

การเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนสิริรัตนาร โดยการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

บุษราคัม รักพวก, วท.ม.*, ชลพร กองคำ, Ph.D.*,
กาญจนา สุทธิเนียม, Ph.D.*, อินทัย แทนสวัสดิ์, Ph.D.*

*คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : 1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน

วัสดุและวิธีการ : วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 12 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนาร กรุงเทพมหานคร โดยมีคะแนนความกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สัมผัสและให้ผู้ปกครองให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มจำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่าย เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และค่าความเที่ยงโดยรวมเท่ากับ 0.7 และ 2) การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงพรรณนาซึ่งได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงเปรียบเทียบโดยใช้ t-test

ผล : 1) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 2) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุป : การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนารได้

คำสำคัญ : การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม, พฤติกรรมการกล้าแสดงออก

ENHANCING THE ASSERTIVE BEHAVIOR OF MATHAYOM 1 STUDENTS AT SIRIRATTANATHORN SCHOOL THROUGH GROUP COUNSELING BASED ON BEHAVIOR THEORY

Budsaracam Rakphuak, M.Sc.*, Chonlaporn Kongkham, Ph.D.*,
Kancnchana Suttineam, Ph.D.*, Anotai Tansawa, Ph.D.*

**Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University*

Abstract

Objectives: 1) To compare assertive behavior before and after the experiment between the experimental group, which received group counseling based on behavior theory, and the control group. 2) To compare assertive behavior between the experimental group, which received group counseling based on behavior theory, and the control group, which received regular support and assistance according to the student support system.

Material and Methods: This study is quasi-experimental research. The population used in the study consisted of junior high school students. Data collection was conducted in three phases: pre-experimental, experimental, and post-experimental. The experimental group participated in group counseling sessions based on behaviorist theory twice a week, with each session lasting 1 hour and 30 minutes, totaling 12 sessions. The sample group was the students are studying in secondary 1 at Sirirattanathorn school, Bangkok, who was selected by assertive behavior test, measured by doing the assertive score lower than the 25th percentile, recruit the consent of students and parents to participate in group counseling, with a total of 16 individuals. Employ simple random sampling to form 2 groups, each consisting of 8 individuals. The tools used in the research were: 1) the assertive behavior scale There is an index value of congruence (item objective congruence: IOC) between 0.67 - 1.00 and an overall reliability value of 0.7 and 2) group consultation according to behaviorist theory The congruence index (item objective congruence: IOC) is between 0.67 - 1.00. Quantitative data analysis uses descriptive statistics, including mean, standard deviation and comparative statistics using t-test.

Results: 1) The result of comparing the assertive behavior before and after receiving the behavioral group counseling approach showed that the assertive behavior after the experiment, there was difference at 0.01 significance level. 2) The result of comparing the assertive behavior between the experimental group and the control group after receiving the behavioral group counseling approach showed that the assertive behavior in the experimental group and the control group after the experiment, there was difference at 0.01 significance level.

Conclusion: Group counseling by Behavior theory to enhance assertive behavior of students Mattayom 1 Sirirattanathorn School.

Key words: the behavioral group counseling approach, assertive behavior

Corresponding author: Chonlaporn Kongkham, e-mail: chonlaporn.ko@bsruac.th

Received: March 20, 2024; Revised: June 12, 2024; Accepted: June 19, 2024

บทนำ

สังคมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตลอดเวลาและเต็มไปด้วยการพัฒนาและการแข่งขันอย่างรอบด้านมนุษย์จึงต้องมีการปรับตัวให้เท่าทันสถานการณ์สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพการจัดการกระบวนการศึกษาควรจะต้องมุ่งให้เยาวชนได้เกิดกระบวนการคิด ตลอดจนการกล้าเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในวัยรุ่นตอนต้นนักเรียนบางคนอาจเกิดความเขินอายต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียน ไม่กล้าพูดในสิ่งที่ตนเองคิด ไม่กล้าทำในสิ่งที่ตนเองคิด รวมถึงไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ส่งผลให้นักเรียนจะไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่แวดล้อมได้ ไม่มีความสุขในการเรียน ท้ายที่สุดอาจเกิดปัญหาทางจิตตามมา¹ การจัดการศึกษาในปัจจุบันจึงต้องปรับเปลี่ยนให้ตอบสนองทิศทางการผลิตและพัฒนากำลังคน โดยมุ่งการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญของทักษะขั้นต้นทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และเป็นคุณลักษณะที่เด็กไทยจำเป็นต้องมี

พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตทุกช่วงชีวิต การฝึกการกล้าแสดงออกตั้งแต่เด็กเป็นการสร้าง

ความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง จะทำให้ผู้เรียนกล้าเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กล้าแสดงออกทางความคิด ทางคำพูด และการกระทำ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนานุคลิกภาพให้ผู้เรียนได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และผู้เรียนที่มีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้² มีความรู้สึกดีต่อตนเอง ควบคุมตนเองได้ ลดความประหม่า เขินอาย ความกลัว ความวิตกกังวล มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถแสดงออกได้ถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความสนใจ อารมณ์ตามความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเปิดเผย และจริงใจตามความเป็นจริงปราศจากความวิตกกังวล เคารพสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น กล้าฝ่าฝืนอุปสรรคและปัญหาในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้าม หากบุคคลนั้นมีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างไม่เหมาะสมหรือบกพร่อง บุคคลนั้นจะพบปัญหาด้านการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความยากลำบากในการเรียน การทำงาน รวมไปถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตด้วย³ ซึ่งสอดคล้องกับ ฤทัย บุญมาเมือง (2553)⁴ ได้ให้ความหมายของหลักการพื้นฐานของพฤติกรรมกรแสดงออกว่าทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกตามความต้องการของตน ซึ่งเป็นการแสดงออกของความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ตามพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมิใช่กระทำเพื่อที่จะให้ได้สิ่งที่ต้องการ เป้าหมายของการกระทำพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก

นั่นคือการสื่อสารอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา ไม่โจมตีความต้องการหรือการคิดเห็นของบุคคลอื่น ซึ่งการทำเช่นนั้นจะทำให้มีโอกาสบรรลุเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น

จากปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้กลุ่มนักจิตวิทยา พฤติกรรมนิยม (Behaviorism) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมาสาเหตุ ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมามีเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจมาจากภายในหรือภายนอก ร่างกายก็ได้ พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่จึงเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Conditioning Learning)⁶ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมผู้ให้การปรึกษาจึงมักจะให้สมาชิกกลุ่มฝึกทักษะที่มีลักษณะการฝึกโดยใช้ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย โดยเป็นวิธีการช่วยให้สมาชิกกลุ่มลดความเครียด ความวิตกกังวล ที่ปรากฏออกมาทางร่างกายเป็น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละส่วนทำให้ตึง และผ่อนคลาย ทำให้เกิดความสงบ ไม่เกิดอารมณ์เครียด⁶ ซึ่งสอดคล้องกับ Bower and Bower (1976)⁷ ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการกล้าแสดงออกว่าเป็นความสามารถในการแสดงความรู้สึกที่จะเลือกกว่า ควรปฏิบัติอย่างไร แสดงสิทธิเมื่อมีความเหมาะสม เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น และความสามารถในการดำเนินการเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเอง

และขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การต่อต้านเขาด้วย หลักการพื้นฐานของความกล้าแสดงออก ทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกตามความต้องการของตน ซึ่งเป็นการแสดงออกของความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา เช่น การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ การพูดและความรู้สึกของตนเอง แต่การแสดงออกของเรานั้นต้องไม่ก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่นด้วย เป้าหมายของการกระทำพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้นคือการสื่อสารอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา ไม่โจมตีความต้องการหรือการคิดเห็นของบุคคลอื่น ซึ่งการทำเช่นนั้นจะทำให้มีโอกาสบรรลุเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่ปฏิเสธสิทธิของผู้อื่น

