเพื่อมอบให้แก่กลุ่มทดลองเมื่อพบกันในการให้การศึกษาครั้งที่ 12 จำนวนท่านละ 1 ชิ้น มูลค่า 200 บาท และเมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผล ผู้วิจัยจะมอบของที่ระลึกให้อีก 1 ชิ้น มูลค่า 100 บาท รวมมูลค่าของที่ระลึกต่อคน เท่ากับ 300 บาท

ผู้วิจัยขอยืนยันอีกครั้งว่าการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการเรียน คະแนน การประเมิน รวมถึงผลการเรียนในรายวิชาใดของท่านทั้งสิ้น หากมีคำถามหรือข้อสงสัยท่านสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาวมณีนรัตน์ เจริญศรี ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา หน่วยงาน ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยบูรพา โทรศัพท์มือถือหมายเลข 086-8456993 ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลและตอบข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ ถ้าผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th

เมื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมา ณ ที่นี้



ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

ลำดับ	รายนาม	ตำแหน่งและสังกัด
1	อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2	อาจารย์ ดร.ภุมเรศ ภูผา	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3	อาจารย์ ดร.โชติอนันต์ เซวณัฐจรีต	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการ แนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
4	อาจารย์ ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล	อาจารย์ประจำสำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี

ภาคผนวก ง

1. การวิเคราะห์ แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน
2. การวิเคราะห์ และข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
3. สรุปแนวทางพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการทำ Try out

การวิเคราะห์ แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ประกอบด้วยคำถามจำนวน 30 ข้อ เมื่อนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณาความตรงตามเนื้อหา จากนั้นได้นำความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านมาแจกแจงตามระดับความคิดเห็น ดังตาราง

ตารางที่ 14 ตารางแจกแจงระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI)

ข้อที่	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ											
	ท่านที่ 1				ท่านที่ 2				ท่านที่ 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1				✓				✓				✓
2				✓				✓				✓
3				✓				✓				✓
4				✓				✓				✓
5				✓				✓			✓	
6				✓				✓				✓
7				✓				✓				✓
8				✓				✓				✓
9				✓				✓				✓
10				✓				✓				✓
11				✓				✓				✓
12				✓				✓				✓
13				✓				✓			✓	
14				✓				✓			✓	
15				✓				✓				✓
16				✓				✓				✓
17				✓				✓				✓
18				✓				✓				✓
19				✓				✓				✓
20				✓				✓				✓

ข้อที่	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ											
	ท่านที่ 1				ท่านที่ 2				ท่านที่ 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
21				✓			✓				✓	
22				✓				✓				✓
23				✓			✓					✓
24				✓				✓				✓
25				✓				✓				✓
26				✓				✓				✓
27				✓				✓				✓
28				✓				✓				✓
29				✓				✓				✓
30				✓				✓				✓

จากตารางแจกแจงระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิต่อความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ปรากฏว่า จำนวนคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ 4 มีจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ

ตารางที่ 15 การหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหารายข้อ (Item-level CVI: I-CVI)

ข้อ	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			จำนวน ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ลง ความเห็น ระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI	แปลผล
	ท่านที่1	ท่านที่2	ท่านที่3			
1	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
2	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
3	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
4	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
5	4	4	3	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
6	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
7	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
8	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
9	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
10	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
11	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
12	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
13	4	4	3	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
14	4	4	3	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
15	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
16	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
17	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
18	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
19	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
20	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
21	4	3	3	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้

ข้อ	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ลงความเห็นระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI	แปลผล
	ท่านที่1	ท่านที่2	ท่านที่3			
22	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
23	4	3	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
24	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
25	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
26	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
27	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
28	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
29	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้
30	4	4	4	3	$I-CVI = \frac{3}{3} = 1.0$	ใช้ได้

จากตาราง พบว่า ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ ที่ระดับ = 1 สามารถนำข้อคำถามไปใช้ได้ โดยเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาค่า I-CVI คือ กรณีที่ใช้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 - 5 ท่าน ค่า I-CVI ควรมีค่า $\geq .80$ เท่ากับผ่านเกณฑ์

การหา I-CVI คำนวณได้จากสูตร(วีระยุทธ พรพจน์ธนาศ, 2565)

$$I - CVI = \frac{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ลงความเห็นระดับ 3 และระดับ 4 ในแต่ละข้อจำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 16 การหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ (Scale-Level CVI: S-CVI)

ข้อ	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI
	ท่านที่1	ท่านที่2	ท่านที่3		
1	4	4	4	✓	1
2	4	4	4	✓	1
3	4	4	4	✓	1
4	4	4	4	✓	1
5	4	4	3	✓	1
6	4	4	4	✓	1
7	4	4	4	✓	1
8	4	4	4	✓	1
9	4	4	4	✓	1
10	4	4	4	✓	1
11	4	4	4	✓	1
12	4	4	4	✓	1
13	4	4	3	✓	1
14	4	4	3	✓	1
15	4	4	4	✓	1
16	4	4	4	✓	1
17	4	4	4	✓	1
18	4	4	4	✓	1
19	4	4	4	✓	1
20	4	4	4	✓	1
21	4	3	3	✓	1
22	4	4	4	✓	1
23	4	3	4	✓	1
24	4	4	4	✓	1
25	4	4	4	✓	1
26	4	4	4	✓	1

ข้อ	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ค่าความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI
	ท่านที่1	ท่านที่2	ท่านที่3		
27	4	4	4	✓	1
28	4	4	4	✓	1
29	4	4	4	✓	1
30	4	4	4	✓	1
สรุปผล	$S - CVI = \frac{30}{30} = 1 \text{ (ผ่านเกณฑ์ } \geq .80)$				

จากตาราง พบว่า จำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนลงความเห็นระดับ 3 หรือ 4 นั้น มีจำนวน 30 ข้อ เมื่อนำไปหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ จึงได้เท่ากับ 1 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ถึงแม้จะผ่านเกณฑ์ผู้วิจัยยังได้นำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงข้อคำถามเพื่อให้มีความเหมาะสมมากขึ้น แล้วจึงจะสามารถนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบเนื้อหาไปทดลอง (Try Out) เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้วยความเที่ยงได้

การหา S-CVI คำนวณได้จากสูตร (วีระยุทธ พรพจน์ธนาศ, 2565)

$$S - CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนลงความเห็นระดับ 3 และระดับ 4 จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าความเชื่อมั่นของ แบบวัดพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการทำงาน

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
1	ฉันตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ	+	.758	.939	✓
2	ฉันสอบถาม ทำความเข้าใจ รายละเอียดของงาน จนเข้าใจดี ก่อนลงมือปฏิบัติ	+	.615		✓
3	ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะเป็นงานที่ไม่ซับซ้อน ฉันก็จะตั้งใจทำงานเพื่อให้งานออกมาดีที่สุด	+	.799		✓
4	ฉันจะตรวจสอบความเรียบร้อยของงานทุกครั้งที่ทำเสร็จ	+	.492		✓
5	ถ้างานที่ได้รับมอบหมายเป็นงานที่ไม่ชอบหรือไม่ถนัดฉันจะไม่ตั้งใจทำ	-	.310		✓
6	ฉันตั้งใจสืบค้นข้อมูลด้วยความทุ่มเทเพื่อให้รายงานออกมาดี	+	.770		✓
7	ฉันส่งงานหรือการบ้านตรงตามกำหนดเวลา	+	.699		✓
8	ฉันเอาใจใส่กับทุกงานที่ได้รับเป็นการบ้าน	+	.763		✓
9	ฉันจะทำแบบฝึกหัดจนสำเร็จด้วยความอดทนและพากเพียร	+	.689		✓
10	เมื่อได้รับมอบหมายงาน ฉันสามารถรับผิดชอบงานนั้นสำเร็จลุล่วงด้วยดี	+	.683		✓
11	แม้รายงานที่ต้องรับผิดชอบจะเป็น	+	.682		✓

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
	งานที่ไม่ถนัด แต่ฉันก็พยายามทำให้สำเร็จ				
12	ฉันจะรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเรียบร้อย ก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ	+	.657		✓
13	ฉันมักจะเลิกทำแบบฝึกหัด เมื่อรู้สึกว่าแบบฝึกหัดที่ต้องทำนั้นยากจนเกินความสามารถ	-	.056		✗
14	แม้ชิ้นงานที่ได้รับมอบหมายจะต้องใช้เวลาอย่างมาก แต่ฉันก็จะอดทนทำงานสำเร็จ	+	.801		✓
15	ฉันไม่ย่อท้อแม้พบเจออุปสรรคในการทำโครงการ	+	.669		✓
16	ถึงแม้จะต้องนอนดึก แต่ฉันก็จะทำงานที่เป็นการบ้านให้เสร็จ	+	.482		✓
17	แม้ครูให้แก้ไขงานหลายครั้ง ฉันจะตั้งใจทำ จนกว่าจะได้งานที่มีคุณภาพ	+	.633		✓
18	ฉันมักจะวางแผนล่วงหน้าสำหรับการทำงานในแต่ละครั้ง เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ	+	.584		✓
19	ฉันรู้สึกภูมิใจในผลงานที่ฉันทำด้วยความอดทนพยายามจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์	+	.402		✓
20	ฉันพยายามปรับปรุงและพัฒนาผลงานของตนเองในแต่ละครั้งให้ดีขึ้นอยู่เสมอ	+	.785		✓

