



การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการ  
ปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

นุจรี หล่อวิจิตร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการ  
ปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม



นุจรี หล่อวิจิตร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE ENHANCEMENT OF STUDENT BULLYING BEHAVIOR MANAGEMENT SKILLS  
FOR ADVISOR TEACHERS THROUGH GROUP BEHAVIORAL THERAPY



NUTCHAREE LORWICHIT

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

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ นุจรี หล่อวิจิตร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาอุ ชีระวนิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย  
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเอี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

64920653: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)  
 คำสำคัญ: การรังแกกัน/ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม/ ทักษะการจัดการ  
 พฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน/ ครูที่ปรึกษา

นุจรี หล่อวิจิตร : การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียน  
 สำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม. (THE ENHANCEMENT OF  
 STUDENT BULLYING BEHAVIOR MANAGEMENT SKILLS FOR ADVISOR TEACHERS  
 THROUGH GROUP BEHAVIORAL THERAPY ) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สมพงษ์  
 ปันหุ่น, ค.ด., เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ด. ปี พ.ศ. 2568.

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูที่ปรึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดจันทบุรี ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา และ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งประกอบด้วยการปรึกษา 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยใช้วิธี บอนเฟอร์โรนี ผลการวิจัยพบว่าครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และครูที่ปรึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาได้

64920653: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: BULLYING/ GROUP BEHAVIORAL THERAPY/ STUDENT BULLYING MANAGEMENT SKILLS/ ADVISOR TEACHER

NUTCHAREE LORWICHIT : THE ENHANCEMENT OF STUDENT BULLYING BEHAVIOR MANAGEMENT SKILLS FOR ADVISOR TEACHERS THROUGH GROUP BEHAVIORAL THERAPY . ADVISORY COMMITTEE: SOMPONG PANHOON, Ph.D. PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 2025.

This quasi-experimental research aimed to study the effects of behaviorist counseling on enhancing bullying behavior management skills among students. The sample consisted of 20 advisors in one of a school in Chanthaburi Province who volunteered to participate in the research. The participants were divided into two groups: 10 were in the experimental group while 10 were in the control group. The research instruments were the student Bullying Management Skills Assessment and the Student Bullying Management Skills Development Program for Counselors, which consisted of 10 counseling sessions lasting approximately 60–90 minutes in each time. Data were analyzed by descriptive statistics and repeated measures variance: with one between-group and one within-group variable. When differences were found, the pairwise means were compared by using the Bonferroni method. The results revealed that the counselors who received behaviorist theory counseling in the experimental group had significantly higher scores on bullying behavior management skills than the control group in the post-experimental and follow-up periods at .05 level. Additionally, advisors in the experimental group had higher scores on bullying behavior management skills of students in the post-experimental and follow-up periods than in the pre-experimental periods at .05 level. In conclusion, behavioral theory group counseling can enhance Student bullying management skills for counselors.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั้นหุ่น ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องและแนวทางอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนการให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี, ดร.พนิดา โทบุญเรือง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนมาโดยตลอด เพื่อนนิสิตที่ช่วยให้คำแนะนำ กำลังใจอย่างดี รวมทั้งโรงเรียนสตรีมารดาพิทักษ์ จันทบุรีที่ให้โอกาส อนุญาตให้ใช้เวลาในการศึกษาควบคู่กับการทำงาน และขอขอบคุณตนเองที่มีความมุ่งมั่น ตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการทำงานวิจัยครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแด่แม่บุพการี บุรพจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และมีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จตราบเท่าทุกวันนี้

นุจรี หล่อวิจิตร

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	4
วัตถุประสงค์.....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
บทที่ 2.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียน .....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษา กลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม.....	11
เทคนิคและวิธีการให้การศึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม.....	24
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูที่ปรึกษา .....	37

บทที่ 3.....	43
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การดำเนินการวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	49
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
บทที่ 4.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิจัย.....	52
บทที่ 5.....	61
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	70
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก.....	78
ภาคผนวก ข.....	82
ภาคผนวก ค.....	84
ภาคผนวก ง.....	88

ภาคผนวก จ .....93

ประวัติย่อของผู้วิจัย .....145



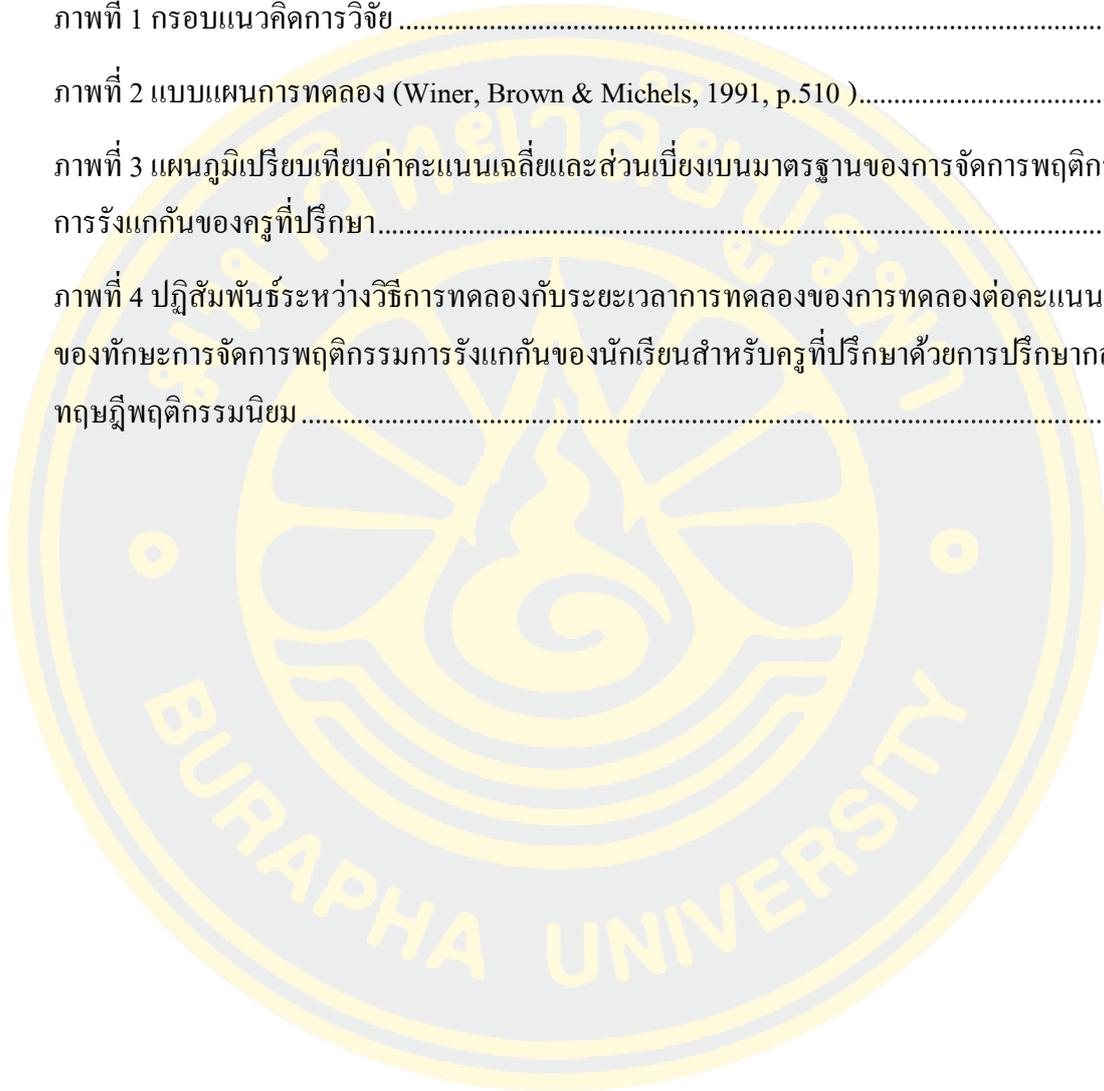
## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 คะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุม (n = 20).....	52
ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	53
ตารางที่ 3 ผลการทดสอบ Shapiro-Wilk Test.....	55
ตารางที่ 4 ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity กลุ่มตัวอย่าง.....	56
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง.....	56
ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	59
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	59
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Bonferroni.....	60

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	6
ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง (Winer, Brown & Michels, 1991, p.510) .....	47
ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของครูที่ปรึกษา.....	54
ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย ของทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม .....	57



## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การรังแกกัน (Bullying) เป็นรูปแบบหนึ่งของความรุนแรงในสถานศึกษา การรังแกกันนั้นมีหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น การทุบตี ซึ่งส่งผลทางกายภาพ หรือการด่าทอ เสียดสี เหยียดในในรูปแบบต่าง ๆ ล้อเลียนปมด้อยของคนที่ต้องการกลั่นแกล้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจอย่างมากจากบทความของกรมสุขภาพจิตซึ่งพูดถึงประเด็นเด็กรังแกกันในโรงเรียน ได้ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบว่าการรังแกกันหรือล้อเลียนกันในโรงเรียน เป็นจุดเริ่มต้นและเป็นการปลูกฝังเด็กเรื่องความรุนแรง การทำร้ายกัน มีผลกระทบต่อเด็กทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งผู้ถูกรังแกและผู้รังแกผู้อื่น ในด้านอารมณ์ จิตใจ ร่างกายและคุณภาพชีวิตในระยะยาว นักเรียนที่ถูกรังแกมักเครียด บางรายเป็นโรคซึมเศร้า มีปัญหาการเข้าสังคมจนโต หากถูกกดดันรุนแรงหรือเรื้อรัง จะนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น หรือทำร้ายตนเองรุนแรงถึงฆ่าตัวตาย ขณะที่นักเรียนที่รังแกคนอื่น เมื่อทำบ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยเคยชิน จะมีปัญหามุคลิกภาพแบบใช้ความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ความรู้สึกผิดน้อย ใช้ความรุนแรงในแก้ปัญหา เป็นอันธพาล เป็นอาชญากรได้ สังคมจึงต้องช่วยกันใส่ใจ เร่งสร้างวัฒนธรรมเรื่องความปลอดภัยทั้งที่บ้านและโรงเรียน เพื่อลดการสูญเสียคุณภาพประชากรในสังคมที่เกิดจากผลกระทบปัญหานี้ในระยะยาว (กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

สถานการณ์การรังแกกันในสถานศึกษาของต่างประเทศ พบว่า ประเด็นการรังแกกันและความรุนแรงในโรงเรียนเกิดขึ้นทั่วโลกและส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่นอย่างมากมีการประเมินว่าเด็กและวัยรุ่นจำนวน 246 ล้านคน ต้องเผชิญหน้ากับความรุนแรงในโรงเรียนจากการกลั่นแกล้งหลากหลายวิธีในทุกๆ ปี ซึ่งการกลั่นแกล้งโรงเรียนในแต่ละประเทศนั้นมีความแตกต่างกันไป ผลการศึกษาของสถาบันสถิติศาสตร์ (UIS) ขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ UNESCO บ่งชี้ว่าเยาวชนเกือบ 1 ใน 3 ทั่วโลกเคยมีประสบการณ์ถูกล้อเลียน การกลั่นแกล้งรังแกกัน มาก่อน ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าวิตก เพราะเป็นการตอกย้ำปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็ก รายงานของยูนิเซฟ พบว่าการกลั่นแกล้งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก ข้อมูลจากสำรวจ 106 ประเทศพบว่าสัดส่วนของวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี มีประสบการณ์โดนกลั่นแกล้งมากที่สุด กระทรวงศึกษาธิการสาธารณสุขเกาหลีประจำปี 2558 พบว่า น้อยละ 75.50 ของความรุนแรงในโรงเรียนและการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นภายใน โรงเรียนและร้อยละ 24.5 เกิดขึ้นนอกโรงเรียนจากสถิติจึงชี้ให้เห็นว่า สถานการณ์การรังแกกันในโรงเรียนมีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้น

ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ในขณะที่ข้อมูลของกรมสุขภาพจิต เมื่อปี 2018 เปิดเผยว่า นักเรียนไทยโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนปีละประมาณ 600,000 คน โดยคิดเป็นอัตราส่วนประมาณ 40% ติดอยู่อันดับ 2 ของโลกที่มีเด็กนักเรียน โดนกลั่นแกล้งในโรงเรียน โดยเป็นรองจากประเทศ ญี่ปุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2563)

จากสถานการณ์และปัญหาดังกล่าวยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้หมดสิ้นไป โดยสังเกตการทำงานและการสอบถามครูที่ปรึกษาในโรงเรียนเอกชนในจังหวัดจันทบุรี จำนวน 25 คน ยังขาดทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน เช่น การตระหนักถึงพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นและสามารถที่จะรายงานให้กับผู้ปกครองและโรงเรียนได้รับทราบ การเอาใจใส่และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน การสอนบทเรียนโดยตรงเกี่ยวกับทักษะทางสังคมและอารมณ์ เป็นต้น

จากการศึกษางานวิจัย เรื่อง สภาพและปัญหาการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1-5 (ดารารัตน์ สุนทรมณีรัตน์, 2556) พบว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ภัยเกี่ยวกับสารเสพติดและอบายมุข ความล้มเหลวทางการเรียนและอาชีพ ความไม่ปลอดภัยในชีวิต รวมถึงการใช้ความรุนแรงหรือกลั่นแกล้งรังแกกันที่ขาดความเอาใจใส่จากครอบครัวและครูที่ดูแลนั้นกลายเป็นปัญหาภายในโรงเรียน ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีปัญหาก็จะปรึกษากันเองในกลุ่มเพื่อนสนิทหรือตัดสินใจเอง ไม่กล้าที่จะปรึกษาพ่อแม่หรือครู ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะต้องดำเนินการดูแลเอาใจใส่นักเรียนอย่างใกล้ชิด มีความเมตตา ความรัก และความเข้าใจ พร้อมทั้งจะให้การศึกษา ให้คำแนะนำและร่วมกันแก้ไขปัญหาของนักเรียน โดยการได้รับการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

ในจังหวัดจันทบุรียังคงมีความน่าเป็นห่วงสำหรับประเด็นดังกล่าว เพราะจากการเปิดเผยอย่างไม่เป็นทางการของคณะผู้บริหารยังคงมีมติให้ทุกโรงเรียนได้รับการดูแลและป้องกันในการเกิดปัญหาดังกล่าวอย่างรอบคอบและเป็นระบบแนวทางในการแก้ปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียนสามารถช่วยได้ผ่านครูผู้ซึ่งเป็นตัวแทนผู้ใหญ่ในสถาบันจึงเป็นที่พึ่งที่สำคัญของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษา เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด (วิมลวรรณ ปัญญาอ่อง, 2562)

ดังนั้นครูที่ปรึกษาจึงต้องมีทักษะการจัดการการรังแกกันของนักเรียน ซึ่งเป็นความสามารถของครูที่จะควบคุม แก้ไขนักเรียนที่แสดงพฤติกรรมการรังแกกัน โดยการทำร้ายทางร่างกาย ทางวาจา ทางสังคมหรือทางไซเบอร์ให้ได้ในขณะที่อยู่ในโรงเรียน ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน ของนักเรียนจะพบ

ในต่างประเทศและส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของการจัดการในองค์กร การรังแกของนักเรียนที่มีต่อครู เทคนิคการคุมห้องเรียน การลดระดับการกลั่นแกล้งของวัยรุ่น การกลั่นแกล้งและทักษะชีวิตในโรงเรียน โดยเน้นที่ตัวของนักเรียนต่อผลกระทบและวิธีป้องกันด้วยตนเอง ในการสืบค้นงานวิจัยใน 5 ปี ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการปรึกษาของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษารวมถึงงานวิจัยในประเทศไทยเช่นกัน

ทักษะการจัดการการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา เป็นทักษะที่ครูควรมีในการทำงานเพื่อดูแลนักเรียนในการป้องกันและช่วยเหลือนักเรียนด้วยการให้การปรึกษาโดยยึดจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory) การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมซึ่งเป็นการจัดสภาพการเรียนรู้ใหม่ มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีแนวคิดในการพิจารณามนุษย์และหลักการที่ว่ามนุษย์นั้นสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ พฤติกรรมของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ดังนั้นจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรม และใช้หลักการเรียนรู้วิธีเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล การให้การปรึกษาไม่ได้จัดทำเฉพาะในห้องให้การปรึกษาเท่านั้น แต่จัดในสิ่งแวดล้อมอื่นด้วย ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นปัญหาและเห็นในพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าได้ โดยพฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลได้และถ้าสามารถควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้เช่นกัน จากงานวิจัยของ B.F. Skinner, Pavlov, และ John B. Watson พบว่าทฤษฎีนี้มีหลักการว่า เมื่อพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ วิธีการดำเนินการจะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ใหม่โดยใช้หลักการแนวความคิดที่สำคัญ คือ การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การเรียนรู้ทางสังคม และธรรมชาติของการเสริมแรง โดยมีเทคนิคที่สอดคล้องกับแนวคิด เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้บรรลุกับเป้าหมายสามารถเลือกใช้ตามความเหมาะสมของลักษณะปัญหา เช่น เทคนิค Permissiveness เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาเล่ารายละเอียดต่าง ๆ ออกมา และผู้ให้การปรึกษารับฟังและ ยอมรับในเรื่องนั้น เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดเจตคติที่ดีต่อผู้ให้การปรึกษาและเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจขึ้นในตนเอง มีความเป็นกันเองมากขึ้น มีความพร้อมที่จะระบายความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น เทคนิค Reinforcement เป็นการให้แรงเสริมได้แก่ การให้รางวัล การจูงใจ หรือ โดยการแสดงกิริยาอาการยิ้ม การพยักหน้า จะเป็นกำลังใจให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ รู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเอง ถ้าที่จะเล่ารายละเอียด ต่าง ๆ มาก

ขึ้นหรือโดยการลงโทษ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับการศึกษา เทคนิค Labeling เทคนิคนี้จะเป็นการช่วยให้ผู้รับการศึกษาสามารถแยกแยะว่าอะไรที่เป็นปัญหา อะไรที่ไม่เป็นปัญหา เพื่อให้ผู้รับการศึกษามองเห็นว่าอะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง เทคนิค Foresight เป็นเทคนิคที่พยายามช่วยให้ผู้รับการศึกษาคาดการณ์ถึงอนาคต เช่น คิดว่า เมื่อทำสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้ว จะเกิดผลดีผลเสียอย่างไรในอนาคต ซึ่งจะทำให้ผู้รับการศึกษารู้จักคิดและมีการวางแผนในแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล รวมถึงเทคนิคในเรื่องของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Technique) ใช้ในการบำบัดผู้รับการศึกษาที่มีความเครียดที่ส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยศีรษะ ปวดเกร็งต้นคอ ปวดศีรษะข้างเดียว เป็นต้น

จากงานวิจัยของ อูสมาน สะอิด (2563) เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำให้พบว่าโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนนักเรียนหลังการทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ลดลง ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนี้มาใช้ในการศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของครูที่ปรึกษาที่จะส่งผลให้จำนวนของการรังแกกันในโรงเรียนนั้นมีจำนวนที่ลดลงเช่นกัน (พสุ วุฒินันท์, นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร, 2564)

ผู้วิจัยตระหนักและเห็นความสำคัญในปัญหาดังกล่าว จึงสนใจในการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาคู่ด้วยการศึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อร่วมกันป้องกันการรังแกกันในโรงเรียน เพื่อพัฒนานักเรียนที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญให้ได้เรียนรู้อย่างมีความสุขและเป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อไป

### คำถามการวิจัย

การศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา

## สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับระยะเวลาของการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ครูที่ปรึกษาได้รับการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนได้มีประสิทธิภาพ
2. ครูที่ปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องได้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไปช่วยเหลือหรือเป็นแนวทางปฏิบัติในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป
3. งานวิจัยนี้เป็นประโยชน์สำหรับสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานให้ดียิ่งขึ้น

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูที่ปรึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูที่ปรึกษาที่มีคะแนนจากแบบประเมิน Bullying Management Skills ที่มีคะแนนระดับต่ำถึงระดับปานกลาง จำนวน 20 คน จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการปรึกษา
  - 2.1 ตัวแปรอิสระประกอบด้วย

### 2.1.1 วิธีการปรึกษา

2.1.1.1 ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษา

### 2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยกำหนดกรอบแนวคิด ดังนี้

### ตัวแปรต้น

### ตัวแปรตาม

#### 1. วิธีการ

1.1 การได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

#### 2. ระยะเวลา

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.3 ระยะติดตามผล



ทักษะการจัดการ  
พฤติกรรมการรังแกกัน  
สำหรับครูที่ปรึกษา

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ทักษะของครูที่ปรึกษาในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน (Bullying management skills) คือ การที่ครูมีความสามารถจัดแจง ควบคุม ดำเนินงานให้นักเรียนที่แสดง

พฤติกรรมการรังแกกัน โดยการทำร้ายทางร่างกาย ทางวาจา ทางสังคมหรือทางไซเบอร์ในโรงเรียน มีพฤติกรรมการรังแกกันลดลงลดจำนวนลง

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม** คือ แบบแผนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทางการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงการเรียนรู้จากตัวแบบและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ครูที่ปรึกษามีทักษะการจัดการมากขึ้น

**ครูที่ปรึกษา (Advisor)** คือ บุคคลที่ได้รับมอบหมาย และแต่งตั้งจากผู้บริหารให้ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลนักเรียนในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ตลอดจนให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียน นักศึกษาพบปัญหาและอุปสรรคที่อาจจะเป็นสาเหตุทำให้ไม่ประสบความสำเร็จด้าน การศึกษา ด้านการปรับตัวในการดำรงชีวิตในสถาบันการศึกษา และด้านอื่น ๆ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน  
ของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจาก  
ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างครอบคลุม โดยแบ่งเนื้อหา ดังนี้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

ความหมายของทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

บทบาทของผู้นำการปรึกษา

ทักษะของผู้นำกลุ่ม

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูที่ปรึกษา

ความหมายครูที่ปรึกษา

บทบาทและหน้าที่ของครูที่ปรึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูที่ปรึกษา

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน

### ความหมายทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน

ทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน คือ คือ การที่ครูมีความสามารถจัดแจง ควบคุม ดำเนินงานให้นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน โดยการทำร้ายทางร่างกาย ทางวาจา ทางสังคมหรือทางไซเบอร์ในโรงเรียน โดยให้นักเรียนมีพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนที่ลดจำนวนลง โดยมีทักษะ ดังต่อไปนี้ Ontario Teachers' Federation (OTF,n.d.)

1. เอาใจใส่และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน  
 2. ติดตามรายงานการก่อกวนแก่งทั้งหมดที่เกิดขึ้นในโรงเรียน  
 3. ระวางการก่อกวนแก่งที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งนักเรียนอาจไม่ได้รายงานและจัดการกับเหตุการณั้ดังกล่าว

4. สอนบทเรียนโดยตรงเกี่ยวกับทักษะทางสังคมและอารมณั้  
 5. ระบุนักเรียนที่ต้องการการสนับสนุนเพิ่มขึ้นและต้องการการสื่อสารกับทางโรงเรียน

6. มีส่วนร่วมสนับสนุนในชุมชนสำหรับการนำเสนอของทุกคนในชั้นเรียน  
 7. ติดต่อกับผู้ปกครอง ผู้บริหาร และครูคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง  
 8. ขอความช่วยเหลือในการให้คำปรึกษากับทางโรงเรียน (เด็กและเยาวชน, นักสังคมสงเคราะห์, ผู้ให้การปรึกษา เป็นต้น)

9. ตระหนักถึงพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นและรายงานให้ผู้ปกครองและทางโรงเรียนได้รับทราบ

10. หาหรือเกี่ยวกับข้อกังวลใจของครูที่ปรึกษากับนักเรียนเป็นการส่วนตัวโดยถามนักเรียนถึงวิธีที่ครูที่ปรึกษาสามารถช่วยเหลือได้

11. พิจารณาพัฒนาแผนโครงการเฉพาะนักเรียนแต่ละคน และกำหนดเป้าหมายร่วมกับนักเรียน

12. พิจารณาการพัฒนาและแผนเฉพาะนักเรียนแต่ละคนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเพื่อช่วยลดความเครียด

13. พิจารณาการพัฒนาเฉพาะนักเรียนแต่ละคนพร้อมที่พัคสำหรับการเรียนการสอน สิ่งแวดล้อม และ/หรือการประเมินที่อาจเป็นประโยชน์ในการลดความเครียดและสนับสนุนสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับนักเรียน

14. จัดหาแหล่งข้อมูลให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง เกี่ยวกับทางเลือกในการให้การศึกษา (โรงเรียนและ/หรือชุมชน)

15. ให้โอกาสสำหรับความสำเร็จและรางวัลสำหรับพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

จากการศึกษาความหมายของทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันที่นำมาเสริมสร้างครูที่ปรึกษาสามารถป้องกันและช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างครอบคลุมอย่างเป็นรูปธรรมและสามารถนำมาใช้ในการให้การศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

จากการทบทวนวรรณกรรมมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนมีดังต่อไปนี้

งานวิจัย เรื่อง Preparing Teachers to Manage School Bullying: The Hidden Curriculum (TANYA N. BERAN, 2006) ได้ชี้ให้เห็นถึงบทบาทครูที่ไม่ใช่แค่การส่งเสริมความสำเร็จทางวิชาการแล้ว ครูมีหน้าที่ความรับผิดชอบรวมถึงการจัดการพฤติกรรมและการเข้าสังคมของนักเรียนด้วย ครูมักเผชิญหน้ากับการก้าวร้าวในรูปแบบของการรังแกกันในชั้นเรียน ครูจึงต้องจัดการกับพฤติกรรมการรังแกกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยครูควรได้รับการสนับสนุนในรูปแบบของการฝึกอบรมก่อนการดูแลนักเรียน การตรวจสอบความต้องการของครูก่อน เพื่อให้ได้ความรู้มากขึ้น อีกทั้งทักษะและความมั่นใจในการรับมือกับการรังแกกันของนักเรียน

งานวิจัย เรื่อง Classroom Management, Bullying, and Teacher Practices (Kathleen P., 2010) ได้กล่าวถึง การรังแกกันทำให้นักเรียนเกิดความก้าวร้าว นักเรียนก่อความรุนแรงและทำให้ครูอับอาย ครูบางคนก็กลั่นแกล้งกลับ ครูถูกโจมตีจากผู้บริหารหรือผู้ปกครอง ที่ทำให้เกิดความรุนแรงในโรงเรียนและบรรยากาศเชิงลบในโรงเรียน ประกอบกับครูขาดทักษะในการจัดการชั้นเรียน การปฏิบัติงานของครูและการสอนที่ไม่สะท้อนความรู้ปัจจุบันที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สภาพแวดล้อมและที่ซึ่งนักเรียนมีแนวโน้มที่จะได้รับประสบการณ์ทักษะและการฝึกฝนในงานวิจัยระบุว่าจำเป็นต้องจัดการกับการจัดการชั้นเรียน การรังแกกันในห้องเรียน และแนวทางปฏิบัติในการสอนที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ของครูจากประเด็นดังกล่าว

และจากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในบทความจากต่างประเทศ วารสารวิจัยการศึกษาแห่งยุโรป เรื่อง Bullying toward Teachers and Classroom Management Skills (Ruchan Uz Merve Bayraktar, 2019) เป็นงานวิจัยที่กล่าวถึงนักเรียนที่รังแกครูและทักษะการจัดการชั้นเรียนของครูซึ่งครูที่ถูกรังแกโดยนักเรียน ผลการวิจัยได้ระบุว่า การจัดสภาพแวดล้อมในห้องเรียนถ้าไม่ใช้เทคนิคการจัดการในห้องเรียนที่มีประสิทธิภาพจากทักษะการจัดการของครูแล้วจะส่งผลให้มีการรังแกกันเพิ่มจำนวนขึ้นรวมถึงการมีพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมอีกด้วย