ผู้วิจัยได้สำรวจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน โดยใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 คน พบว่า ด้านการแสดงออกด้านการพูด เช่น พูดต่อหน้าชั้นเรียนหรือการออกมานำเสนอรายงานมักจะเกิดปัญหาเรื่องการไม่กล้าออกมาพูด หากมีความจำเป็นต้องออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนจะไม่กล้าพูดเสียงดัง สื่อสารไม่ชัดเจน ขาดความเชื่อมั่นและมั่นใจ (ร้อยละ 70) ด้านการแสดงออกด้านการกระทำ เช่น ท่าทางและบุคลิกภาพประหม่าจนไม่เป็นธรรมชาติ เินอาย ไม่สบตาขณะพูด เมื่อเจอสถานการณ์คับขันจะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหรือเลี้ยวออกจากสถานการณ์นั้น (ร้อยละ 50) ด้านการแสดงออกด้านความคิดเห็น เช่น ไม่กล้าแสดงความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความไม่เห็นด้วยกับบุคคลอื่น หรือเมื่อต้องมีการแสดงความคิดเห็นใน

ชั้นเรียน นักเรียนมักเลือกที่จะอยู่เงียบๆ รวมทั้งการตอบคำถามในชั้นเรียน โดยความสนใจมักเป็นผู้เรียนกลุ่มเดิม (ร้อยละ 30) โดยพฤติกรรมที่พบมากในหลายรายวิชาคือ การปฏิเสธจากผู้เรียนที่ไม่กล้าแสดงออกหรือขอให้เพื่อนกระทำการกิจกรรมนั้นแทน ข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของผู้เรียน รวมทั้งจากการทบทวนทฤษฎี งานวิจัย สัมภาษณ์ครู และนักเรียนตอบแบบสอบถาม จึงสามารถสรุปองค์ประกอบของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกได้เป็น 3 องค์ประกอบคือ ด้านการพูด ด้านการกระทำ ด้านการแสดงความคิดเห็น

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวมีบทบาทช่วยเหลือนักเรียนโดยตรงในการป้องกันช่วยเหลือส่งเสริม พัฒนา และแก้ไขปัญหา เพื่อให้ให้นักเรียนได้พัฒนาเต็มศักยภาพ จึงมีความสนใจที่จะนำเทคนิคและวิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน ทักษะการปรับตัวทางสังคม และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ที่ต้องเรียนรู้การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะอาจมีบางคนเกิดความเครียดต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าผู้เรียนขาดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ปัญหาดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้เรียนไม่สามารถปรับตัวให้เข้าสังคมได้ อันเป็นสาเหตุที่จะทำให้ผู้เรียนไม่มีความสุขใน

การเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสภาพแวดล้อม ด้านบริบทการเรียนรู้ ด้านสังคม และการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น จึงเป็นกลุ่มผู้เรียนที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้วยเหตุผลนี้ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเกี่ยวกับการเสริมสร้างการกล้าแสดงออกขึ้น โดยเป็นโปรแกรมการให้การปรึกษาก่อนการกล้าแสดงออก เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยมีการวางแผนเป้าหมายของการให้การปรึกษาและวิธีการใช้อย่างชัดเจน รวมถึงการพิจารณาเลือกเทคนิคและวิธีการที่จะนำมาใช้ตามความเหมาะสมของบุคคลนั้น ๆ เพื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนธรรสามารถแสดงออกทางความคิดความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อมั่น มั่นใจ ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ และเป็นที่ยอมรับของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experiment research) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนธรร กรุงเทพมหานคร ที่ได้จากการทำแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า คือ ยินดีสมัครใจเข้าร่วมและผู้ปกครองให้ความยินยอมโดยลงนามอนุญาตในการเข้าร่วมการ

ปรึกษากลุ่ม แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีเกณฑ์กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ Corey (2018)⁸ ที่กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้การปรึกษาที่ได้ผลควรมีสมาชิก 6-8 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน

เครื่องมือที่ใช้

1. แบบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ประกอบด้วย พฤติกรรมการกล้าแสดงออก 3 ด้าน ด้านการพูด ด้านการกระทำ และด้านการแสดงความคิดเห็น ซึ่งสร้างข้อคำถามความถี่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องศึกษาในการศึกษาครั้งนี้