ข้อ	ข้อความ	ทิศทาง	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
21	เมื่อเจอปัญหาระหว่างทำชิ้นงานฉันมักหมดความอดทนในการหาทางแก้ปัญหา	-	.346		✓
22	ฉันพยายามหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน เพื่อแก้ไขได้ตรงจุด	+	.567		✓
23	เมื่อเกิดปัญหาขึ้นระหว่างทำงานฉันจะหาวิธีแก้ไขได้เสมอ	+	.433		✓
24	ฉันยอมรับผลของงานที่ทำไม่ว่าผลนั้นจะดีหรือไม่ก็ตาม	+	.270		✓
25	ฉันภูมิใจเมื่อสามารถทำแบบฝึกหัดที่ยากได้ด้วยตนเอง	+	.533		✓
26	ฉันรู้สึกยินดีเมื่อทำงานที่ตนเองต้องรับผิดชอบได้สำเร็จ	+	.500		✓
27	ฉันรู้สึกชื่นชมตนเองเมื่อทำผลสอบได้คะแนนที่ดี	+	.561		✓
28	เมื่อทำชิ้นงานที่ยากได้สำเร็จ ฉันจะให้รางวัลกับตนเอง	+	.562		✓
29	ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง ที่สามารถทำแบบฝึกหัดที่ยากได้สำเร็จ	+	.489		✓
30	ถึงจะไม่ได้รับคำชมจากการทำงานฉันก็รู้สึกพอใจที่ตนเองทำงานอย่างเต็มที่	+	.578		✓

การวิเคราะห์ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่น
ในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 18 ข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรม
ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.ภุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
1	การปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควร เกิน 60 นาที	เหมาะสม	1. ในข้อที่ 2. เสนอให้ ตัดคำว่า กว้างๆ หรือ เป็นความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น “ผู้นำกลุ่ม ชักชวนสมาชิกกลุ่ม พูดคุย และแบ่งปันถึง ความคิด ความรู้สึก กว้างๆ ของตนเองต่อ การเข้า ร่วมกลุ่มการปรึกษาครั้ง แรกนี้ 2. เสนอให้ลดการใช้คำ ซ้ำในหัวข้อ แนวคิด ใน การเข้ากลุ่มการปรึกษา <u>ระยะเวลา</u> ของ การปฐมนิเทศนั้นเป็น ขั้นตอนที่มีความสำคัญ เป็นอย่างมาก	เหมาะสม	ไม่แน่ว่าปัจจุบันยัง ต้องให้สมาชิกกลุ่ม ทุกคนลงนามใน Consent form ในการ เข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก ด้วยหรือไม่ครับ

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.กุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
2	เสริมสัมพันธภาพ และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควร เกิน 60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	ในขั้นดำเนินการ มองว่าดีแล้วครับ แต่ข้อสังเกตคือ ผู้นำ กลุ่มต้องมี ปฏิสัมพันธ์กับ สมาชิกกลุ่มทุกคน อย่างสม่ำเสมอ ตลอดทั้ง session เพราะหากขาด ปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว นี้แล้ว ก็จะเป็นเพียง แค่กิจกรรมกลุ่ม ไม่ใช่การปรึกษา กลุ่ม
3	แนะนำทฤษฎี พฤติกรรมทาง ปัญญา ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควร เกิน 60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	เอกสารที่ 3.2 กรณี ตัวอย่าง อาจจะปรับ กรณีตัวอย่าง หรือ เพิ่มกรณีตัวอย่างอีก 1 เรื่อง ให้เกี่ยวข้องกับ หรือใกล้เคียงกับ พฤติกรรมความ มุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination)

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.ภุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
							Behavior) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัดได้ง่ายยิ่งขึ้น ข้อสังเกต* ในเอกสารมีการใช้คำว่า “การบำบัด” จึงขอเสนอแนะให้ผู้นำกลุ่มได้มีการอธิบายเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “การปรึกษา” และ “การบำบัด” ให้ละเอียดเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และป้องกันการต่อต้านหรืออาจเกิดอคติขึ้นในสมาชิกกลุ่มบางคนได้
4	การตั้งเป้าหมาย ระยะเวลา 90 นาที		ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที	เหมาะสม	เสนอให้แก้ไขคำผิดในแนวคิด การกำหนดเป้าหมายสำคัญให้	เหมาะสม	-

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.ภุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจิริต	
		ปรับปรุงความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
		ปรับปรุง			ชัดเจนเป็น ก้าว แรงที่สำคัญ		
5	กระตุ้นพฤติกรรม ความมุ่งมั่นในการทำงาน ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	1 ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที 2 การจัดอันดับกิจกรรมตามเอกสาร 5-1 ในช่องลำดับความยากง่าย ควรกำหนดคำอธิบายของมาตรวัดที่เป็นตัวเลข เช่น 1-ง่าย 2-ยากนิดหน่อย เป็นต้น	เหมาะสม	เสนอให้ใส่สัญลักษณ์แสดงหัวข้อย่อย หรือ ตัวอย่างคำถามในข้อ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้ อาหารที่ท่านเป็นมือเที่ยงเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ประโยคแรกที่ตนเองได้พูดเมื่อเข้าวานนี้ คำพูดที่กทหายที่ผู้นำกลุ่มพูดเมื่อตอนเริ่มการปรึกษากลุ่มวันนี้	เหมาะสม	-
6	เข้าใจความคิดอัตโนมัติ ระยะเวลา 90 นาที		ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที	เหมาะสม	-		จากเอกสารที่ 6.1 Cognitive Model เสนอแนะให้เพิ่มตัวอย่าง ความคิดอัตโนมัติ(Automatic thought) ในหลาย ๆ

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.กุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
				เหมาะสม		เหมาะสม	รูปแบบ หลาก ๆ สถานการณ์ เพื่อ ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจ และเห็นภาพ ของความคิด อัตโนมัติได้เข้าใจง่าย ขึ้น จากเอกสารที่ 6.2 ความคิดที่บิดเบือน (cognitive distortion) เสนอแนะให้เพิ่ม ตัวอย่าง ที่อยู่ใน บริบทของนักเรียน มัธยมซึ่งเป็นสมาชิก กลุ่ม เพื่อให้เกิด ความเข้าใจได้ง่าย ยิ่งขึ้น
7	ทบทวนเป้าหมาย ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควร เกิน 60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	-
8	สำรวจอุปสรรค		ระยะเวลาไม่ควร		-		เอกสารที่ 8.2 ควร

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.ภุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
	และลงมือจัดการ ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	เกิน 60 นาที				อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับศัพท์ที่ปรากฏในงาน เช่น - สร้างพื้นที่ปลอดภัยไว้ใจ - ระวัง “การทำ ความดีกลบเกลื่อน เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
9	การผ่อนคลาย ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที	เหมาะสม		เหมาะสม	ในขั้นดำเนินการและขั้นสรุป ผู้นำกลุ่มอาจอธิบายเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจ (อารมณ์) กับร่างกาย ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร จิตใจ

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.กุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
							(อารมณ) ส่งผลต่อร่างกายได้อย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นภาพอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งนี้ (เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้)
10	ตัวแบบของฉันท ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	ในขั้นดำเนินการ ผู้นำกลุ่มอาจจะยกตัวอย่างตัวแบบที่ดีในด้านต่างๆ ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ก่อนที่จะให้สมาชิกกลุ่มกำหนดตัวแบบของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าใจหลักการและแนวคิดเรื่องตัวแบบได้ง่ายยิ่งขึ้น

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.ภุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
11	ความภาคภูมิใจ ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที	เหมาะสม	เสนอให้เติมคำที่หายไป 3. ผู้นำกลุ่มทบทวน ต้นแบบของสมาชิกแต่ละคน ติดตาม การบ้านของ...	เหมาะสม	กิจกรรมดี น่าสนใจ ครับ
12	การประเมินผล และปัจจัยนิเทศ ระยะเวลา 90 นาที	ปรับปรุง	ระยะเวลาไม่ควรเกิน 60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	นอกจากการได้ ทบทวนสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากกลุ่มการ ปรึกษาทั้งหมด และ การได้สำรวจการ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของ ตนเองแล้ว ผู้นำกลุ่ม อาจสรุปประเด็น สำคัญของการมี ความมุ่งมั่นในการ ทำงาน (Work Determination Behavior) ซึ่งเป็น วัตถุประสงค์หลัก ของการปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ พร้อมทั้งใช้ ทักษะการให้กำลังใจ