จากการทบทวนงานวิจัยต่างประเทศ สรุปได้ว่า ทักษะการจัดการพฤติกรรมมารังแกกันนั้นให้ความสำคัญที่เกี่ยวกับการจัดการในชั้นเรียน พฤติกรรมมารังแกกันของนักเรียนที่ส่งผลกระทบต่อบทบาทของครู เทคนิคการคุมชั้นเรียน การลดระดับการกลั่นแกล้งของวัยรุ่น การกลั่นแกล้งและทักษะชีวิตในโรงเรียน แต่ผู้วิจัยยังไม่ค้นพบงานวิจัยที่ใช้เทคนิคด้านการปรึกษาการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารังแกกันของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษาอย่างเจาะจง รวมถึงงานวิจัยในประเทศไทยด้วยเช่นกัน

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

(อุสมาน สะฮิด, 2563) ได้กล่าวถึงการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองจนเกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ซึ่งมีประเภทของการให้การปรึกษาที่นำมาแบ่งได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. การให้การปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เป็นการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีปัญหาครั้งละ 1 คน เป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวโดยมีความมุ่งหมายเฉพาะระหว่างบุคคล 2 คน ประกอบด้วยผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาในห้องที่เป็นส่วนตัว เพราะผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการให้บุคคลที่สามได้รับรู้ มีการดำเนินการตามความต้องการของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา ด้วยการให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตนเองเพื่อสามารถนำตนเองแก้ไขปัญหาและคลี่คลายปัญหาด้วยตนเองได้ในที่สุด

2. การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) คือ กระบวนการที่บุคคลได้มารวมกลุ่มกัน สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา มุ่งสู่การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกต่อกันและสามารถช่วยเหลือตนเองได้

ในการทำการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกการปรึกษากลุ่มเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการทดลอง

## การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

### 1. ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยาใช้ ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินกลุ่มให้กับสมาชิกหลายในเวลาเดียวกันให้สมาชิกได้ เรียนรู้ สร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่นว่าปัญหาเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามปกติในการดำเนินชีวิตแต่ละ คนมีวิธีการจัดการสถานการณ์ได้

ลักขณา สริวัฒน์ (2560) ได้กล่าวถึงความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า คือ การดำเนินการตามขั้นตอนหรือกระบวนการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหา คล้ายคลึงกัน

ดิงค์เมเยอร์และเอ็ดสัน (Dinkmeyer & Edson, 1970, p. 36) ได้กล่าวถึง การให้ คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะมีโอกาส ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมกับผู้ที่ให้คำปรึกษาในการสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทศนคติ และค่านิยม ในการที่จะพยายามขยายทัศนคติและการรับรู้ให้เกิดความเข้าใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

Corey (2009) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็น กระบวนการที่มุ่งให้บุคคลเกิด ความงอกงาม มีการพัฒนาการ มีการส่งเสริมและการป้องกัน มีการตระหนักรู้ในตนเองและ การกำจัดสิ่งกีดขวางการเจริญเติบโตหรือความก้าวหน้าของบุคคล

กล่าวโดยสรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อ พัฒนาอารมณ์ แนวคิด และพฤติกรรม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เพื่อเป็น การช่วยเหลือผู้ที่มารับคำปรึกษาให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีการยอมรับ อบอุ่น เป็นกันเอง ไว้วางใจ ซึ่งกันและกันและนำไปสู่การได้เปิดเผยตัวเองในระหว่างสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นแรงผลักดันที่สำคัญให้ สมาชิกได้ทำความเข้าใจ และค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของ ตนเอง นอกจากนี้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเองมีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับ ของตนเองและสังคม

2. การเลือกสมาชิก ในการจัดหาสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน ถ้าเป็นเด็กควรคละกันทั้งเด็กหญิงและชายเพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้ ในยุคของการพัฒนาทางจิตวิทยา ด้วยการปรึกษากลุ่มสมัยใหม่ Corey (2008) ได้มีความเห็นไว้ว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการปรึกษามีจำนวนเท่าใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ ลักษณะ ของกลุ่ม ปัญหาของกลุ่มและประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาในการกำหนดจำนวนและขนาด กลุ่มตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษานั้น ๆ

3. **การเตรียมตัวสมาชิก** สมาชิกทุกคนต้องทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในขณะจัดกิจกรรมภายในกลุ่ม รวมถึงการรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม ให้สมาชิกได้ทราบช่วงเวลาของการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง และทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิก (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

4. **สถานที่ที่ใช้ในการให้การศึกษา** สถานที่ในการให้การศึกษาแบบกลุ่มจะแตกต่างกับการให้การศึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้การศึกษาแบบกลุ่มสมาชิกประมาณ 5-12 คน จะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้ศึกษารายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้ศึกษารายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี สำหรับสี่ห้องเรียน ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

5. **ขนาดของกลุ่ม** Gladding (1998) มีความเห็นว่าการให้การศึกษาแก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ควรมีขนาดกลุ่ม 8-12 คน

6. **ระยะเวลา** Jacobs (1998) ได้เสนอแนะเวลาให้กับเด็กเล็กควรใช้ประมาณ 30-45 นาที สำหรับวัยรุ่นอายุใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้น สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่ขึ้น โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง Shertzer & Stone (1981) ได้ศึกษาและมีความเห็นว่าการให้การศึกษาแบบกลุ่มควรมีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

Gladding (1994) มีความเห็นว่าการให้การศึกษาแบบกลุ่มควรใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ในแต่ละสัปดาห์ และควรให้การศึกษาจำนวน 10-12 ครั้ง

Corey (2008) ให้ความเห็นที่ ระยะเวลาการให้การศึกษาขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่ม และความชำนาญของผู้ให้การศึกษา ซึ่งการศึกษาสัปดาห์ละครั้งเป็นแบบที่ใช้กันในการให้การศึกษาแบบกลุ่มโดยทั่วไป แต่สำหรับเด็กหรือกลุ่มวัยรุ่นสมควรให้การศึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลาก่อนการศึกษาสัปดาห์ละครั้ง ๆ ไม่ใช้เวลานาน สำหรับผู้ใหญ่สมควรให้การศึกษาสัปดาห์ละครั้ง ใช้เวลา 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

7. **จำนวนครั้งของการให้การศึกษา** Mahler (1969) ได้มีความเห็นว่าการจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ควรจะจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง วัชร ทรัพย์มี (2549) ได้กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมต้องไม่เกิน 1 ปี ถ้าจัดที่โรงเรียนควรเป็นช่วงหนึ่งของภาคการศึกษา ตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจนกระทั่งปิดภาคการศึกษา Gladding (1994) มีความเห็นว่าการให้การศึกษาแบบกลุ่มควรใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ในแต่ละสัปดาห์ และควรให้การศึกษาจำนวน 10-12 ครั้ง

**8. ข้อตกลงในการปรึกษาแบบกลุ่ม** ในการปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการดำเนินการให้การปรึกษา มีดังนี้ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

8.1 ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและผูกเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย รวมทั้งกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

8.2 การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์มากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่ตนเองคาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

8.3 ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อกระบวนการให้การปรึกษาทั้งยังเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

8.4 การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือภายในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

8.5 การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

8.6 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belongingness) สมาชิกจะรู้สึกว่าการยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง

8.7 ความรู้สึกปลอดภัย (Security) ความรู้สึกปลอดภัยจะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเองและสามารถอภิปรายปัญหาของตนเองได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองรวมทั้งแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8.8 ความเครียด (Tension) ความเครียดจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน สมาชิกทุกคนจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน

8.9 ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่ม

8.10 ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ในการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในเบื้องต้น เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีลักษณะเดียวกัน (Counseling Center, 2007) เป็นการมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมที่ดีกว่า โดยผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกความคิดเห็น การเผชิญหน้าและรับการปรึกษาหรือความคิดเห็นของสมาชิกให้มีความอบอุ่น จริงใจ มีการยอมรับ มีความเข้าใจซึ่งกันและกันและมีความไว้วางใจกัน (Gladding, 1994; George & Christiani, 1990)

ดวงมณี จงรักษ์ (2555) ได้กล่าวถึงการดำเนินการกลุ่มในแต่ละครั้ง มี 3 ช่วง ด้วยกัน คือ ช่วงระยะต้น ช่วงระยะกลางและช่วงระยะยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องดำเนินการวางแผน ดังนี้

1. ช่วงระยะต้น ผู้นำกลุ่มจะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แนะนำสมาชิกครั้งแรก ไม่รู้สึก อึดอัด สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง และสร้างความรู้สึกรักตั้งใจเข้ากลุ่มสมาชิก
2. ช่วงระยะกลาง ช่วงนี้เป็นช่วงที่มีความกระฉับกระเฉง จะมีลักษณะหลากหลาย และในช่วงนี้ การดำเนินการต้องพิจารณาเป้าประสงค์ของกลุ่ม บุคลิกภาพความต้องการของสมาชิก ระดับความสนใจ ความตั้งใจเปลี่ยนแปลง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

3. ระยะตอนท้าย หรือช่วงยุติกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกมักมีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้นำอาจใช้เวลาเพื่อสรุปประเด็นสำคัญที่สมาชิกได้พูดคุยกัน ตรวจสอบเรื่องราวที่ค้างคาใจของสมาชิก และส่งเสริมให้สมาชิกแสดงปฏิริยา ก่อนที่กลุ่มจะยุติลง

นฤมล เปี่ยมปัญญา (2552) ได้อธิบายขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่า มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) เป็นขั้นรวบรวมกลุ่มสมาชิกที่มี ปัญหาคล้ายคลึงกัน มีกระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิก

ขั้นที่ 2 ขั้นเปลี่ยนแปลงกลุ่ม (The Transition Stage) เป็นขั้นสมาชิกกลุ่มรู้สึก ไว้วางใจกัน ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกกล่าวอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา (The Working Stage) เป็นขั้นระบุปัญหา มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะใด สามารถแก้ไขได้ไม่ยากเกินกว่า ที่สมาชิกจะปฏิบัติได้ ในขั้นตอนนี้ใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อวางแผนทางและขั้นตอนในการแก้ไข พฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้การปรึกษา (Closing Stage) ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม สรุปผลของการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง โดยแสดงความรู้สึกและบอกสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป และในแต่ละครั้งผู้ให้การปรึกษาจะสรุปเพิ่มเติมและมีการนัดหมายครั้งต่อไปจนการให้การปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น

Corey (2008) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการจัดกลุ่ม (Grouping Step) ผู้ให้การปรึกษาจะกำหนดประเภทของสมาชิกกลุ่ม ลักษณะของกลุ่ม การจัดหาสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ขนาดจำนวนของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่มและหลักเกณฑ์ข้อบังคับของกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้น (Beginning Step) เป็นขั้นตอนของการปรับตัวเข้ากับสถานะของสมาชิกกลุ่มให้มีความคุ้นเคยกันและสมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ในขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวล และมีความรู้สึกตนไม่ปลอดภัย ทำให้เกิดสภาพการป้องกันตนเองและแรงต่อต้าน และเกิดลังเลใจในการเปิดเผยตนเองมากนักน้อยเพียงใด และจะไม่เป็นที่ยอมรับของสมาชิกกลุ่มอื่นๆ หรือเข้าใจตนเองผิดแปลกไปได้ จึงต้องมีพื้นฐานความไว้วางใจ ความคุ้นเคยภายในกลุ่ม และความรับผิดชอบของกลุ่ม (Corey, 2008)

3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Change Process Step) เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวลมีความขัดแย้งและการควบคุม การท้าทายผู้นำกลุ่ม และการต่อต้าน จึงเป็นบทบาทสำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการแก้ปัญหาดังกล่าว

4. ขั้นดำเนินการ (The Working Step) เป็นขั้นตอนของการดำเนินการที่ได้รวมประสบการณ์ในปัญหาด้านต่างๆ ที่ผ่านมา ในขั้นตอนนี้จะเริ่มในการสร้างความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคยของสมาชิกกลุ่ม การรับผิดชอบของกลุ่มและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในระหว่างการผ่านขั้นตอนเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเหมือนเป็นการรวมความรู้สึกของกลุ่มเป็นความคิดเดียวกัน และการนำผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

5. ขั้นสุดท้ายและการยุติกลุ่ม (The Closing Step) เป็นขั้นตอนการให้การปรึกษาที่สนับสนุนให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาภายในกลุ่มได้ เพื่อสมาชิกนำไปใช้ในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีกว่าภายนอกกลุ่ม ตลอดจนการช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ปัญหาให้ลุล่วงสำเร็จไปได้ก่อนมีการยุติ

Trotzer (1989) ได้อธิบายถึงขั้นตอนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Security Stage) ระยะเริ่มต้นการปรึกษาเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกยังรู้สึกถึงเลที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์เป็นกลุ่ม ดังนั้นจุดประสงค์เบื้องต้นของการเริ่มต้นกลุ่ม คือ การพัฒนาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของสมาชิกและขั้นนี้จะเป็นการวางรากฐานของการไว้วางใจต่อกันในหมู่สมาชิกซึ่งจะมีลักษณะต่อเนื่องกัน ดังนี้

1.1 การทำความคุ้นเคย (Getting Acquainted) เมื่อเริ่มเปิดการประชุมกลุ่ม สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกันจะมีการแสดงออกด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อทำความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น

1.2 การเริ่มประชุมกลุ่ม (Interpersonal Warm-up) ทุกครั้งที่มีการเปิดประชุม กลุ่มสมาชิกกลุ่มจะเห็นความสนใจไปจากเรื่องส่วนตัวของตนไปยังเรื่องนอกกลุ่ม ดังนั้นเพื่อการสู่ ประสพการณ์กลุ่ม ควรมีบรรยากาศของการต้อนรับซึ่งกันและกันและกันมีความรู้สึกเป็นกันเองในหมู่ สมาชิก ทำให้นักเรียนรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

1.3 กติกาของกลุ่ม (Setting Boundaries) ผู้นำกลุ่มแจ้งให้นักเรียนทราบถึง กติกาที่พึงปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในกลุ่มการปรึกษา เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกวางใจใน การประชุมกลุ่ม

1.4 การสร้างความไว้วางใจ (Building Trust) ในสถานการณ์กลุ่มสมาชิกจะมี สัมพันธภาพระหว่างกัน เกิดความรู้สึกไว้วางใจตนเองและผู้อื่น ความไว้วางใจต่อกันเป็นพื้นฐาน สำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความกล้าและมั่นใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวปัญหาส่วนตัวให้กับกลุ่ม

2. ขั้นยอมรับกลุ่ม (Acceptance Stage) สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มให้ เกิดขึ้นทำให้สมาชิกมีความรู้สึกอบอุ่น ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิก ได้มี การเปิดเผยประสพการณ์ส่วนตัวมากขึ้น การกระทำที่จะทำให้เกิดการยอมรับในกลุ่มสมาชิกมี ลักษณะดังนี้ คือ

2.1 การแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (Giving Feedback) ทำให้สมาชิกรู้สึก ไว้วางใจจนกล้าที่จะเสี่ยงเปิดเผยเรื่องส่วนตัว รวมทั้งปัญหาของตนให้กลุ่มทราบ รู้จักและเข้าใจ ความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น อันนำไปสู่ความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดและความสนิทสนมในหมู่ สมาชิก

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) สมาชิกได้รู้จักตนเองจาก มุมมองของผู้อื่น อันนำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง

2.3 การสร้างความรู้สึกใกล้ชิดเป็นหนึ่งเดียว (Building and Cohesiveness) สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและอยู่ร่วมกันในกลุ่มด้วยความรู้สึกผูกพัน

2.4 การเรียนรู้ยอมรับตนเอง (Learning to Accept Self) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิก เรียนรู้ยอมรับตนเองด้วยการให้กำลังใจสนับสนุนการแสดงเอกลักษณ์และลักษณะของตนเอง การที่ สมาชิกได้รับการยอมรับจากกลุ่มเป็นผลให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นและผลของ การยอมรับและเข้าใจตนเองนักเรียนจะเกิดความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง และยัง ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นเกิดการยอมรับตนเองมั่นใจในตนเองด้วย

2.5 การเรียนรู้ต่อการยอมรับผู้อื่น (Learning to Accept Others) เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกไวต่อการรับรู้ในกลุ่มเพื่อนสมาชิก โดยจะมีผู้นำกลุ่มคอยให้การสังเกตและการสนับสนุนให้กำลังใจขณะที่รับฟัง สมาชิกกลุ่มจะให้การยอมรับและกล้าเปิดเผยตนเองส่งผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ขั้นรับผิดชอบตนเอง (Responsibility Stage) สมาชิกจะให้ความรับผิดชอบต่อกระบวนการการแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

3.1 การประเมินผล (Individual Assessment) สมาชิกแต่ละคนจะประเมินผลตนเอง โดยการพิจารณาตนเอง การประเมินตนเองเป็นการวางรากฐานของการกระทำที่รับผิดชอบ

3.2 ความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Recognizing Ownership) นักเรียนจะรู้สึกเป็นเจ้าของความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองรับรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีส่วนในปัญหาของตนเองและจะต้องรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหาซึ่งตนเป็นเจ้าของอยู่นั้น

3.3 ประสบการณ์ด้านความรับผิดชอบ (Experiencing and Building Responsibility) เป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ อันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่การบอกให้สมาชิกรับผิดชอบแต่ช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกรับผิดชอบทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่มการศึกษา

3.4 การให้ความเคารพนับถือ (Giving Respect) การเคารพในสิทธิของผู้อื่นที่ต่างไปจากตน การให้ความเคารพซึ่งกันและกันในกลุ่มสมาชิกเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

3.5 การมีส่วนร่วมในกลุ่มเท่าเทียมกันของสมาชิก (Doing a Fair Share) จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืน รับผิดชอบต่อความสนใจของตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อสมาชิกคนอื่นด้วย

4. ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (Work Stage) เป็นการนำกลุ่มให้ทำงานตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มและจุดประสงค์เฉพาะของสมาชิก การปฏิบัติของกลุ่มในขั้นนี้ คือ

4.1 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การช่วยแก้ไขปัญหาตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เทคนิคในขั้นตอนตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ การเสริมแรง (Reinforcement)

4.2 ระดมพลังกลุ่ม (Mobilization Group Resources) โดยเอื้ออำนาจสมาชิกกลุ่มให้มีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือและใช้ประโยชน์จากการเป็นผู้ช่วยเหลืออย่างดีที่สุด ทำให้สมาชิกที่ให้การช่วยเหลือแก่สมาชิกคนอื่นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

4.3 การตรวจสอบเป็นความจริง (Reality Testing) เป็นการทำให้แน่ใจว่าสมาชิกทำงานได้อย่างอย่างได้ผล โดยสามารถเข้าใจปัญหาและแก้ปัญหาได้จริงๆในสภาพสังคมนอกกลุ่มการปรึกษา

5. ขั้นปิดกลุ่ม (Closing Stage) ขั้นปิดกลุ่มเป็นการช่วยให้สมาชิกมีการยุติการได้รับประสบการณ์กลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

5.1 การให้การสนับสนุน (Giving Support) กลุ่มจะให้การสนับสนุนให้กำลังใจแก่สมาชิกในช่วงที่เขากำลังเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนนอกกลุ่ม

5.2 การยอมรับและยืนยันภาวะการพัฒนาคความงอกงาม (Affirming and Confirming Growth) ในขั้นนี้จะมีการทบทวน สรุป และให้กำลังใจแก่สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้มาแล้ว โดยผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นตนเองและพึ่งตนเองมากขึ้น

5.3 การกล่าวลา (Saying Goodbye) ในขั้นนี้เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวคำอำลา ยุติประสบการณ์กลุ่ม แล้วสมาชิกจะต้องกลับไปสู่การดำเนินชีวิตนอกกลุ่มต่อไป

5.4 การติดตามผล (Follow up) ขั้นนี้เป็นการเตรียมการติดต่อกับสมาชิกหลังการยุติกลุ่มแล้ว จุดประสงค์เพื่อการประเมินผลและติดตามผล ทำให้ได้รับรู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงในตนเองหรือไม่ และได้นำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ดังนั้นจากแนวคิดการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของพฤติกรรมนิยมข้างต้นที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของครูที่ปรึกษา ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Security Stage) ขั้นยอมรับกลุ่ม (Acceptance Stage) ขั้นรับผิดชอบตนเอง (Responsibility Stage) ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (Work Stage) ขั้นปิดกลุ่ม (Closing Stage)

#### **จุดมุ่งหมายการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม**

การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ถูกนำมาปรับใช้เป็นพื้นฐานทางจิตวิทยาในการดำเนินการเปลี่ยนพฤติกรรม จากการสร้างความสัมพันธ์ (Relationship) การสังเกต (Observation) การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) การให้กำลังใจ การส่งเสริม (Encouragement) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้ที่เปลี่ยนพฤติกรรมตระหนักรู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมเก่า และมีความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เพื่อช่วยเหลือบุคคลปกติที่มีปัญหาลักษณะที่คล้ายคลึงกัน มีปฏิสัมพันธ์ กันและมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมความรู้สึกและเข้าใจตนเอง

นฤมล เปี่ยมปัญญา (2552) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็น จุดมุ่งหมายที่ได้ตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาว่าประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมใด และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาว่ามีสภาพการณ์ใดบ้างที่จะ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ และพฤติกรรมนั้นต้อง ดังเกตได้

ทินกร มากมูล (2552) ได้อธิบายจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการสำรวจตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เกิดความสำนึก ในหน้าที่และความรับผิดชอบ กล้าเผชิญหน้ากับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตน สามารถเผชิญ กับความยุ่งยากต่างๆในชีวิต และสามารถรู้ข้อบกพร่องของตนเองได้
2. เพื่อให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบตนเองดีขึ้น
3. เพื่อให้ยอมรับและกล้าเผชิญความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน สามารถเผชิญกับความ ยุ่งยากต่างๆในชีวิต และสามารถรู้ข้อบกพร่องของตนได้
4. เพื่อให้มีความรู้ ความชำนาญ มีทักษะในการเลือกการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ซึ่งอาจเกิดขึ้นในโอกาสต่อไปได้
5. เพื่อให้สามารถปรับปรุงตนเองและจัดข้อบกพร่องต่างๆของตนรู้วิธีการปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์
6. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสระบายความขุ่นเคือง คับข้องใจและความอัดอั้นใจ
7. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดเจตคติและอุปนิสัยที่ดีทั้งในด้านการศึกษาและสังคม
8. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับบริการ เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมี ความไว้วางใจต่อกัน เกิดความอบอุ่นและปลอดภัย
9. เพื่อรู้จักวิธีการเลือกอย่างฉลาด ในการที่จะพัฒนาตนเองให้บรรลุความสำเร็จสูงสุดใน ชีวิต
10. เพื่อป้องกันและลดความรุนแรงของปัญหาให้น้อยลงหรือสูญสิ้นไป
11. เพื่อช่วยให้สามารถใช้วิจรรย์ญาณของตนในการแก้ความขัดแย้งของปัญหา ระหว่างความต้องการของตนและขอบเขตของศีลธรรมจรรยาได้ดีขึ้น

12. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่พึงปรารถนาของสังคม

13. เพื่อให้ข้อสัมภาษณ์และผู้ขอรับคำปรึกษาต้องการ

วัชร ทรัพย์มี (2549) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง ได้สำรวจตนเองกับปัญหาในสภาพอบอุ่นเป็นมิตรและเกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ

Corey (1989) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเข้าใจตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเองและนำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
3. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาและหาแนวทางลดความขัดแย้งภายในตน

4. เพื่อเพิ่มความสามารถในการพึ่งพาตนเองและความรับผิดชอบ

5. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนและรู้จักเลือกอย่างฉลาด

6. เพื่อกำหนดแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

7. เพื่อเรียนรู้ทักษะการเข้าสังคม

8. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า

9. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตน

10. เพื่อให้เห็นค่านิยมของตนเอง

สรุปจากที่กล่าวมาได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีการปฏิสัมพันธ์กัน เกิดความรู้สึกคุ้นเคยไว้วางใจกันและกล้าเปิดเผยปัญหาความคับข้องใจของตนรวมทั้งสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในตนได้

**ทักษะการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม**

สำหรับเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีต่าง ๆ นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้อธิบายไว้ ดังนี้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560)

1. เทคนิคการสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport) เทคนิคการสร้างสายสัมพันธ์เป็นเทคนิคที่มีความละเอียดอ่อนมาก จะต้องทำอย่างระมัดระวัง เมื่อเริ่มต้นสนทนาแล้ว สิ่งที่ดีตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์ โดยหลักทั่วไปจึงควรจะทราบภูมิหลังเกี่ยวกับบุคคลบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป เช่น ถ้าทราบว่าผู้มารับการปรึกษามีความสามารถในด้านใดก็อาจจะเริ่มพูดถึงเรื่องนั้นได้ทันที จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพูดได้มากอย่างมั่นใจ และช่วยให้สภาพจิตใจเขามีความสุขพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

2. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้การปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เข้าใจได้ถูกต้อง ดังนั้นเทคนิคนี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการถามคำถามบ้าง เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น การตั้งคำถามที่ดีนั้นควรเป็นคำถามปลายเปิด (Opened End) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบโยให้ข้อมูลมาก ๆ และสิ่งที่ไม่ควรนำมาใช้คือ คำถามที่ต้องตอบว่า "ใช่" "ไม่ใช่" เพราะจะทำให้ไม่ได้รับคำตอบมากนัก สำหรับคำถามแบบปลายเปิดนั้น นอกจากจะได้รับความรู้แล้วบางครั้งยังเป็นการระบายความรู้สึกที่คับข้องใจอีกด้วย

3. เทคนิคการแนะนำ (Suggestion) ในบางกรณีผู้ให้การปรึกษาอาจจะพบว่าผู้รับการปรึกษาสับสนกับปัญหาหรือสิ่งต่าง ๆ ทำให้ไม่สามารถจะโต้ตอบได้ ดังนั้นจะต้องมีการแนะนำเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกและมองเห็นช่องทางที่เขาปฏิบัติตนต่อไป ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นคนที่มีความรู้สึกและมีข้อมูลในสิ่งต่างๆ มากพอ แต่อย่างไรก็ตามการแนะนำอาจทำให้เกิดผลเสียต่อจุดมุ่งหมายของผู้ให้การปรึกษา หากกระทำมากเกินไปจะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถ "นำตนเองได้"

4. เทคนิคการตีความหมาย (Interpretation) ในการให้การปรึกษาเป็นการสื่อสารทางด้านการพูด ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา บางครั้งผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถเข้าใจถ้อยคำพูดของผู้รับการปรึกษาหรือมีความสงสัย ไม่ควรใช้วิธีการเดาเหตุการณ์ เพราะอาจจะผิดจากความเป็นจริง ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินการให้การปรึกษาต่อไป สิ่งที่ควรคำนึงสำหรับผู้ให้การปรึกษา คือ การตีความหมายของถ้อยคำเหล่านั้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับว่าเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง ถ้าหากไม่เป็นจริงก็จะมีการอธิบายในประเด็นที่เกิดความสงสัยจนกระทั่งมีความเข้าใจกัน