ลักษณะแบบวัดเป็นแบบ Rating scale ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 21 ข้อ แบ่งระดับ พฤติกรรมการกล้าแสดงออกดังนี้ ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 - 1.50 หมายถึง ไม่กล้าแสดงออก 1.51 - 2.50 หมายถึง พฤติกรรมกล้าแสดงออกน้อย 2.51 - 3.50 หมายถึง พฤติกรรมกล้าแสดงออกปานกลาง 3.51 - 4.00 หมายถึง พฤติกรรมกล้าแสดงออกมาก 4.51 - 5.00 หมายถึง พฤติกรรมกล้าแสดงออกมากที่สุด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาจำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชจำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่น

ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.7

2. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสร้างจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการกล้าแสดงออก และศึกษาการสร้างการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมทั้งในและต่างประเทศแล้วนำการปรึกษากลุ่มไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาจำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชจำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นดำเนินการกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 12 ครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจยอมรับซึ่งกันและกันให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ หน้าที่ และจุดมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่ม และให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ครั้งที่ 2 ความรู้เบื้องต้นของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการพูด การกล้าแสดงออกด้านการกระทำ และการกล้าแสดงออกด้านการแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม ครั้งที่ 3 พูดเป็นศรีแก่ตัว เพื่อให้สมาชิกได้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของทักษะในการพูด ได้แก่ เนื้อหาในการพูด จังหวะใน

การพูด เวลาความเหมาะสมในการพูด และน้ำเสียง ในการพูด ครั้งที่ 4 สถานการณ์ชวนคิด เพื่อฝึกให้ สมาชิกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกด้านการพูด ฝึก ทักษะการปฏิเสธและการเห็นด้วยต่อสถานการณ์ อย่างเหมาะสม ครั้งที่ 5 รักษาสิทธิ เพื่อได้เข้าใจ สิทธิส่วนบุคคล การละเมิดสิทธิผู้อื่น และการ รักษาสิทธิของตนเอง และไม่ละเมิดสิทธิ ของผู้อื่น ครั้งที่ 6 สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้สมาชิก ได้ฝึกทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลด ความเครียด ได้ฝึกทักษะสร้างความเชื่อมั่นใน ตนเองเกิดความ กล้าในการพูดเกี่ยวกับตนเอง และ การยอมรับผู้อื่น ครั้งที่ 7 ลีลาท่าทาง เพื่อให้สมาชิก ได้เข้าใจภาษากาย ท่าทาง สีหน้า การประสาน สายตา ในการสนทนากับคู่สนทนาที่เหมาะสม ครั้งที่ 8 ภาพปริศนาพาเพลิน เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ พฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และ ได้ฝึกอธิบายความคิดเห็นของตนเองได้ ครั้งที่ 9 ความมั่นคงทางความคิด เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ ข้อดีและฝึกทักษะ ของการพูดตอกย้ำเพื่อยืนยัน จุดประสงค์เดิม และแสดงความมั่นคงในตนเอง ครั้งที่ 10 รู้เขารู้เรา เพื่อให้สมาชิกรู้เทคนิคการ สื่อสารที่เหมาะสม เป็นการสื่อสารเชิงบวก โดยใช้ หลักบอกความรู้สึกของตนเอง สิ่งที่ต้องการให้ เปลี่ยนแปลงและสร้างกำลังใจ ครั้งที่ 11 หัวใจสี่ห้อง เพื่อฝึกการทำงานร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยและแก้ปัญหาภายในกลุ่ม และครั้งที่ 12 เพิ่ม กำลังใจและปิดกลุ่มให้การปรึกษา เพื่อสรุปการเข้า ร่วมกลุ่ม และทำแบบประเมินหลังจากเข้าร่วมการ ปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้การวิจัยครั้งนี้ผ่านการ พิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏ บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา (BSRU-REC 650501) วันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 โดยผู้วิจัยอธิบาย วัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความ สมัครงใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ลงนาม ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับ และการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้ง สามารถปฏิเสธและออกจากการศึกษาได้ โดยไม่มี ผลใดๆ ต่อการเรียน และภายหลังที่ผู้วิจัยดำเนินการ เก็บข้อมูลเสร็จสิ้น กลุ่มควบคุมจะได้รับการ ปรึกษากลุ่ม เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบโดย paired t-test และ independent t-test โดยก่อนการวิเคราะห์ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม การ กล้าแสดงออกกลุ่มที่ได้รับการการปรึกษากลุ่มและ กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือ ผู้เรียน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง เพื่อทดสอบ สมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อตกลง เบื้องต้นในการทดสอบการแจกแจงปกติของกลุ่ม ตัวอย่างก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าการทดสอบ Skewness และ ค่าการทดสอบ Kurtosis น้อยกว่า 2 ซึ่งหมายความว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