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 อ.ดร.อารีย์ ชันติธรรมกุล		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 อ.ดร.ภุมเรศ ภูผา		ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 อ.ดร.โชติอนันต์ เขาวาน์ สุจริต	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
							เพิ่มเสริมสร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งภายในและภายนอกอย่างแท้จริงต่อไป
	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	ปรับลดจำนวนเอกสารที่ใช้ประกอบในแต่ละครั้ง อาจจะปรับให้อยู่ในรูปแบบของสื่อที่ใช้ในการนำกิจกรรม		โปรแกรมมีความสอดคล้องตามแนวทางทฤษฎีแล้ว สามารถปรับการเลือกใช้คำ การจัดหน้า เพื่อให้เกิดความชัดเจนและเข้าใจในรายละเอียดได้มากยิ่งขึ้น		-	

ตารางที่ 19 สรุปแนวทางพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการทำ Try out

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
1	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดี ความคุ้นเคย บรรยากาศที่เป็นกันเองระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบข้อมูลเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม วัตถุประสงค์ ข้อตกลง กติกา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม กลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่และประโยชน์ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา	1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวให้สมาชิกกลุ่ม รู้จัก พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวทีละคน 2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงความคิด ความรู้สึกกว้างๆ ของสมาชิกแต่ละคนในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาครั้งแรกนี้ 3. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมที่ 1 “การวางข้อตกลงและกติการ่วมกัน” ชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับข้อตกลงที่มีร่วมกันในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ชี้แจงว่าในแต่ละครั้งที่เข้าร่วมกลุ่มจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้สมาชิกอยากจะเสนอข้อตกลงและกติกาของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร อยากให้เป็นอย่างไร ไม่อยากให้เป็นอย่างไร เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เสนอความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มทำการบันทึกข้อตกลงที่สมาชิก	แนวคิด ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาระยะช่วงเวลาของการปฐมนิเทศนั้นเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ผู้นำกลุ่มจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสบายใจ ไว้วางใจและพร้อมที่จะเข้ากลุ่มการปรึกษา นำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มและเกิดเป็นสัมพันธภาพที่ดีของกลุ่ม ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความก้าวหน้า หรือความสำเร็จของกลุ่มการศึกษา	
			ทักษะและเทคนิค - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>กลุ่มเสนอ ทำการสรุปแต่ ละประเด็นอีกครั้งเมื่อไม่มี การเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม ในกรณีข้อตกลงที่ สมาชิกกลุ่มเสนอมาไม่ ครอบคลุม ผู้นำกลุ่มทำ การเสนอข้อตกลงเพิ่มเติม เพื่อให้ครอบคลุมการ พิทักษ์สิทธิในการเข้าร่วม กลุ่มการศึกษา ให้สมาชิกแต่ละ คนลงชื่อรับทราบข้อตกลง และกติกากลุ่มที่มีร่วมกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเริ่มทำกิจกรรม ที่ 2 กิจกรรม “บิงโกนี้เรา เหมือนกัน” เพื่อต้องการ ให้สมาชิกกลุ่มได้มี ปฏิสัมพันธ์ต่อกันและได้ เห็นว่าคนเราทุกคนมีทั้งสิ่ง ที่คล้ายกันและแตกต่างกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้ สมาชิกกลุ่มการศึกษา ทราบถึงข้อมูลของการเข้า ร่วมการศึกษากลุ่ม จุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้นำ กลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ วิธีการเข้าร่วมการ ศึกษา การรักษาความลับ การขออนุญาตในการ บันทึกภาพและเสียง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้สมาชิกกลุ่ม</p>		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>6.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>6.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยอภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2</p>		
2	<p>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรม ความมุ่งมั่นในการทำงานไปในทิศทางเดียวกัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมความ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นทางการ สอบถามอารมณ์ความรู้สึกในภาพรวมกว้าง ๆ ของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>2. ชักชวนสมาชิกกลุ่ม ทบทวนจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม กติกาของกลุ่ม และการสนทนากันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>3. เริ่มกิจกรรมที่ 1 “เธอ มองฉัน ฉันมองเธอ” ให้สมาชิกลงมือวาดภาพหนึ่งภาพที่ต้องการสื่อถึงเจ้าของชื่อในกระดาษ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน พูดคุย แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับภาพในกระดาษ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้สร้าง</p>	<p>แนวคิด</p> <p>สัมพันธ์ภาพที่ดีของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของกลุ่มการปรึกษา เป็นอย่างยิ่ง ความสนิทสนมเป็นกันเองภายในกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ร่วมของสมาชิกกลุ่มผ่านกิจกรรมในแต่ละครั้งมากขึ้น ซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นและคงอยู่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเพียงครั้งเดียว จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งในการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีตลอดระยะเวลาของ</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
	มุ่งมั่นในการทำงานแก่กัน	<p>ความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และได้เห็นมุมมองพื้นฐานที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีต่อกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูภาพจากเอกสารที่ 2-2 จากนั้นสอบถามถึงความคิดที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อภาพว่านึกถึงประเด็นใดได้บ้าง</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงสู่หัวข้อของการปรึกษากลุ่มคือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นตามความเข้าใจของตนเอง และเชื่อมโยงความหมายของ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ตามนิยามศัพท์ที่ได้กำหนดไว้ คือ พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior) หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงาน ด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน</p>	<p>การปรึกษากลุ่ม พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน (Work Determination Behavior) หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงาน ด้วยความอดทน พากเพียร ไม่ย่อท้อ รวมถึงพยายามพัฒนา แก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตน</p> <p>ทักษะและเทคนิค - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น</p>	<p>6. ปรับแก้เอกสาร 2.3 กิจกรรมที่ 3 “ความมุ่งมั่นในการทำงานเกี่ยวกับฉันอย่างไร” เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเอกสารมากขึ้น จากเดิมเป็นพื้นที่ว่าง ปรับเป็นมีภาพเด็กอยู่ตรงกลางและมีช่องให้เติมข้อความ</p> 

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>6. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 2.3 กิจกรรมที่ 3 “ความมุ่งมั่นในการทำงานเกี่ยวกับฉันอย่างไร” แก่สมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ และให้สมาชิกกลุ่มได้ลองนำประสบการณ์ที่ได้แลกเปลี่ยนกันนี้กลับไปทบทวนเมื่อจบการปรึกษาในครั้งนี</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>7.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>7.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยอภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3</p>		
3	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง จากนั้นพูดคุยสอบถามถึงเหตุการณ์	แนวคิด การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็น	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
	<p>กลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT)</p>	<p>กว้างๆ เช่น “ช่วงที่ผ่านมาเป็นอย่างไรกันบ้างคะ” / “ช่วงที่ผ่านมาเกิดเหตุการณ์สำคัญอะไรขึ้นบ้างคะ”</p> <p>2. ทบทวนการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเริ่มกิจกรรมที่ 1 “ภาพปริศนา”</p> <p>ให้สมาชิกกลุ่มได้ดูภาพปริศนาที่ละภาพ พร้อมให้แสดงความคิดเห็นว่าภาพที่โชว์อยู่ในขณะนั้นเป็นภาพอะไร สมาชิกกลุ่มสามารถตอบและอธิบายได้ตามการมองเห็นของตนเอง</p> <p>ผู้นำกลุ่มอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการรับรู้ของแต่ละบุคคล ล้วนมีผลมาจากประสบการณ์และความคิดที่แตกต่างกันไป</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มการปรึกษาอธิบายแนวความคิดหลักการ และกระบวนการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ตามเอกสารที่ 3.1 ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) พร้อมเปิด</p>	<p>กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลทางจิตวิทยาในรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาที่ผสมผสานหลักการทางความคิดและพฤติกรรม เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดการพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมใหม่ๆ อันมีประสิทธิภาพมากขึ้น เน้นการทำงานร่วมกันในการระบุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง กำหนดแผนปฏิบัติการที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านการเลือกใช้เทคนิควิธีที่ตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ เช่น การบ้าน (Homework) แบบจำลอง (Modeling) ข้อเสนอแนะ (Feedback) การเสริมแรง (Reinforcement) การปรับโครงสร้างทาง</p>	<p>3. ปรับแก้ กิจกรรมที่ 1 “ภาพปริศนา” โดยการลดปริมาณภาพลง จาก 5 ภาพ เหลือ 3 ภาพ</p>