5. เทคนิคการทำความเข้าใจกระจ่างแจ้ง (Clarifying) หลังจากที่ได้มีการสนทนากันเป็นเวลาพอสมควร อาจจะพบว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงนั้นไม่มีความชัดเจนพอ และรู้สึกคลุมเครือเป็นอย่างมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้รับการปรึกษายังไม่เข้าใจดีกับปัญหาที่เกิดขึ้น เลยทำให้มีการป้องกัน (Defense) มากขึ้น เพื่อให้การปรึกษาได้ผลดี ผู้ให้การปรึกษาควรมีการทำความเข้าใจกระจ่างแจ้งกับประเด็นที่เป็นปัญหาเพื่อหาข้อสรุปจะทำให้มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาต่อไป อีกทั้งยังต้องระมัดระวังเรื่องของการสรุปเนื้อหาที่พูดถึงเพราะเป็นสาระที่สำคัญยิ่งต่อการใช้เทคนิคในเรื่องนี้

6. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้ให้การปรึกษาควรมีการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยการหยิบยกเอาคำพูดของผู้รับการปรึกษามาตัดแปลงใหม่เพื่อเน้นความรู้สึกมากกว่าสาระคำพูด ทั้งนี้เพื่อให้เขาได้มีโอกาสพิจารณาว่าผู้รับการปรึกษามี

ความรู้สึกเช่นนั้นจริงหรือไม่ เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงความรู้สึกของเขา กับปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง นอกจากนี้แล้วการสะท้อนความรู้สึกก็ยังจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ฝังใจกับปัญหาตนเองออกมาด้วย

7. เทคนิคการแสดงความเห็นชอบ (Approval) ผู้ให้การปรึกษาต้องพยายามรับฟังปัญหาและพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเสนอขึ้นมา ถ้าหากเห็นด้วยผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริมให้กำลังใจในการนำวิธีนั้นไปแก้ไขปัญหาต่อไป แต่อย่างไรก็ตามเทคนิคนี้อาจจะเกิดอันตรายได้ถ้าไม่มีความละเอียดถี่ถ้วนและไม่เหมาะสมพอ จะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

8. เทคนิคการเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เทคนิควิธีนี้ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดและได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา ถ้าผู้ให้การปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านั้นหมดไป นอกจากนี้เทคนิคการเงียบ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุด เพื่อจะเข้าใจในเรื่องการพูดได้อย่างดี อีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ให้การปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ไขปัญหา ในบางครั้งผู้ให้การปรึกษาไม่ควรตกใจโดยการหาวิธีทำลายความเงียบและการชวนคุยต่อไป และสิ่งที่ควรกระทำคือการกล่าวสิ่งที่เขาพูดไปแล้วก็จะทำให้การดำเนินการให้การปรึกษาต่อไปได้

9. เทคนิคการทวนประโยค (Paraphrasing) การพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการปรึกษาพูด แต่ใช้ถ้อยคำน้อยลง ขณะเดียวกันก็ยังคงความหมายเดิมอยู่

10. เทคนิคการสอบซัก (Probing) เป็นการป้อนคำถามตรงๆ หลายๆ คำถามติดต่อกัน เพื่อดึงเอาคำตอบจากผู้รับการปรึกษา

11. เทคนิคการให้ความเข้าใจ (Assurance) เมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงทัศนคติหรือโครงการต่อผู้ให้การปรึกษา และผู้ให้การปรึกษามั่นใจว่าทัศนคติหรือโครงการนั้นถูกต้องและได้ผลดีจริง ผู้ให้การปรึกษาจะแสดงออกเพื่อเป็นการให้ความเข้าใจแก่ผู้รับการปรึกษา

12. เทคนิคการสรุป (Summarizing) ผู้ให้การปรึกษาพยายามรวบรวมสิ่งที่ได้พูดกันไปแล้วให้เป็นประโยคเดียวกัน โดยให้ครอบคลุมถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ได้สนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดังนั้นการสรุปจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกันเพื่อการสนทนาจะได้ดำเนินตรงตามเป้าหมายต่อไป

สำหรับทักษะที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมครั้งนี้ ได้แก่ 1) เทคนิคการสร้างสายสัมพันธ์ 2) การตั้งคำถาม 3) การทำความเข้าใจ 4) การสะท้อนความรู้สึก 5) การเงียบและการฟัง 6) การทบทวนประโยค 7) การให้ความเข้าใจและ 8) การสรุป

## เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม

### หลักการและแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

แนวความคิดที่สำคัญ (Todd & Bohart, 1999 ; Wilson, 2000)

#### การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

พาฟลอฟ นักสรีรวิทยาชาวรัสเซียเป็นผู้เสนอหลักการเรียนรู้ การศึกษาโดยการวางเงื่อนไข สุนัขน้ำลายไหลเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง เขาแสดงให้เห็นว่าการนำสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) คือเศษเนื้อ เสนอพร้อมกับสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) คือ เสียงกระดิ่ง หลังจากได้ยินเสียงกระดิ่งโดยที่ไม่เห็นอาหารที่เป็นเศษเนื้อ สุนัขจะหลั่งน้ำลายไหล การเรียนรู้แบบคลาสสิกนี้สามารถพบได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป เช่น ในขณะที่ ก กำลังขับรถไปปรับลูกที่โรงเรียน เธอเห็นป้ายโฆษณาเครื่องดื่มกระทิงแดง อารมณ์ของ ก เริ่มผ่อนคลายเพราะเครื่องหมายของสินค้า ทำให้เธอคิดถึงเพลง “เราเปลี่ยนไปแล้ว” เพลงทำให้เธอมีความรู้สึกที่ดี เสียงเพลงเป็นสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข ถูกนำมาควบคู่กับป้ายสินค้าซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข

#### การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

สกินเนอร์เป็นผู้คิดหลักการนี้ เขาเสนอว่า ความถี่ของพฤติกรรมที่แสดงขึ้นอยู่กับผลตามมา หลังจากแสดงพฤติกรรมนั้น สกินเนอร์นำความคิดนี้ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมของนกพิราบ โดยการให้อาหารเป็นรางวัล จนกระทั่งนกพิราบเรียนรู้ที่จะจิกวงกลมสีแดง พฤติกรรมที่แสดงเพิ่มมากขึ้น เรียกว่า ได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) การเรียนรู้แบบลงมือกระทำนี้พบได้ในชีวิตประจำวัน เช่นกัน เช่นเด็กเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมเกร เพราะทุกครั้งที่แสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสม พ่อแม่จะให้ความสนใจ ความถี่ของพฤติกรรมเกรเพิ่มขึ้นเพราะได้รับรางวัล คือความเอาใจใส่จากพ่อแม่แม้จะเป็นการว่ากล่าว ตักเตือน

#### การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning)

ผู้เสนอความคิดนี้คือ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) เขาคิดว่าการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังเกิดจากการสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมผู้อื่น หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งมีทั้ง เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีและไม่ดี การเรียนรู้จากตัวแบบค่อนข้างจะมีอิทธิพลกับบุคคล เพราะช่วยลดความรู้สึกกลัวต่องานที่ยาก และยังช่วยกระตุ้นให้มีความพยายามที่จะเลียนแบบให้สำเร็จ การทดลองของ แบนดูราแสดงให้เห็นว่า เด็กที่สังเกตผู้ใหญ่จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และมีแนวโน้มแสดงความก้าวร้าวมากกว่าเด็กที่ไม่มีตัวแบบแสดงให้เห็น การเรียนรู้จากตัวแบบอธิบายได้ค่อนข้างชัดเจนต่อพฤติกรรมความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

### ธรรมชาติของการเสริมแรง (อะไรคือรางวัล)

การงดตัวเสริมแรงบางอย่างจะทำให้เกิดตัวกระตุ้น (Motivator) ผลักดันให้แสดงพฤติกรรม โดยเฉพาะการงดตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เช่น การงดอาหารทำให้เกิดตัวกระตุ้นคือความหิว ปกติรางวัลที่สำคัญสำหรับบุคคล คือการได้รับความสนใจจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม เกือบทุกกิจกรรมเราต้องมีคนอื่นร่วมปฏิสัมพันธ์ด้วย เช่น การทำงาน การพูดคุย การดูทีวี การออกกำลังกาย คนที่ได้รับความสนใจจากคนอื่นในระดับสูง จะมีแรงขับเพื่อตอบสนองความต้องการนี้น้อย กว่าคนที่ได้รับความสนใจในระดับต่ำ ตัวอย่างเช่น การศึกษาของจีเวิตซ์และแบร์ (Gewirtz & Baer, 1958) ซึ่งทดลองกับเด็ก 2 กลุ่ม กลุ่มแรกผู้ทดลองแสดงความไม่สนใจต่อเด็ก 20 นาทีก่อนให้เด็กทำกิจกรรม เด็กกลุ่มนี้ตั้งใจต่อภาพมาก เมื่อผู้ทดลองเดินเข้าใกล้ และพูดชมว่าพยายามได้ดี ส่วนกลุ่มที่ 2 ผู้ทดลองให้ความสนใจก่อนทำกิจกรรม พบว่าขณะทำกิจกรรมเด็กกลุ่มนี้มีความตั้งใจน้อยกว่าเด็กกลุ่มแรก

การไม่ได้รับความสนใจอาจส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้รับความสนใจ แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะถูกลงโทษ ตัวอย่างเช่น เด็กนักเรียนบางคนที่ชอบแกล้งเพื่อนแม่จะถูกครูตำหนิ หรือทำโทษ พฤติกรรมของเด็กจัดเป็นการแสวงหาความสนใจทางลบ (Negative Attention Searching) เพราะพฤติกรรมที่เด็กแสดงและความสนใจที่ได้รับเป็นไปในทางลบ เด็กที่แสวงหาความสนใจทางลบ เกิดจากการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทางสังคมได้รับความสนใจจากผู้อื่นไม่พอเพียง

อย่างไรก็ตาม การให้ความสนใจอาจจัดเป็นการลงโทษสำหรับคนที่จู้จี้หรืออาหารอาจไม่ใช่รางวัลสำหรับคนที่กลัวอ้วนและอดอาหารอย่างรุนแรง (Anorexia) ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่จะต้องทำความเข้าใจกับผู้รับการศึกษา เพื่อกำหนดว่าอะไรคือตัวเสริมแรงหรืออะไรคือรางวัลสำหรับบุคคลนั้น

รางวัลมีความหมายได้ 2 อย่าง

1. การให้สิ่งเร้าทางบวก เรียกว่า Positive Reinforcement เช่น ให้คำชม ให้ความสนใจให้ขนม

2. การระงับสิ่งเร้าทางลบ เรียกว่า Negative Reinforcement เช่น ปิดเสียงวิทยุที่รบกวน การอ่านหนังสือ หยุดนิทาน หยุดบ่น เป็นต้น

การลงโทษมี 2 ชนิด

1. ให้สิ่งเร้าทางลบ เช่น ส่งกระแสไฟฟ้าช็อค ใช้ไม้ตี เรียกว่า Positive Punishment เป็น การให้สิ่งที่ไม่พึงพอใจ

2. งดสิ่งเร้าทางบวก เช่น ไม่ให้ฟังวิทยุ งดูทีวี งดเงินประจำสัปดาห์ เรียกว่า Negative Punishment เป็นการถอดถอนสิ่งที่พึงพอใจออกไป หรือ Response Cost หมายถึงการปรับเมื่อกระทำผิด เช่น หักเงิน ทำงานชดใช้

### ตารางการเสริมแรง (Schedules of Reinforcement)

การเรียนรู้ที่เร็วที่สุดเกิดขึ้นเมื่อได้รับการเสริมแรงทุกครั้ง การเสริมแรงบางครั้ง (Partial Reinforcement) ส่งผลให้บุคคลมีการเรียนรู้เช่นกัน การเสริมแรงบางครั้งจะทำให้เกิดการวางเงื่อนไขที่เข้มข้นกว่า กล่าวคือ พฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วยากต่อการหยุดหรือเลิก เรียกว่า มีความต้านทานสูงต่อการลดภาวะ (Extinction)

ในชีวิตปกติบุคคลมักได้รับการเสริมแรงเป็นบางครั้ง ทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ดังนั้น การที่พฤติกรรมไม่เหมาะสมยากต่อการลดภาวะ เป็นเพราะพฤติกรรมนั้นได้รับการเสริมแรง เป็นครั้งคราว ตัวอย่างเช่น เด็กที่มีอาการงอแงอยากกินขนมก่อนทานข้าว เด็กดำรงพฤติกรรมแบบนี้ เพราะเมื่อเด็กงอแงไปสักพัก พ่อแม่จะใจอ่อนยอมตามใจเด็ก นั่นคือพฤติกรรมงอแงได้รับการเสริมแรงเด็กได้ทานขนมสมใจ

### การเห็นความเหมือน (Generalization)

การเห็นความเหมือนเกิดขึ้นเมื่อปฏิกริยาตอบสนองในสถานการณ์หนึ่งถูกนำไปแสดงในสถานการณ์อื่นด้วย ตัวอย่างเด็กที่งอแงจะกินขนมก่อนทานข้าว และได้รับการเสริมแรงบางครั้ง อาจเห็นความเหมือนโดยเรียนรู้ที่จะงอแงขอกินขนมก่อนทานอาหารเที่ยงด้วย หรืองอแงขอเล่น เช่นเดียวกับที่งอแงขอขนม หรือเรียนรู้ที่จะขยายอาการงอแงจากที่บ้านไปสู่โรงเรียน

### การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

นักพฤติกรรมเชื่อว่า ด้วยกฎพื้นฐานต่าง ๆ เช่น การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ การลดภาวะ การเห็นความเหมือน บุคคลจะเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมทั้งปกติและไม่ปกติ ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น อาการกลัวแบบไม่มีเหตุผล (Phobia) ที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีต ในที่นี้ก็คืออาการกลัวของหนูที่มีต่อห้องมืด เพราะถูกช็อตด้วยกระแสไฟฟ้าในห้องมืดนั้น โดยปกติทั่วไปหนูจะชอบห้องมืด การวิ่งหนีออกจากห้องมืดของหนูที่ถูกช็อตด้วยกระแสไฟฟ้าจึงคือปกติ ในสายตาคคนทั่วไป สำหรับมนุษย์ เหตุการณ์ที่เร้าให้เกิดความกลัวอาจถูกวางเงื่อนไขในทำนองเดียวกัน ยกตัวอย่างกรณีของสตรีผู้หนึ่งซึ่งกลัวนกออย่างไม่มีเหตุผล ในวัยเด็กเธอถูกลงโทษให้จำกัดบริเวณอยู่ใน ห้องเลี้ยงไก่ และถูกฝูงไก่ที่ตกใจกลัววิ่งปะทะและจิกตีความหวาดกลัวการถูกไ้จิกตีในครั้งนั้น ได้รับการแผ่ขยายมาสู่ นก ซึ่งในที่สุดพัฒนามาเป็นการกลัวนกออย่างไม่มีเหตุผล ด้วยหลักการของการเห็นความเหมือน

คำถามที่มักถูกตั้งข้อสงสัยก็คือ ทำไมความกลัวไม่เกิดการลดภาวะเมื่อเวลาผ่านไป เหมือนกับที่สุนัขมีการหลั่งน้ำลายลดน้อยลงเมื่อไม่ได้รับอาหาร และในระยะหนึ่งสุนัขจะหยุดหลั่งน้ำลาย ปรากฏการณ์อารมณ์ทางลบไม่ได้ลดลงเหมือนอารมณ์ทางบวกเรียกว่า Neurotic Paradox ความรู้สึกที่ถูกวางเงื่อนไขให้กลัวมีอยู่เหมือนเดิม ทั้ง ๆ ที่สิ่งเร้านั้น ไม่ได้ถูกนำมาเสนออีก ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น นักพฤติกรรมให้เหตุผลว่าร่างกายและจิตใจมีการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่จะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์กลัว ดังนั้นอารมณ์กลัวไม่ได้ถูกเร้าให้เกิดขึ้นในระดับสูงเช่นเดียวกับที่เคยเกิด และจะไม่มีโอกาสควบคุมกับสิ่งที่ร่างกายและจิตใจหวาดวิตกว่าจะทำให้เกิดอันตราย เพราะฉะนั้นปรากฏการณ์การลดภาวะจึงไม่เกิด เหตุผลประการต่อมาคือ ร่างกายและจิตใจมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่รู้สึกกลัว ดังนั้นทุกครั้งที่หลีกเลี่ยงได้สำเร็จ ร่างกายและจิตใจจะได้รับรางวัลคือรู้สึกสบายใจ อาการวิตกกังวลหรืออาการกลัวลดน้อยลง ดังตัวอย่างของหนูที่ถูกจับใส่ในกรงมืด หนูเริ่มรู้สึกกลัวและวิ่งหนีออกจากกรงอย่างรวดเร็ว ทันทีที่หนูออกจากที่มีดมันจะรู้สึกดี การเสริมแรงของหนูเป็นการเสริมแรงทางลบ นั่นคือการวิ่งหนี ออกจากที่มีดทำให้อาการกลัว วิตกกังวลหายไป ดังนั้นกล่าวได้ว่าพฤติกรรมกลัวอย่างไม่มีเหตุผลได้รับแรงเสริมซ้ำซากด้วยอาการกลัวที่ลดลงทุกครั้งทีหลีกเลี่ยง

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ และอาการผิดปกติทางจิตสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการเรียนรู้ในทำนองเดียวกัน เช่นพฤติกรรมอาละวาดของเด็กเล็ก ๆ ส่วนมากจะแสดงอาการควบคุมอารมณ์ไม่ได้บางครั้ง หรือหลายครั้งในเรื่องต่าง ๆ พฤติกรรมอาละวาดของเด็กไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติ แต่เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องจากพ่อแม่บางคนมีส่วนให้ลูกมีพฤติกรรมเอาใจตนเอง อาละวาดเมื่อไม่ได้ตั้งใจ ทั้งนี้พ่อแม่เหล่านั้นกระทำไปโดยไม่รู้ (การแสดงพฤติกรรมอาละวาดบ่อยครั้ง อาจกลายเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ) กล่าวคือพ่อแม่จะให้ความสนใจเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือไม่ต้องการ การที่พ่อแม่ว่ากล่าวตักเตือนหรือดูค่าเมื่อลูกกระทำไม่ดี จัดเป็นการให้รางวัลคือความสนใจ เมื่อลูกมีความประพฤติเรียบร้อย พ่อแม่อาจพอใจโดยไม่พูดอะไร ซึ่งหมายถึงการละเลยการให้ความสนใจหรือให้รางวัล ความต้องการความสนใจหรือต้องการให้ตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นแรงจูงใจที่สำคัญของมนุษย์ พ่อแม่ของเด็กเกรงอาจเพิกเฉยพฤติกรรมธรรมดาและการมีอารมณ์ดีของลูก และอาจรู้สึกโล่งใจเมื่อลูกเล่นอย่างเงียบ ๆ เรียบร้อย ดังนั้นบุคลิกภาพที่เหมาะสมซึ่งได้รับคำชมว่าดีจึงเกิดการลดภาวะเพราะไม่ได้รับรางวัล (พ่อแม่ไม่สนใจ) เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมไม่ดี พ่อแม่จึงหันมาดูค่า ซึ่งเป็นการให้ความสนใจในทางลบโดยที่พ่อแม่ไม่รู้ตัว ครอบครัวที่พ่อแม่ให้ความสนใจลูกต่ำ เด็กมักมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพื่อเรียกร้องความเอาใจใส่อย่างไม่รู้ตัว และกลายเป็นการเรียนรู้อย่างผิด ๆ พ่อแม่ไม่ได้มีเจตนาเลี้ยงลูกให้มีพฤติกรรมไม่ดี แต่พ่อแม่ไม่รู้ว่าความบกพร่องที่จะให้ความสนใจต่อ พฤติกรรมที่เหมาะสม คือสิ่งที่นำไปสู่การเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่ดีในที่สุด

## กระบวนการให้การปรึกษา

ทอดด์และ โบฮาร์ท (Todd & Bohart, 1999) เป้าหมายของการปรึกษา

เป้าหมายทั่วไปของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรม คือ การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นที่ยอมรับโดยการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีความสม่ำเสมอ สำหรับเป้าหมายเฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่กำหนดร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่ละราย เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรม และดำเนินการตกลงร่วมกันเป็นสัญญา เพื่อชี้นำการปรึกษาและการบำบัด

### บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างถ่องแท้ ก่อนที่จะวางแผนเพื่อดำเนินการจัดการกับปัญหา
2. มีบทบาทสร้างแรงจูงใจแก่ผู้รับการปรึกษาให้เกิดความมั่นใจต่อการแก้ไขปัญหา
3. ร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาในการวิเคราะห์ปัญหาตลอดจนวางแผนและประเมินวิธีการจัดการกับพฤติกรรม
4. ช่วยผู้รับการปรึกษาละลายพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
5. มีหน้าที่แสวงหาประสบการณ์และเพิ่มเติมความรู้ต่อการปรับพฤติกรรม และทำหน้าที่เป็นผู้ให้การเสริมแรงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ตลอดจนเป็นผู้แนะนำเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลง
6. เป็นผู้เชี่ยวชาญในการประยุกต์เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อแก้ไขปัญหา
7. แสดงบทบาทเป็นต้นแบบแก่ผู้รับการปรึกษา เพราะการเรียนรู้ส่วนมากเกิดจากการมีประสบการณ์โดยตรง ดังนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ได้จากการเลียนแบบ

### ขั้นตอนการปรึกษา

ทอดด์และ โบฮาร์ท (Todd & Bohart, 1999) เสนอขั้นตอนการปรึกษาไว้ดังนี้

1. ขั้นกำหนดปัญหา ก่อนที่จะกำหนดว่าจะอะไรคือสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการให้ช่วยเหลือผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาเน้นความไว้วางใจ แสดงความอบอุ่นและแสดงความเข้าใจ (Empathy) ในเวลาเดียวกันผู้ให้การปรึกษาจะทำความเข้าใจกับปัญหาโดยพิจารณาว่าปัญหานั้นเกิดจากการเรียนรู้ได้อย่างไร (ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อไรและเกิดอย่างไร) ความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา(Baseline) อะไรคือสิ่งเร้าภายนอกที่ทำให้เกิดปัญหา อะไรคือวิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยทำ หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะบอกให้ผู้รับการปรึกษากำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการแก้ไขปัญหา วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนคือวัตถุประสงค์ที่สามารถ

วัดได้ในเชิงพฤติกรรม เพื่อทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะสามารถรู้ได้ว่าการให้การปรึกษาประสบผลสำเร็จหรือไม่

2. หลังจากที่กำหนดปัญหาและวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาลงแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะเลือกหลักการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษาและดำเนินการช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาต้องอธิบายกระบวนการช่วยเหลือ ทั้งนี้อาจอ้างอิงหลักฐานงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของวิธีการหรือเทคนิคที่ใช้กับผู้รับการปรึกษาคณะอื่นที่ประสบปัญหาเดียวกัน ซึ่งเจตนาของผู้รับการปรึกษาจะต้องกระทำตามเทคนิคหรือวิธีการที่นำมาใช้ บทบาทที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงในขั้นนี้ เสมือนเป็นผู้ให้ความรู้เรื่องเทคนิคของพฤติกรรมบำบัด และเป็นผู้ให้คำแนะนำ (Consultant) ถึงวิธีการที่เหมาะสมแก่ผู้รับการปรึกษา

3. ชี้นำวิธีการไปลงมือปฏิบัติ ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะลงมือปฏิบัติภายใต้การดูแลของผู้ให้การปรึกษา

4. ขั้นประเมินผลความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันประเมินว่าการเรียนรู้ใหม่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นเพื่อละลายพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น กระทำได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด เพื่อดำเนินการปรับปรุงต่อไป

การให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีเทคนิคเฉพาะมากมายหลายประการที่จะใช้ให้เหมาะสมกับปัญหานั้น ๆ และให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้รับการปรึกษาทั้งในประเภทของการให้การปรึกษารายบุคคลและการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถจัดแบ่งเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2560)

#### 1. เทคนิควิธีการเสริมแรง (Reinforcement) จำแนก 3 ลักษณะ ได้แก่

1.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) หมายถึงการส่งเสริมเพื่อให้มีการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยผู้รับการปรึกษาจะได้รับตัวเสริมแรงทางบวกหลังจากที่ได้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งมีหลายชนิด เช่น การเสริมแรงทางสังคม การให้เลือกเงื่อนไข การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการติชม เป็นต้น

1.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดจากการได้รับความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงหรือหนีสิ่งที่ไม่พอใจ เช่น นักเรียนกลัวว่า จะต้องเรียนซ้ำจึงพยายามเข้าชั้นเรียนทุกครั้ง พฤติกรรมการเข้าชั้นเรียนทุกครั้งเกิดเนื่องจากการเสริมแรงทางลบ นั่นคือการกลัวเรียนซ้ำ

1.3 การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts) เป็นการเสริมแรงอีกวิธีหนึ่งที่มีคุณค่ามาก ได้แก่ การทำสัญญาระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตัวเสริมแรงและการลงโทษไว้อย่างชัดเจน

หลักการใช้นวัตกรรมเสริมแรงในการให้การปรึกษา สรุปได้ ดังนี้

1) ผู้ให้การปรึกษาให้การเสริมแรงทางบวกทันทีที่พฤติกรรมพึงประสงค์เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงผลของพฤติกรรมทันที เมื่อพฤติกรรมที่ทำส่งผลให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้รับการปรึกษาและจะทำให้เขามีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก

2) ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาอาจทำข้อตกลงร่วมกันในการแก้ไขพฤติกรรม และวางแผนปัญหาว่า ผู้รับการปรึกษาควรจะได้รับเสริมแรงอย่างไร และควรใช้อะไรมาเป็นการเสริมแรง และต้องตระหนักว่าแรงเสริมชนิดใดและปริมาณที่พอเหมาะจึงจะมีประสิทธิภาพให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

3) ในระยะแรกของการเรียนรู้ การเสริมแรงทางบวกอาจจำเป็น ทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรม แต่เมื่อมีการเรียนรู้เกิดขึ้นแล้ว การที่จะต้องทำให้พฤติกรรมคงทนถาวรควรจะทำให้เหมาะสมสอดคล้อง เพื่อป้องกันการสลายของพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. เทคนิคและวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modelling) เป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม โดยไม่ต้องเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก การเรียนรู้ผ่านตัวแบบมีกระบวนการที่สำคัญโดยเร้าความสนใจด้วยการนำเสนอตัวแบบที่น่าสนใจ และแสดงพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาสนใจ พฤติกรรมของตัวแบบที่ดีควรเป็นไปได้อย่างชัดเจน สังเกตได้ง่าย เป็นไปอย่างธรรมชาติ ขั้นตอนไม่ซับซ้อน การนำเสนอตัวแบบสามารถนำเสนอได้หลายรูปแบบ ได้แก่ (Bandura, 1977)

2.1 ชีวิตจริง (Real Life) ผู้รับการปรึกษาจะสังเกตตัวแบบในรูปของการเป็นบุคคลจริง (Life Model) ในสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

2.2 สัญลักษณ์ (Symbol) หมายถึง ตัวแบบที่เป็นสื่อต่าง ๆ เช่น แถบบันทึกเสียงและภาพ รูปภาพ หนังสือ หุ่น การ์ตูน หรือภาพยนตร์ เป็นต้น สัญลักษณ์ต่างๆ เหล่านี้ ต้องเตรียมเรื่องราวไว้เป็นอย่างดี โดยเน้นจุดสำคัญๆ ของการแสดงพฤติกรรม การควบคุมพฤติกรรมและผลกรรมของตัวแบบ ผู้ให้การปรึกษาคำหนึ่งว่า ความคล้ายคลึงกันของผู้รับการปรึกษากับตัวแบบมีผลอย่างมากต่อการบำบัด

2.3 สื่อผสม (Mixed Media) เช่น การใช้ตัวแบบจากชีวิตจริงและสัญลักษณ์ผสมกัน ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์เป็นการผสมผสานกัน โดยให้ดูตัวแบบแล้วผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบโดยผู้ให้การปรึกษาคอยแนะนำ หมั่นแก้ไขโดยให้ข้อมูลย้อนกลับและใช้เทคนิคเสริมแรงบวก เช่น ให้คำชมเชย แสดงสีหน้ายอมรับทันทีเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ

3. เทคนิควิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) เป็นการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ ในการช่วยเหลือหรือการเรียนรู้มาใช้ เช่น บทบาทสมมุติ การเรียนรู้จากตัวแบบการสะท้อน

กลับจากวิดิทัศน์หรือการสะท้อนจากสื่อเสียงและการอภิปราย เพื่อฝึกหัดแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้รู้สึกพอใจ ภาคภูมิใจ โดยปราศจากความวิตกกังวล สำหรับเทคนิควิธีนี้เป็นที่นิยมมากและได้ผลเร็ว โดยเฉพาะผู้ที่มีความรู้สึกลำบากในการแสดงออก ลักษณะของผู้มารับการปรึกษาที่สมควรได้รับการฝึกความกล้าแสดงออก ได้แก่

3.1 ขาดทักษะการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีพฤติกรรมไม่สนใจหรือขาดการนิยมชมชอบผู้อื่น ลักษณะเช่นนี้เป็นการแสดงออกซึ่งอารมณ์และการตอบสนองเชิงบวกได้ยาก

3.2 รู้สึกล้มเหลวต่อการแสดงออกท่าทาง เช่น ไม่สามารถแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ออกได้อย่างเหมาะสม

3.3 มีปัญหาในการสนทนาโต้ตอบหรือการพูด เช่น ไม่กล้าปฏิเสธ ขี้เกรงใจ หรือสูญเสียไปจนลำบากใจตนเอง

4. เทคนิควิธีการผ่อนคลาย (Relaxation Training) เป็นการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ ในการผ่อนคลายหลายรูปแบบ ได้แก่ (Wolpe & Lazarus, 1966)

4.1 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคการผ่อนคลายในกรณีที่ผู้รับการปรึกษามีความตึงเครียด ได้แก่ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง หรือมีความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อหรือกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด (Breathing for Stress Reduction) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งนักจิตวิทยาให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่า บุคคลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายจนกระทั่งสามารถบังคับตนเองได้จะสามารถเผชิญต่อการเกิดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลได้ดี แต่จะต้องใช้เวลาในการฝึก

4.2 การลดความรู้สึกกลัวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) Wolpe ได้พัฒนาเทคนิคนี้โดยการนำเทคนิคการผ่อนคลายมาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความกลัวหรือความวิตกกังวล ได้ปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป มีการเพิ่มตัวกระตุ้นที่ละน้อยจนกระทั่งสามารถจัดการกับตัวเองได้โดยไม่มี ความวิตกกังวล เช่น คนที่กลัวความสูงอาจถูกฝึกให้มองออกไปนอกหน้าต่างเพียงชั้นเดียวก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มทีละชั้นจนกระทั่งสามารถมองความสูงได้

5. เทคนิควิธีการควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง นักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาแก่ตนเองได้ นักจิตวิทยาให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งที่จะพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเอง ซึ่งมีกลวิธีที่สำคัญ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การวางแผนควบคุมสิ่งแวดล้อม และการจัดโปรแกรมการฝึกหัดตนเองโดยใช้เทคนิคการเสริมแรงตนเอง การลงโทษตนเองและการประเมินผลตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556) ได้เสนอเทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาแนวพฤติกรรมนิยมไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้อันเนื่องมาจากสิ่งเร้า (Stimulation) การเรียนรู้เช่นนี้มักจะเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ของพฤติกรรมที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นการเรียนรู้เนื่องมาจากสิ่งเร้านั้นเอง เช่น เวลาใกล้สอบ (สิ่งเร้า) ทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวว่าจะสอบไม่ได้ เป็นต้น หรือเห็นอาหารที่ชอบ (สิ่งเร้า) และทำให้เกิดน้ำลายไหล พฤติกรรมดังกล่าวนี้ยากแก่การควบคุมเพราะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าบุคคลรู้ก่อนว่าเป็นเพราะว่าสิ่งเร้าใดก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาของสิ่งเร้านั้นได้โดยอาจที่จะตัดความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้านั้นกับพฤติกรรม การตอบสนองเสีย การตอบสนองที่ไม่สามารถควบคุมได้ก็จะไม่เกิดขึ้น

2. การเรียนรู้จากเงื่อนไขผลกรรม (Consequence Condition) นั่นคือ พฤติกรรมใดที่กระทำในสังคม ผลกรรมที่ตามมาจะเป็นตัวกำหนดการเกิดขึ้นหรือการไม่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้นอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นซ้ำอีกในสภาพที่คล้ายคลึงกัน เรียกว่า ตัวเสริมแรง (Reinforcement) และผลกรรมที่ไม่ทำให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอีก เรียกว่า การลงโทษ เช่น การที่เด็กทำการบ้านส่งครูตรงเวลาแล้วครูชมเด็ก เป็นการให้ผลกรรมต่อพฤติกรรมการส่งงานตรงเวลา ผลปรากฏว่าเด็กส่งงานตรงเวลาตลอด แสดงว่าการชมคือการให้การเสริมแรงนั่นเอง ในขณะที่เดียวกันถ้าเด็กกระทำผิดกฎของโรงเรียนแล้วถูกครูลงโทษ เด็กก็จะไม่กระทำผิดระเบียบอีกเลย

3. การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ (Model) เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ซึ่งอาจเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงของครูผู้ปกครองหรือแม่แต่เพื่อน ๆ ก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้นจะมีสูงในขณะเดียวกันถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับการลงโทษ จะเห็นได้ว่าบุคคลจะไม่เลียนแบบพฤติกรรมนั้น หลักการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนี้ได้นำมาใช้กันอย่างมากมายในสังคม

จากลักษณะของการเรียนรู้ทั้งสามที่กล่าวมา ถ้าต้องการปรับพฤติกรรมของครูที่ปรึกษาทำได้โดยการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้กับครูที่ปรึกษา โดยที่อาจจะเปลี่ยนสิ่งเร้าใหม่ สร้างเงื่อนไขผลกรรมใหม่หรือการเสริมแรงเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือสร้างตัวแบบที่เหมาะสมเพื่อให้ครูที่ปรึกษาลอกเลียนแบบจากตัวแบบนั้น โดยที่ตัวแบบอาจจะเป็นตัวแบบจริงหรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น จากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ บทความ เป็นต้น

การปรับพฤติกรรมมีวิธีการต่างๆ หลายวิธี ดังนี้ เช่น

1. การใช้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การเสริมแรงชนิดนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุดในการเสริมสร้างและปรับพฤติกรรมของบุคคล อีกทั้งเป็นวิธีการที่ใช้ได้ง่าย เช่น เกณฑ์ในการใช้เสริมแรงทางบวกต้องให้การเสริมแรงทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น

2. การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) การเสริมแรงทางสังคมอาจทำได้ใน 2 ลักษณะด้วยกัน ได้แก่ การใช้คำพูดชมเชยและการใช้ภาษาท่าทาง การเสริมแรงทางสังคมควรจะต้องใช้วิธีการทั้งสองลักษณะนี้ผสมผสานกันจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับจัดได้ว่าเป็นวิธีการที่ง่ายแต่ได้ผล

4. การใช้เบี้ยอรรถกร (Token Economy) การใช้เบี้ยอรรถกรเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดของการใช้การเสริมแรงทางบวก เบี้ยอรรถกรนั้นอาจจะเป็น แต้ม ดาว เบี้ย คุกกี้ หรือคะแนน สิ่งเหล่านี้สามารถนำมาแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่นๆ ได้ เช่น แลกเป็นคำชมเชยหรือแลกเปลี่ยนสิ่งของอื่นๆ

5. การใช้การลงโทษ (Punishment) การลงโทษเป็นวิธีการที่ครูส่วนใหญ่นิยมใช้กันมากในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน แต่ในทางจิตวิทยานั้น การลงโทษไม่ใช่วิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา แต่เป็นวิธีการที่ใช้เพื่อระงับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้นเอง

6. การใช้เวลานอก (Time Out) นับว่าเป็นวิธีการลงโทษวิธีที่สองที่น่าจะนำมาใช้ในชั้นเรียน วิธีการนี้ทำได้โดยการนำเด็กออกจากสภาพที่เด็กพึงพอใจ และไม่เหมาะสมกับการใช้กับบุคลากรครู

7. วิธีการปรับสินไหม (Response Cost) เป็นวิธีการที่ลดถอนสิ่งที่เด็กพึงพอใจอันอาจได้แก่ การตัดคะแนน การไม่ให้เด็กทำกิจกรรมบางอย่างที่เคยทำการตัดสิทธิพิเศษหรือแม้กระทั่งการปรับเงิน เป็นต้น วิธีการปรับสินไหมนั้นเป็นวิธีการที่ใช้กันมากพอสมควรในสังคม ดังจะเห็นได้จากกรณีที่ตำรวจปรับเงินผู้ทำผิดกฎจราจร

8. การใช้การหยุดยั้ง (Extinction) ในกรณีที่พฤติกรรมที่ครูกระทำอยู่นั้นเป็นพฤติกรรมที่เด็กเคยได้รับการเสริมแรงมาก่อน วิธีการที่จะยุติพฤติกรรมนั้นนอกจากจะใช้วิธีการลงโทษแล้วอาจจะใช้วิธีการหยุดยั้งได้ ซึ่งวิธีการหยุดยั้ง คือ การที่ยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงนั้น จากการยุติการให้การเสริมแรงต่อพฤติกรรมนั้น อาจเป็นผลทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมนั้นลดลงและยุติลงในที่สุด ถ้าพิจารณาถึงวิธีการใช้การหยุดยั้ง ดูเหมือนว่าจะเป็นวิธีง่าย ๆ แต่ความจริงแล้วใช้ได้ยากกว่าการลงโทษมากนัก แต่ผลข้างเคียงในทางลบจะเกิดน้อยกว่าการลงโทษถ้าใช้ได้ถูกต้อง

ดวงมณี จรรย์ (2556) ได้เสนอเทคนิคและวิธีการในกระบวนการให้การปรึกษาตาม

แนวคิดพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการเสริมแรงในการให้การปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้ว่า พฤติกรรมใดที่บุคคลกระทำแล้วส่งผลให้เขาได้รับความพึงพอใจ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ด้วยเหตุนี้การให้การปรึกษาตามแนวคิดนี้ จึงนำเทคนิคการเสริมแรงมาปรับใช้เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจมีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นด้วยการให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) แก่ผู้รับการปรึกษา

2. การฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Technique) เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การอธิบายการแสดงเป็นแบบอย่าง และการแสดงบทบาท บางครั้งอาจใช้หลักการของการตัดพฤติกรรมและการฝึกหัดภายในมาร่วมด้วย การตัดพฤติกรรม หมายถึง การให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมที่ค่อย ๆ นำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ แต่ละพฤติกรรมที่ใกล้เคียงหรือเข้าใกล้พฤติกรรมที่ต้องการจะได้รับรางวัล

3. การเรียนรู้จากกรณีตัวแบบ (Model) การให้การปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบซึ่งมาจากทฤษฎีทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1996) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

4. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) เทคนิคนี้ใช้หลักการไม่ซับซ้อนโดยการให้รางวัลเพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์และการเสริมแรงกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หลักการนี้ถูกนำไปใช้เพื่อลดภาวะ

5. การใช้เวลานอก (Time out) คือ การนำบุคคลออกจากสถานการณ์ที่เด็กได้รับรางวัลไปสู่สถานการณ์ที่ไม่ได้รับรางวัลทางสังคม ดังนั้นการใช้เวลานอกจึงจัดให้เป็นการลงโทษทางลบ เพราะสิ่งที่พึงพอใจถูกขจัดไป

6. เบี้ยอรรถกร (Token Economy) เบี้ยรางวัล เป็นสิ่งที่ถูกนำมาใช้แทนเงินจริงในการเสริมแรงกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จำนวนเบี้ยที่ถูกสะสมได้จะถูกนำมาแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งต่าง ๆ แล้วแต่จะกำหนดว่าให้เป็นอะไร

7. การทำสัญญาพฤติกรรม (Contingency Contracting) เป็นการทำสัญญาพฤติกรรมระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา ถ้าเขาลงมือปฏิบัติตามแผนเขาจะได้รับรางวัลจากผู้ให้การปรึกษาตามสัญญาที่ได้กำหนดไว้ หากไม่ทำตามสัญญาได้จึงกำหนดการลงโทษด้วยการงดรางวัล

8. การลงโทษ (Punishment) ปกติแล้วผู้รับการปรึกษาไม่แสดงพฤติกรรมตามที่ตกลงไว้ การลงโทษที่ใช้คือ การปรับสินไหม เป็นการงดตัวเสริมแรงทางบวก เช่น งดฟังเพลง หรือถูกปรับเป็นเงิน

9. การควบคุมตนเอง (Self-Monitoring) นักพฤติกรรมบำบัดสอนให้ผู้รับการปรึกษาใช้หลักการให้รางวัลและหลักการปรับพฤติกรรม เพื่อจัดการกับพฤติกรรมของตน เริ่มต้นโดยให้ผู้รับการปรึกษา กำหนดปัญหาและกำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หลังจากนั้นให้บันทึกประเมินพฤติกรรมที่ต้องปรับปรุงในทุกสัปดาห์ การทำบันทึกประเมินพฤติกรรมมีผลทำให้เพิ่มความรู้ตัวมากขึ้น ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันกำหนดพฤติกรรมที่สร้างขึ้นใหม่ โดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามบริบทและเวลาที่กำหนดไว้

เทคนิคและวิธีการในการให้การปรึกษาตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในครั้งนี้ ได้แก่ 1) การผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) 2) การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) 3) การให้ตัวแบบ (Modelling) และทักษะที่ผู้วิจัยใช้ใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการใส่ใจ ทักษะการถาม ทักษะการเจียบ ทักษะการซ้ำความ/การทวนความ ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

### **เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม**

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัย เรื่อง ผลของ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดปัตตานี ของ นายโองการ หารันเต๊ะ (2560) การปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาและเสริมสร้างจิตสาธารณะแก่เด็ก และเยาวชน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเจ้าหน้าที่ผู้ให้การปรึกษาหรือบุคลากรที่ทำงานด้านเด็ก และเยาวชน เป็นต้น ควรพิจารณาขั้นตอนในการนำโปรแกรมกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมไปใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างจิตสาธารณะแก่เด็กและเยาวชน รวมทั้งการเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เช่น ความรับผิดชอบ การมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น การใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมนี้หากสมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้ง และทุกคนตามจำนวนครั้งของโปรแกรมที่กำหนดไว้และมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอตามลำดับของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาและเสริมสร้างจิตสาธารณะมากขึ้น

ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายของ วรณา เสินยวงศ์, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และเพ็ญญา กุลนภาดล (2562)

ผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของ อุสมาน สะอิด (2563)

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของ ทนาย ศรีเงินยวง อัจฉรา ประเสริฐสิน กนกพร วิบูลพัฒนาวงศ์ (2563)

จากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องยังไม่พบว่าผู้ที่ทำวิจัยการให้การศึกษาเกี่ยวกับครูที่ปรึกษากับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนแบบเจาะจง ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ส่วนใหญ่จะเป็นด้านใดด้านหนึ่งที่ไม่เจาะจง ซึ่งในปัจจุบันและคาดว่าในอนาคตจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะสร้าง โปรแกรมการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษานี้ขึ้น

ธีระยุทธ อธิโรจน์ (2555) ได้ทำการวิจัย ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลการศึกษา กลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลนภากาศ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีคะแนนพฤติกรรมการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม และผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีคะแนนพฤติกรรมการปรับตัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

โชคชัย ทัพทวิ (2558) การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของผู้ดูแลผู้ติดยาเสพติดด้วยการศึกษากลุ่มแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผลการวิจัยพบว่าเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้ติดยาเสพติดมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง

อุสมาน สะอิด (2563) งานวิจัย เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การวิจัยเชิงทดลอง พบว่านักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมหลังการทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

จากการศึกษา ทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้การศึกษาแบบกลุ่มนั้นมีประสิทธิภาพมีแนวโน้มในการเสริมสร้างทักษะการจัดการของครูที่ปรึกษาในพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนในโรงเรียนได้

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูที่ปรึกษา

ถ้าจะพูดถึงบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลหรือนักเรียนก็คือ ครู ซึ่งนอกจากจะมีภารกิจหลักในการสอนแล้ว บทบาทสำคัญอีกบทบาทหนึ่งคือ บทบาทของครูที่ปรึกษา เพราะครูที่ปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการฝึกความเป็นผู้ใหญ่ให้แก่นักเรียนและให้คำปรึกษาในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านวิชาการ ด้านส่วนตัว และสังคม เป็นต้น

### ความหมายครูที่ปรึกษา

ปริศนา จันทกัต (2547) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นบุคคลที่ได้รับมอบหมาย และแต่งตั้งจากผู้บริหารให้ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลนักเรียนนักศึกษาในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านสังคม ตลอดจนให้ความช่วยเหลือเมื่อนักเรียนนักศึกษาพบปัญหาและอุปสรรคที่อาจจะเป็นสาเหตุทำให้ไม่ประสบความสำเร็จด้านการศึกษา ด้านการปรับตัวในการดำรงชีวิตในสถาบันการศึกษาและด้านอื่น ๆ

ดังนั้นเมื่อครูที่ปรึกษาได้รับคำสั่งแต่งตั้งเพื่อปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบนี้จึงควรรับทราบบทบาทและหน้าที่เพื่อการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### บทบาทและหน้าที่ของครูที่ปรึกษา

ครูเชิงราย (2565) ได้อธิบายถึงบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษา ควรมีหน้าที่อย่างไร คือ

1. กำกับ ดูแล ติดตาม อบรมสั่งสอนนักเรียนในระดับชั้นด้านความประพฤติให้เป็นคนดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์
2. ประสานงานกับครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องในการป้องกันแก้ไขปัญหานักเรียนด้านการเรียนและความประพฤติ
3. ปฏิบัติหน้าที่เป็นคณะกรรมการดำเนินงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตั้งแต่ การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองนักเรียน การส่งเสริม/พัฒนานักเรียน การป้องกัน/แก้ไขปัญหานักเรียน และการส่งต่อ
4. ดำเนินการเยี่ยมบ้านนักเรียน การประชุมผู้ปกครองนักเรียน การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา
5. กำกับ ดูแล ติดตามและเก็บข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนตามที่ทางโรงเรียนได้มอบหมาย ได้แก่ กิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมประชุมระดับชั้น กิจกรรมภายในและภายนอก โรงเรียนอื่นๆ ตามวาระ

6. กำกับ ดูแล ติดตามและให้คำปรึกษาแนะนำด้านวิชาการ การแก้ไขปัญหาให้นักเรียนที่มีปัญหาด้านผลการเรียน การติด ๐, ร, มส., มผ. เพื่อให้ นักเรียนเรียนจบตามหลักสูตร

7. ให้คำแนะนำผู้ปกครองในการสนับสนุน ส่งเสริมนักเรียนในด้านการเรียน การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์

8. ทำหน้าที่เป็นครูแนะแนวในด้านการส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาศักยภาพของนักเรียน

9. คิคริเริ่มและวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเป็นเยาวชนที่ดีมีส่วนร่วม กับ สังคม ชุมชน มีจิตสาธารณะ สามารถดำรงอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

10. กำกับ ควบคุมดูแล การรักษาห้องเรียนและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้สะอาดและเป็นระเบียบ

11. รายงานผลการปฏิบัติงานต่อหัวหน้าระดับชั้น หัวหน้างาน หัวหน้างานส่งเสริมกิจการ นักเรียนและผู้บริหารตามลำดับ

12. ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

**บทบาทและหน้าที่ของครูที่ปรึกษาด้านต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติ**  
ด้านวิชาการ

1. ให้คำแนะนำและช่วยวางแผนการเรียนร่วมกับนักเรียน

2. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียน การเพิ่ม การถอนรายวิชาและการรักษา

สภาพเป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ

3. ให้คำแนะนำระเบียบและวิธีการวัดผลประเมินผลการเรียน

4. ให้คำปรึกษาช่วยเหลือนักเรียนเพื่อแก้ปัญหาอุปสรรคในการเรียนวิชาต่าง ๆ

5. การติดตามความก้าวหน้าผลการเรียนของนักเรียนทุกภาคเรียน

6. ให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนเมื่อมีปัญหาการเรียน

7. แนะนำวิธีเรียน การปฏิบัติตนระหว่างเรียน

8. ให้คำแนะนำหลักสูตรสาขาวิชาที่เรียน

9. ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการศึกษาต่อระดับสูง

10. ให้ความรู้เกี่ยวกับการคิดเกรดเฉลี่ยของนักเรียน

ด้านระเบียบวินัย

1. มีความประพฤติเหมาะสมเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน

2. การให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับวินัยและการลงโทษของโรงเรียน
3. การประสานงานกับผู้ปกครองในการแก้ปัญหาความประพฤตินักเรียน
4. ให้คำแนะนำในเรื่องการแต่งกายให้ถูกระเบียบ
5. การแนะนำ ตักเตือน การประพฤติปฏิบัติตนตามระเบียบวินัย
6. การประสานงานหัวหน้าแผนกวิชา งานปกครอง ในการแก้ไขปัญหาความประพฤติ

#### นักเรียน

7. การมีส่วนร่วมในการพิจารณาตัดสินความประพฤตินักเรียน
- ด้านสภาพการปรับตัว
1. ให้คำแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับการสร้างนิสัยที่ดีในการเรียน
  2. ให้คำแนะนำในเรื่องการพักผ่อนและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
  3. ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันภายในและภายนอกโรงเรียน
  4. ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในกลุ่มเพื่อน การคบเพื่อน
  5. กระตุ้นการสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างครูกับนักเรียน
  6. ให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาการปรับตัว
  7. การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาพ ความรัก เป็นต้น
- ด้านการพัฒนาผู้เรียน
1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพ
  2. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการพัฒนาจริยธรรม
  3. ปลุกฝังให้ มีเจตคติที่ดีและการมีความภูมิใจในวิชาชีพของตน
  4. ฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบและตระหนักในหน้าที่ของตน
  5. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมารยาทที่เหมาะสมแก่นักเรียน
  6. การกระตุ้น สนับสนุนให้ เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน
  7. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกัน แก้ไขปัญหาการทะเลาะวิวาท
  8. การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันกรณีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
  9. ให้ความรู้ คำแนะนำเรื่องพิษภัยยาเสพติด
  10. การจัดทำประวัติข้อมูลนักเรียน
- ด้านสวัสดิการ
1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการขอรับทุนการศึกษา

2. เปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าพบเพื่อขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำ
3. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริการต่าง ๆ ของวิทยาลัย เช่น ห้องสมุด ห้องพยาบาล

ฯลฯ

4. ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานเพื่อให้นักเรียนได้รับบริการที่มีคุณภาพและรวดเร็ว

5. ให้คำแนะนำแหล่งงานและช่วยติดต่อเพื่อสร้างรายได้ระหว่างเรียน
6. ประสานกับหัวหน้างาน ครู และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์ของนักเรียน

7. ให้คำแนะนำและช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
8. ให้คำแนะนำช่วยเหลือนักเรียนเมื่อมีปัญหาการเงิน

ดังนั้นครูที่ปรึกษาเปรียบเสมือนพ่อ แม่ คนที่สองของนักเรียนจึงต้องใกล้ชิด รู้จัก และเข้าใจนักเรียนทุกคน รู้จุดเด่นหรือลักษณะพิเศษของแต่ละคน พร้อมทั้งรู้จุดที่ต้องแก้ไข ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่เก็บความลับของนักเรียนได้ ไว้วางใจได้ นักเรียนเชื่อถือ ครูที่ปรึกษาจำต้องทำหน้าที่ป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนอย่างเต็มที่ ในการป้องกันนักเรียน คือ ให้ความรู้ ให้คำแนะนำในส่วนต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักเรียนได้รอดพ้นจากอุปสรรคทางการเรียนต่าง ๆ รวมถึงเรื่องส่วนตัวด้วยเช่นกัน ส่วนการแก้ไข หมายถึง เมื่อนักเรียนพบปัญหาใดๆ จะต้องร่วมมือกับนักเรียนแก้ไขอย่างทันที สำหรับการส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียน คือ การสนับสนุนนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษให้ได้พัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพอย่างเต็มที่ สิ่งที่ครูที่ปรึกษาช่วยเหลือทั้งหมด รวมถึงการที่มีทักษะในการดูแลนักเรียนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการจัดการในชั้นเรียน การรังแกกันในทุกกรณี เพื่อให้นักเรียนแต่ละคนที่ตนเองได้รับการดูแลจะเป็นนักเรียนที่ประสบความสำเร็จจบการศึกษาทุกคน

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครูที่ปรึกษา

จากงานวิจัย เรื่อง บทบาทอาจารย์ที่ปรึกษาที่คาดหวัง ที่ปฏิบัติจริง และปัญหาเกี่ยวกับระบบอาจารย์ที่ปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ (สลักใจ ศิริธราดลและจิราพร บุญช่วย, 2557) ผลของการวิจัยนั้นได้แสดงความคิดเห็นของนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาดอบบทบาทหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษาว่ามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความคาดหวังและการปฏิบัติงานจริงในภาพรวมที่แตกต่างกัน โดยให้ความคาดหวังสูงกว่าการปฏิบัติจริง หมายความว่า

ของอาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาว่างไม่ตรงกันทำให้มีปัญหาการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษาและยังมีข้อเสนอแนะที่จะให้คณะรับผิดชอบโดยการกำหนดนโยบายเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นการกระตุ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษามีความพร้อมในการดูแลนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

จากการศึกษางานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถนะครูที่ปรึกษาตามแนวคิดการมีสติและการเรียนรู้จากการปฏิบัติงาน ของ ชุพาวดี เกริกกุลธร, นุสรนา นามเดช, สุดา เดชพิทักษ์ศิริกุล และกาญจนา อ่อนน่วม (2560) นั้นได้พูดถึงบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาที่ต้องอาศัยครูที่มีสมรรถนะด้านการให้การปรึกษา รวมทั้งคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่มีความอดทน อดกลั้น มีจิตใจเสียสละปรารถนาดีต่อนักเรียน ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่ธรรมชาติอารมณ์ยังไม่มั่นคง อาจจะใช้คำพูดหรือมีกิริยาที่ไม่พึงประสงค์และยังไม่ไว้วางใจครูที่ปรึกษาได้ง่ายๆ ครูที่ปรึกษาจึงต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร ต้องอาศัยการมีสติในการทำหน้าที่ ซึ่งสติจะทำให้ครูรู้และเข้าใจตนเอง เท่าทันความคิดความรู้สึกของตนก่อนที่จะแสดงคำพูดหรือกิริยาท่าทีออกไปตามอารมณ์ จะส่งผลกระทบต่อนักเรียนวัยรุ่นที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์อยู่แล้ว และจะไม่เป็นผลดีต่อความสัมพันธ์เพื่อการดูแลช่วยเหลือของครูและนักเรียน นอกจากนี้หน้าที่การให้การปรึกษาโดยเฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาที่ซับซ้อนจะส่งผลให้ครูนั้นเกิดความเครียดในการทำหน้าที่ การฝึกสติด้วยแมนดาลาซึ่งใช้ศิลปะจะส่งผลให้ครูมีสติและสมาธิอยู่กับปัจจุบันขณะ เห็นความสวยงาม เกิดความผ่อนคลาย เข้าใจความเป็นธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นวัฏจักรหมุนเวียนเป็นวงกลมเข้าสู่ศูนย์กลางด้วยภาพหรือศิลปะอื่น ๆ ในด้านการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในความรับผิดชอบจะเกิดประโยชน์ในระยะยาวและวงกว้างที่จะช่วยป้องกันหรือช่วยลดปัญหาของเยาวชนที่กำลังเรียนได้นั่นเอง

และงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูที่ปรึกษาโดยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (วาสนา พวยอ้วน, 2562) พบว่างานวิจัยนี้ได้ออกแบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูที่ปรึกษาที่ด้นั้นต้องมี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การรับรู้การมีส่วนร่วม ตัดสินใจในโรงเรียน 2. การรับรู้การมีส่วนร่วมการดำเนินงานทรัพยากรของโรงเรียน 3. การรับรู้พฤติกรรมการสอน 4. การรับรู้การส่งเสริมวินัยในนักเรียน 5. การรับรู้การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง 6. การรับรู้การมีส่วนร่วมของชุมชน และ 7. การรับรู้การมีส่วนร่วมในการสร้างบรรยากาศที่ดีในโรงเรียน ส่วนผลของพัฒนาโปรแกรมและศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของครูที่ปรึกษานั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการศึกษางานวิจัยแล้วนั้นผู้วิจัยได้รับทราบถึงบทบาทของครูที่ปรึกษาว่ามีความสำคัญต่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในทุกด้านเป็นอย่างมาก ทำให้มีความเชื่อมั่นว่างานวิจัยที่จะส่งเสริมทักษะการทำงานของครูที่ปรึกษานั้นจะสามารถช่วยให้แก้ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนจะมีจำนวนที่ลดลง



## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน สำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยนำเสนอวิธีดำเนินการในการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ครูที่ปรึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและระดับชั้นมัธยมศึกษาใน โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูประจำชั้นในระดับประถมศึกษาและระดับชั้นมัธยมศึกษาใน โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งมีเกณฑ์การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. สมัยครใจเข้าร่วมการวิจัย
2. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามจำนวนครั้ง
3. เป็นผู้มีสุขภาพจิตปกติ ไม่มีโรคทางจิตเวช
4. ได้คะแนนทักษะการจัดการการรังแกกันในระดับต่ำถึงปานกลาง จำนวน 20 คน โดยมีระดับคะแนนดังต่อไปนี้ คะแนน 1-30 อยู่ในระดับต่ำ 31-60 อยู่ในระดับปานกลาง 61 ขึ้นไป อยู่ในระดับสูง เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน จากการจับสลาก (Random Assignment) โดยผู้วิจัย มีเทคนิควิธีการในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อแสดงถึงความเท่าเทียม

ในการเลือกอาสาสมัครอย่างไม่มียัด โดยผู้วิจัยนำคะแนนที่อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง (1-60 คะแนน) ของคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนโดยให้ครูที่ปรึกษามาจัดเรียงจากน้อยไปหามากและแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามลำดับเลขคี่และเลขคู่

5. ใช้การสุ่ม จากกลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งออกเป็น 2 โดยผู้วิจัยมีเทคนิควิธีการในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อแสดงถึงความเท่าเทียมในการเลือกอาสาสมัครอย่างไม่มียัด โดยผู้วิจัยนำคะแนนที่อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง (1-60 คะแนน) ของทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนโดยให้ครูที่ปรึกษามาจัดเรียงจากน้อยไปหามากและแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามลำดับเลขคี่และเลขคู่จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เกณฑ์การคัดออก

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถมาตามนัดได้เกิน 2 ครั้ง
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยขอยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน (Bullying Management Skills)

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1. แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน (Bullying Management Skills)

โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ต่อไปนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและดัดแปลงจากข้อคำถาม Bullying Management Skills ซึ่งนำมาจาก Ontario Teachers' Federation (OTF) เพื่อนำมาเป็นข้อคำถามในแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา

1.2 นำข้อคำถามที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของภาษาที่นำมาใช้

1.3 ปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง เสนอรายละเอียดแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและดำเนินการปรับปรุงแก้ไข หากมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจาก

ผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้ นำแบบประเมินที่ได้คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) คัดเลือกค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 สำหรับข้อคำถามที่ต่ำกว่า 0.5 ผู้วิจัยตัดข้อคำถามออกเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการประเมิน เหลือข้อคำถามภายหลังตรวจ IOC จำนวน 30 ข้อ จากทั้งหมด 35 ข้อ

1.4 นำแบบประเมินที่ได้คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) คัดเลือกค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 สำหรับข้อคำถามที่ต่ำกว่า 0.5 ผู้วิจัยตัดข้อคำถามออกเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการประเมิน เหลือข้อคำถามภายหลังตรวจ IOC จำนวน 30 ข้อ จากทั้งหมด 35 ข้อ

1.5 ผู้วิจัย นำแบบประเมินที่ได้ปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับบุคลากรที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

1.6 ผู้วิจัยพิจารณาตัดข้อคำถามออก 10 ข้อ คือข้อที่ 7, 9, 10, 11, 14, 16, 18, 22, 25, 26 ออก เนื่องจากค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 คงเหลือ ข้อคำถาม 20 ข้อ โดยนำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพ โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.943

1.7 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

## 2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

2.1 ศึกษา ทบทวนวรรณกรรม หลักแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของทฤษฎีพฤติกรรมรวมถึงรูปแบบการศึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

2.2 ออกแบบสร้างรูปแบบ โปรแกรมการให้การศึกษาแก่กลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กำหนดแนวทางและระยะเวลาการดำเนินการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

โดยผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมซึ่งประกอบไปด้วยจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รายละเอียดโดยสรุป ดังนี้

ครั้งที่ 1 “รู้จัก ทักได้” ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ครั้งที่ 2 “รู้เขา รู้เรา” การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจตนเอง

ครั้งที่ 3 “รู้จัก รู้ใจ” ร่วมกันตั้งเป้าหมายในความเป็นตนเอง

ครั้งที่ 4 “รู้รอด ปลอดภัย” การนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

ครั้งที่ 5 “ร่วมด้วย ช่วยกัน” ร่วมกันหาทักษะของครูที่ปรึกษาที่นำมาใช้ในการจัดการ  
พฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

ครั้งที่ 6 “ร่วมด้วย ช่วยหา” ร่วมกันหาทักษะของครูที่ปรึกษาที่นำมาใช้ในการจัดการ  
พฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

ครั้งที่ 7 “รักผูกพัน ไม่ทอดทิ้งกัน” ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้และตกลงทำกิจกรรมที่ส่งผล  
ต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมจัดการการรังแกกันของนักเรียน สำหรับครู  
ที่ปรึกษา

ครั้งที่ 8 “รับมือ” ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้และตกลงทำกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้าง  
ทักษะการจัดการพฤติกรรมจัดการการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา

ครั้งที่ 9 “เป้าหมายมีไว้ให้พุ่งชน” เสริมสร้างความเข้าใจและความสำคัญของบุคคล  
ต้นแบบ

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศประเมินผลและยุติการให้การปรึกษา

2.3 เสนอรายละเอียดแผนการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ผู้เชี่ยวชาญ  
ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และดำเนินการ  
ปรับปรุงแก้ไข หากมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญ

2.4 เพิ่มความชำนาญของผู้วิจัยโดยการฝึกใช้การให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่  
ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วกับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญใน  
การดำเนินการปรึกษากลุ่มและหาข้อปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมก่อนการนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

### การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. เสนอรายละเอียดโครงการวิจัย เพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
ในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2. ผู้วิจัยปรึกษาผู้บริหาร โรงเรียน เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยในโรงเรียน

3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสร้างแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรม  
การรังแกกันของนักเรียน โดยให้ครูที่ปรึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยทำ และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มี  
คะแนนระดับต่ำถึงปานกลาง

4. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ข้างต้นแล้ว ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน จากการจับสลาก (Random Assignment)

5. ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาในกลุ่มทดลองตามสถานที่ที่กำหนดเจาะจงคือ ห้องให้การปรึกษา อาคาร 70 ปี ซึ่งแยกออกจากอาคารที่ใช้สำหรับการเรียนการสอน ตามแผนการทดลองดังนี้

	Subject	$b_1$	$b_2$	$b_3$
$a_1$	1	$X_{111}$	$X_{121}$	$X_{131}$
	2	$X_{112}$	$X_{122}$	$X_{132}$
	3	$X_{113}$	$X_{123}$	$X_{133}$
	4	$X_{114}$	$X_{124}$	$X_{134}$
	5	$X_{115}$	$X_{125}$	$X_{135}$
	6	$X_{116}$	$X_{126}$	$X_{136}$
	7	$X_{117}$	$X_{127}$	$X_{137}$
	8	$X_{118}$	$X_{128}$	$X_{138}$
	9	$X_{119}$	$X_{129}$	$X_{139}$
	10	$X_{1110}$	$X_{1210}$	$X_{1310}$
$a_2$	1	$X_{2111}$	$X_{2211}$	$X_{2311}$
	2	$X_{2112}$	$X_{2212}$	$X_{2312}$
	3	$X_{2113}$	$X_{2213}$	$X_{2313}$
	4	$X_{2114}$	$X_{2214}$	$X_{2314}$
	5	$X_{2115}$	$X_{2215}$	$X_{2315}$
	6	$X_{2116}$	$X_{2216}$	$X_{2316}$
	7	$X_{2117}$	$X_{2217}$	$X_{2317}$
	8	$X_{2118}$	$X_{2218}$	$X_{2318}$
	9	$X_{2119}$	$X_{2219}$	$X_{2319}$
	10	$X_{2120}$	$X_{2220}$	$X_{2320}$

ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง (Winer, Brown & Michels, 1991, p.510 )

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้	$a_1$	แทน กลุ่มทดลอง
	$a_2$	แทน กลุ่มควบคุม
	$b_1$	แทน ระยะก่อนการทดลอง
	$b_2$	แทน ระยะหลังการทดลอง
	$b_3$	แทน ระยะติดตามผล
	$x$	แทน จำนวนคน

6. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน คะแนนที่ได้จะเป็นคะแนนของระยะหลังการทดลอง

7. หลังการเข้าร่วมเสร็จสิ้นใน 1 เดือน สมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน คะแนนที่ได้จะเป็นคะแนนของระยะติดตามผลการทดลอง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล หลังสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยแบ่งเป็น

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง การดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มทดลอง แบ่งออกเป็น 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมระยะเวลาการปรึกษาเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ (ไม่ได้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม)

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4.ระยะติดตามผล หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ ดังนี้

4.1 ทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากจบการทดลอง 1 เดือน เป็นคะแนนติดตามผล (Follow-up)

4.2 ดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมจากกิจกรรมที่ระบุไว้ในกาให้การปรึกษากลุ่มอย่างเป็นรูปธรรม ชัดเจน เพื่อสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในครูที่ปรึกษาอย่างชัดเจน

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมงานวิจัยด้วยการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสารเพื่อเสนอขอพิจารณาจริยธรรมในงานวิจัย รห้สรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ G-HU294/2566 ต่อมหาวิทยาลัยบูรพา ได้แก่ แบบเสนอขอพิจารณาจริยธรรมงานวิจัยใบแจ้งข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในงานวิจัย ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ใบรับรองการได้รับการตรวจความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลงานวิจัย

2. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เช่น ชื่อเรื่อง และวัตถุประสงค์การทำงาน โดยแจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบ และยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย โดยผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลต่าง ๆ ไว้ในส่วนที่หนึ่งของแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน ก่อนที่กลุ่มตัวอย่างจะเข้าไปทำแบบประเมินได้ในหน้าถัดไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อ่านและตัดสินใจก่อนให้ข้อมูล ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ปฏิเสธการเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้ในขั้นตอนนี้ โดยไม่ทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาได้โดยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ

3. ก่อนการเริ่มดำเนินการปรึกษา ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงสิทธิ์และข้อตกลงการเข้าร่วมวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัย พร้อมทั้งตอบข้อซักถามจนผู้เข้าร่วมงานวิจัยพึงพอใจ โดยผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายใด ๆ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเมื่องานวิจัยเสร็จสิ้น

4. ผลงานวิจัยจะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้

เป็นความลับในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อแสดงหลักฐานลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมงานวิจัย และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลงานวิจัยเท่านั้น

5. การเข้าร่วมงานวิจัยนี้เป็นความสมัครใจของ ครูที่ปรึกษา ไม่มีการบังคับด้วยวิธีการใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีคำตอบแทนให้ ผู้วิจัยชี้แจงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยจะได้รับและปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยคำนึงถึงความพร้อมทางร่างกายและความสุขทางจิตใจของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยตลอดการดำเนินการวิจัย

6. สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้เตรียมดำเนินการวางแผนให้กลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไว้ภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการทดลองแล้ว

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

#### 1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความวิตกกังวลต่อภาวะการเงินของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

#### 2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

2.1 Mauchly's test of sphericity ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการทดสอบค่าเพื่อตรวจสอบคุณลักษณะของ Compound symmetry

2.2 Repeated measures analysis of variance: one between- subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007) โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

2.3 บอนเฟร์โรนี (Bonferroni) เพื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 Shapiro-Wilk Test เพื่อใช้ตรวจสอบว่าชุดข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติหรือไม่ และมีประสิทธิผลมากที่สุดกับชุดข้อมูลขนาดเล็ก

## บทที่ 4

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ของข้อมูลตามรูปแบบตารางและแผนภูมิประกอบคำบรรยายตามนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

**ตอนที่ 2** การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

**ตอนที่ 3** การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

**ตอนที่ 4** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้ความหมายของสัญลักษณ์นั้น ใช้แทนความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ได้อย่างกระชับ และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน คะแนนเฉลี่ย
$SD$	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$N$	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน วิธีการทดลอง หรือ กลุ่ม
I×G	แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
MD	แทน ผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ย
SE	แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

### ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนและจัดเรียงข้อมูลคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ด้วยการเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะเวลาทดสอบ 3 ระยะที่ได้จากแบบสอบถาม คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุม ( $n = 20$ )

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	76.00	86.00	97.00	83.00	83.00	79.00
2	73.00	98.00	93.00	79.00	77.00	81.00
3	86.00	99.00	96.00	76.00	87.00	80.00
4	95.00	99.00	96.00	80.00	75.00	81.00
5	82.00	98.00	97.00	78.00	80.00	80.00
6	89.00	99.00	97.00	80.00	89.00	85.00
7	77.00	88.00	91.00	86.00	83.00	87.00
8	82.00	91.00	96.00	79.00	83.00	83.00
9	76.00	87.00	96.00	84.00	81.00	83.00
10	80.00	86.00	94.00	76.00	80.00	84.00
รวม	816.00	931.00	953.00	801.00	818.00	823.00
$\bar{X}$	81.60	93.10	95.30	80.10	81.80	93.10
S.D.	6.79	5.97	2.00	3.31	4.21	2.54

จากตารางที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 81.60 (SD = 6.79), 93.10 (SD = 5.97), 95.30 (SD = 2.00) ตามลำดับ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กันในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 80.10 (SD = 3.31), 81.80 (SD = 4.21), 93.10 (SD = 2.54) ตามลำดับจากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย และคะแนนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ในระดับเกณฑ์การคัดเข้า

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	81.60	6.79	10
	หลังทดลอง	93.10	5.97	10
	ติดตามผล	95.30	2.00	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	80.10	3.31	10
	หลังทดลอง	81.80	4.21	10
	ติดตามผล	93.10	2.54	10

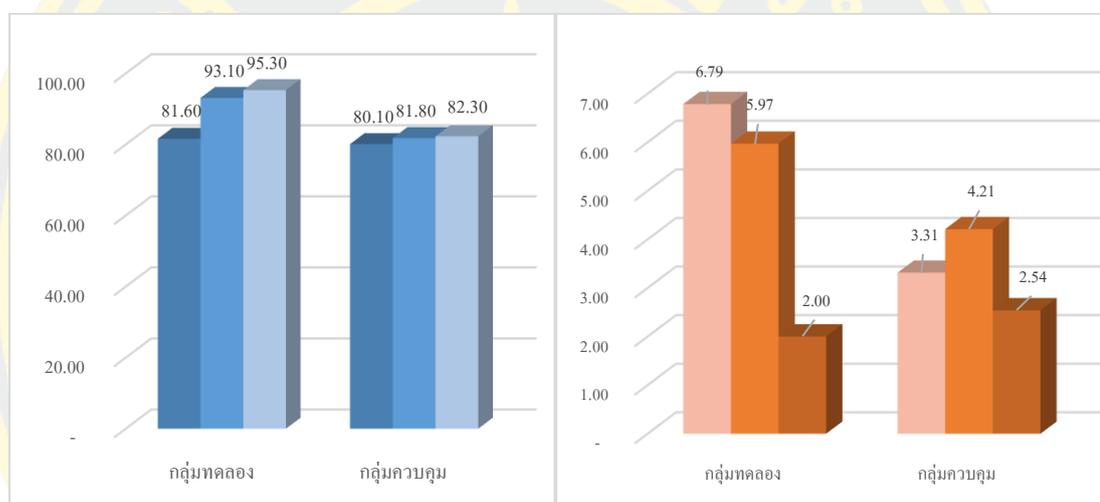
จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กัน คือ 81.60 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.79 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กัน คือ 80.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.31

ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กัน คือ 93.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.97 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก้กัน คือ 81.80 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.21

ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกัน คือ 95.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.00 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย การจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน คือ 93.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.97

เมื่อนำค่าคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการ ปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนในช่วงระยะก่อนการ ทดลองหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาแสดงผล ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของครูที่ปรึกษา

จากภาพที่ 3 พบว่า ครูที่ปรึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรม การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน ระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 81.60 (SD = 6.79) ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 93.10 (SD = 5.97) และระยะติดตามผล เท่ากับ 95.30 (SD = 2.00) ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูง กว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 11.50 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 4.20 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 13.70

ส่วนครูที่ปรึกษาในที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตาม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎี พฤติกรรมนิยม ในกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันที่สูงขึ้น ใน

ระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 80.10 (SD = 3.31) ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 81.80 (SD = 4.21) และระยะติดตามผล เท่ากับ 93.10 (SD = 5.97) ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 1.70 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 11.30 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 13.00 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 81.60 (SD = 6.79) กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 80.10 (SD = 3.31) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.50 ส่วนในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 93.10 (SD = 5.97) กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 81.80 (SD = 4.21) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่กันสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 11.30 และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 95.30 (SD = 2.00) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 93.10 (SD = 5.97) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่กันสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.20

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล ด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk Test ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบ Shapiro-Wilk Test

	Group	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Exp.	.176	10	.200*	.940	10	.552
	Con.	.212	10	.200*	.933	10	.473
Posttest	Exp.	.294	10	.014	.779	10	.008
	Con.	.188	10	.200*	.965	10	.846
Follow	Exp.	.337	10	.002	.808	10	.018
	Con.	.196	10	.200*	.947	10	.634

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนในระยะก่อนทดลองมีการแจกแจงแบบปกติ ทั้งกลุ่มทดลอง ( $p = .552$ ) และกลุ่มควบคุม ( $p = .473$ ) ในระยะหลังทดลอง คะแนนกลุ่มทดลองมีการแจก

แจกแจงแบบไม่ปกติ ( $p = .008$ ) ขณะที่คะแนนกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ ( $p = .846$ ) และ ในระยะติดตามผล คะแนนกลุ่มทดลองมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ( $p = .018$ ) ขณะที่คะแนนกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงแบบปกติ ( $p = .634$ )

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่กัน ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนน โดยใช้สถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measures ANOVA) ทั้งนี้ก่อนทำการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นโดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่โดยผลการทดสอบ เป็นดังนี้

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity กลุ่มตัวอย่าง

Within Subject Effect	Mauchly' W	Approx. Chi-Square	df	p	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Felde	Lower-Bound
Interval	.979	.365	2	.833	.979	1.000	.500

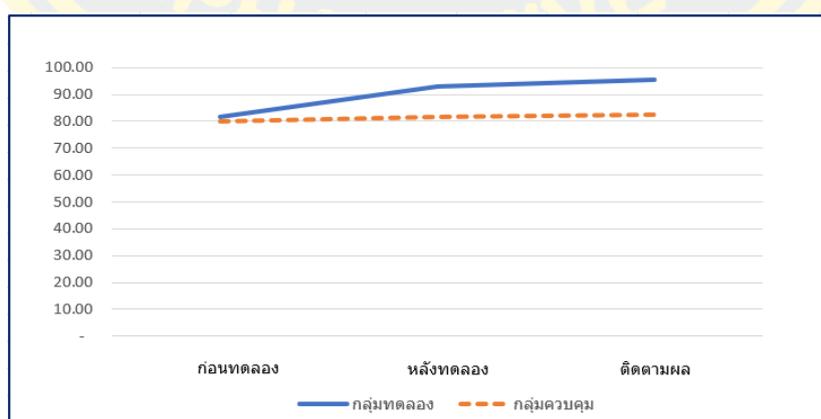
จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่า Mauchly's W เท่ากับ .975 และค่า  $p > .05$  ( $p = .833$ ) แสดงว่าเป็นเมทริกซ์ความแปรปรวน ความแปรปรวนร่วมเป็นแบบ Compound symmetry ซึ่งถือว่าการไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated measures ANOVA

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่กัน ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	19	1708.600			
Group(I)	1	1109.400	1109.400	33.326*	.000
SS w/ in group	18	599.200	33.289		
Within Subjects	40	1598.000			
Interval(J)	2	723.900	361.950	26.658*	.000
IxG	2	385.300	192.650	14.149*	.000
IxSS w/ in Group	36	488.800	13.578		
Total	59	3306.600			

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยของคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การร้องแค้น ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การร้องแค้นของครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการพฤติกรรม การร้องแค้นของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะช่วงหลังการทดลองและระยะติดตามผล ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมการร้งแก่กันในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลองครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการพฤติกรรมการร้งแก่กันสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในระยะติดตามผลครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมก็มีคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการพฤติกรรมการร้งแก่กันสูงกว่ากลุ่มควบคุมอีกเช่นกัน นั่นแสดงให้เห็นถึงวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองทั้งสองสิ่งนี้ส่งผลร่วมกันต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการร้งแก่กันที่สูงขึ้นของครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดังนั้นจึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและเวลา

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการร้งแก่กันในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการร้งแก่กันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังที่แสดงผลในตารางที่ 5

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
<b>ระยะก่อนการทดลอง</b>					
Between group	1	11.250	11.250	.395	.538
Error	18	513.300	28.517		
<b>ระยะหลังการทดลอง</b>					
Between group	1	638.450	638.450	23.917*	.000
Error	18	480.500	26.694		
<b>ระยะติดตามผล</b>					
Between group	1	845.000	845.000	161.465*	.000
Error	18	94.200	5.233		

\* $p < .05$

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสามารถในการแก้ปัญหาของครู ที่ปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นดังนี้

1. ในระยะก่อนการทดลองครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนไม่แตกต่างกันมาก นั่นคือในระยะก่อนการทดลองครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน

2. ในระยะหลังการทดลองครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ในระยะติดตามผลครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี พฤติกรรมนิยมที่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>กลุ่มทดลอง</b>					
Between subjects	1	440669.400			
Interval	1	1109.400	1109.400	33.326*	.000
Error	18	599.200	33.289		
Total	20	442378.000			

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 7 แสดงผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่าครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่างในการทดสอบผลย่อยแสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน ของครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ซึ่งในครั้งนี้อย่างนี้ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni โดยแสดงผลตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	<i>MD</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	6.600*	1.246	.000
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	7.950*	1.108	.000
ติดตามผล-หลังทดลอง	1.350	1.138	.753

\* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนที่สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน ในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา โดยการวิจัยและสรุปผลครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกัน ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองโดยศึกษาเอกสารคัดแปลงมาจาก Ontario Teachers' Federation (OTF) และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในการเก็บข้อมูลวิจัยนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดผลตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนเริ่มต้นการทดลองในส่วนของคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม จากนั้นในระยะทดลองกลุ่มการทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาโดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นจะไม่ได้รับการปรึกษา เมื่อเสร็จสิ้นการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาพฤติกรรมนิยม ครบ 10 ครั้งตามที่กำหนดไว้กับกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง และหลังจากนั้นอีก 4 สัปดาห์นับจากที่จบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มทดลอง ทางผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ทำแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันอีกครั้งเป็นคะแนนในช่วงระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้นั้นมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม โดยสรุปผลการวิจัยดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเท่ากับ 71.30 (SD =6.79), 93.10 (SD =5.97) และ 95.30 (SD =2.00) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 80.10 (SD =3.31), 81.80 (SD =4.21) และ 82.30 (SD =2.54) ตามลำดับ

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษาและระยะเวลาทดลอง มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน โดยครูที่ปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน โดยครูที่ปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน โดยครูที่ปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน โดยครูที่ปรึกษาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผู้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน โดยครูที่ปรึกษาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับระยะเวลาของการทดลองมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนของครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนของครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม คือ ระยะก่อนการทดลอง ครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อได้รับการศึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ทางผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่าระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีผลคะแนนที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ครูที่ปรึกษาที่เข้ารับ

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระยะติดตามผลพบว่า ครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ดังนั้นวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยของคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมตามที่ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองจะเข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ทำให้กลุ่มทดลองนี้ได้มีการเพิ่มทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มโดยใช้ Social Reinforcers เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เป็นการใช้ Verbal เป็นคำพูด เริ่มจากการชม (ต้องชมพฤติกรรมที่แสดงออก ไม่ใช่บุคลิกภาพ) ทำให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัย ได้เข้าสู่กิจกรรมที่เป็นการเสริมแรง Activity Reinforcers เป็นการใช้กิจกรรมที่ชอบทำที่สุดมาเสริมแรงกิจกรรมที่อยากทำน้อยที่สุด โดยต้องทำตาม Premack Principle คือ ให้ทำสิ่งที่อยากทำน้อยที่สุดก่อน แล้วจึงให้ทำกิจกรรมที่ชอบที่สุด เกิดการเรียนรู้จนพฤติกรรมเริ่มแสดงออกมา ระหว่างกัน จากการสังเกตของผู้วิจัยหลังจากการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกได้เกิดความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Group cohesiveness) อันเนื่องมาจากการรับรู้สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกมีการสนับสนุนให้กำลังใจต่อกัน และช่วยกันค้นหา ขั้นตอนนี้เป็น การนำเทคนิคการทำให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการเรียนรู้ตามเทคนิคที่ได้เรียนจากทฤษฎีการเรียนรู้ ขั้นการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ซึ่งผู้รับการปรึกษาแต่ละคน จะใช้จำนวนครั้งของแต่ละขั้นตอนต่างกัน (Wayne Weiten, 1998: 254) โดยผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มได้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Specifying Your Target Behavior) การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนี้ ให้กำหนดว่า ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร ปรึกษาร่วมกับผู้ให้การปรึกษา หรือผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ชี้แนะ โดยมีผู้วิจัยช่วยเหลือให้สมาชิกมีการตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมมีการกำหนดระยะเวลา และผลของความสำเร็จที่ชัดเจน ยิ่งไปกว่านั้นกระบวนการปรึกษากลุ่มได้สร้างความหวัง (Instillation of hope) จากการออกแบบนำเทคนิคมาให้การปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม (Designing Your Program) ผู้วิจัยวิเคราะห์และเลือกเทคนิคในการให้การปรึกษาที่ประยุกต์มาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงและรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้จริงซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีความเชื่อพื้นฐานว่าสมาชิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification) โดย