ของทั้ง 2 กลุ่ม มีการแจกแจงแบบปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติพารามตริก (parametric statistics) ในการทดสอบ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียนก่อนและหลังการทดลอง

ผล

ข้อมูลทั่วไปของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองเป็นเพศชาย ร้อยละ 37.5 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.5 ซึ่งมีอายุ 13 ปี ร้อยละ 87.5 และ อายุ 14 ปี ร้อยละ 12.5 ดังแสดงในตารางที่ 1

เปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมพบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมภาพรวมผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -10.77$) หากพิจารณารายด้าน พบว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการพูดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -9.35$) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการกระทำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -7.69$) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการแสดงความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -8.19$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และ ระดับชั้น

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 8)		กลุ่มควบคุม (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	3	37.5	2	25.0
หญิง	5	62.5	6	75.0
อายุ (ปี)				
13	7	87.5	5	62.5
14	1	12.5	3	37.5

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยรวมและรายด้านที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (n = 8)

พฤติกรรมกรกล้าแสดงออก		mean	S.D.	T	p-value
1.พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกด้านการพูด	ก่อนการทดลอง	2.1	0.14	-9.35	0.001*
	หลังการทดลอง	3.5	0.43		
2.พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกด้านการกระทำ	ก่อนการทดลอง	2.7	0.12	-7.69	0.001*
	หลังการทดลอง	3.6	0.27		
3.พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกด้านความคิดเห็น	ก่อนการทดลอง	2.2	0.14	-8.19	0.001*
	หลังการทดลอง	3.5	0.47		
พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกโดยรวม	ก่อนการทดลอง	2.3	0.99	-10.77	0.001*
	หลังการทดลอง	3.5	0.35		

*p-value < 0.05, paired t-test

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน

พฤติกรรมกรกล้าแสดงออก		mean	S.D.	T	p-value
1.พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกด้านการพูด	กลุ่มควบคุม	2.5	0.28	-5.99	0.001*
	กลุ่มทดลอง	3.5	0.43		
2.พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกด้านการกระทำ	กลุ่มควบคุม	2.7	0.15	-8.31	0.001*
	กลุ่มทดลอง	3.6	0.27		
3.พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกด้านความคิดเห็น	กลุ่มควบคุม	2.4	0.16	-6.17	0.001*
	กลุ่มทดลอง	3.5	0.47		
พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกโดยรวม	กลุ่มควบคุม	2.5	0.13	-7.91	0.001*
	กลุ่มทดลอง	3.5	0.35		

*p-value < 0.05, independent t-test

เปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ผลการเปรียบเทียบตามทฤษฎีพฤติกรรม
ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุมที่ได้รับ
การดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน พบว่า
ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกหลังการ
เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มภาพรวมแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -7.91$) หาก
พิจารณารายด้าน พบว่า พฤติกรรมการกล้า
แสดงออกด้านการพูดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -5.99$) พฤติกรรมการ
กล้าแสดงออกด้านการกระทำแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -8.31$)
พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการแสดง
ความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05 ($t = -6.17$) ดังแสดงในตารางที่ 3