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>โอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามของสงสัย</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 3.2 กรณีตัวอย่าง แก่สมาชิกกลุ่มแล้วซักชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อแยกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมออกจากกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มซักชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อมูลเกี่ยวกับแนวความคิด หลักการกระบวนการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล โดยขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปเนื้อหาข้างต้นว่ามีประเด็นใดสำคัญ เป็นประโยชน์ หรือสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับ การบ้าน (Homework) แก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้</p>	<p>ปัญญา (Cognitive Restructuring) เป็นต้น เมื่อการปรึกษาสิ้นสุดลงสมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การบ้าน (Homework) 	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>ขยายการเรียนรู้จากกลุ่ม การปรึกษาออกไปสู่ชีวิต จริง</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มมอบหมาย การบ้านให้แก่สมาชิกกลุ่ม คือ เอกสารที่ 3-3 สสำรวจ ตนเอง เพื่อนำมาพูดคุย แลกเปลี่ยนกันในการ ปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิก กลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>9.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการ เข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>9.2 สามารถนำไปใช้ ประโยชน์อย่างไรใน ชีวิตประจำวัน</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการ นัดหมายวันเวลา ในการ เข้ากลุ่มครั้งที่ 4</p>		
4	<p>1. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มเข้าใจและ ทราบผลดีจาก การกำหนด เป้าหมายตาม เทคนิควิธีการ ของทฤษฎี พฤติกรรมทาง ปัญญา (CBT)</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มสามารถ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มอย่างเป็น กันเอง สอบถามถึง สถานการณ์ทั่วไปที่ได้พบ เจอในช่วงนี้ เช่น วันนี้เป็น อย่างไรบ้าง พบเจออะไร พิเศษบ้าง หรือตอนนี้รู้สึก อย่างไรบ้าง เปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย แลกเปลี่ยน จากนั้นผู้นำ กลุ่มชี้แจงถึงจุดประสงค์ใน</p>	<p>แนวคิด หลักการสำคัญ ประการหนึ่งของ ทฤษฎีพฤติกรรมทาง ปัญญาคือ เป้าหมายที่ ชัดเจนและมุ่ง แก้ปัญหาอย่าง เฉพาะเจาะจง การ ระบุปัญหาที่ต้องการ จัดการอย่างชัดเจนจะ ช่วยให้เกิดการจัดการ</p>	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
	กำหนดเป้าหมาย ของตนเองใน ประเด็นความ มุ่งมั่นในการ ทำงานอย่าง ชัดเจน	<p>การเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิก กลุ่มพูดคุยถึงการบ้านที่ ได้มอบหมายให้แก่สมาชิก กลุ่มในการเข้ากลุ่มครั้ง ก่อน เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนใน ประเด็นต่างๆ จนครบทุก คน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิก กลุ่มพูดคุยถึงจุดแข็งในการ เรียนหรือการทำงานของ สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เปิด โอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ แลกเปลี่ยน แสดงความ คิดเห็นและกล่าวชื่นชมกัน จากนั้นชักชวนสมาชิกกลุ่ม พูดคุยถึงจุดที่ต้องพัฒนาใน การเรียนหรือการทำงาน ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยน แสดงความ คิดเห็นและกล่าวให้ กำลังใจกันและกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มอธิบายกับ สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับข้อดี ของการกำหนดเป้าหมายที่ เฉพาะเจาะจงและ เสนอแนะแนวทางการ เลือกเป้าหมายเหล่านั้น เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัย หรือ แลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับการ</p>	<p>ที่ง่ายขึ้น การกำหนด เป้าหมายสำคัญให้ ชัดเจนเป็นก้าวแรงที่ สำคัญนำไปสู่ความ แน่นอนและการ ผลักดันให้บุคคล สามารถฝ่าฟันไปจนถึง เป้าหมายได้เป็นอย่างดี</p> <p>ดี</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษา เบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) 	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จากนั้นผู้นำกลุ่ม แจ้งเป้าหมายหลักของการ ปรึกษากลุ่มแก่สมาชิก คือ พัฒนาพฤติกรรมความ มุ่งมั่นในการทำงาน ซึ่งจะ ใช้เป็นเป้าหมายหลัก ร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้แก่สมาชิกกลุ่มแต่ ละคน เพื่อใช้ในการบันทึก เป้าหมายหลักของการ ปรึกษากลุ่ม และเป้าหมาย ส่วนบุคคลของสมาชิกแต่ ละคน</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าว เสริมว่าการวางเป้าหมาย ส่วนบุคคลที่ชัดเจนนั้นจะ นำไปสู่ผลสำเร็จตามที่ สมาชิกกลุ่มมุ่งหวัง นอกเหนือจากเป้าหมาย หลักของกลุ่มที่วางร่วมกัน อีกด้วย</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้ สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>6.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการ เข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>6.2 สามารถนำไปใช้ ประโยชน์อย่างไรใน ชีวิตประจำวัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการ นัดหมายวันเวลา ในการ</p>		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		เข้ากลุ่มครั้งที่ 5		
5	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดลำดับความสำคัญและวางแผนลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นทางการพร้อมทั้งทบทวนการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงความรู้สึก หรือความคิดที่มีเมื่อตนเองมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้</p> <p>อาหารที่ท่านเป็นมือเที่ยงเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว</p> <p>ประโยคแรกที่ตนเองได้พูดเมื่อเช้าวานนี้</p> <p>คำพูดทักทายที่ผู้นำกลุ่มพูดเมื่อตอนเริ่มการปรึกษากลุ่มวันนี้</p> <p>ผู้นำกลุ่มกล่าวคำถามที่ละข้อ และให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและตอบ โดยก่อนเริ่มกิจกรรมผู้นำกลุ่มเน้นย้ำกับสมาชิกกลุ่มว่าถึงแม้จะนึกไม่ออกหรือตอบไม่ได้ก็ไม่เป็นอะไร ไม่ได้มีผลอะไร เป็นเพียงการทบทวนความจำเท่านั้น</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ในการเดินทางไปให้ถึงเป้าหมายหลังจากที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กำหนดไว้อย่างชัดเจนแล้วนั้น การกระตุ้นพฤติกรรมเป็นวิธีการที่มีขั้นตอนเพื่อนำพาสมาชิกกลุ่มแต่ละคนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ผ่านการวางแผนและการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเป็นระบบ โดยไม่เป็นการบังคับตนเองมากเกินไปจนนำไปสู่ความรู้สึกไม่พึงพอใจและยุติการทำกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งการกระตุ้นพฤติกรรมสามารถทำได้หลายแนวทาง อาทิ การวางแผนโดยยึดเป้าหมายเป็นหลัก</p> <p>การแยกย่อยงาน การระบุวันเวลาให้ชัดเจน การรับผิดชอบในสิ่งที่ตั้งใจจะทำ การทำกิจกรรมให้สำเร็จไปทีละอย่าง รวมถึงการจับจุดความคิดบางอย่างที่ขวางทางภารกิจที่วางไว้ เป็นต้น</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>3. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “จะจำได้ไหม จำได้หรือเปล่า” เพื่อเชื่อมโยงกิจกรรมที่เกิดขึ้นกับความจำของบุคคลว่าแต่ละคนมีการจดจำที่แตกต่างกันและเมื่อคนเราจำบางสิ่งที่เราต้องทำไม่ได้ก็ทำให้พลาดสิ่งนั้นไป แต่การจำก็สามารถพัฒนากันได้ด้วยวิธีการหลายวิธี อาทิ ฝึกสมาธิ และการจดบันทึก</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มสำรวจพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการทำงานว่ามีจำนวนครั้งมากน้อยแค่ไหนที่ลืมทำการบ้าน ไม่ได้ทบทวนบทเรียน หรือทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเห็นแก่กัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มทำการวางแผนกิจกรรมที่ต้องทำและการจดบันทึก เพื่อเป็นการกระตุ้นพฤติกรรม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 5-1 กิจกรรม “การจัดลำดับกิจกรรม” กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิธีการและประสบการณ์แก่กัน</p>	<p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การบ้าน (Homework) 	<p>- ปรับวิธีดำเนินการ โดยรวมข้อ 5 และ 6 ดังนี้</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 5-1 กิจกรรม “การจัดลำดับกิจกรรม” ชักชวนสมาชิกกลุ่มทำการวางแผนกิจกรรมที่ต้องทำและการจดบันทึก เพื่อเป็นการกระตุ้นพฤติกรรม จากนั้นให้เวลาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิธีการและประสบการณ์แก่กัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้ได้กล่าวให้กำลังใจเสริมแรงให้กันและกัน</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้ได้กล่าวให้ กำลังใจ เสริมแรงให้กัน และกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มมอบหมาย การบ้านให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ ปฏิบัติตามกิจกรรมตามตาราง การจัดลำดับกิจกรรมให้ เรียบร้อย และเตรียมตัว สำหรับการแลกเปลี่ยนกัน ในครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิก กลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>8.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการ เข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>8.2 สามารถนำไปใช้ ประโยชน์อย่างไรใน ชีวิตประจำวัน</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการ นัดหมายวันเวลา ในการ เข้ากลุ่มครั้งที่ 6</p>		
6	<p>1. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มเข้าใจและ สามารถระบุ ความคิดอัตโนมัติ ได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้สำรวจ ความคิดอัตโนมัติ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มอย่างเป็น กันเอง สอบถามถึง ภาพรวมในขณะนี้ว่ามี ความรู้สึกอย่างไรบ้าง</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มติดตาม การบ้านของการปรึกษ ากลุ่มครั้งก่อนหน้า โดยเปิด</p>	<p>แนวคิด ความคิดเป็นสิ่งที่มอง ไม่เห็นแต่กลับมี อิทธิพลอย่างมากต่อ อารมณ์ และ พฤติกรรมของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการอยาก มีส่วนร่วมหรือถอนตัว</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
	<p>ในสถานการณ์การเรียนรู้และการทำงานของตนเองได้</p>	<p>โอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าและแบ่งปันตารางที่ตนได้ทำไว้แก่สมาชิกคนอื่นๆ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มทบทวนเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนที่ได้ตั้งไว้ ทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล พร้อมชี้แจงถึงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติ โดยใช้ Cognitive Model (เอกสาร 6-1 Cognitive Model) จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้ลองวิเคราะห์กรณีตัวอย่างและจำแนกตาม Cognitive Model</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน เพื่อให้ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่าง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน ให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยให้จดบันทึกลงในสมุดทุกวัน เกี่ยวกับสาเหตุการณ์การเรียนรู้ การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น ระหว่างสัปดาห์</p>	<p>การอดทนหรือยอมแพ้ มีความเป็นไปได้สูงมากที่ความคิดจะมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาหรือสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มกำลังเผชิญ ดังนั้นจำเป็นต้องมีวิธีการลงมือทำกิจกรรมใดตามแผนที่วางไว้แล้ว ควรต้องหมั่นสำรวจปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงการสำรวจความคิดในขณะนั้นๆ ว่ามีส่วนต่ออารมณ์และพฤติกรรมในขณะนั้นมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติ บางครั้งการระบุถึงความคิดอัตโนมัติ เป็นไปได้ยาก แต่ก็ยังสามารถใช้พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาวิเคราะห์ถึงรูปแบบความคิดเหล่านั้นได้ ในการปรึกษาคั้งนี้จะให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมาย รวมถึงสำรวจความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ด้วยว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิด</p>	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>ก่อนจะพบกันในครั้งต่อไป</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>7.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>7.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยอภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7</p>	<p>อุปสรรคเหล่านั้นขึ้นมาหรือไม่ ถ้าใช่ ความคิดเหล่านั้นย่อมมีปัญหาที่อาจทำให้สมาชิกกลุ่มไม่มีใจที่จะทำตามเป้าหมายหรือแผนที่วางไว้</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) - เทคนิคลูกศรชี้ลง (downward arrow technique) - การบ้าน (Homework) 	
7	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเป้าหมายส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มที่ได้ตั้งไว้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคืบหน้าในการพัฒนาตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนสิ่งที่พบเจอหรือความรู้สึกก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นความคิดอัตโนมัติและชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการบ้านที่ได้รับมอบหมาย เปิดโอกาสให้</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีโครงสร้างที่ชัดเจนและใช้ระยะเวลาที่จำกัด จึงควรมีการทบทวนเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายส่วนบุคคลเป็นระยะ เพื่อรักษาทิศทางให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ รวมทั้งสามารถประเมินได้ว่า</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยน สอบถาม แสดงความคิดเห็นและ กล่าวให้กำลังใจกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยง เข้าสู่จุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิก กลุ่มพูดคุยประเด็น พฤติกรรมที่แต่ละคนได้ วางแผนที่จะปฏิบัติ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ได้ลงมือปฏิบัติไปมากเท่าใด หรือ เกิดผลอย่างไรบ้าง โดยให้ เวลาสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ได้มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นต่อกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่ 7 – 1 กิจกรรม “ทบทวน เป้าหมาย” เปิดโอกาสให้ สมาชิกแลกเปลี่ยนกันที่ละ ประเด็น ดังนี้</p> <p>1 สิ่งใดที่ฉันทำได้ดี</p> <p>2 สิ่งใดที่ฉันอยากปรับปรุง</p> <p>เมื่อสมาชิกแต่ละคนพูดคุยแลกเปลี่ยนในประเด็นกันจนครบ ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมและ เสริมแรงให้แก่สมาชิกกลุ่มแต่ละคน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิก</p>	<p>เกิดความก้าวหน้าขึ้นมากเพียงใด เพื่อให้เห็นระดับของความก้าวหน้าหรือสามารถทบทวนสาเหตุและหาแนวทางแก้ไขได้ทันที่ว่างที่เมื่อพบว่าขาดความก้าวหน้าตามแผนที่ได้วางไว้</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การเสริมแรง (Reinforcement) - การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) - การแก้ปัญหา (Problem Solving) - การบ้าน (Homework) 	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>กลุ่มพูดคุยประเด็นคำตอบ ข้อที่ 3 คือ ความคิดของ ฉันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ สำรวจความคิดของตนเอง ว่าเกี่ยวข้องกับความคิด อัตโนมัติเชิงลบ (negative automatic thoughts) และข้อผิดพลาดทาง ความคิดแบบใดหรือไม่</p> <p>6. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ได้บอกถึงคำตอบในข้อ 4 คือ ฉันวางแผนที่จะ ปรับปรุงไว้อย่างไรบ้าง พร้อมทบทวนว่าสมาชิกแต่ ละคนยังคงจะใช้แผนการ ปรับปรุงเดิมที่วางไว้ หรือไม่ หรืออยากปรับแก้ ไว้อย่างไร</p> <p>ผู้นำกลุ่มคอยสรุป ข้อมูล กระตุ้นการแสดง ความคิดเห็น การมีส่วน ร่วมในกลุ่ม และเสริมแรง ให้กับสมาชิกกลุ่ม เปิด โอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มมอบหมาย การบ้าน คือ</p> <p>7.1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ ละคน นำแผนการปรับปรุง ที่วางไว้ ไปทดลองปฏิบัติ และทำการบันทึกผลการ ปรับปรุงลงในเอกสารที่ 7 - 1 ทบทวนเป้าหมาย</p>		