เปลี่ยนจากพฤติกรรมเดิม ๆ ไปเป็นพฤติกรรมใหม่ได้ ตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้ของนักจิตวิทยา กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) จึงใช้วิธีทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ ซึ่งแนวปฏิบัติที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ (Richard, 2000 : 287) สอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่ม พฤติกรรมนิยมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านของ รัตติกาล สุวรรณโชติ (2562) ที่พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อค่าเฉลี่ยคะแนน การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถเสริมสร้างทักษะการจัดการ พฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนได้ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนในทุกช่วงเวลาไม่ แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนทักษะ การจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผล การทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง จากผลการวิจัยพบว่าครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีการพัฒนาการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของ นักเรียนสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเท่ากับ 81.60, 93.10 และ 95.30 ตามลำดับ อภิปรายได้ว่าเมื่อครูที่ ปรึกษากลุ่มนี้ได้เข้ารับการปรึกษาอย่างต่อเนื่องติดต่อกันนั้นส่งผลให้เกิดการพัฒนาตัวเองอย่าง ต่อเนื่องในระยะยาว จากการติดตามผลหลังจากทำการยุติการปรึกษากลุ่มไปแล้ว 1 เดือน ก็พบว่า ยังคงมีทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง อธิบายได้ว่า การให้การ ปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนมี ความยั่งยืน เป็นสิ่งที่น่าสนใจในการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน ให้สามารถเข้าใจสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เกิดการปลูกฝังพฤติกรรม (Shaping Behavior) หลัก สำคัญของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ คือ สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมการ ตอบสนองได้ด้วยวิธีการเสริมแรง กล่าวคือ ผู้วิจัยจะให้การเสริมแรงเฉพาะเมื่อมีการตอบสนองที่ ต้องการ เพื่อให้กลายเป็นนิสัยติดตัวต่อไป อาจนำไปใช้ในการปลูกฝังบุคลิกภาพของครูที่ปรึกษาให้ มีพฤติกรรมตามแบบที่ต้องการได้ รวมถึงสมาชิกกลุ่มได้รับการเสริมแรงทางสังคม (Social reinforce) ซึ่งเป็นตัวเสริมแรงที่มีอยู่กับตัวเราและค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพสูงในการปรับ

พฤติกรรม ทั้งคำพูดที่ผู้วิจัยได้คำชมเชย เช่น ดีมาก น่าสนใจมาก และการแสดงออกทางท่าทาง เช่น ยิ้ม จับมือ รวมถึงการเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity reinforce) เป็นการ ใช้กิจกรรมในกระบวนการให้การปรึกษาหรือพฤติกรรมที่ชอบไปเสริมแรงกิจกรรมทำให้เกิดการตั้งเป้าหมายในแนวทางที่ตนเองสามารถกำหนดให้เกิดขึ้นได้

เห็นได้ว่าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน สูงขึ้น และมีความยั่งยืนมาจนถึงระยะติดตามผล ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนมุมมองในการมองตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการใช้ชีวิตเป็นเชิงบวก การให้การปรึกษาจึงจำเป็นต้องมีหลักการที่สำคัญที่อยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้รับการปรึกษาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพื่อจะได้รับการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในระหว่างการรับการปรึกษาได้รับความร่วมมืออันดีสำหรับสมาชิกกลุ่ม ในอันที่จะช่วยกันค้นหาปัญหาหรือทางออกที่เหมาะสมแท้จริงทั้งนี้ โดยที่ต่างฝ่ายอาจจะไม่เข้าใจมาก่อนว่า แท้ที่จริงแล้วความยากลำบากหรือปัญหาของสิ่งนั้นคืออะไร ซึ่งแตกต่างไปจากการสอนซึ่งผู้สอนรู้ข้อเท็จจริงมาก่อนหน้านี้แล้ว ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โอองการ ทรันเต๊ะ (2560) ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดปัตตานี โดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการอบรม ตามปกติของสถานพินิจ ซึ่งมีอายุระหว่าง 11-18 ปี ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 14 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที พบว่าเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะมีจิตสาธารณะหลังการเข้าร่วมการทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ( $p < .05$ )

ในกรณีของครูที่ปรึกษาที่เป็นครูที่มาบรรจุใหม่ได้เข้าร่วมรับการปรึกษาได้สะท้อนให้เห็นความสำคัญของคนที่จะมาเข้าร่วมรับการปรึกษา ว่า “ประสบการณ์ของการทำงานยังมีน้อย เมื่อเผชิญปัญหาเฉพาะหน้ายังไม่สามารถปฏิบัติเพื่อให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบกับการถูกรังแกกันในห้องเรียน ในโรงเรียน หรือแม้กระทั่งนักเรียนมาขอรับการปรึกษาส่วนตัวด้วยความเข้าใจ โดยส่วนตัวอยากที่จะปรับตนเองเพื่อเป็นครูที่ปรึกษาที่ดี มีคุณภาพ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่ตนเองตระหนักและเห็นความสำคัญ ถือเป็นความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่มาก การเป็นครูไม่ใช่

แต่ต้องรับบทบาทการเป็นผู้สอนเท่านั้น แต่ยังคงมีหน้าที่อื่นที่ได้รับมอบหมาย คือ เป็นครูที่ปรึกษา ทางด้านจิตใจตั้งแต่เปิดเทอมมาก็มีความกดดันร่วมอยู่ด้วย”

จากการเริ่มต้นของการให้การปรึกษา (opening) ที่จะทำให้ครูที่ปรึกษาท่านนี้รู้สึกเป็นกันเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ความคุ้นเคย ผ่อนคลายก่อน ก็เริ่มที่จะเปิดใจที่จะปรึกษากัน เริ่มเข้าใจประเด็นปัญหา (identification of problems) ซึ่งตรงกับจุดประสงค์ที่ครูปรึกษาต้องการ โดยการถามถึงปัญหาต่าง ๆ และทำการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยชี้แจงถึงประโยชน์ เริ่มตั้งเป้าหมาย (goal setting) ร่วมกัน ในกิจกรรมที่ร่วมกันคิดแก้ปัญหา (problem solving) ครูที่ปรึกษาได้ให้ข้อมูลที่จะทำได้จริงในบริบทของตนเอง สมาชิกกลุ่มทุกคนเสนอทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหามากขึ้น ตระหนักถึงผลที่จะตามมาจากการเลือกแต่ละทาง หาหรือข้อดีข้อเสีย โดยรวมตัวกันทำงานไปพัฒนาทักษะและการเรียนรู้เพื่อปฏิบัติหน้าที่ครูเพื่อศิษย์ สามารถพิจารณาเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีขึ้นและรับผิดชอบต่อตนเองได้ โดยผู้วิจัยให้ความรู้ แนะนำ แนวทาง ให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมและให้ตัดสินใจด้วยตนเองผ่านกิจกรรม ให้ความหวังกับกลุ่ม สรุปลงเป็นระยะ การสรุปทวนซ้ำ สำคัญมาก ๆ เพราะในสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะมีวัย ประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เป็นการแสดงถึงความสนใจและเป็นการเน้นถึงประเด็นที่สำคัญ ทำให้มีการสนทนาต่อในประเด็นนั้น และสรุปทั้งหมดเป็นสาระสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงของการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามสิ่งที่ยังค้างคาใจ ก็เห็นถึงความมุ่งมั่นที่อยากแก้ไขปัญหาของตนเอง โรงเรียน และสังคม

สรุปได้ว่าในการให้การปรึกษาในทฤษฎีพฤติกรรมนิยมจึงเป็นเสมือนการเดินทางร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ช่วยเหลือให้ไปถึงจุดหมายปลายทาง สุดท้ายสมาชิกกลุ่มก็เป็นตัวของตัวเองและพึ่งตนเองได้ จากการติดตามผลหลังจากยุติการให้การปรึกษาแล้ว ทำให้กระบวนการให้การปรึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ได้ในที่สุด

สมมติฐานที่ 3 กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีคะแนนทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จากผลการวิจัยพบว่าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียนสูงกว่าครูที่ปรึกษาที่ไม่ได้รับการปรึกษา อภิปรายได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการมารั้งแค้นของนักเรียน โดยครูที่ปรึกษา เนื่องจากหลังจากที่ได้รับการ

ปรึกษาในครั้งสุดท้าย และหลังจากการปรึกษารั้งสุดท้ายนับไปอีก 1 เดือน คะแนนเฉลี่ยของครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษา สูงกว่าครูที่ปรึกษาที่ไม่ได้รับการปรึกษาทั้งสองระยะ

จะเห็นได้ว่าครูที่ปรึกษาที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้มีการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียน เพื่อให้พร้อมต่ออาชีพของความเป็นบุคลากรครูที่ปรึกษาในการดำเนินชีวิต เห็นความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคิด สามารถปรับตัวได้ขณะที่ครูที่ปรึกษาที่ไม่ได้รับการปรึกษา ไม่ได้ถูกกระตุ้นหรือช่วยเหลือผ่านกระบวนการการปรึกษา จึงทำให้คะแนนหลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อูสมาน สะอิด (2563) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คนพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ครูที่ปรึกษากลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรมนิยมมีทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกัน สูงกว่าครูที่ปรึกษากลุ่มควบคุม สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะครูที่ปรึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยมีได้มุ่งเน้นเฉพาะเจาะจงเหมือนกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่ได้นำหลักเรื่องของการเสริมแรง การเรียนรู้จากตัวแบบ และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งในการดำเนินการจัด โปรแกรม ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้การปรึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification) ให้กับสมาชิกกลุ่มทำให้เปลี่ยนจากพฤติกรรมเดิม ๆ ไปเป็นพฤติกรรมใหม่ได้ โดยลักษณะทำให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หมดไป (Eliminate Undesirable Behavior) หรือพฤติกรรมที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาลำบากยุ่งยากใจหมดไป (Over Symptom of the Patient's Difficulties) สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นร่วมกันในกลุ่ม เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เพิ่มมากยิ่งขึ้นและทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นจะคงทนต่อไป นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำทักษะต่างๆ มาใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น ทักษะการสร้างสายสัมพันธ์ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการเจียบและการฟัง ทักษะการทบทวนประโยค ทักษะการให้ความเข้าใจและทักษะการสรุป เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่ม สามารถ

พัฒนาการชีวิตของตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายของพฤติกรรมที่ครูที่ปรึกษาระบุไว้ตั้งแต่กิจกรรมแรก ดังตัวอย่าง การถอดเทปสนทนาในกลุ่มครั้งที่ 3 กิจกรรม “ร่วมด้วย ช่วยกัน” ร่วมกันหาทักษะที่นำมาใช้ในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

ครูที่ปรึกษาอาวุโสที่อยู่ในกลุ่มทดลองท่านหนึ่งได้เล่าว่า “เมื่อก่อนคิดมาตลอดว่าด้วยอายุขนาดนี้ ประสบการณ์ในการสอนก็นานหลายปีคงจะช่วยเหลือนักเรียนได้ทุกรูปแบบ แต่ลืมไปว่ายุคมันเปลี่ยน อะอะอะอะไรก็เปราะบาง เราเข้าไม่ถึงจริง ๆ เด็กไม่ได้แข็งแรงพอที่จะรับอะไรได้ไม่เหมือนสมัยก่อน ไอ้เราก็คิดว่าไม่มีปัญหาอะไรที่แก้ไม่ได้ ที่ไหนได้ วันนี้รู้ว่าถ้าเราดูแลพวกเค้าไม่ได้ คงไม่เป็นครูแล้วแหละ ความคิดเราก็คงล้าสมัยไปแล้วด้วย แต่พอมาเข้ากลุ่มตอนแรกก็ยังไม่เข้าใจว่าเป็นการวิจัยที่ทำให้รู้ปัญหาเฉย ๆ แต่ทำให้เห็นมุมมองใหม่ ครูรุ่นใหม่ รุ่นเก่าก็มีปัญหา ยังขาดทักษะอีกเยอะเลย ดีเลยได้ความรู้ใหม่ ๆ เพิ่งรู้ว่าเทคโนโลยีมันเปลี่ยน เห็นมุมมองในการแก้ปัญหาได้ คงต้องปรับตัวเองตามที่บอกตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้าร่วมกลุ่มนั่นแหละ เพราะตั้งใจแล้ว คงต้องเริ่มตั้งแต่ตอนนี้เลย ถ้ามีอะไรที่ดี ๆ มาบอกอีกนะ” แสดงให้เห็นว่าการได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมส่งผลในการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน โดยการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม ทำให้ครูที่ปรึกษาอาวุโสท่านนี้เห็นปัญหาที่ทุกคนมีส่วนร่วม ไม่ใช่เพียงตนเองเท่านั้นที่มีปัญหาที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพภายในกลุ่ม กล่าวเปิดเผยเรื่องราวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ผ่านกระบวนการ PLC (Professional Learning Community) การรวมตัว ร่วมใจร่วมพลัง ร่วมทำ และร่วมเรียนรู้ร่วมกันเพื่อปฏิบัติหน้าที่ครูที่ปรึกษา ไปพัฒนาทักษะและการเรียนรู้เพื่อลูกศิษย์ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จึงใช้วิธีทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ การให้การปรึกษาเป็นวิธีการในการพัฒนามนุษย์ให้สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ด้วยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และนำมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม การให้การปรึกษาจะเกิดประสิทธิภาพขึ้นได้ กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาคควรมีลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความรู้และทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วย

ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้นด้วย

ในระหว่างการติดตามผลของการทดลอง ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาในกลุ่มทดลองที่มีจำนวนนักเรียนในความดูแลที่ได้รับผลกระทบจากการรังแกกันก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่ม ในปีการศึกษาที่ผ่านมา จำนวน 3 ท่าน พบว่ามีจำนวนนักเรียนในความดูแลที่ได้รับผลกระทบจากการรังแกกัน โดยประมาณ 5-7 คน แต่หลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มการทดลองยังไม่พบนักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากการรังแกกัน อาจเนื่องมาจากในระยะติดตามผลเป็นช่วงเปิดปีการศึกษาใหม่ เพิ่งเริ่มต้นการปรับตัวของนักเรียน แต่เป็นสิ่งที่สะท้อนว่าผู้รับการปรึกษาก็เริ่มต้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในการได้รับการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนมากขึ้น

ในทิศทางเดียวกันผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนในโรงเรียนแห่งนี้ในระยะติดตามผลจำนวน 5 คน ในระดับชั้นที่แตกต่างกัน ซึ่งอยู่ในการดูแลของครูที่ปรึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี้ ดังนี้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 2 คน พบว่า นักเรียนได้รับการดูแล เอาใจใส่ มีความกล้าที่จะเข้าหาครูที่ปรึกษามากขึ้น ยังไม่พบหรือได้รับผลกระทบจากการรังแกกัน อาจเนื่องมาจากในระยะติดตามผลเป็นช่วงเปิดปีการศึกษาใหม่ เพื่อน ๆ เพิ่งมีการเรียนรู้จักกัน แต่นักเรียนเกิดความไว้วางใจจากการดูแลเอาใจใส่ของครูที่ปรึกษามากขึ้น และหวังใจว่าจะเป็นปีการศึกษาที่จะไม่ได้รับผลกระทบจากการรังแกกันในโรงเรียน

โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นทำให้ครูที่ปรึกษาที่เข้ารับการปรึกษามีโอกาสได้ทบทวนตลอดจนสำรวจเรื่องราว สร้างความเชื่อมโยงของกิจกรรมที่นำไปสู่ผลลัพธ์ ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ มีการกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งทฤษฎีพฤติกรรมนิยมจะเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเปลี่ยนจากพฤติกรรมเดิม ๆ ไปเป็นพฤติกรรมใหม่ จะใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ (Learning) ตลอดจนทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หมดไป (Eliminate Undesirable Behavior) หรือพฤติกรรมที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาลำบากยุ่งยากใจหมดไป (Over Symptom of the Patient's Difficulties) สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น เพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น และทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นจะคงทนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรอนงค์ รอดพันธ์ (2559) ที่ทำการศึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถใช้ได้ผลในการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมให้แก่กลุ่มตัวอย่างนักเรียน

จำนวน 10 คน ที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม โดยการปรึกษาเน้นไปที่พฤติกรรมของมนุษย์จากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (Stimulus - Response) การเรียนรู้จากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง โดยการทดสอบโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมไม่เหมาะสมทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ารับการปรึกษา หลังการปรึกษา และมีการติดตามผล 10 ครั้ง โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมไม่เหมาะสมชุดเดียวกัน หลังการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมแล้วเสร็จ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลดลง

สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีผลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาได้เป็นอย่างดี โปรแกรมรวมทั้งรูปแบบของการให้การปรึกษาเป็นแบบกระชับ ตรงประเด็นกับการเสริมสร้างทักษะของครูที่ปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับการปรึกษาให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาว่าต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไรและจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมาย โดยผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงหรือเงื่อนไขที่กำหนด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น หลังจากยุติการปรึกษาผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีผลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเป็นอย่างดี ดังนั้นควรมีการส่งเสริมการนำเอาโปรแกรมการปรึกษาดังกล่าวมาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาไปช่วยเหลือในการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนไปยังสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2. บุคลากรที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษา สามารถนำไปพัฒนาหรือปรับใช้ให้เหมาะกับสถานศึกษาของตนเอง เพื่อป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ของ

สถานศึกษา โดยการสร้างเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ซึ่งกันและกันและนำมาเป็นนโยบายหลักที่จำเป็นของสถานศึกษา

3. ผู้บริหารของสถานศึกษา นำผลการวิจัยไปใช้ในการบริหารจัดการ โดยการจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน รวมถึงหน่วยงานต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการบริหารจัดการกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในองค์กรให้ลดปัญหาของการรังแกกัน ถือเป็น การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมกรังแกกันได้เช่นกัน

#### **ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป**

1. การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรม (Shaping Behavior) เช่น เทคนิคการเสริมแรง ในงานวิจัยครั้งต่อไปควรเรียนรู้เทคนิคการเสริมแรงที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและความทันสมัยเพื่อเข้ากับทุกวัยทำงานได้

2. ควรให้ความสำคัญในการพิจารณาการใช้โปรแกรมการปรึกษาที่ทำให้เกิดการกระทบต่อการทำงาน เนื่องจากใช้เวลาในการปรึกษาหลายครั้ง หากพบว่าผู้รับการปรึกษาบางรายมีความไม่สะดวกในหลายปัจจัยควรเปลี่ยน โปรแกรมให้เหมาะสม

3. ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งเป็นโปรแกรมประเมินเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้เท่านั้น ผู้วิจัยไม่สามารถเห็นถึงความรู้สึกนึกคิด ทักษะคิดที่แท้จริง จึงเป็นการมองผลเพียงด้านเดียว หากต้องการผลการประเมินที่ชัดเจน อาจต้องมีการเปลี่ยน โปรแกรมให้เหมาะสม

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ วังมณีและสิวภรณ์ สองแสน. (2564). โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.บทความวิจัยปีที่ 32 ฉบับที่ 2 (2021) วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- กรมสุขภาพจิต. (2563). การสำรวจความคิดเห็นเรื่อง “บุคลิก ก่ลั่นแกล้ง ความรุนแรงในสถานศึกษา”. เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th> (วันที่ค้นข้อมูล : 2565, 8 กรกฎาคม).
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษากระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกษรชัย และหิม, และอุทิศ สังขรัตน์. (2557). ปัจจัยในการพยากรณ์พฤติกรรมการรังแกของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดสงขลา. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 54(1), 227-258
- ครูเชียงราย.(2565).บทบาทหน้าที่ครูที่ปรึกษา.สืบค้นจาก <https://www.moe.go.th/>
- จิตติพันธ์ ความคณิง, มฤฎ์ แก้วจินดา (2559). การศึกษาแบบกลุ่มด้วยเทคนิคการสร้างความมั่นคงทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาสำหรับเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (2016): May - August 2016 สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JournalGradVRU/article/view/64509>
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. (ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ส.ส.ท.
- ดารารัตน์ สุนทรมณีรัตน์. (2556). สภาพและปัญหาการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1-5 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. สืบค้นจาก <https://so05.tci-thaijo.org>
- ธีระยุทธ อธิโรจน์. (2555). ผลการศึกษากลุ่มแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. สืบค้นจาก <https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00223223>
- ทิพย์วรรณ จุริรัชนิกรและคณะ. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น (12-25 ปี) ในตำบล โพไร่หวาน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. Paper presented at the การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาครั้งที่ 6 “การศึกษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น, สงขลา.

- พรดารา แซ่ฉั่ว. (2547). การเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพและ  
 สัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน. ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
 พศุ วุฒินันท์, และนางนงนุช โพธิ์ไพจิตร. (2564). แนวทางการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรม  
 นิยม. วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2564).
- พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์, วิไลลักษณ์ ลังกา, กัมปนาท บริบูรณ์, ครรชิต แสนอุบล (2561). การพัฒนา  
 รูปแบบการป้องกันการข่มเหงรังแกในโรงเรียน. บทความ : มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และ  
 ศิลปะ มหาวิทยาลัยศิลปากร. Vol. 11 No. 1 (2018): ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์  
 สังคมศาสตร์ และศิลปะ (มกราคม เมษายน 2561)
- ยุพาวดี เกริกกุลธร, นุสรนา นามเดช, สุดา เดชพิทักษ์ศิริกุล และกาญจนา อ่อนน่วม. การพัฒนา  
 สมรรถนะครูที่ปรึกษาตามแนวคิดการมีสติและการเรียนรู้จากการปฏิบัติงาน. (2561).  
 วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2561) หน้า 1541-1555
- รัตติกาล สุวรรณโชติ.(2562).ผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมต่อการรับรู้ความสามารถของ  
 ตนเอง ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.(วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
 ปรึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รัศมีแสง หนูเป็นน้อย, ทศนา ทวีคุณ, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2561). การเห็นคุณค่าในตนเอง การ  
 สนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมรังแกกันในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสาร  
 การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 32(3), 13-32.
- วรรณมา เสนิยวงศ์, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และเพ็ญภา กุลนภาค. (2562).ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎี  
 พฤติกรรมนิยมต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย.  
 บทความวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (2019): สิงหาคม 2562. สืบค้นจาก  
<https://so01.tci-thaijo.org/index.php/ejes/article/view/204388>
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย, และธันยากร ตุดเกื้อ. (2560). พฤติกรรมการรังแกบนโลกไซเบอร์ของเยาวชนใน  
 สามจังหวัดชายแดนใต้. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 28(1), 94.  
 รัตติกาล สุวรรณโชติ.(2562).ผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมต่อการรับรู้ความสามารถของ  
 ตนเอง ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.(วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
 ปรึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลักขณา วรรณ. (2560). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ :  
 โอเดียนสโตร์
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะพ (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ.  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช. (2563). การให้คำปรึกษา. เข้าถึงได้จาก

<http://doh.hpc.go.th/bs/topicDisplay.php?id=480>

วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน. (2562). การป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน. วารสารสุขภาพจิต  
แห่งประเทศไทย 2562;27(2):133-144.

สมบัติ ตาปัญญา. (2549). รายงานการสำรวจปัญหาการรังแกกันของนักเรียน. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมิทธิ เจือจินดา.(2563). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทาง  
สังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมรังแกของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ปริญญา  
นิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์) สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
โรฒ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ (2559). การให้คำปรึกษา.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, สกล วรเจริญศรี (2564). การเสริมสร้างทักษะการ  
เผชิญปัญหาการถูกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณา  
การ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 (2021): ปีที่ 27 ฉบับ 2  
(พฤษภาคม - สิงหาคม 2564)

อภิญา ทองปาน. (2554). การเปรียบเทียบผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎียึดบุคคลเป็น  
ศูนย์กลางและ ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

อรอนงค์ รอดพันธ์ (2559). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรม  
ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร.

(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุสมาน สะอิด (2563). ผลของการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดพฤติกรรม  
นิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 บทความวิจัย วารสารสห  
วิทยาการเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิถีปีที่ 10 ฉบับที่ 2 (2020): กรกฎาคม-  
ธันวาคม 2563

โองการ ทรันเต๊ะ. (2561). ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนาจิต  
สาธารณะของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดปัตตานี.

สืบค้น จาก <https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2016/12146/1/TC1530.pdf>

Amanda B. Nickerson. (2019). Preventing and Intervening with Bullying in Schools: A Framework

- for Evidence-Based Practice. สืบค้นจาก [https://www.researchgate.net/publication/318894202\\_Preventing\\_and\\_Intervening\\_with\\_Bullying\\_in\\_Schools\\_A\\_Framework\\_for\\_Evidence-Based\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/318894202_Preventing_and_Intervening_with_Bullying_in_Schools_A_Framework_for_Evidence-Based_Practice)
- Corey, G. (2000). Theory and practice of group counseling (5<sup>th</sup> ed.). California: Thomson Brooks/ Cole.
- European Journal of Educational Research. Bullying toward Teachers and Classroom Management Skills. Volume 8, Issue 2, 647 – 657. ISSN: 2165-8714. Retrieved <http://www.eu-jer.com/>
- Global Status Report Sustainable Development Goals United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2017). UNESDOC Digital Library. School Violence and Bullying. Seoul, Republic of Korea, 17 – 19 January 2017. p.1-56
- Go to Know. (2555). ความสำคัญหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษา สืบค้นจาก <https://www.gotoknow.org/posts/324191>
- Kathleen P. Allen. Classroom Management, Bullying, and Teacher Practices. University of Rochester. Retrieved [https://www.researchgate.net/publication/284270221\\_Classroom\\_management\\_bullying\\_and\\_teacher\\_practices](https://www.researchgate.net/publication/284270221_Classroom_management_bullying_and_teacher_practices)
- Likert scale. ใน Wikipedia สารานุกรมเสรี. (2552, 10 เมษายน). สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2565, จาก [https://en.wikipedia.org/wiki/Likert\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Likert_scale)
- Olweus, D. (1996b). The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire. Bergen, Norway: University of Bergen.
- Ontario Teachers' Federation (OTF). Teacher's gateway to special education. <http://www.otffeo.on.ca/english/contact.php>
- Steffie Desart & Hans De Witte. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)-Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environment Research and Public Health* 2020. 17, 1-21
- TANYA N. BERAN. Preparing Teachers to Manage School Bullying: The Hidden Curriculum. *The Journal of Educational Thought (JET) / Revue de la Pensée Éducative* Vol. 40, No. 2 (Autumn, 2006), pp. 119-128 (10 pages). Werklund School of Education, University of Calgary. Retrieved <https://www.jstor.org/stable/23767163>
- Thaihealth watch. (2021). ปัญหา 'สุขภาพจิต' ของวัยรุ่นไทยเมื่อความสัมพันธ์เป็นสาเหตุ. เข้าถึงได้จาก : <https://www.hiso.or.th/thaihealthstat/report/img/>

thaihealthwatch/thw\_2021\_11.pdf. (วันที่ค้นข้อมูล : 2565, 8 กรกฎาคม).