อภิปราย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพฤติกรรม
การกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสิริรัตนาร โดยการปรึกษากลุ่มตาม
ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการวิจัยสามารถอภิปราย
ผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบ
พฤติกรรมการกล้าแสดงออกกลุ่มทดลองก่อนและ
หลังการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม
นิยม พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม

ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมภาพรวมผลแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = -10.77$)
ทั้งนี้เนื่องจาก การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
พฤติกรรมนิยม เป็นการฝึกให้นักเรียนมีพฤติกรรม
การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถอยู่รอด
ปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี สามารถช่วยให้
จัดการอุปสรรค แก้ปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ ได้ เป็น
การสร้างเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง จะทำให้นักเรียนกล้าเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กล้าแสดงออก
ทางความคิด ทางคำพูด และการกระทำ ซึ่งจะเป็น
พื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพให้ผู้เรียน
ได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น นักเรียนที่มีพฤติกรรม
การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจะสามารถเผชิญ
กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ มีความรู้สึกดีต่อตนเอง
ควบคุมตนเองได้ ลดความประหม่าเขินอาย ความกลัว
ความวิตกกังวล มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
สามารถแสดงออกได้ถึงความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ
ความสนใจ อารมณ์ตามความต้องการที่แท้จริงของ
ตนเองได้อย่างเปิดเผยและจริงใจตามความเป็นจริง
ปราศจากความวิตกกังวล เคารพสิทธิของตนเอง
ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น กล้าฝ่าฝืนอุปสรรคและ
ปัญหาในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ได้
อย่างมีความสุข ตรงกันข้าม หากบุคคลนั้นมี
พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม
หรือบกพร่อง บุคคลนั้นจะพบปัญหาด้านการ
ติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะ
ทำให้เกิดความยากลำบากในการเรียน การทำงาน
รวมไปถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต สอดคล้อง
กับผลวิจัยของ อัฐธญา แพทย์ศาสตร์ (2558)⁹ ได้

ศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก ในด้านการพูด การกระทำและการแสดงความคิดเห็น โดยประเมินก่อนและหลังการทดลอง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม นักศึกษามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งด้านการพูด การกระทำและการแสดงความคิดเห็น เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหากพิจารณารายด้านพบว่า ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะกระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลได้มารวมกันเพื่อศึกษาหาประสบการณ์ของกลุ่ม ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำและผู้ตาม รวมทั้งได้ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น นอกจากนี้ขณะดำเนินกิจกรรม พบว่านักเรียนกล้าแสดงออกทางความคิดเห็นมากขึ้น เปิดเผยตนเอง กล้าพูดเกี่ยวกับตนเอง และยอมรับฟังความคิดเห็นจากการแลกเปลี่ยนจากสถานการณ์ต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนเกิดการเข้าใจตนเอง และการอยู่ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น ทั้งนี้ยังจะช่วยให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น และสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น เพราะสมาชิกในกลุ่มต้องพึ่งพาอาศัยกันและ

ช่วยกันทำกิจกรรมให้สำเร็จ ซึ่งเมื่อบุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมจะทำให้สัมพันธภาพภายในกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งผลการทดลองพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น ทั้งทางด้านการพูด การแสดงความคิดเห็น และการกระทำ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนารระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน พบว่าผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสิริรัตนาร ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนมีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยนั้นเนื่องมาจาก การให้การปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมการกล้าแสดงออกได้ ซึ่งในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยคัดเลือกทฤษฎีพฤติกรรมนิยม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่มที่มีกระบวนการ