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>7.2 ให้จดบันทึกลงในสมุดทุกวัน เกี่ยวกับสามเหตุการณ์การเรียนรู้ การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น ระหว่างสัปดาห์ก่อนจะพบกันอีกครั้งต่อไป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>8.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>8.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยอภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8</p>		
8	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอุปสรรคในการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการผิดนัดประกันพ่วงและเลือกแนวทางจัดการแก้ไขได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่แต่ละคนมีในขณะนี้ ช่วยกันสืบค้นสาเหตุของความคิดความรู้สึกเหล่านั้นของสมาชิกแต่ละคน พร้อมกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจหรือเสริมแรงให้แก่กัน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านของสมาชิกแต่ละ</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นวิธีการที่มีความหมายชัดเจนและมุ่งแก้ปัญหาที่เฉพาะเจาะจง การหาปัญหาหรืออุปสรรคที่ชัดเจนการพัฒนาจึงกลายเป็นส่วนสำคัญเมื่อสามารถระบุปัญหาได้อย่างชัดเจนก็จะช่วยให้ง่ายขึ้นในการที่จะเดินไปตาม</p>	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
	เหมาะสม	<p>คน</p> <p>2.1 แลกเปลี่ยนสิ่งที่สมาชิกได้บันทึกเกี่ยวกับสามเหตุการณ์การเรียนรู้การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่น พร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้น</p> <p>2.2 สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันผลการปรับปรุงเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่อย่างไร</p> <p>เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนมุมมองกันและกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่จุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มสนทนาเกี่ยวกับประเด็น “เพราะเหตุใดการทำงานหรือเรียนจึงไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมที่ 1 “คุณมีปัญหาเหล่านี้หรือไม่?”</p> <p>เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผู้นำกลุ่มสังเกต และคอยกระตุ้นการแลกเปลี่ยนความคิด และทำการสรุปข้อมูลจากการแลกเปลี่ยนนี้</p>	<p>แบบแผนที่สมาชิกกลุ่มได้วางไว้บนเส้นทางแห่งเป้าหมาย</p> <p>การผัดพัด</p> <p>ประกันพ่วงเป็นหนึ่งสาเหตุที่บั่นทอนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้หยุดชะงักลงได้ ซึ่งสาเหตุอาจเกิดได้หลายประการ อาทิ ความกลัวว่าจะทำบางอย่างได้ไม่ดี รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าทำการเสริมแรงทางลบ รวมถึงความคิดที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำให้บุคคลเลือกที่จะเลื่อนการทำการกิจออกไปเรื่อย ๆ</p> <p>ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้เสนอแนวทางการจัดการกับความ คิด อารมณ์ และพฤติกรรม จึงมีกลยุทธ์อันหลากหลายที่บุคคลจะสามารถเลือกใช้เพื่อเอาชนะการผัดพัดประกันพ่วงผ่านแนวทาง “คิด-ทำ-รู้” การนำกลยุทธ์ที่เหมาะสมมาฝึกฝนบ่อยๆ อาจนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมใหม่มาแทนที่นิสัยเก่าที่</p>	<p>4. ปรับแก้เอกสาร กิจกรรมที่ 1 “คุณมีปัญหาเหล่านี้หรือไม่?” โดย ปรับคำอธิบายให้เข้าใจง่ายและเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มมากขึ้น</p> <p>ดังนี้</p> <p>..... รู้ตัวว่ามีเวลาไม่พอทำงานให้เสร็จก่อนถึงเส้นตาย</p> <p>(ปรับเป็น > รู้ว่ามีเวลาไม่พอที่จะทำงานให้เสร็จก่อนถึงกำหนด)</p> <p>..... รู้สึกเตรียมตัวไม่พร้อมสำหรับการรายงาน</p> <p>(ปรับเป็น > รู้สึกว่าเตรียมตัวไม่พร้อมสำหรับการนำเสนองาน)</p> <p>..... พยายามบังคับตนเองให้ทำภารกิจบางอย่าง</p> <p>(ปรับเป็น > พยายามบังคับตนเองให้ทำงานบางอย่าง)</p> <p>..... เครียดเกี่ยวกับเวลานัดหมายเพราะกลัวจะไปไม่ทัน</p> <p>(ปรับเป็น > กังวลเกี่ยวกับ</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>5. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมที่ 2 กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการ ผัดวันประกันพรุ่ง แจก เอกสารที่ 8-2 กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการ ผัดวันประกันพรุ่ง แนวทาง “คิด - ทำ - รู้” ของ ทฤษฎีพฤติกรรมทาง ปัญหา</p> <p>เปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย แลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะ แก่กัน โดยผู้นำกลุ่มคอย สรุปรายชื่อ กระตุ้นการ แสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในกลุ่มและ เสริมแรงให้กับสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกสิ่ง ที่ได้จากกิจกรรมนี้</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มมอบหมาย การบ้าน</p> <p>6.1 คิดอย่างตั้งใจว่าการ ผัดวันประกันพรุ่งส่งผล กระทบอย่างไรต่อการ เรียนของคุณ</p> <p>6.2 ระบุกิจกรรม งาน การบ้าน หรือภารกิจที่ต้อง ทำให้เสร็จตรงเวลาและ วางแผนจะทำในช่วง สัปดาห์นี้</p> <p>6.3 เลือกกลยุทธ์ในแต่ละ ด้าน “คิด - ทำ - รู้” มาด้านละ 1 - 3 อย่าง เพื่อช่วยในการทำภารกิจ</p>	<p>เคยเป็นมา</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) - การบ้าน (Homework) 	<p>เวลานัดหมายเพราะกลัวจะ ไปไม่ทัน)</p> <p>..... พยายามปิดบังเรื่องที่ ละเลยงานที่ต้องทำ (ปรับเป็น > พยายามปิดบัง เมื่อละเลยงานที่ต้องทำ)</p> <p>..... หาวิธีฆ่าเวลาแทนที่จะทำ สิ่งที่ต้องทำ (ปรับเป็น > ทำกิจกรรมอื่น แทนที่จะทำสิ่งที่ต้องทำ)</p> <p>5. ปรับแก้ กิจกรรมที่ 2 กลยุทธ์เพื่อเอาชนะการ ผัดวันประกันพรุ่ง ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แจกเอกสารที่ 8-2 กลยุทธ์ เพื่อเอาชนะการ ผัดวันประกันพรุ่ง แนวทาง “คิด - ทำ - รู้” ของทฤษฎี พฤติกรรมทางปัญหา ใน ระหว่างที่ผู้นำกลุ่มอธิบายกลยุทธ์แต่ละข้ออย่างละเอียด โดยใช้บอร์ดข้อความ ประกอบการอธิบาย มี การเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้สอบถามข้อสงสัย หรือ ผู้นำกลุ่มทำการซักถาม สมาชิกกลุ่มเป็นระยะ เพื่อให้ เกิดความเข้าใจที่มากขึ้น พร้อมให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ บันทึกประเด็นสำคัญที่ตนได้ เรียนรู้จากการพูดคุยเกี่ยวกับ กลยุทธ์แต่ละหัวข้อลงใน เอกสารจนครบทุกข้อ <p>ปรับเป็น</p>