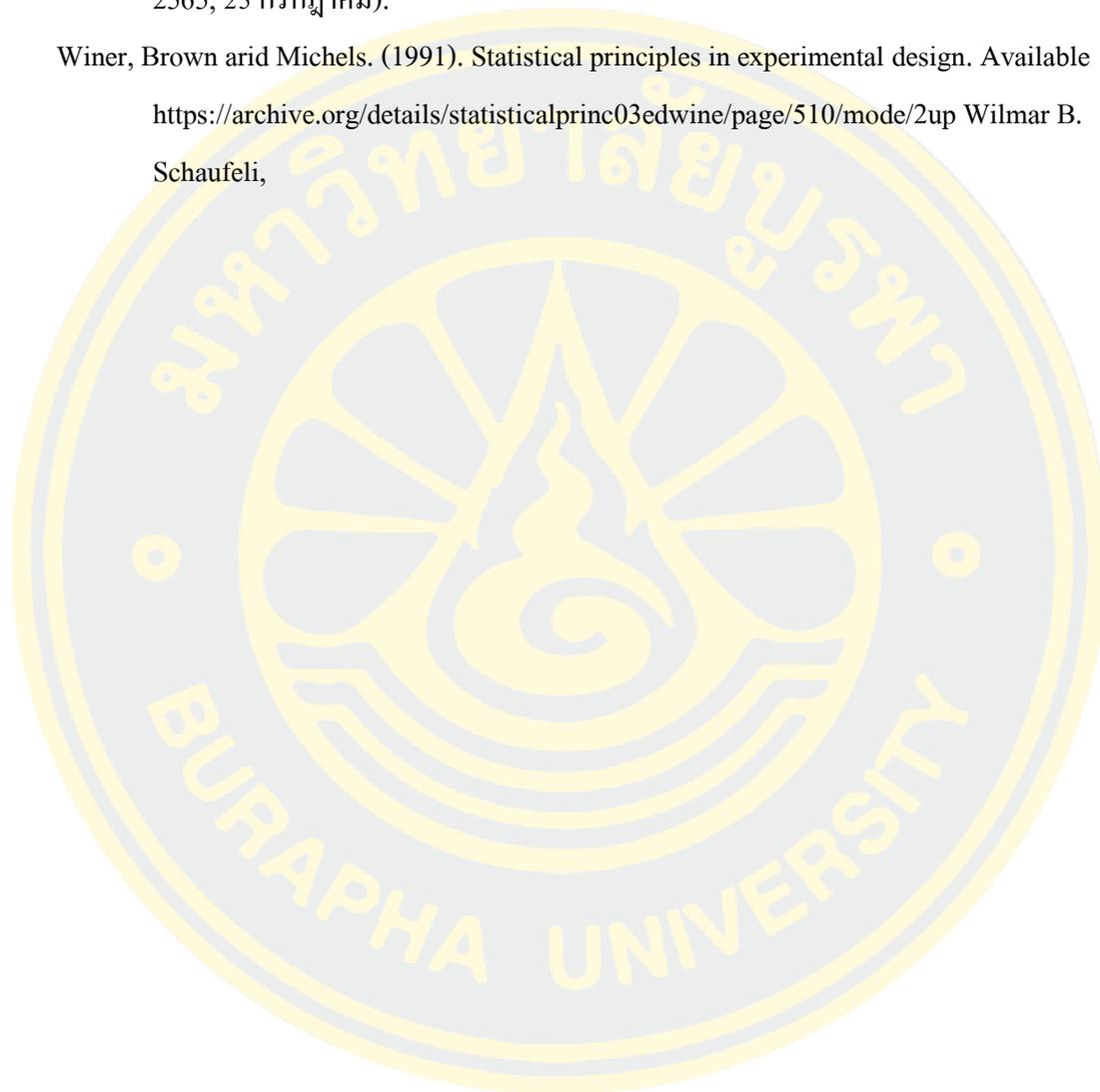
TWF agency. (2563). สถิติผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตประเทศไทย ในปี 2020. เข้าถึงได้จาก :

<https://www.twfdigital.com/blog/2020/04/line-user-stat-in-thailand-2020>. (วันที่ค้นข้อมูล : 2565, 25 กรกฎาคม).

Winer, Brown and Michels. (1991). Statistical principles in experimental design. Available from:

<https://archive.org/details/statisticalprinc03edwine/page/510/mode/2up> Wilmar B.

Schaufeli,





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

สำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-016/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU294/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวนุรี หล่อวิจิตร

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปันนุ  
วิทยานิพนธ์/ ศษญีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล  
วิทยานิพนธ์/ ศษญีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา :  Exemption Determination  Expedited Reviews  Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 7 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 20 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 7 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form) แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 20 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
  - 6.1 โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ฉบับที่ 1 วันที่ 20 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566
  - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 20 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

## สำเนา

วันที่รับรอง : วันที่ 22 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567

วันที่หมดอายุ : วันที่ 22 เดือน มกราคม พ.ศ. 2568

ลงนาม นางสาวทิมพรพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวทิมพรพรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

**\*\*หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง \*\***

## สำเนา

ผู้วิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยใช้เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) (AF 06-02), เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) (AF 06-03), แบบสัมภาษณ์ และ/หรือแบบสอบถาม รวมถึงเอกสารอื่น ๆ เช่น ใบประชาสัมพันธ์ หรือ ประกาศเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ เป็นต้น
2. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย (Progress Report Form) (AF 09-01) ต่อคณะกรรมการฯ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
3. การรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการฯ มีกำหนด 1 ปี หลังจากวันที่คณะกรรมการฯ มีมติให้การรับรอง หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสามารถยื่นขอต่ออายุการรับรองโครงการวิจัย อย่างน้อย 30 วัน ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย เช่น เปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเดิมผู้ร่วมวิจัย การแก้ไข หรือเพิ่มเติมวิธีดำเนินการวิจัย การแก้ไขการสะกดคำ เป็นต้น ผู้วิจัยจะต้องยื่นขอแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย โดยส่งแบบรายงานการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (Amendment Form) (AF 08-01) ต่อคณะกรรมการฯ โดยอ้างอิงรหัสโครงการวิจัยที่ได้รับไว้ และต้องระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่ามีเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ในกรณีการเปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัยท่านใหม่ให้แนบประวัติมาด้วย
5. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ภายในระยะเวลาที่กำหนดในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (Standard Operating Procedures, SOPs) ให้แก่คณะกรรมการฯ ตามแบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง (Serious Adverse Event (SAE) Report Form) (AF 10-01)
6. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานให้คณะกรรมการฯ ทราบ เมื่อมีการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด หรือการระงับโครงการวิจัยโดยผู้วิจัยหรือผู้สนับสนุนวิจัย พร้อมทั้งคำอธิบายเป็นลายลักษณ์อักษรโดยละเอียดถึงสาเหตุของการยุติหรือระงับโครงการวิจัย ตามแบบรายงานการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด (Study Termination Memorandum) (AF 12-01)
7. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (Non-compliance / Protocol Deviation / Protocol Violation Report) (AF 13-01) ให้คณะกรรมการฯ และผู้สนับสนุนทันทีที่ตรวจพบ หรือได้รับรายงานว่าการปฏิบัติไม่ตรงกับขั้นตอนที่ระบุไว้ในโครงการวิจัย หรือข้อ กำหนดของคณะกรรมการฯ
8. เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานสรุปผลการวิจัย (Final Report) (AF 11-01) ให้คณะกรรมการฯ ทราบ ภายใน 30 วัน หลังจากสิ้นสุดการดำเนินการวิจัย



ภาคผนวก ข  
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๔๓๒

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีมารดาพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารรับรองจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา  
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวนุจรี หล่อวิจิตร รหัสประจำตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๖๕๓ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับอนุมัติเข้าโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารีงแกกันของนักเรียนโดยครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปันหุ่น เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเสนอโรงเรียนท่านในการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้นิสิตตั้งรายนามข้างต้น ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากครูที่ปรึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาถึงชั้นมัธยมศึกษา จำนวน ๓๐ คน ระหว่างวันที่ ๑๕ มีนาคม - ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๐-๙๘๗๕๕๑๑ หรือที่ E-mail: 64920653@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุภรติ สุวิสุทธิ)

ผู้ช่วยคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th

### ภาคผนวก ค

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ของแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา
3. ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ของโปรแกรมการปรึกษาของโปรแกรม การเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการ ปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ท่านที่	รายนาม	สังกัด
1	รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี	ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2	ดร.พินิตา โตบุญเรือง	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
3	ผศ. ดร. พิชชา ถนอมเสียง	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง



ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)  
ของแบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรบกวนกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา

ข้อที่	+/-	คะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุป	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1	+	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้	
2	+	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้	
3	+	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้	
4	+	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้	
5	+	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้	
6	+	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้	
7	+	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้	
8	+	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้	
9	+	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้	
10	+	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้	
11	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
12	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
13	-	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้	
14	-	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้	คำถามไม่ตรงนิยาม
15	+	+1	0	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้	
16	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	

ข้อที่	+/-	คะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	สรุป	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
17	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
18	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
19	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
20	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
21	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
22	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
23	-	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้	
24	+	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้	
25	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
26	+	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้	
27	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
28	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
29	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
30	-	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้	
31	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
32	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
33	+	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
34	-	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้	
35	-	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้	

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ของโปรแกรมการปรึกษา

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			สรุป	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	รูปแบบการเขียนรายงานให้เหมือนกัน/เช็คคำถูก ผิด
2	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- อธิบายการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้ละเอียด - ตรวจสอบเช็คเทคนิคในตารางสรุปอีกครั้ง บางเทคนิคไม่พบ - ควรเพิ่มข้อความที่สอดคล้องกับเทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร
3	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- ดูวัตถุประสงค์ของการดำเนินการกับนิยามศัพท์ - เทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนการ ควรอธิบายว่าใช้อย่างไร
4	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - ตรวจสอบใบงาน
5	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - ตรวจสอบใบงาน
6	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - เทคนิค Role Play Coaching ไม่มี ควรตัดออก
7	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - เทคนิค Role Play Coaching ไม่มี ควรตัดออก
8	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - เทคนิค Role Play Coaching ไม่มี ควรตัดออก

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			สรุป	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
9	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - วิธีดำเนินการไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ รวมถึงเทคนิคที่ใช้ไม่ระบุว่าจะทำอะไร อย่างไร
10	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เช็คเทคนิค BT อีกครั้ง ตารางสรุปกับตารางเต็ม - เทคนิคให้ระบุด้วยว่าใช้ในขั้นตอนไหนและใช้อย่างไร - ผู้วิจัยควรนิยามศัพท์ให้ชัดเจน ว่ามีทักษะใดบ้าง เพื่อจะได้สร้างแบบวัดและ โปรแกรมที่สอดคล้อง กันและสามารถพัฒนาทักษะของครูที่ปรึกษาได้จริง"



**ภาคผนวก ง**

แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา



## แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา

### คำชี้แจงในการตอบแบบประเมิน

แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา เพื่อนำไปพัฒนาและเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนโดยให้ครูที่ปรึกษาสามารถเรียนรู้ทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน

โดยแบบประเมินประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ

**ส่วนที่ 2** แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา จำนวน 20 ข้อ

**ส่วนที่ 3** ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบประเมินที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน

ทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือในการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวนุจรี หล่อวิจิตร  
 นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา  
 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่เป็นความจริง

1. อายุ

20-30 ปี  30-40 ปี  40-50 ปี  50-60 ปี  60 ปีขึ้นไป

2. เพศ

ชาย  หญิง

3. ระดับชั้นที่สังกัด

ประถมศึกษาตอนต้น  ประถมศึกษาตอนปลาย

มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย

4. ระบุจำนวนนักเรียนในความดูแลของท่านที่ได้รับผลกระทบจากการรังแกกัน

ในปีการศึกษาที่ผ่านมา

น้อยกว่า 5 คน  5-10 คน

11-15 คน

16-20 คน  มากกว่า 20

### ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะการจัดการพฤติกรรมรังแกกันของนักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติของครูที่ปรึกษา ในปีการศึกษา 2566 ที่ผ่านมา

โดยเลือกคำตอบข้อละ 1 คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

โดยแต่ละระดับคะแนนมีความหมายดังนี้

ระดับคะแนน (1) หมายถึง ไม่เคย

ระดับคะแนน (2) หมายถึง แทบจะไม่

ระดับคะแนน (3) หมายถึง บางครั้ง

ระดับคะแนน (4) หมายถึง บ่อยครั้ง

ระดับคะแนน (5) หมายถึง เสมอ

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
	ไม่เคย (1)	แทบจะไม่ (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยครั้ง (4)	สม่ำเสมอ (5)
1. ฉันตัดสินใจแก้ปัญหาให้นักเรียน ด้วยความเป็นธรรม					
2. ฉันเอาใจใส่ต่อนักเรียนทุกคนอย่างเสมอภาค					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ไม่เคย (1)	แทบจะไม่ (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยครั้ง (4)	สม่ำเสมอ (5)
3. ฉันมีความห่วงใยในการเรียนของนักเรียนทุกคน					
4. ฉันให้คำแนะนำกับนักเรียนที่มีพฤติกรรม การรังแกกันให้เปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี					
5. ฉันสรุปผลการรังแกกันของนักเรียนทั้งหมดของ โรงเรียนให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบ					
6. เมื่อนักเรียนมีการรังแกกัน ฉันเข้าไปให้ การช่วยเหลือทันที					
7. เมื่อมีเหตุการณ์นักเรียนรังแกกัน ฉันจะอาสา ติดต่อกับผู้ปกครองมาพบเพื่อรับทราบและ หาหนทางช่วยแก้ไข					
8. หากฉันพบนักเรียนใช้ถ้อยคำไม่สุภาพ ต่ำทอกับ เพื่อน ฉันจะตักเตือนเขาทันที					
9. ฉันมักจะสอนให้นักเรียนใช้คำพูดที่ให้เกียรติกัน กับเพื่อน					
10. ถ้าฉันพบนักเรียนที่แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ฉันจะเข้าไปสอบถามถึงสาเหตุการแยกตัวของเขา					
11. หากฉันพบว่ามีการนำรูปของเพื่อนนักเรียนใน โรงเรียนไปวิจารณ์ในทางเสียหายลงในทางโซเชียล ฉันจะเรียกนักเรียนที่เกี่ยวข้องทั้งหมดมาสอบถาม ทันที					
12. เมื่อมีเหตุการณ์นักเรียนชกต่อยกันในโรงเรียน ฉันจะประเมินสถานการณ์และแจ้งผู้ปกครอง รับทราบทันที					
13. ฉันจะห้ามปรามนักเรียนที่ต่ำทอกันเพื่อยุติ การทะเลาะวิวาท					
14. ฉันจะพูดคุยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ คำพูดที่ทำร้ายกันกับนักเรียนที่มีพฤติกรรม ดังกล่าว					
15. เมื่อพบนักเรียนในความดูแลของฉันไม่มีเพื่อน ฉันจะให้การช่วยเหลือเขาทันที					
16. เมื่อเห็นนักเรียนถูกเพื่อนแกล้งข่มหรือของ ส่วนตัวไปใช้ ฉันเข้าไปยุติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นั้นทันที					

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
	ไม่เคย (1)	แทบจะไม่ (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยครั้ง (4)	สม่ำเสมอ (5)
17. เมื่อฉันเห็นนักเรียนมีรอยฟกช้ำตามร่างกาย ฉันจะเข้าไปสอบถามถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นด้วย ความเอาใจใส่					
18. เมื่อนักเรียนล้อเลียนปมด้อยของเพื่อนร่วมชั้น ฉันจะเรียกมาพูดคุยเพื่อสะท้อนพฤติกรรมของเขา					
19. ฉันจะยังไม่สอนนักเรียนที่ล้อเลียนกันในเรื่อง เล็กน้อย เพราะต้องการฝึกให้นักเรียนมี ความเข้มแข็งขึ้น					
20. ฉันคิดว่าจะไม่แจ้งสถานการณ์ที่นักเรียน กลั่นแกล้งกันในโรงเรียน เพราะถือว่าทุกอย่าง เป็นความลับของนักเรียน					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบประเมินเป็นอย่างยิ่ง



**ภาคผนวก จ**

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน  
สำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม



**โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน  
สำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม**

**หลักการและแนวคิดของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียน  
นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม**

ผู้ให้การปรึกษาสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีหลักการและเทคนิคที่สามารถนำมาใช้กับครูที่ปรึกษาได้ การออกแบบโปรแกรมและการสร้างกิจกรรมให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแก่นักเรียนสำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผู้ให้การปรึกษาได้มีการนำหลักการในการให้การปรึกษาและเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเข้ามาใช้ประกอบการปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) และเทคนิคการให้ตัวแบบ (Modelling) เพื่อการปรึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการแบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 20 คน โดยกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มที่ 2 คือกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยผู้ให้การปรึกษาให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

นางสาวนุจรี หล่อวิจิตร  
นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา  
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการณ์ร้งแก่นักเรียน  
สำหรับครูที่ปรึกษาด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ 1

เรื่อง “รู้จัก ทักได้” ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ในระหว่างการพบกันครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับกับครูที่ปรึกษา ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นเป็นมิตร ความจริงใจ มีความไว้วางใจ และการรักษาความลับระหว่างการปรึกษาสัมพันธภาพมีอยู่ตลอดกระบวนการให้การปรึกษา ไม่เฉพาะในการพบปะกันครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับครูที่ปรึกษา เพื่อให้ครูที่ปรึกษาศรัทธาและไว้วางใจ เชื่อใจจนเกิดสัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้ครูที่ปรึกษาสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งผลจากการสำรวจนี้เองจะนำไปสู่การพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะอธิบายกระบวนการให้การปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้น ๆ ง่ายแก่การเข้าใจและเน้นให้ครูที่ปรึกษาสบายใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่พูดคุยกันระหว่างการให้การปรึกษาจะเป็นความลับพร้อมสนับสนุนให้ครูที่ปรึกษาพูดถึงเรื่องราวของแต่ละคนได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา รวมถึงกฎกติกา ระยะเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษา และการรักษาความลับในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษา

## อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1/1 "รู้จัก ทักได้"
2. ใบงานที่ 1/2
3. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. การให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาร่วมกันก่อนการดำเนินการ โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา แนะนำตัวเองพร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาแนะนำตัวเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายรายละเอียด จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรม-นิยม ขอความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกันสร้างความคุ้นเคย โดยผ่านกิจกรรม "รู้จัก ทักได้"
  - 2.1 ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 1/1 "รู้จัก ทักได้" โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาตอบในใบงานที่ได้รับ
  - 2.2 เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาตอบคำถามเสร็จแล้ว ให้ผลัดกันอ่านของตนเองจนครบทุกข้อ
  - 2.3 ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเล่าถึงเหตุผลที่ต้องการอธิบายเพิ่มเติมจากข้อมูลของตนเองเพื่อให้ทุกคนได้รู้จักกันมากขึ้น โดยไม่ใช้การบังคับแต่ให้สบายใจในการตอบ

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้การปรึกษา รวมถึงบทบาท หน้าที่ของครูที่ปรึกษาตลอดจนกฎ กติกา ระยะเวลาจำนวน

ครั้ง สถานที่ในการให้การปรึกษาตารางกำหนดการให้การปรึกษา การรักษาความลับและการอนุญาตการบันทึกภาพและเสียง

2. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงาน ที่ 1/2 และให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาตอบคำถามในใบงาน ที่ 1/2

3. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเล่าถึงคำตอบของตนเองว่าคาดหวังอะไรและต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด ปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำหรือข้อความ การให้กำลังใจ การตีความเพื่อกระจ่างในปัญหา

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการให้การปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้ชี้แจงเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

3. ผู้ให้การปรึกษาแจกแบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

4. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

5. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 1

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาให้ความร่วมมือ สนใจ การให้การปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

ใบงานที่ 1/1 "รู้จัก ทักได้"

**"รู้จัก ทักได้"**

ชื่อ .....

ชื่อเล่น.....

วันเดือนปีเกิด.....

"ครู"ความหมายของฉัน .....

พฤติกรรมการรังแกกัน หมายถึง .....

สิ่งที่คาดหวังปีนี้ เรื่องการรังแกกันของนักเรียน .....

ท่านคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร  
ในตัวเองบ้าง เพื่อนักเรียน

.....

.....

.....

.....



ท่านคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร  
ในตัวเองบ้าง เพื่อนักเรียน

.....

.....

.....

.....



ท่านคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร  
ในตัวเองบ้าง เพื่อนักเรียน

.....

.....

.....

.....

ท่านคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร  
ในตัวเองบ้าง เพื่อนักเรียน

.....

.....

.....

.....



### แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>ด้านผู้ให้การปรึกษา</u>										
1. ผู้ให้การปรึกษามีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิด ของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้ให้การปรึกษายอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้ให้การปรึกษาใส่ใจ และจริงจังต่อผู้อื่น										
5. ผู้ให้การปรึกษาสามารถสื่อสารด้วยภาษาด้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัยและระบายอารมณ์ความรู้สึก										
<u>ด้านผู้รับการปรึกษา</u>										
1. ท่านที่มีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลง ตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระเสรีในการทดลอง การแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนา ทักษะการทำงานระดับไหน										

โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ⇔ ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

## ครั้งที่ 2

เรื่อง “รู้เขา รู้เรา” การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจตนเอง

เวลา 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การปรับพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งต้องอาศัย การฝึกอย่างสม่ำเสมอ ในขั้นตอนแรกเริ่มจากการผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลดความเครียด ความวิตกกังวล คับข้องใจ ที่ปรากฏผลออกทางกาย เช่น มีอาการมึนงงหรือเวียนศีรษะ ปวดเมื่อย ประหม่า

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา
2. เพื่อครูที่ปรึกษากลับเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเป็นกันเองกับผู้ให้การปรึกษา
3. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้รับการผ่อนคลาย

กิจกรรม "โรงเรียนของเรา"

### อุปกรณ์

1. กระดาษวาดรูป
2. สี
3. นิตยสาร
4. กรรไกรหรือคัตเตอร์
5. กาว
6. แบบบันทึก "บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา" ครั้งที่ 2

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาและพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ คือ ด้านการทบทวนอารมณ์ ซึ่งจะเป็นการไตร่ตรองถึงพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้นได้แก่ การใช้คำถาม การฟัง การทบทวนประโยค การตีความและการให้ความมั่นใจ ให้กำลังใจแก่ครูที่ปรึกษาและใช้เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยมได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลาย (Muscle Relaxation)

## ชั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มผู้รับการปรึกษาที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาว่า คุณคิดอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “นักเรียนเป็นวัยที่เปราะบาง”
3. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สมมติว่ากำลังย้อนไปในช่วงเวลาของตนเองเป็นวัยเรียนอะไรบางอย่างที่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นในช่วงที่คุณเป็นวัยเรียน

## ขั้นตอนการ

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิควิธีการฝึกการผ่อนคลาย เป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละส่วน เช่น หน้าผา คอ มือ ขา แขน เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลายเป็นวิธีการทำให้กล้ามเนื้อหย่อนหรือคลายความตึง การผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้เกิดความสงบ ไม่เกิดอารมณ์เครียด วิธีการฝึกมีหลักการสำคัญของ 2 ประการ ได้แก่

ขั้นที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายที่ละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ จนรู้สึกถึงความเครียด ต่อมาจึงคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างเต็มที่ การเกร็งสลับกับการคลายนี้จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เต็มที่

ขั้นที่ 2 เกิดการเรียนรู้ด้วยการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าฝึกมาก ๆ เมื่อร่างกายรู้สึกตัวว่าเครียดบริเวณใด จะผ่อนคลายได้เอง ผลของการฝึกการผ่อนคลายจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สบายใจในขณะที่รับการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาทำกิจกรรม “โรงเรียนของเรา” โดยผู้ให้การปรึกษาแจกอุปกรณ์ให้แก่ครูที่ปรึกษา ดังนี้ กระดาษวาดรูป 1 แผ่น สี นิติยสาร กรรไกรหรือคัตเตอร์และกาวยืดให้ครูที่ปรึกษาวาดรูปหรือตัดภาพ โดยสร้างภาพจากอุปกรณ์ที่ให้ โดยให้ครูที่ปรึกษาสร้างภาพบุคคลต่าง ๆ ในโรงเรียน รวมทั้งตัวของกลุ่มตัวอย่างด้วยพร้อมทั้งหาภาพเพื่อเป็นตัวแทนหรือสื่อความหมายในเรื่องดังต่อไปนี้ ความสุข ความเป็นอิสระ เป้าหมาย ความมั่นคงและความปลอดภัย เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลว่าบุคคลต่าง ๆ ในโรงเรียนมีการสื่อสาร การปฏิบัติหน้าที่ การแสดงพฤติกรรมอย่างไร เทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) โดยใช้คำถามต่อไปนี้

- 1) ภาพที่สร้างคือภาพอะไร ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงภาพโรงเรียนของตนเอง
- 2) บุคคลในภาพคือใครและรู้สึกอย่างไรกับบุคคลในภาพ
- 3) อารมณ์ของบุคคลในภาพเป็นอย่างไร
- 4) มีอะไรในภาพที่อยากเปลี่ยนแปลง หรือเพิ่มเติม
- 5) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพ

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ในภาพวาด และชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีตที่อาจเป็นสาเหตุให้ขาดการควบคุมอารมณ์ในชั้นเรียน โดยมุ่งเน้นให้ครูที่ปรึกษาตระหนักถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นว่าอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง นักเรียนและโรงเรียนอย่างไร

2. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาแสดงถึงความรู้สึกของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่านแบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 2

3. ผู้ให้การปรึกษาแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเตรียมรูปที่ประทับใจที่ถ่ายกับ  
กลุ่มนักเรียนมาคนละ 1 ภาพ

4. ผู้ให้การปรึกษาดำเนิน เวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาให้ความร่วมมือ สนใจ  
ในการให้การปรึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างครูที่ปรึกษาจากการถ่ายทอดเรื่องราว  
เหตุการณ์ในปีการศึกษาที่ผ่านมาและจากกิจกรรม “โรงเรียนของเรา”

3. ผู้ให้การปรึกษามั่นใจที่สังเกตได้ในแบบบันทึกพฤติกรรมการให้การปรึกษาแต่ละ  
ครั้ง

4. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 2

## แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 2

คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

---

คุณได้ประโยชน์อะไรจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

---

ประโยชน์ที่คุณได้รับและจะนำไปใช้ คือ

---

---

---

---

---

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

---

---

---

---

---

### ครั้งที่ 3

เรื่อง “รู้จัก รู้ใจ” ร่วมกันตั้งเป้าหมายในความเป็นตนเอง

เวลา 60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การพัฒนาประสิทธิภาพส่วนบุคคล (Personal Competence) คุณสมบัติประการหนึ่งในประสิทธิภาพส่วนบุคคล คือ มีความเข้าใจในตนเอง (Self-Awareness) เป็นการสร้างความตระหนักและเข้าใจในการจัดการตนเอง โดยรู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรจึงมีความรู้สึกแบบนี้ รู้ว่าความคิด ความรู้สึกและการกระทำนั้นเกี่ยวพันกันอย่างไร รู้ว่าความรู้สึกของคนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างไร ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ว่าตนมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไรบ้าง พยายามพัฒนาจุดแข็งให้แข็งยิ่งขึ้น และเปลี่ยนจุดอ่อนที่มีอยู่ให้กลายเป็นจุดแข็ง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาได้สำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมทางบวกแก่นักเรียนทักษะการจัดการพฤติกรรมทางบวกแก่นักเรียน
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษายอมรับความผิดพลาดที่ผ่านมาและพร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

กิจกรรม “รูปเก่า เล่าเรื่อง”

#### สื่ออุปกรณ์

1. รูปถ่ายที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมมา (ภาพข่าวเกี่ยวกับการรังแกกันของนักเรียน)
2. ใบงานที่ 1/3 สำรวจข้อดี – ข้อเสียของตนเอง

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลนักเรียนเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา ซึ่งในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการเสริมแรงทางสังคมด้วย Token Economy การให้ข้อมูลย้อนกลับ การชี้แนะ การแต่งพฤติกรรม การทำสัญญาเงื่อนไข การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม การควบคุมตัวเอง

## ขั้นนำ

ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรม ร่วมกัน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม ของการพบกันในครั้งนี้

## ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเทคนิคการเสริมแรงทางสังคมด้วย Token Economy การให้ข้อมูลย้อนกลับ การชี้แนะ การแต่งพฤติกรรม และเทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication skills Training) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาได้ฝึกโดยผ่านกิจกรรม “รูปเก่า เล่าเรื่อง” เพื่อจะได้สื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเปิดเผย ไม่อ้อมค้อม โดยผู้ให้การปรึกษาจะถามคำถามดังต่อไปนี้