ให้การปรึกษา และกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ และเข้าใจ โครงสร้างของพฤติกรรมกล้าแสดงออก และบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา โดยนักเรียนได้เรียนรู้วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการพูด 2) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการกระทำ และ 3) พฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้านการแสดงความคิดเห็น แต่ละกิจกรรมของโปรแกรมการให้การปรึกษามีขั้นตอน เทคนิค และกระบวนการที่ชัดเจน จากการสังเกตในกระบวนการกลุ่ม พบว่านักเรียนให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพลังใจเสริมสร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง¹⁰ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ซึ่งในการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยมีกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพรวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่มประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและพิทักษ์สิทธิโดยที่นักเรียนสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วมการให้การปรึกษาได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อนักเรียน ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามรอบวง การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ เทคนิคการสอน (teaching) เพื่อให้นักเรียนฝึกวิธีการพูด เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (role play) เพื่อให้นักเรียนได้ลองแสดงเพื่อลดความประหม่า เินอาย ความกลัว ความวิตกกังวล รวมถึงการพูดโดยไม่พูดละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่พูดจาเหยียดหยาม ดูหมิ่น คำทอ และดูถูก หรือการแสดงออกอย่างเหมาะสม และ

เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป การทำกิจกรรมครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายกัน จึงทำให้กลุ่มนั้นประสบความสำเร็จได้ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรมมีบรรยากาศเป็นกันเอง มีความตั้งใจ มีความสนใจ และตรงต่อเวลาในการเข้ากลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมถึงผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มเริ่มเปิดใจมากขึ้น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น รวมถึงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับบุญจิรา ชลธารนที (2561)¹¹ ได้ศึกษาเรื่องผลของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้นพบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมและมีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้

ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำหลักการวางเงื่อนไขเป็นตัวกระตุ้น เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการใช้เทคนิค การเสริมแรง เทคนิคตัวแบบ เทคนิคการแสดง บทบาทสมมุติ เทคนิคการสอน เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการสะท้อนกลับ และกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มองเห็นปัญหาและพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขและตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าได้

ข้อจำกัด

ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถเป็นตัวแทนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ทั้งหมดในเขตพื้นที่อื่น ๆ หรือในโรงเรียนที่มีลักษณะทางประชากรแตกต่างกันได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้นำการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไปใช้จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและฝึกปฏิบัติงานชำนาญเพื่อที่จะสามารถเกิดประสิทธิภาพสูงสุดกับผู้รับการปรึกษา

2. ควรมีการศึกษาเนื้อหาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของกลุ่มที่

พัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาดูตามผลเป็นระยะ หลังจากให้การปรึกษาแล้ว เช่น ติดตามผล ระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน เป็นต้น โดยการสังเกตความกล้าแสดงออกทาง การสัมภาษณ์ บันทึกการติดตามผล เพื่อทราบความคงทนของความกล้าแสดงออกและพฤติกรรมอื่น ๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. วิมพิภา ภาสกุล. การใช้กิจกรรมตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่. [วิทยานิพนธ์]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
2. นิรดา เวชญาลักษณ์. การพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. วารสารครุพิบูล 2558; 2(1): 31.
3. จิตราภรณ์ ชีรนรนิษฐ์. พฤติกรรมการกล้าแสดงออกในชั้นเรียนอย่างเหมาะสมของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม [วิทยานิพนธ์]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2556.
4. ฤทัย บุญมาเมือง. การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความกล้าแสดงออกในวิชา 102 นาฏศิลป์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาลวัดเกตการาม จังหวัด เชียงใหม่. [วิทยานิพนธ์]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2554.
5. นิภาพรณ เจนสันติกุล, ไชยณัฐ คำดี. พฤติกรรมศาสตร์: ขอบข่ายและวิธีการศึกษาสำหรับการพัฒนาองค์การ. วารสารสารคาม 2563; 11(2): 31.
6. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2562.

7. Bower SA, Bower GH. Asserting yourself: a practical guide for positive change. Oxford: Addison-Wesley; 1976.
8. Corey G. Theory and Practice of group Counselling. 4th ed. California: Brooks-Cole; 2018.
9. อัฐธญา แพทย์ศาสตร์, พัชรินทร์ รุจิรานุกูล. การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะครุศาสตร์. [วิทยานิพนธ์]. จันทบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี; 2558
10. กาญจนา สุทธิเนียม. การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษากลุ่ม. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2561; 32(1): 17-32.
11. บุญจิรา ชลธารนที. ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความวิตกกังวล ในวัยรุ่นตอนต้น. [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2561.