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>(ระวังการเลือกใช้กลยุทธ์ที่ มากเกินไปจนควบคุมและ ส่งผลด้านลบ)</p> <p>6.4 ติดตามความ คืบหน้าและสิ่งที่ทำแล้ว ได้ผล สมาชิกกลุ่มสามารถทำการ จดบันทึกสิ่งเหล่านี้ลงใน สมุดบันทึกประจำตัว</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิก กลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>7.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการ เข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>7.2 สามารถนำไปใช้ ประโยชน์อย่างไรใน ชีวิตประจำวัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการ นัดหมายวันเวลา ในการ เข้ากลุ่มครั้งที่ 9</p>		<p>- ให้สมาชิกกลุ่มได้อ่านแต่ละ หัวข้อพร้อมทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับตัวเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิก กลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย หรือข้อที่ต้องการให้ผู้นำกลุ่ม อธิบายเพิ่มเติม หรือผู้นำกลุ่ม ทำการซักถามสมาชิกกลุ่ม เป็นระยะ เพื่อให้เกิดความ เข้าใจที่มากขึ้น พร้อมให้เวลา สมาชิกกลุ่มได้บันทึกประเด็น สำคัญที่ตนได้เรียนรู้จากการ พูดคุยเกี่ยวกับกลยุทธ์แต่ละ หัวข้อลงในเอกสารจนครบ ทุกข้อ</p> <p>6.ปรับแก้ การมอบหมาย การบ้าน ดังนี้</p> <p>- ยกเลิกการบ้านข้อ 6.1, 6.2 และ 6.4</p> <p>6.1 คิดอย่างตั้งใจว่าการ ผัดวันประกันพรุ่งส่งผล กระทบอย่างไรต่อการเรียน ของคุณ</p> <p>6.2 ระบุกิจกรรม งาน การบ้าน หรือภารกิจที่ต้อง ทำให้เสร็จตรงเวลาและ วางแผนจะทำในช่วงสัปดาห์ นี้</p> <p>6.4 ติดตามความคืบหน้า และสิ่งที่ทำแล้วได้ผล สมาชิกกลุ่มสามารถทำการ จดบันทึกสิ่งเหล่านี้ลงในสมุด</p>

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
				<p>บันทึกประจำตัว</p> <p>- โดยเหลือ 2 ข้อ คือ 6.3 โดยปรับเป็น</p> <p>6.1 เลือกกลยุทธ์ในแต่ละด้าน “คิด - ทำ - รู้” มาด้านละ 1 – 3 อย่าง เพื่อช่วยในการทำภารกิจ (ระดมความคิด เลือกใช้กลยุทธ์ที่มากเกินการควบคุมและส่งผลด้านลบ)</p> <p>6.2 ให้จดบันทึกลงในสมุดทุกวัน เกี่ยวกับสามเหตุการณ์การเรียนรู้ การทำงานหรือกิจกรรมที่ราบรื่นพร้อมเหตุผลที่เป็นอย่างนั้นระหว่างสัปดาห์ก่อนจะพบกันอีกครั้งต่อไป</p>
9	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแสดงออกของร่างกายอันเนื่องมาจากอารมณ์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการผ่อนคลายร่างกายอย่างง่ายด้วยตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามสถานการณ์กว้างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ในขณะนี้แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกในขณะนี้และประเมินระดับความรู้สึกลงในกระดาษโพสอิท</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย แล้วแจ้งว่าจะสอนการหายใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม</p> <p>เมื่อยุติกิจกรรมจากนั้นแจกโพสอิทใบเดิมคืนสมาชิกกลุ่มอีกครั้ง ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้สึกในขณะนี้และ</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานคือความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีความอดทนกับสิ่งที่ทำไม่ตัดสินใจหันตัวจากอารมณ์หงุดหงิดหรือยอมแพ้ต่ออุปสรรคอันเกิดจากความคิดอัตโนมัติทางลบ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในการทำงานเนื่องจากความเชื่อมโยงกันระหว่างความคิด</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>ประเมินระดับความรู้สีกอีกครั้ง ชักชวนให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมแก่สมาชิกกลุ่ม พร้อมชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านของสมาชิกกลุ่ม โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำหรือความคืบหน้าที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มปรบมือ กล่าวชื่นชมให้กำลังใจ ขอบคุณกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “อารมณ์ฉัน อารมณ์ไหน”</p> <p>5.1 โดยเตรียมบัตรคำอารมณ์ต่างๆ 1 ชุด ได้แก่ ตื่นเต้น เศร้า ประทับใจ น้อยใจ เสียใจ ดีใจ กลัว มีความสุข อิจฉา กังวล โกรธ ขยะแขยง ประหลาดใจ เปื่อ และมันใจ</p> <p>5.2 อธิบายวิธีการแก่สมาชิกกลุ่ม คือ ให้สมาชิกกลุ่มสุ่มหยิบบัตรคำอารมณ์หนึ่งใบ จากนั้นให้ไปคำในบัตรคำด้วยการ</p>	<p>อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล การสะท้อนผ่านการแสดงออกของร่างกาย (Bio-feedback) เป็นสัญญาณสำคัญที่แสดงให้เห็นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างขึ้น การควบคุมอารมณ์อื่น</p> <p>เนื่องมาจากความคิดอัตโนมัติเหล่านี้จึงจำเป็นและควรได้รับการฝึกฝน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมอารมณ์รวมถึงร่างกายของตนเองได้ดียิ่งขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การฝึกผ่อนคลาย (relaxation training) - การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) - การบ้าน (Homework) 	<p>- ปรับแก้ ข้อ 5.3 โดยเพิ่มการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดังนี้</p> <p>5.3 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกอารมณ์คนละอารมณ์เพื่อแต่งประโยค “ฉันรู้สึก..... เพราะ.....” โดยที่สามารถซ้ำอารมณ์กันได้ แต่ไม่สามารถซ้ำประโยคได้ เช่น “ฉันรู้สึกดีใจเพราะสามารถตอบคำถามได้”</p> <p>เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่งประโยคความรู้สึกครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านั้นว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร สามารถรับมือหรือจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</p>