- 1.1 เพราะอะไร คุณถึงเลือกรูปนี้มาเพื่อเล่าให้ทุกคนฟัง
- 1.2 คุณรู้สึกอย่างไรกับบุคคลในรูป
- 1.3 คุณต้องการช่วยเหลือนักเรียนหรือกลุ่มคนในรูปหรือไม่อย่างไร

2. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรเวลาที่ครูไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงาน “สำรวจข้อ-ข้อเสีย” ของตนเอง

## ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงข้อดี-ข้อเสียของตนเอง
2. ผู้ให้การปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะนำมาในการเป็นครูที่ปรึกษาที่ดี
3. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาประเมินผู้ให้การปรึกษาและตนเองผ่านแบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3
4. ผู้ให้การปรึกษาปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือ จากการเล่าเรื่องจากรูปภาพที่นำมา การสำรวจข้อดี-ข้อเสียของตนเอง การแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้การปรึกษานับที่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ในแบบประเมินผลการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง



## ครั้งที่ 4

**เรื่อง** “รู้รอด ปลอดภัย” การนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

**เวลา** 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

กิจกรรมต่าง ๆ มีผลต่อความคิด การเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกระทำ ดังนั้น การทำความเข้าใจสถานการณ์ ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากการขาดทักษะการจัดการต่าง ๆ หากบุคคลตระหนักและสามารถจัดการให้ดีขึ้น และการดูแลนักเรียนในฐานะครูที่ปรึกษาด้วย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สามารถตัดสินใจในการดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างเหมาะสม

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1/4 ภาพกิจกรรมส่งเสริมให้รัก สามัคคี และเรียนรู้ร่วมกันบนเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 4

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทายครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนการให้การศึกษาในครั้งที่ผ่านมา

## ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การศึกษานำภาพอารมณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันมาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้รัก สามัคคี และเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข ในโรงเรียน ในใบงานที่ 1/4

2. ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็นจากภาพข้างต้น

3. ผู้ให้การปรึกษาถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาว่าสถานการณ์ตัวอย่างเคยหรือไม่เคยเกิดขึ้นกับในชั้นเรียนของคุณหรือไม่ ถ้าเคยเกิดให้คุณแสดงสถานการณ์ให้ผู้ให้การปรึกษา พร้อมทั้งแสดงวิธีการเป้าหมายที่ตั้งใจไว้มาเป็นแนวทางปฏิบัติและนำเสนอร่วมกัน

## ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาและครูที่ปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และเหตุการณ์จริงที่เคยเกิดขึ้นในชั้นเรียน พร้อมทั้งวิธีจัดการเพื่อลดพฤติกรรมที่เกิดอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้ให้การปรึกษาให้ครูที่ปรึกษาแสดงถึงความรู้สึกของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่านแบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 4 และ แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 4

3. ผู้ให้การศึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาลงต่อไป

## การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และการเปิดเผยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชั้นเรียน รวมถึงการแสดงความคิดเห็นครูที่ปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ผู้ให้การศึกษานัดสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง

ใบงานที่ 1/4 “ภาพกิจกรรมส่งเสริมการรัก สามัคคีกันในโรงเรียน”



**แบบบันทึก "บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา" ครั้งที่ 4**

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

---

---

---

---

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

---

---

---

---

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

---

---

---

---

## ครั้งที่ 5

**เรื่อง** “ร่วมด้วย ช่วยกัน” ร่วมกันหาทักษะที่นำมาใช้ในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

**เวลา** 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

เทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) ฝึกให้ผู้รับการปรึกษา กล้าแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่น อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวล ให้ความสำคัญกับความวิตกกังวลที่ได้แสดงออกหรือไม่แสดงออกเป็นสำคัญ บางคนไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวถูกต่อว่า บางคนแสดงออกไปแล้วก็กลัวว่าจะโดนต่อว่า จึงเกิดความวิตกกังวล ดังนั้น การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แสดงออกต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างเหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาได้เรียนรู้การค้นหาทักษะในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### กิจกรรม

การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1/5 “เมื่อฉันขาดทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน”
2. ใบบันทึกกิจกรรมหาทักษะที่ใช้ในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันในรูปแบบต่าง ๆ

## วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการวิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เริ่มจากให้ตัวแบบแสดงบทบาทสมมติการเสริมแรง โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

1. การให้ตัวแบบ โดยการให้ผู้รับการปรึกษาสั่งเกตพฤติกรรมของตัวแบบ และให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบและฝึกปฏิบัติตาม
2. การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษากำลังแสดงหรือให้ข้อเสนอแนะหรือให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อบอกผลการแสดงของผู้รับการปรึกษาว่าสิ่งใดเหมาะสมสิ่งใดควรปรับแก้
  1. การเสริมแรงทางบวก เป็นการให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อผู้รับการปรึกษาทำถูกต้อง เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้รับการปรึกษามีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม
  2. การให้การบ้าน เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาไปฝึกทักษะเพิ่มเติมด้วยตนเอง

## ขั้นนำ

ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเล่าว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

## ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 5/1 เรื่อง "เมื่อควบคุมห้องเรียนไม่ได้" ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาอ่านข่าวในโลกออนไลน์ และตอบ จากนั้นพูดคุยถึงประเด็นที่เขียน
2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)) ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาหลับตาและจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เคยทำไม่ดีต่อนักเรียน เข้าใจในพฤติกรรมของนักเรียน
3. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นด้านบวก (Reframing) โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาพูดหรือบอกตนเองด้วยคำพูดด้านบวกที่ตนเองต้องการ เช่น ฉันทำได้

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้อย่างเป็นระบบ ประเมินผลหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5

2. ผู้ให้การปรึกษามอบหมายการบ้าน (Homework) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการกับพฤติกรรมของนักเรียนในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถเป็นไปได้

3. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 5 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในฝึกการใช้เทคนิคการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) และการแสดงความคิดเห็นของครูที่ปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 1/5 “เมื่อฉันขาดทักษะการจัดการพฤติกรรมที่รบกวนใจของฉัน”

ใบงานที่ 1/5 “เมื่อฉันขาดทักษะการจัดการพฤติกรรมมารั้งแค้นของนักเรียน”



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

## ครั้งที่ 6

**เรื่อง** “ร่วมด้วย ช่วยหา” ร่วมกันหาทักษะที่นำมาใช้ในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน

**เวลา** 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การกระทำหรือพฤติกรรมการรังแกกัน เป็นการแสดงความก้าวร้าวโดยเจตนาของผู้รังแกต่อ ผู้ถูกรังแกทั้งทางตรงและทางอ้อม กระทำติดต่อกันต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้ผู้ถูกรังแกได้รับความทุกข์ทรมาน เกิดความกลัว หรือได้รับบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้รังแกมักจะเป็นผู้ที่มีกำลังเหนือกว่าผู้ถูกรังแก ครูที่ปรึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการได้รับการเสริมสร้างทักษะการจัดการการรังแกกันของนักเรียน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาได้เรียนรู้การค้นหาทักษะในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสามารถฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) และสามารถนำเทคนิคนี้กลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

**กิจกรรม** ใบบงานที่ 1/6 “เมื่อควบคุมห้องเรียนได้”

### อุปกรณ์

1. ใบบนที่กกิจกรรมหาทักษะที่ใช้ในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันในรูปแบบต่าง ๆ

### วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) โดยผู้ให้การปรึกษาให้ครูที่ปรึกษานำสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนมาแสดงให้เห็นจริงในช่วงเวลาของการให้การปรึกษาเพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรม ท่าทาง คำพูด การแสดงออกถึงความรับผิดชอบ และ ขณะเดียวกันครูที่ปรึกษาจะได้เรียนรู้ความรู้สึกและท่าทางของตนเองด้วย ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน และตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ทั้งบอกทักษะและวิธีการ ร่วมกัน ในใบงานที่ 1/6 “เมื่อควบคุมห้องเรียนได้”

2. การมอบหมายการบ้าน (Homework) ผู้ให้การปรึกษาจะมอบหมายการบ้านให้กับครูที่ปรึกษาไปทำเป็นการบ้าน ในการพบกันครั้งต่อไป ครูที่ปรึกษาจะพบกับผู้ให้การปรึกษาเพื่อพูดคุยกันว่า ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง เพื่อครูที่ปรึกษาจะได้นำวิธีการหรือแนวทางจากการให้การปรึกษาไปปรับใช้ได้

### ชั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยและซักถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้ครูที่ปรึกษาไปทำว่า ได้ผลอย่างไรบ้าง มีอุปสรรคอะไร มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอะไร หรือไม่ และ ต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาเล่าถึงนักเรียนที่ตนเองดูแลว่า มีอะไรบ้างที่พวกคุณรู้สึกว่าจำเป็นต้อง “ดูแลอย่างใกล้ชิด” ให้นักเรียนทำหรือไม่ทำในแต่ละวัน ในทุกบริเวณในโรงเรียน

2. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) ในสถานการณ์ โดยผู้ให้การปรึกษาจะเล่นบทบาทสมมติเป็นผู้ที่มากลั่นแกล้ง รังแก จากนั้นให้ขอให้

คุณตอบผู้ให้การปรึกษาด้วยคำพูดที่ดูว่าเป็นคนที่อ่อนแอ ตัวอย่างเช่น แสดงด้วยเสียงสั่นเครือ ทำทางมีความกลัว

3. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเจอเหตุการณ์ เช่นนี้

4. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสำรวจในพฤติกรรมของตนเองที่ปกป้องต่อนักเรียนหรือ เพิกเฉยต่อการกระทำเหล่านั้น

5. จากนั้นสรุปโดยการพูดคุยระหว่างผู้ให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาว่าการที่เราเข้าไปช่วยด้วยวิธีการต่าง ๆ เราสามารถช่วยเหลือ ป้องกันกับพฤติกรรมของนักเรียนผ่านทักษะต่าง ๆ ที่เราจะได้รับการเสริมสร้างได้ ในใบงาน ใบงานที่ 1/6 “เมื่อควบคุมห้องเรียนได้” บันทึกกิจกรรมทักษะที่ใช้ในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันในรูปแบบต่าง ๆ

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 6 และแบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 6

2. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 6 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 6

ใบงานที่ 1/6 “เมื่อควบคุมห้องเรียนได้”

## บันทึกกิจกรรม ทักษะที่ใช้ในการจัดการพฤติกรรม การรบกวนกันในรูปแบบต่าง ๆ

ทักษะ  
วิธีการ

ทักษะ  
วิธีการ

ทักษะ  
วิธีการ

ทักษะ  
วิธีการ

ทักษะ  
วิธีการ



## แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 6

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

---

---

---

---

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

---

---

---

---

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

---

---

---

---

## ครั้งที่ 7

**เรื่อง** “รักผูกพัน ไม่ทอดทิ้งกัน” ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้และตกลงทำกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรม การจัดการการรังแกกันของนักเรียน

**เวลา** 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การที่ครูมีความสามารถและเชี่ยวชาญในการดำเนินการ แก้ไขพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน ดูแลให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมการทำร้ายกันทั้งทางร่างกาย ทางวาจาทางสังคมหรือทางไซเบอร์ในโรงเรียน ให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมและมีจำนวนลดลง ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขในการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้ตรวจสอบทำความเข้าใจและได้รับการเสริมแรงทางสังคมจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสร้าง เพิ่ม หรือคงพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. เพื่อสร้างกำลังใจให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาในการพัฒนาการรับรู้ของตนเอง

### กิจกรรม

1. คลิปวิดีโอ เรื่อง คู่มือปฏิบัติสำหรับการป้องกันการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

### วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะการจัดการ การทำงานของครูให้มีประสิทธิภาพ ต่อจากครั้งที่แล้ว ซึ่งในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) การเสริมแรงที่แสดงออกด้วยคำพูด เช่น คำชมเชย คำยกย่อง และการเสริมแรงด้วยท่าทาง เช่น การแตะตัว การกอดด้วยความชื่นชม การ

มองตาด้วย ความห่วงใย พักหน้าตอบรับ เป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมจะทำให้ผู้รับการ  
 ปรึกษาสร้าง เพิ่ม หรือคงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

วิธีการให้การเสริมแรงทางสังคม (คำชม) ที่มีประสิทธิภาพ ควรทำดังต่อไปนี้

1. ต้องชมต่อหน้า
2. ต้องชมทันที
3. บอกพฤติกรรมที่ชมแล้วตามด้วยคำชม เช่น “เป็นความคิดเห็นที่เยี่ยมมาก”
4. บอกผลของพฤติกรรมนั้น จะมีผลดีต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไร เช่น “เป็นการเสริมสร้างทักษะในการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันได้ดีมาก”
5. เมื่อชมแล้วให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง แล้วแสดงสีหน้าแสดงความรู้สึกที่ รู้สึกชื่นชมจริงด้วย  
 สายตาและ สีหน้า
6. บอกให้ทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไปและทำเพิ่มมากขึ้น
7. สุดท้าย หากแตะตัว จับมือ หรือสัมผัสเบา ๆ ให้เขามีความรู้สึกว่าเราให้กำลังใจเขา

### ชั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็น  
 กันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำ  
 กิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยและซักถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้ครูที่ปรึกษาไปทำว่า  
 ได้ผลอย่างไรบ้าง มีอุปสรรคอะไร มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอะไรหรือไม่ และ  
 ต้องการ ความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาและครูที่ปรึกษาร่วมพูดคุยว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ปรับเปลี่ยนได้จะมี  
 วิธีการใดบ้าง เพื่อแนะนำซึ่งกันและกันอย่างไร จากการดูคลิปวิดีโอ เรื่อง คู่มือปฏิบัติสำหรับการ  
 ดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน เพื่อเป็นอีกแนวทางในการเสริมสร้างทักษะ  
 การจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนโดยครูที่ปรึกษา

## ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาที่เป็นครูที่ปรึกษาสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 7
2. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 7 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และการแสดงความคิดเห็นของครูที่ปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่างๆ





## ครั้งที่ 8

**เรื่อง “รับมือ”** ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้และตกลงทำกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างทักษะการจัดการ พฤติกรรมการจัดการการรังแกกันของนักเรียน

เวลา 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การที่ครูมีความสามารถและเชี่ยวชาญในการดำเนินการ แก้ไขพฤติกรรมกรังแกกันของนักเรียน ดูแลให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมกรทำร้ายกันทั้งทางร่างกาย ทางวาจาทางสังคมหรือทางไซเบอร์ในโรงเรียน ให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมและมีจำนวนลดลง ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขในการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนที่ดีขึ้น โดยใช้เทคนิคการให้ตัวแบบ (Modelling) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต ฟัง หรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรม ของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคล แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาให้เลียนแบบ หรืออภิปรายการกระทำของตัวแบบ และนำไปปฏิบัติ
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าทำถูกหรือผิดที่ใด และควรแก้ไขอย่างไร

### กิจกรรม

1. คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนและ ใบความรู้ เรื่อง 3 แนวทางในการรับมือกับปัญหาการ bully ในโรงเรียนสำหรับคุณครู
2. ใบงานที่ 1/7 “การปรับพฤติกรรม”

### วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะการจัดการ การทำงานของคุณให้มีประสิทธิภาพ ต่อจากครั้งที่แล้ว ซึ่งในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิค

การให้ตัวแบบ เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต ฟัง หรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคล แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป ตัวแบบสามารถจำแนกเป็นตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคล แบบที่เป็นสัญลักษณ์จากภาพยนตร์ และตัวแบบจากหนังสือนวนิยาย โดยผ่านกระบวนการ PLC (Professional Learning Community)

วิธีให้ตัวแบบ ควรมีลักษณะต่อไปนี้

1. ให้ผู้รับการศึกษาดูตัวแบบที่ละขั้นตอน และชี้แนะการกระทำ
2. ให้เลียนแบบ หรืออภิปรายการกระทำของตัวแบบ และนำไปปฏิบัติ
3. ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าทำถูกหรือผิดที่ใด และควรแก้ไขอย่างไร
4. เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้เลียนแบบพฤติกรรมที่พึง

ประสงค์ของตัวแบบ

### ชั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยและซักถามถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้ครูที่ปรึกษาไปทำว่า ได้ผลอย่างไรบ้าง มีอุปสรรคอะไร มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง มีการเปลี่ยนแปลงอะไรหรือไม่ และต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมหรือไม่ อย่างไร

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) โดยนำคู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียนและ ใบความรู้ เรื่อง 3 แนวทางในการรับมือกับปัญหาการ bully ในโรงเรียนสำหรับคุณครู ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคแม่แบบทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการเรียนรู้และพฤติกรรมกิริยาสะท้อน ให้ครูที่ปรึกษาได้ฝึกและพัฒนาโดยนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันให้ได้รับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไม่ว่าจะ

การสร้าง เพิ่ม คงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตามวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาได้

2. ผู้ให้การศึกษาและครูที่ปรึกษาร่วมพูดคุยว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ปรับเปลี่ยนได้จะมีวิธีการใดบ้าง เพื่อแนะนำซึ่งกันและกันอย่างไร โดยผ่านกระบวนการ PLC (Professional Learning Community)

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 8
2. ผู้ให้การศึกษายุติการให้การศึกษาครั้งที่ 8 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และการแสดงความคิดเห็นของครูที่ปรึกษาและการซักถามในประเด็นต่างๆ
2. บันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 8

**แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 8**

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

---

---

---

---

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

---

---

---

---

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

---

---

---

---



**คู่มือปฏิบัติ**  
สำหรับการดำเนินการป้องกัน  
และจัดการการรังแกกันในโรงเรียน

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
กรมสุขภาพจิต

สสส  
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพดี

Logos of the Ministry of Health, the National Institute of Mental Health, and the National Institute of Mental Health and Adolescent Psychiatry are visible at the bottom.

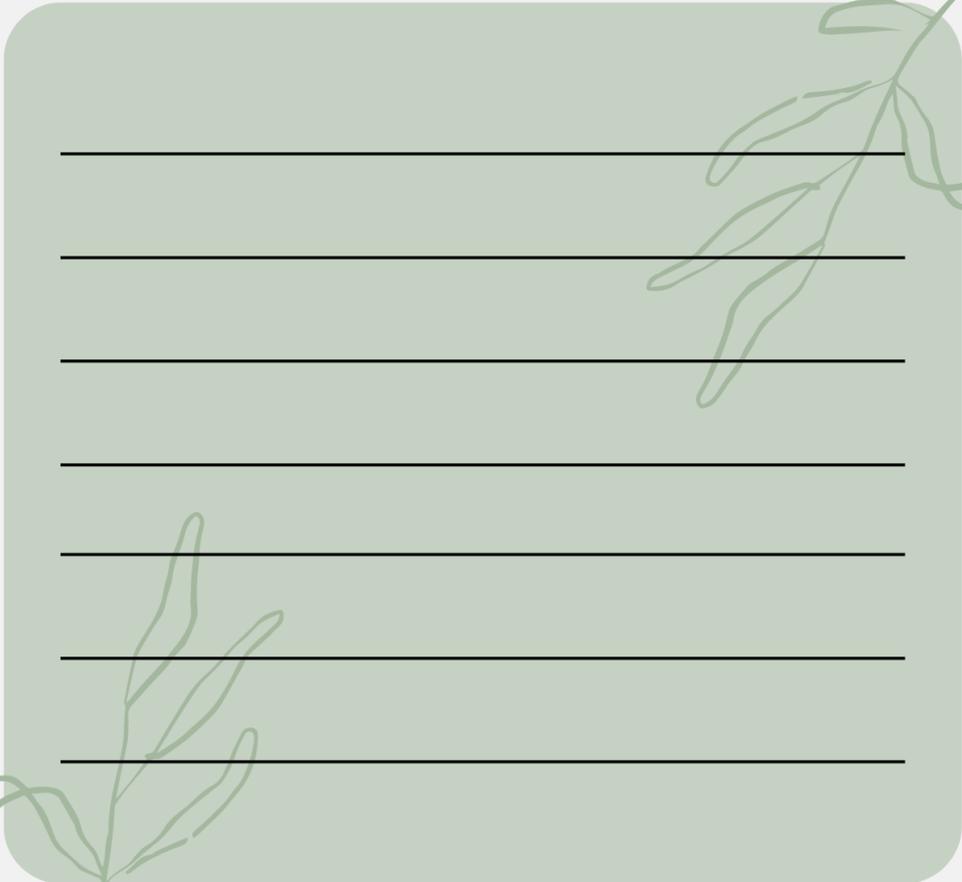


**3 แนวทางในการรับมือ  
กับปัญหาการ bully  
ในโรงเรียนสำหรับคุณครู**

istrong.co

ใบงานที่ 1/7 “การปรับตัวกรรม”

*My notes*



## ครั้งที่ 9

เรื่อง “เป้าหมายมีไว้ให้พุ่งชน” เสริมสร้างความเข้าใจและความสำคัญของบุคคลต้นแบบ

เวลา 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

พฤติกรรมทั้งหลายเกิดจากการเรียนรู้ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดจากการเรียนรู้มาแบบผิด ๆ เราสามารถลบพฤติกรรมที่เรียนรู้มาแบบผิด ๆ ได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้อง การมองเห็นปัญหาและเห็นพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้ฝึกการสังเกตและวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถของตนเองจากตัวแบบ
2. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการที่ได้สังเกตบุคคลต้นแบบ

### กิจกรรม

1. ใบบงานที่ 1/8 “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”
2. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 9

### วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษารั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะการจัดการ การทำงานของครูให้มีประสิทธิภาพ ต่อจากครั้งที่แล้ว ซึ่งในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการให้ตัวแบบ เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต ฟัง หรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคล แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป ตัวแบบ

สามารถจำแนกเป็นตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของบุคคล แบบที่เป็นสัญลักษณ์จากภาพยนตร์ และตัวแบบจากหนังสือนวนิยาย ให้ผู้รับการปรึกษาดูตัวแบบที่ละขั้นตอน และชี้แนะการกระทำ ให้เลียนแบบ หรืออภิปรายการกระทำของตัวแบบ และนำไปปฏิบัติ ให้ข้อมูลย้อนกลับว่าทำถูกหรือผิดที่ใด และควรแก้ไขอย่างไร

### ชั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนการให้การปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาร่วมพูดคุยถึง การบ้าน (Homework) ที่ให้นำกิจกรรมต่าง ๆ ที่วางแผนที่จะทำในปีการศึกษานี้มีความเป็นไปได้อย่างไร

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาชมนวีดิทัศน์เรื่อง “UNDO” จากนั้นให้ครูที่ปรึกษาพูดคุยประเด็น ดังต่อไปนี้
  - 1.1 เทปวีดิทัศน์ทำให้คุณคิดและรู้สึกอย่างไร
  - 1.2 คุณคิดว่าวิธีการจัดการกับพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนเป็นอย่างไร

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่าน “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 9
2. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 9 และนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไปและแจ้งว่าการพบกันครั้งหน้าจะเป็นการพบกันครั้งสุดท้าย

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรัษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และการแสดงความคิดเห็นของครูที่ปรัษาและการซักถามในประเด็นต่างๆ
2. บันทึก “บันทึกประสพการณ์การให้การปรัษา” ครั้งที่ 9



ใบงานที่ 1/8 “เป้าหมายมิไว้พุงชน”

ชีวิตที่ **UNDO** ทุกอย่างได้

**UNDO**

**NAME:**

**TO DO LIST:**

**GOALS:**

**NOTES:**

**แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 9**

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

---

---

---

---

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

---

---

---

---

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

---

---

---

---

## ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจจัยนิเทศประเมินผลและยุติการให้การปรึกษา

เวลา 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การประเมินผลและการยุติการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาระบุว่ากลวิธีที่ตนใช้ไปแล้วนั้นอาจจะมีเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น จึงต้องประเมินผลการให้การปรึกษาต่อเนื่องเรื่อย ๆ โดยพิจารณาจากพฤติกรรมกรรมการปรึกษาว่าเปลี่ยนแปลงไปตามจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ จะต้องให้ความช่วยเหลือด้านใดแก่ผู้รับการปรึกษาเพิ่มเติมอีกหรือไม่ และนอกจากนั้นก่อนจะยุติการให้การปรึกษาควรช่วยเตรียมผู้รับการปรึกษาให้ไปสู่การปรับตัวในภาพการณ์อื่น ๆ ด้วย การหาข้อสรุปควรใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปความที่ดีที่สุด คือให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง การหาแนวทางแก้ไข การเสนอแนวทางทางป้องกัน การประเมินผล และการยุติการสนทนา แนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปแล้วเมื่อได้ให้การปรึกษาตามขั้นตอนของแต่ละครั้งอย่างสมบูรณ์แล้ว และเป็นไปตามข้อตกลงที่ทำไว้ด้วยกันควรเป็นไปในท่าที่ที่อบอุ่น เป็นมิตร

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษากลุ่มแนวพฤติกรรมนิยมในการเสริมสร้างทักษะการจัดการการรังแกกันของนักเรียน
2. เพื่อให้กำลังใจในการทำงานของครูที่ปรึกษา
3. ยุติการให้การปรึกษา

กิจกรรม ใบบงานที่ 1/9 “หัวใจเราผูกกัน”

### อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ

3. ยางลบ
4. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา
5. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 10

### วิธีดำเนินการ

ในการให้การศึกษาครั้งนี้เป็นการปัจฉิมนิเทศ ประเมินผลและยุติการให้การศึกษา ซึ่งในการให้ศึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการให้การศึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้ศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการวางเงื่อนไขการเรียนรู้ใหม่ โดยกลวิธีเสริมแรง เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก

### ขั้นนำ

1. ผู้ให้ศึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น
2. ผู้ให้การศึกษาทบทวนการให้การศึกษาครั้งที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมของการศึกษา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาร่วมเล่าประสบการณ์ และความรู้สึกในการเข้าร่วมการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ โดยการให้ศึกษากลุ่มแบบทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. ผู้ให้การศึกษาแจกเอกสาร หัวใจเราผูกกัน พร้อมเปิดเพลงประกอบ เพื่อเขียนถึงพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือเขียนถึงเป้าหมายในอนาคตที่ตนเองคิดจะทำต่อไปในอนาคตร่วมกันในองค์กร

3. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาแล้วและระบายความรู้สึกถึงสิ่งที่ตนเองเขียนไว้ในกระดาษหัวใจเราดูกัน ซึ่งเปรียบเสมือนสัญญาที่มีไว้ให้กับตนเอง เพื่อนร่วมงาน และสถานศึกษา

4. ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมรับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มและพฤติกรรมที่ได้รับการปรับเปลี่ยน

5. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนและการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองในโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูที่ปรึกษาทำแบบวัดทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียน (Post Test)

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาดำเนิน เวลา สถานที่ในการติดตามผลการให้การปรึกษา (Follow up)
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวยุติการให้การปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างทักษะการจัดการพฤติกรรมการรังแกกันของนักเรียนโดยครูที่ปรึกษา

### การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากครูที่ปรึกษาให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือ ในการเข้าร่วมกิจกรรมและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 10
3. แบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา ครั้งที่ 10

ใบงานที่ 1/9 “หัวใจเราผูกกัน”

name:

# TOGETHER

เพราะ...หัวใจเราผูกกัน

school



teamwork



students



parent



**แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การศึกษา” ครั้งที่ 10**

คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

---

---

---

---

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

---

---

---

---

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

---

---

---

---

สิ่งที่ยากบอกผู้ให้การศึกษา คือ

---

---

---

---





## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวนุจรี หล่อวิจิตร  
วัน เดือน ปี เกิด 25 กุมภาพันธ์ 2516  
สถานที่เกิด จันทบุรี  
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 93/90 หมู่บ้าน ศิลาพร เฟส 2 หมู่ที่ 1 ซอย สุพันธ์วิณี 11 ถนน ญาณวิโรจน์  
ตำบล เกาะขวาง อำเภอ เมืองจันทบุรี จังหวัด จันทบุรี