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>แสดงท่าทางให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทนายอารมณ์ ห้ามใช้ คำพูด หากมีสมาชิกกลุ่ม คนใดทนายถูก ให้ผู้ใบ้เฉลย บัตรคำนั้น ดำเนินกิจกรรม จนสมาชิกกลุ่มทุกคน รวมทั้งผู้นำกลุ่มได้เป็นคน ใบ้คำจนครบทุกคน ผู้ที่ทนายถูกในแต่ละครั้ง สามารถเลือกรับรางวัล หนึ่งชิ้นจากผู้นำกลุ่มได้ หรือมอบให้สมาชิกคนอื่น ในกลุ่มได้</p> <p>5.3 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละ คนเลือกอารมณ์คนละ อารมณ์ เพื่อแต่งประโยค “ฉันรู้สึก..... เพราะ.....” โดย ที่สามารถซ้ำอารมณ์กันได้ แต่ไม่สามารถซ้ำประโยค ได้ เช่น “ฉันรู้สึกดีใจ เพราะสามารถตอบคำถาม ได้”</p> <p>ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม “อารมณ์ฉัน อารมณ์ไหน” ว่ามีเป้าหมายเพื่อให้ สมาชิกได้รู้จักคำที่ใช้เรียก อารมณ์และการแสดงออก ของอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีทั้ง ด้านบวกและด้านลบ อธิบายแก่สมาชิกกลุ่มว่า อารมณ์เหล่านี้อยู่กับเราไม่ นานก็ผ่านไป แต่หากเป็น อารมณ์ทางลบจำเป็นอย่าง</p>		

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>ยี่งที่เราต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงชีวิตประจำวัน เวลาที่มีอารมณ์ทางลบเกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห เศร้า แต่ละคนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่กัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงกิจกรรม ผีก “สมาธิ” ที่ได้ให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติในช่วงต้นว่าเป็นรูปแบบหนึ่งที่ใช้การหายใจในการช่วยผ่อนคลาย ซึ่งนอกจากนี้ยังมีอีกหลายวิธี ผู้นำกลุ่มนำเสนอ “การผีกหายใจ” แก่สมาชิกกลุ่มพร้อมอธิบายว่าสามารถทำได้ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือทำทุกครั้งที่นึกได้</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน คือ</p> <p>8.1 ให้สมาชิกกลุ่มติดตามความคืบหน้าจากการบ้านในครั้งที่ 8 ต่อไป พร้อมบันทึกผลที่เกิดขึ้น</p> <p>8.2 ให้สมาชิกกลุ่มลองเลือกวิธีการผ่อนคลาย</p>		

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>คล้ายที่เหมาะสมกับตนเอง ทั้งจากที่ผู้นำกลุ่มแนะนำ หรือวิธีอื่นก็ได้ไปปฏิบัติ เวลาที่เกิดอารมณ์ทางลบ หรือปฏิบัติวันละครั้ง</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิก กลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>9.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ ในการเข้าการปรึกษากลุ่ม ในวันนี้</p> <p>9.2 สามารถ นำไปใช้ประโยชน์อย่างไร ในชีวิตประจำวัน</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย อภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการ นัดหมายวันเวลา ในการ เข้ากลุ่มครั้งที่ 10</p>		
10	<p>1. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้เรียนรู้การ พัฒนาพฤติกรรม ความมุ่งมั่นใน การทำงานจาก ต้นแบบภายใน และภายนอก กลุ่มการศึกษา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มมีต้นแบบใน การพัฒนา พฤติกรรมความ มุ่งมั่นในการ ทำงานของ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มอย่างเป็น กันเอง สอบถาม สถานการณ์กว้างๆ ของ สมาชิกในกลุ่ม ชี้แจง จุดประสงค์ในการเข้าร่วม กลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ ทบทวนการฝึกผ่อนคลาย และลงมือปฏิบัติพร้อมกัน ประมาณ 5 นาที</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มติดตาม การบ้านของสมาชิกกลุ่ม โดยการเปิดโอกาสให้</p>	<p>แนวคิด แบบจำลอง (Modeling) เป็น กระบวนการที่สมาชิก กลุ่มเรียนรู้ผ่านการ สังเกตและการ เลียนแบบทั้งจากผู้นำ กลุ่ม สมาชิกคนอื่นๆ หรือการเลือกนำเสนอ ต้นแบบขึ้นมา โดยเฉพาะ เพื่อเป็น ประโยชน์ในการแสดง ทักษะเฉพาะที่ต้องการ เรียนรู้ มีประโยชน์</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
	ตนเอง	<p>สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำหรือความคืบหน้าที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มปรบมือ กล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ขอบขอบคุณและกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของสมาชิกแต่ละคน โดยให้แต่ละคนลองประเมินตนเอง ถ้าคะแนนการพัฒนาอยู่ที่ 0 – 10 คิดว่าตนเองควรได้คะแนนเท่าไร พร้อมเหตุผลอธิบาย ในขณะที่สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการพัฒนาของตนเอง ผู้นำกลุ่มนำกล่าวชื่นชม หรือเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิกคนที่พูด</p> <p>เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนได้ประเมินตนเองพูดคุยแรกเปลี่ยนเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกคนอื่นๆ ให้ข้อเสนอแนะ (Feedback) แก่กันโดยเน้นเนื้อหาที่สร้างสรรค์</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “ต้นแบบของฉัน”</p>	<p>สำหรับการสอนและฝึกทักษะชีวิต การสร้างแบบจำลองเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสำหรับผู้นำกลุ่ม ด้วยข้อได้เปรียบของการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีมากกว่าการปรึกษารายบุคคลคือการสามารถนำเสนอรูปแบบทางสังคมและบทบาทที่หลากหลายให้สมาชิกได้เลียนแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะและกลุ่มฝึกการพัฒนาพฤติกรรม ควรเสริมแบบจำลองต่อหน้าสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุดและสมาชิกกลุ่มควรได้รับการเสริมแรงสำหรับการเลียนแบบพฤติกรรมที่จำลองขึ้น</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การให้ข้อมูลป้อนกลับ 	<p>- ปรับแก้ ข้อ 5 โดยรวมขั้นตอนการยกตัวอย่างให้อยู่ในการอธิบายเอกสารที่ 10-1 “ต้นแบบของฉัน” ดังนี้</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “ต้นแบบของฉัน” โดยอธิบายการเลือกต้นแบบเพื่อเป็นตัวช่วยในการพัฒนาตนเอง จากนั้นแจกเอกสารที่ 10-1 แก่สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอธิบายพร้อมยกตัวอย่างบุคคลต้นแบบให้แก่สมาชิกกลุ่มได้ฟัง เปิดโอกาสให้มีการสอบถามข้อสงสัย</p> <p>จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาเลือกบุคคลที่มองว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยจะเป็นบุคคลที่ชื่นชอบ บุคคลใกล้ตัว หรือเป็นสมาชิกในกลุ่มการปรึกษาร่วมกันเองก็ได้ แล้ว</p>

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>5.1 ผู้นำกลุ่ม ยกตัวอย่างบุคคลต้นแบบ ให้แก่สมาชิกกลุ่มได้ฟัง 2 บุคคล ใช้ป้ายบุคคล ต้นแบบในการแสดงภาพ ของบุคคลที่กำลัง ยกตัวอย่าง ชักชวนสมาชิก กลุ่มพูดคุยว่ารู้จักหรือเคย ได้ยินเรื่องราวของบุคคล ทั้งสองหรือไม่ พร้อมสรุป เข้าประเด็นการเลือก ต้นแบบเพื่อเป็นตัวช่วยใน การพัฒนาตนเอง</p> <p>5.2 แจกเอกสารที่ 10-1 แก่สมาชิกกลุ่ม ผู้นำ กลุ่มอธิบายข้อมูลลักษณะ ของบุคคลต้นแบบจาก เอกสารแก่สมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้มีการ สอบถามข้อสงสัย จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา เลือกบุคคลที่มองว่าเป็น แบบอย่างที่ดีในการมี พฤติกรรมความมุ่งมั่นใน การทำงาน โดยจะเป็น บุคคลที่ชื่นชอบหรือเป็น สมาชิกในกลุ่มการปรึกษา ด้วยกันเองก็ได้ แล้วทำการ บันทึกลงในเอกสารที่ 10- 1</p> <p>ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน ข้อมูลต้นแบบที่ตนเองได้ เลือก สรุปพฤติกรรมที่ตน</p>	<p>(Feedback) - การมีต้นแบบ (Modeling) - การบ้าน (Homework)</p>	<p>ทำการบันทึกลงในเอกสารที่ 10-1</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>ต้องการพัฒนาตามต้นแบบ พร้อมทั้งให้กำลังใจในการพัฒนาตามต้นแบบระหว่างกัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกกลุ่มลงมือพัฒนาตนเองตามตัวแบบที่วางไว้</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มเขียนลงในสมุด</p> <p>7.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>7.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยอภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 11</p>		
11	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแสดงออกถึงการชื่นชมและภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการทบทวนการเรียนรู้สำหรับเลือกแนวทางที่ดี</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามสถานการณ์กว้างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ในขณะนี้ชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนการฝึกผ่อนคลายแล้วลงมือปฏิบัติพร้อมกันประมาณ 5 นาที</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การปรึกษากลุ่ม</p> <p>พฤติกรรมทางปัญญา</p> <p>เน้นการฝึกทักษะ และพัฒนาพฤติกรรมใหม่ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไปและการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้น</p>	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
	ในการพัฒนาตนเองไปได้	<p>3. ผู้นำกลุ่มทบทวนต้นแบบของสมาชิกแต่ละคน ติดตามการบ้านของ โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้นำเสนอถึงสิ่งที่ได้ลงมือทำ หรือความคืบหน้าที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มเสริมแรงแก่กันกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ให้ข้อเสนอแนะ ขอบขอบคุณ และกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “สิ่งดีๆ ในตัวเรา” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าคนเราทุกคนล้วนมีข้อดี ทั้งที่ตัวเองรู้และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเอง จะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มนำเสนอวิธีสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง จากนั้นแจกเอกสารที่ 11 – 1 แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกกลุ่มคุยในประเด็น เป้าหมายและการลงมือปฏิบัติได้ดีในการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง ที่สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติมา</p>	<p>วิธีการที่ดีที่สุดคือการทำให้สำเร็จ การทำซ้ำบ่อยๆ จนพฤติกรรมใหม่ๆ หลายเป็นเรื่องธรรมดาไปเป็นที่สุด เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่วางไว้ การที่สามารถทำอะไรได้ตามเป้าหมายนั้น ย่อมนำไปสู่การชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจอันเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงความมุ่งมั่นในการทำงานที่สำคัญประการหนึ่ง</p> <p>ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้ นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p>	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ ทบทวนและพูดคุย แลกเปลี่ยนกัน</p> <p>7. แจกเอกสารที่ 11-2 ทบทวนการเรียนรู้ให้ สมาชิกกลุ่มได้บันทึกข้อมูล ที่ผ่านการทบทวนแล้ว พร้อมอธิบายเพิ่มเติมว่า การทบทวนเป้าหมาย กล ยุทธ์ วิธีการที่เลือกใช้แล้ว ช่วยให้เดินหน้าไปสู่ เป้าหมายได้นั้น จะช่วยให้ สมาชิกกลุ่มทราบถึง ประโยชน์ และการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำ ให้เห็นภาพของการพัฒนา และป้องกันการหลงลืมเมื่อ ต้องเลือกวิธีการเพื่อรับมือ กับปัญหาในอนาคตได้อีก ด้วย</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มมอบหมาย การบ้าน คือ</p> <p>8.1 พูดคำพูดดีๆ กล่าวชื่นชม หรือให้ กำลังใจตนเอง อย่างน้อย วันละ 3 ครั้ง</p> <p>8.2 จดบันทึก เรื่องที่ทำให้ภาคภูมิใจใน ตนเอง 3 เรื่องก่อนนอน</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มแจกสมุด บันทึกให้สมาชิกกลุ่ม จากนั้นตั้งคำถามให้สมาชิก กลุ่มเขียนลงในสมุด</p>	<p>สามารถให้ความรัก เอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีมานะ พยายาม อดทนในการทำสิ่ง ต่างๆ จึงมักประสบ ความสำเร็จในการ เรียนและการทำงาน</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษา เบื้องต้น - การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การแก้ปัญหา (Problem Solving) - การบ้าน (Homework) 	

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและเทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไขหลัง Try out
		<p>9.1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าการปรึกษากลุ่มในวันนี้</p> <p>9.2 สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัยอภิปราย พร้อมทั้งแจ้งการนัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 12</p>		
12	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาทั้งหมด</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด</p> <p>3. เพื่อยุติการปรึกษาและนัดหมายช่วงเวลา กำหนดเซสชันติดตาม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง สอบถามถึงความรู้สึกในขณะนี้ของสมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนถึงสาเหตุของความรู้สึกดังกล่าว จากนั้นชี้แจงจุดประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ 4 ให้แก่สมาชิกกลุ่มคนละแผ่น ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนเส้นทางการเดินทางของกลุ่มการปรึกษาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง มีเหตุการณ์ประทับใจหรือไม่ประทับใจในช่วงใดหรือไม่ โดยให้สมาชิกแต่ละคนสร้างผลงานออกมาในรูปแบบของเส้นไหม์ไลน์ เมื่อเสร็จเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ในช่วงสุดท้ายของการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญกับการให้สมาชิกกลุ่มได้ถ่ายทอดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของพวกเขา ขั้นตอนนี้มักได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบเพื่อให้พฤติกรรมใหม่ๆ ได้ถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้น มีการผสมผสานระหว่าง</p>	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “จดหมาย ถึง ตัวฉัน” ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยน เสนอแนะ และชื่นชมกันและกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรม “ส่งต่อกำลังใจ” เพื่อให้กำลังใจ ชื่นชม หรือบอกความในใจใดๆ ถึงเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ รวมถึงตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวความในใจแก่กลุ่ม การปรึกษา</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแจกแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่สมาชิกกลุ่ม และให้เวลาในการทำแบบวัด 15 – 20 นาที</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสำหรับการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม การปรึกษาได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย บอกอำลาสมาชิกในกลุ่ม การปรึกษา พร้อมทั้งนัดหมายสำหรับการติดตามผลและการทำแบบวัด</p>	<p>เรียนรู้และการพัฒนา กลยุทธ์ในสิ่งที่เรียนรู้ ในกลุ่มผู้ ชีวิตประจำวันอันเป็น เป้าหมายหลักของ ขั้นตอนสุดท้ายนี้</p> <p>ทักษะและเทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น - การเสริมแรง (Reinforcement) 	

ครั้งที่ ที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	แนวคิด ทักษะและ เทคนิค	รายละเอียดการปรับแก้ไข หลัง Try out
		<p>พฤติกรรมความมุ่งมั่นใน การทำงานในระยะติดตาม ผล การประเมินผล</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรม ของสมาชิกในกลุ่มที่ แสดงออกถึงความตั้งใจใน การรับฟังข้อปฏิบัติ การ แสดงความคิดเห็นต่างๆ และความกระตือรือร้นใน การทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มสังเกตความ เข้าใจและการแสดงออก ของสมาชิกกลุ่มสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากกลุ่มการศึกษา</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มสังเกตการ รับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่ได้มี การเปลี่ยนแปลง</p> <p>พฤติกรรมความมุ่งมั่นใน การทำงานของตนเองใน การร่วมกลุ่มการศึกษาใน ครั้งนี้</p>		



ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-003/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU264/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่น
ในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวมณีนันท์ เจริญศรี

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลดาว วงศ์ธีระธรรม
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพร อนุศาสนนันท์
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : Exemption Determination Expedited Reviews Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2566
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 21 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 10 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2566
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 20 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 21 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
 - 6.1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉบับที่ 1 วันที่ 21 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
 - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 21 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566

สำเนา

วันที่รับรอง : วันที่ 3 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567

วันที่หมดอายุ : วันที่ 3 เดือน มกราคม พ.ศ. 2568

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

****หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง ****



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวมณีนรัตน์ เจริญศรี
วัน เดือน ปี เกิด	3 ธันวาคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	419 หมู่ 5 ถนนพญา-นาเกลือ ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน ข้าราชการครู โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาชลบุรี - ระยอง
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2557 การศึกษาระดับบัณฑิต (สาขาการสอนสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พ.ศ.2567 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการปรึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา