

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

The Effect of Cognitive Behavioral Group Counseling on Work Determination Behavior of 8th Grade Students

มนีรัตน์ เจริญศรี^{1*}, ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์² และสุรีพร อนุศาสนนันท์³

Maneerat Charoensri^{1*}, Doldao Wongtheerathorn² and Sureeporn Anusasananan³

^{*123} สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี 20131

^{*123} Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University, Chonburi 20131

Received : November 6, 2024 Revised : December 18, 2024 Accepted : December 21, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ (ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ระหว่าง 1.00 – 3.49) จำนวน 16 คน โดยดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีจับคู่ (Matching) ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ 1) แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 29 ข้อ มาตราวัด 5 ระดับ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สำหรับกลุ่มทดลอง และมีระยะการเก็บข้อมูล 3 ระยะ สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทางและทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีบอนเฟอโรนี

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

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

Abstract

This research is a quasi-experimental study aimed at examining the effects of group counseling based on cognitive-behavioral theory on the work commitment behavior of 8th grade students at Phothisamphan Pittayakarn School, Bang Lamung District, Chonburi Province. The researcher selected a sample group with average work commitment behavior scores ranging from moderate to low (average scores between 1.00 – 3.49) consisting of 16 students. The sample was divided into two groups using the matching method: 8 students in the experimental group and 8 students in the control group. The instruments used were: A 29-item work commitment behavior scale with a 5-level rating and a Cronbach's alpha coefficient of 0.94 for overall reliability. A group counseling program based on cognitive-behavioral theory conducted 12 times, 90 minutes each session, for the experimental group, with data collected at three intervals. The statistical

*มนีรัตน์ เจริญศรี

E-mail : maneerat.char@gmail.com

methods used for data analysis included mean, standard deviation, and two-way repeated measures ANOVA and post-hoc tests using Bonferroni method.

The findings were: 1) The 8th grade students who received cognitive behavioral group counseling had significantly higher average work determination behavior scores than those who did not receive the counseling, at a significance level of 0.05 2) The 8th grade students who received cognitive behavioral group counseling had significantly higher average work determination behavior scores in the post-test and follow-up phases compared to the pre-test phase, at a significance level of 0.05

Keywords : Cognitive Behavioral Group Counseling, Work Determination Behavior, Experimental Group, Control Group, 8th Grade Students

1. บทนำ

กระทรวงศึกษาธิการเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาประชาชนชาวไทย จึงมีการจัดการศึกษาโดยยึดหลัก “ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้” มีการกำหนดหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุงแก้ไขพุทธศักราช 2566 กำหนดสิ่งที่ผู้เรียนพึงเรียนรู้และปฏิบัติได้ไว้ในมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด (กระทรวงศึกษาธิการ, 2566) และระบุเกณฑ์ที่ผู้เรียนต้องได้รับการประเมินอย่างครอบคลุมรวมถึงการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ทั้ง 8 ประการ (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) ประกอบด้วย 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิตสาธารณะ โดยที่พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานถือเป็นส่วนสำคัญข้อหนึ่ง ในคุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบและตั้งใจในการทำหน้าที่การทำงานด้วยความเพียรพยายามอดทนเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย มีการทุ่มเทกำลังกายกำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ได้กำหนดด้วยความรับผิดชอบและมีความภาคภูมิใจในผลงาน เมธีนิวงศ์วานิช รัมภกาภรณ์ และ อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ (2560) ที่ได้ศึกษาและพบว่า คุณลักษณะและพฤติกรรมการ

แสดงออกถึง ความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิตสอดคล้องกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาได้อธิบายไว้และแบ่งด้านการแสดงออกของพฤติกรรม ประกอบด้วยด้านความตั้งใจและความรับผิดชอบต่อการทำงานด้านความเพียรพยายามและความอดทนในการทำงานด้านการทุ่มเทและไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคในการทำงานและด้านการเห็นคุณค่าในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมย่อมกลายเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์มุ่งมั่นในการทำงาน สามารถเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข

การปลูกฝังความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่ นักเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่ง นที ศิริจรยาพงษ์ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภายใต้แนวคิดความมุ่งมั่นในตนเอง Self - determination theory (SDT) ของ Deci และ Ryan พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน กลุ่มเพื่อน ครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน โดยที่ปัจจัยภายนอกอย่างการสนับสนุนจากโรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นที่จะหล่อหลอมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาไปสู่ปัจจัยภายใน อย่างการควบคุมตนเองและกลายเป็นพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในที่สุด สอดคล้องกับสุมาลี มูลคำ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน การตั้งเป้าหมาย อัตมโนทัศน์ ความเชื่อมั่นในตนเอง การอบรมเลี้ยงดู และการสนับสนุนทางสังคม การศึกษาของทั้งสองท่านสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยภายนอก โดยเฉพาะการสนับสนุนทางสังคม ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นสถานที่อันดับต้น ๆ ในการมีส่วนร่วมพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่ นักเรียน

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เป็นรูปแบบการปรึกษาที่ผ่านการทดลองและพัฒนา มาอย่างมีระบบ พื้นฐานของแนวคิดมองว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความรู้ ความเข้าใจ และอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และสามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ การปรึกษาในรูปแบบกลุ่มการปรึกษาจะช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ใหม่นี้ให้แก่สมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม จะได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ได้รับการสอนวิธีการพัฒนามุมมองและลองใช้พฤติกรรมที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในสถานการณ์จริง รวมถึงการรับรู้

อารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยที่สมาชิกกลุ่มสามารถได้รับทักษะการเผชิญปัญหาด้วยการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ประสบการณ์ไปพร้อมกับกลุ่ม (Corey, 2016) ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้มีการทำการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการนำเอาแนวคิดเทคนิค วิธีการของพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) มาใช้กับเด็กและเยาวชนวัยเรียนในหลายประเด็น มะลิสางามศรี (2555) ที่ศึกษาแล้วพบว่า โปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถลดภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองได้ทั้งระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล (หลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์) ส่วนงานวิจัยของ Kurniawan, Japar, and Sutoyo (2019) ที่ได้นำการปรึกษากลุ่มตามพฤติกรรมทางปัญญา ด้วยเทคนิคการปรับโครงสร้างการรู้คิดและการสอนตนเองมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่าการปรึกษากลุ่มตามพฤติกรรมทางปัญญาสามารถลดความวิตกกังวลในการเข้าสังคมได้ โดยการใช้เทคนิคทั้งสองร่วมกันมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เพียงเทคนิคการปรับโครงสร้างการรู้คิดหรือการสอนตนเองอย่างใดอย่างหนึ่ง ในส่วนของประเด็นการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็น การศึกษาของ กองคำ สุระเสียง, และคณะ (2554) ที่ศึกษาการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในกลุ่มเด็กกำพร้าตอนต้นอายุ 12-16 ปี ของมูลนิธิสงเคราะห์เด็กพญา พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากกลุ่มควบคุมขณะที่ Chandra, Wibowo, and Sunawan (2019) ได้นำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา เทคนิคการปรับโครงสร้างการรู้คิดและการสอนตนเองมาใช้ในการปรับปรุงความมั่นใจในตนเองของนักเรียน พบว่าทั้งสองเทคนิคมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความมั่นใจในตนเองของนักเรียน โดยเทคนิคการสั่งการตนเองมีประสิทธิภาพมากกว่าเทคนิคการปรับโครงสร้างความคิดรวมถึงกอบแก้ว บุญบุตร (2563) ศึกษาชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อธิบายได้ถึงการเปลี่ยนแปลงและความคงทนของพฤติกรรมกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ผลของ

งานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นถึงการเลือกใช้เทคนิคและวิธีการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) ในโรงเรียนที่สามารถใช้เพื่อการแก้ไข ป้องกันและพัฒนาทักษะที่มุ่งหวังให้เกิดขึ้นแก่กลุ่มตัวอย่างได้จริง

ด้วยรูปแบบแนวคิดและเทคนิควิธีการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียนและสอดคล้องการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน อันเป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์สำหรับเด็กนักเรียนที่สำคัญ กระบวนการของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) จะสามารถช่วยจำลองสถานการณ์ของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้ โดยมีองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายนอก คือสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มที่คอยเป็นตัวแบบให้แก่นักเรียน ช่วยเหลือและให้คำแนะนำกันพร้อมกับคอย ๆ สร้างปัจจัยภายในให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความมุ่งมั่นในการทำงานด้วยตนเองอีกด้วย วิธีการวางเป้าหมายของกลุ่มนี้สอดคล้องกับคุณลักษณะความมุ่งมั่นในการทำงานโดยที่สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้การรับผิดชอบ ฝึกความอดทนและพยายามที่จะพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ จนเกิดเป็นความรู้สึกภูมิใจในตนเองขึ้นในที่สุด นำไปสู่การพัฒนาอันเป็นประโยชน์ทั้งต่อการทำงาน การเรียน ตลอดจนการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขต่อไป

ดังที่กล่าวข้างต้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษารูปแบบการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี หรือไม่ อีกทั้งนำผลการวิจัยที่ได้ไปต่อยอดพัฒนาให้แก่ทักษะ หรือความต้องการด้านอื่น ๆ ของนักเรียน โดยมีพื้นฐานจากพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3. สมมติฐานของการวิจัย

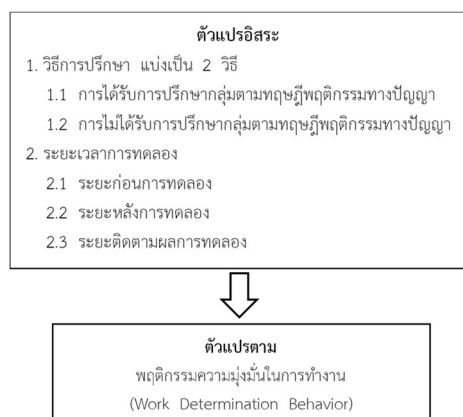
3.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

3.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนน

เฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

4. กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ของ Aaron T. Beck ในรูปแบบของการปรึกษากลุ่มที่จะช่วยเสริมสร้างทักษะและให้การสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดวิจัย

5. วิธีดำเนินการวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 358 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระดับปานกลางถึงต่ำ (ค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ระหว่าง 1.00 – 3.49) จำนวน 85 คน เข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power กำหนดค่าสถิติ F-test : ANOVA Repeated measures, within factors ที่มีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ 0.35 ระดับค่ากำลังทดสอบ (Power) ที่ 0.80 และค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ทำให้ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 16 คน ดำเนินการสุ่มตัวอย่างและสอบถามความสนใจได้กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีจับคู่ (Matching) ด้วยคะแนนแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อป้องกันการเกิดตัวแปรแทรกซ้อน และควบคุมให้การแบ่งกลุ่ม

มีความเท่าเทียมกัน พิสูจน์ได้ด้วยการนำคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทดสอบ t-test แบบ dependent sample พบว่า ไม่แตกต่าง

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.2.1 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในด้านเพศ และสายการเรียน โดยใช้คำถามมีตัวเลือกเพื่อเก็บรวบรวมนำไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผู้วิจัยศึกษา มีขั้นตอนดังนี้

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เขียนนิยามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยยึดกรอบแนวคิดมุ่งมั่นในการทำงานของ (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) และแบบสอบถามการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พัฒนาโดยนที ศิริจรรยาพงษ์ (2560) ที่ได้ศึกษาวิจัยในกลุ่มของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9 เพื่อนำมาปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับบริบทและเข้าใจได้ง่าย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ เป็นข้อคำถามด้านบวก 27 ข้อ และข้อคำถามด้านลบ 3 ข้อ เป็นแบบมาตรวัด 5 ระดับ นำแบบวัดเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบเนื้อหาข้อคำถามว่าครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะหรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมแล้วนำเสนอแบบวัดแก่ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสถิติทางการศึกษาและจิตวิทยา 3 ท่าน เพื่อพิจารณาค่าความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ผู้วิจัยทำการหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหารายข้อ (Item - level CVI: I - CVI) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 30 ข้อ มีค่าเท่ากับ 1 ผ่านเกณฑ์ทุกข้อ จากนั้นทำการทดสอบหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ (Scale-Level CVI: S-CVI) พบว่ามีค่าเท่ากับ 1 ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try Out) เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทดสอบวิเคราะห์ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item - Total Correlation) ซึ่งมี 1 ข้อคำถาม มีค่าต่ำกว่า 0.2 ผู้วิจัยจึงทำการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตัดข้อคำถามตามความเหมาะสม เหลือข้อคำถามแบบวัด

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จำนวน 29 ข้อ เป็นข้อคำถามด้านบวก 27 ข้อ และข้อคำถามด้านลบ 2 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อเท่ากับ 0.27 - 0.79 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's alpha Coefficients) เท่ากับ 0.94

5.2.2 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหา ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) และพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาให้บุคคลเกิดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่มีวิธีดำเนินการที่เหมาะสม กำหนดโครงสร้างเนื้อหา จุดมุ่งหมายและสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มฉบับร่างเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา ส่วนภาษาที่ใช้ ตลอดจนความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษา นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผ่านการปรับปรุงเสนอแก่ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและจิตวิทยาการแนะแนว จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาความสอดคล้องของภาษา กิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อความชัดเจนและความครอบคลุมของเนื้อหา ทำการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาตามข้อเสนอแนะ และข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองใช้ (Try out) จำนวน 12 ครั้ง เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อให้ขั้นตอนหรือกระบวนการในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้มีกิจกรรมมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา 12 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 เสริมสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ครั้งที่ 3 แนะนำทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 4 การตั้งเป้าหมาย ครั้งที่ 5 กระตุ้นพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ครั้งที่ 6 เข้าใจความคิดอัตโนมัติ ครั้งที่ 7 ทบทวน

เป้าหมาย ครั้งที่ 8 สสำรวจอุปสรรคและลงมือจัดการ ครั้งที่ 9 การผ่อนคลาย ครั้งที่ 10 ตัวแบบของฉันทน์ ครั้งที่ 11 ความภาคภูมิใจ ครั้งที่ 12 การประเมินผลและปัจฉินิเทศ

5.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยเสนอขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา และเสนอทำหนังสือเรื่องขออนุญาตทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร

ขั้นดำเนินการ

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อเก็บเป็นข้อมูลคะแนนก่อนการทดลอง (Pre - test) จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อคัดสรรกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยโดยอ้างอิงเกณฑ์ค่าที่กำหนดไว้ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ได้กลุ่มทดลอง 8 คน ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

2. ระยะดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างสอบถามความสมัครใจ แจ้งเงื่อนไขการวิจัยและแจกเอกสารชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย แก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง เมื่อตกลงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงนามเอกสารแสดงความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร ทำการนัดหมายนัดหมายวัน เวลา และสถานที่นัดพบต่อไป

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ด้วยตนเองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สถานที่เก็บข้อมูล คือ ห้องแนะแนว โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและควบคุมทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอีกครั้ง โดยใช้แบบวัดเดียวกับครั้งแรกเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post - test) และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

4. ระยะติดตามผลการทดลอง

หลังการสิ้นสุดการศึกษาเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทำแบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนระยะติดตามผลและนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติหลังจากสิ้นสุดการการศึกษาไปแล้ว

5.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two way repeated measures ANOVA) ซึ่งเมื่อพบความต่างจะวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดลองแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method) โดยวิเคราะห์จากโปรแกรมสำเร็จรูป

5.5 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่ขั้นตอนเริ่มต้นกระบวนการกระทั่งสิ้นสุดงานวิจัย ดังต่อไปนี้ งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4-003/2567 เมื่อวันที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2567 จากนั้นจัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร และทำการเก็บข้อมูลเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์คัดเลือกและเกณฑ์คัดออกที่ระบุไว้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มด้วยวิธีจับคู่ (matching) ได้แก่ กลุ่มทดลอง 8 คน ที่ได้รับการฝึกหัดกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุม 8 คน ที่ไม่ได้รับการฝึกหัดกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาซึ่งผู้วิจัยจะเป็นเอกสารความรู้เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิ วัตถุประสงค์ของการวิจัยประโยชน์ที่จะได้รับและอธิบายให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีสิทธิที่จะสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ โดยจะไม่มีผลเสียใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองอย่างละเอียด พร้อมทั้งเซ็นใบยินยอมเข้ารับการฝึกหัด การเสนองานวิจัยจะถูกเสนอในภาพรวม ไม่ระบุตัวตน และข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะมีเพียงผู้วิจัยผู้เดียวเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงได้ อีกทั้งข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกทำลายภายหลังจากกระบวนการการศึกษาเสร็จสิ้นในระยะเวลา 1 ปี เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยทำการสอบถามความสนใจกลุ่มควบคุมในการเข้ารับโปรแกรม

การฝึกหัดเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง หากมีความสนใจในการเข้ารับโปรแกรมการฝึกหัดกลุ่มผู้วิจัยจะนัดหมายเพื่อเข้ารับการฝึกหัดในภายหลังจากเสร็จสิ้นโครงการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

6. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่นำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้มาจากการวิเคราะห์สถิติแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two way repeated measures ANOVA) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน การทดสอบ การแจกแจงปกติของข้อมูล และการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม ดังนี้

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่างๆ ของการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง (n=8)	2.53	0.39	3.87	0.65	3.93	0.74
กลุ่มควบคุม (n=8)	2.56	0.45	2.63	0.52	2.58	0.45

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 ในระยะหลังการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65 และในระยะหลังการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และในกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 ในระยะหลังการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 และในระยะหลังการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 2.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45

6.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมด้วยสถิติ Mauchly's test เป็นการทดสอบคุณสมบัติ Sphericity โดยผลการวิเคราะห์จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) พบว่าค่าสถิติ Mauchly's W เท่ากับ 0.46 ค่า Approx. Chi-Square เท่ากับ 10.13 และค่า p เท่ากับ 0.01 แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทำให้ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้น การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จึงต้องใช้การประมาณค่าแบบ Greenhouse - Geisser แทนการประมาณค่าแบบ Sphericity Assumed ดังนี้

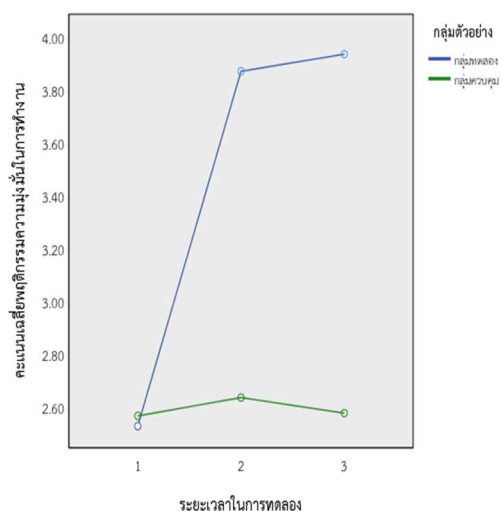
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	1.00	8.67	8.67	11.30*	0.01
ความผันแปรในกลุ่ม	14.00	10.74	0.77		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลาการทดลอง	1.30	5.32	4.10	41.60*	0.00
วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง	1.30	4.77	3.68	37.29*	0.00
ความผันแปรในกลุ่ม	18.17	1.79	0.10		
รวม	35.77	31.29			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง โดยใช้การประมาณค่าแบบ Greenhouse-Geisser พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันที่ส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โดยกลุ่มที่ดำเนินการต่างกันมีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มที่ดำเนินการต่างกันมีผลต่อคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อระยะเวลาในการทดลองต่างกัน คะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพบว่า ระยะเวลาและวิธีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา มีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ ดังนี้



ภาพที่ 2 กราฟเส้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญากับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง ส่งผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

6.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม ความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 3 ผลทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะ
การทดลอง ระยะหลังการทดลองและ
ระยะติดตามผลการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
ก่อนการทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	1.00	0.01	0.01	0.03	0.86
ภายในกลุ่ม	14.00	2.46	0.18		
Total	15.00	2.47			
หลังการทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	1.00	6.08	6.08	17.54*	0.00
ภายในกลุ่ม	14.00	4.85	0.35		
Total	15.00	10.93			
ติดตามผล					
ระหว่างกลุ่ม	1.00	7.36	7.36	19.74*	0.00
ภายในกลุ่ม	14.00	5.22	0.37		
Total	15.00	12.57			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 3 พบว่า

1. ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน
2. ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ในระยะติดตามผลการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองด้วยการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni method)

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

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7. สรุปผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์งานวิจัย เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถสรุปได้ ดังนี้

7.1 ผลการเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มควบคุม)

ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มทดลอง) ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (กลุ่มควบคุม) ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งสองกลุ่ม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ย

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7.2 ผลการเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พบว่าเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะเวลาทั้ง 3 ช่วง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

8. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามสมมติฐาน ดังนี้

ประเด็นที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ในข้อที่ 1

อธิบายได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองให้มีพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชาพัชร อรรถบพ และ มนัสย์ หัตถศักดิ์ (2560) ที่พบว่าโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาให้นักเรียน มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้จริง ด้วยการฝึกตามกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญานักเรียนยัง ได้แสดงความคิดเห็นว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาทำให้ได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนัก ถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม

ทางปัญญามีการระบุขั้นตอนและการปฏิบัติที่ชัดเจน เน้นการใช้กระบวนการปรึกษา 3 ปัจจัย คือ ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการกระทำ (Doing) อีกทั้งผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมกับปัญหาและนำมาใช้ร่วมกันอย่างกลมกลืน ช่วยให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานผ่านกระบวนการปรึกษากลุ่มที่ได้พัฒนาขึ้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการแสดงออกของพฤติกรรมบ่งชี้ที่แสดงถึงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ชัดเจนมากขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ได้แก่ มีการเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทำความเข้าใจรายละเอียดของงานโดยการสอบถามคุณครูจนเข้าใจ และตรวจสอบความเรียบร้อยของงานเมื่อทำเสร็จมีความตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ สามารถส่งงานตรงตามกำหนดเวลา ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง โดยกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงงานที่ทำให้ออกมามีคุณภาพด้วยความเต็มใจ ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ในการทำงานหรือล้มเลิกการทำงานหรือการบ้านแม้จะเป็นงานที่ยากหรือไม่ถนัด อดทนแม้ต้องแก้ไขงานหลายครั้งเพื่อให้งานสำเร็จ ลุล่วง พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ โดยมีการวางแผนในการทำงาน เพื่อให้งานออกมามีคุณภาพ เกิดการยอมรับและมั่นใจในผลของงานของตนเอง นำไปสู่ความภูมิใจในผลงานที่ตนทำสำเร็จ มีการให้รางวัลหรือชื่นชมตัวเองต่อความสำเร็จนั้น สอดคล้องกับศักดิ์นาณ พ้อครเสนากุล และ จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล (2558) ที่พบว่า เมื่อนักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้นและต้องการนำเสนอผลงานของตนเองให้เพื่อนในห้องได้รู้ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความรู้ความเข้าใจและอารมณ์ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้และย่อมสามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ (Corey, 2016) ในขณะที่กลุ่มทดลอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกของพฤติกรรมบ่งชี้ที่แสดงถึงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ดูได้จากคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยที่กลุ่มทดลองมีคะแนนในทั้งสองระยะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน และคะแนนยังเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผลด้วยแม้จะผ่านไปถึง 3 สัปดาห์

ประเด็นที่ 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามี

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ใน ข้อที่ 2

สามารถอธิบายได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาสามารถพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้จริง การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานำมาซึ่งการทำงานร่วมกันเพื่อระบุเป้าหมาย สมาชิกของกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ได้รับการสอนวิธีการพัฒนามุมมองใหม่ ได้รับการสนับสนุนให้ลองใช้พฤติกรรมการรับรู้และอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมาชิกกลุ่มสามารถได้รับทักษะการเผชิญปัญหาด้วยการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ประสบการณ์ไปพร้อมกับกลุ่ม (Corey, 2016) ผู้วิจัยพบว่า นอกจากที่โปรแกรมการศึกษากลุ่มจะส่งเสริมพัฒนาให้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองสูงขึ้นแล้ว สมาชิกกลุ่มยังได้พัฒนาปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันในกลุ่มสมาชิกเกิดความเป็นกันเอง ไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มการศึกษา ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มในช่วงแรกค่อนข้างเงียบ ไม่แสดงความคิดเห็นและหลบสายตา มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ และซักถามกันมากขึ้น สอดคล้องกับสมร สามารถ (2560) ที่พบว่า ในช่วงแรกเด็กและเยาวชนไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและไม่เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากกลัวผลกระทบที่เกิดขึ้น กลัวการถูกลงโทษ และไม่มั่นใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นหรือทำในกลุ่มจะเป็นความลับเฉพาะในกลุ่มเท่านั้นหรือไม่ ต่อมาเด็กและเยาวชนได้เห็นว่าไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด จึงทำให้กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น การกล้าเปิดเผยตนเองนี้เกิดขึ้นได้ภายใต้บริบทของความไว้วางใจที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดมิตรภาพอันดีแก่กัน ด้วยสมาชิกกลุ่มบางคนก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาไม่เคยพูดคุย หรือสนิทสนมกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นเลย ถึงแม้จะอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มมีการพูดคุยกันมากขึ้น สังเกตได้จากการแสดงออกของกลุ่มทดลอง อาทิ กิจกรรม “สิ่งดี ๆ ในตัวเรา” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าคนเราทุกคนล้วนมีข้อดี ทั้งที่ตัวเองรู้และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเองจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สมาชิกกลุ่มมีการเขียนข้อดีของสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม และกล่าวชื่นชม พูดคุยกันมากขึ้นจากช่วงแรกของการ

ปรึกษา หรือในกิจกรรม “ส่งต่อกำลังใจ” เพื่อให้กำลังใจ ชื่นชม หรือบอกความในใจใด ๆ ถึงเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ รวมถึงตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กล่าวความในใจแก่กลุ่มการศึกษา ในช่วงเวลานี้ผู้วิจัยพบบทสนทนา เช่น “ไม่ได้ทำกิจกรรมแล้วจะได้คุยกันอีกไหม” “หลังจากนี้มาเล่นกับเราได้นะ” “มีปัญหอะไรบอกเราให้เราช่วยได้” “เจอกันก็ทักกันบ้างนะ” บทสนทนาเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงมิตรภาพที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม สอดคล้องกับหลักการทางพฤติกรรมทางปัญญาที่เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการทำงานร่วมกันของกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาไม่ได้อยู่คนเดียวกับปัญหาของพวกเขา การเรียนรู้ร่วมกันและการสำรวจความกังวลส่วนตัวจะผูกมัดสมาชิกในกลุ่มอย่างมีความหมาย (Corey, 2016)

ช่วงเริ่มต้นของการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาการกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาอย่างเป็นระบบ กระบวนการกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเอง ฝึกพฤติกรรมใหม่ ๆ สมาชิกกลุ่มจะมีการทบทวนเป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายของตนเองเป็นระยะ เพื่อรักษาทิศทางที่ตั้งใจไว้และประเมินได้ว่าเกิดความก้าวหน้าขึ้นมากเพียงใด ทำให้เห็นระดับความก้าวหน้า ทบทวนสาเหตุและหาแนวทางแก้ไขได้ทันทีเมื่อพบว่าขาดความก้าวหน้าตามแผนที่ได้วางไว้ (Corey, 2016) การกำหนดเป้าหมายของกลุ่มการศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก สอดคล้องกับเพชรภรณ์ แก้วพรม (2561) ที่กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างให้มีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำประการหนึ่งคือ แบ่งการตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอน (Step) แล้วก้าวไปที่ละขั้น ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป้าหมายแต่ละระดับนั้นอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม สามารถบรรลุเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้น มีผลต่อกำลังใจในการทำงานเพื่อไต่ระดับของความสำเร็จต่อไป

โปรแกรมการศึกษากลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคอันหลากหลายซึ่งตั้งอยู่บนหลักการด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ เช่น การสร้างแบบจำลอง, การบ้าน, ข้อเสนอแนะ, การเสริมแรง, การปรับโครงสร้างทางปัญญา, การบอกอารมณ์ตนเอง, การประเมินระดับอารมณ์, การหาความคิดอัตโนมัติ และความคิดที่บิดเบือน มีขั้นตอนในการประเมินและเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจตลอดกระบวนการกลุ่ม องค์ประกอบทั้งหมดของโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญานี้เป็นส่วนผสมผสานให้เกิดการพัฒนาแก่กลุ่มทดลอง การใช้เทคนิคการสร้างแบบจำลองที่ใช้ในโปรแกรมการศึกษาครั้งที่ 10 กิจกรรม “ต้นแบบของฉัน” สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาเลือกบุคคลที่ตนมองว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการมี

พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สมาชิกกลุ่มจะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลต้นแบบที่ตนเองเลือก สรุปพฤติกรรมที่ต้นตอการพัฒนาตามต้นแบบ เป็นประโยชน์ในการแสดงทักษะเฉพาะที่ต้องการให้เกิดเรียนรู้ มีประโยชน์สำหรับการสอนและฝึกทักษะชีวิต การสร้างแบบจำลองเป็นหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่ทรงพลังที่สุดสามารถนำเสนอรูปแบบทางสังคมและบทบาทที่หลากหลายให้สมาชิกกลุ่มได้เลียนแบบ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มุ่งเน้นการฝึกทักษะและกลุ่มการพัฒนาพฤติกรรม (Corey, 2016) ต้นแบบพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานที่สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเลือก ประกอบด้วย คุณแม่ พี่ชาย เพื่อนในห้องเรียน เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ดารา นักแสดง ยูทูบเบอร์ จากต้นแบบของสมาชิกกลุ่มสอดคล้องกับ นที ศิริจรยาพงษ์ (2560) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากโรงเรียน การได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว และการควบคุมตนเองสามารถร่วมทำนวยพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับการกระตุ้นจากต้นแบบที่เลือกเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแล้วนั้น อีกสิ่งสำคัญคือทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนหรือ ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อย ๆ เทคนิคการบ้านจึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมที่จะเข้ามาช่วยที่ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิก กลุ่มการปรึกษาแต่ละครั้งนั้นมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มการปรึกษาและนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตจริงนอกกลุ่มการปรึกษา เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการพัฒนา วิธีการเหล่านี้ของโปรแกรมการปรึกษาเทียบได้กับการเสริมสร้างปัจจัยภายนอกให้แก่สมาชิกกลุ่มเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานในขณะเดียวกันเมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนลงมือปฏิบัติกรบ้านที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มก็สะท้อนให้เห็นถึงความคืบหน้าของความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มอันเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน สิ่งสำคัญคือเมื่อมีการมอบหมายการบ้านในแต่ละครั้งนั้นจะมีการติดตามการบ้านของสมาชิกกลุ่มโดยผู้วิจัยจะนำมาไว้ในขั้นตอนเริ่มต้นกลุ่มการปรึกษาในครั้งถัดไป เพื่อให้เกิดประเด็นในการแลกเปลี่ยนและให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวชื่นชม ให้กำลังใจเป็นการเสริมแรงกัน การติดตามการบ้านนี้ทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มในฐานะกลุ่มทดลองได้ทบทวนถึงพฤติกรรม ความคืบหน้าหรือปัญหาที่พบเจอในการพัฒนาพฤติกรรม การติดตามการบ้านเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมาชิกในกลุ่ม ทุกคนจะได้รับประโยชน์

จากประสบการณ์การบ้านของกันและกัน ความยากลำบากในการทำการบ้านให้เสร็จจะต้องได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม (Dattilio, 2002 as cited in Corey, 2016) ตัวอย่างการติดตามการบ้านครั้งหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงผลอันเกิดแก่สมาชิกกลุ่มการปรึกษาอย่างชัดเจน เช่น ในโปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 11 ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน คือ ให้สมาชิกกลุ่มพูดคำพูดดี ๆ กล่าวชื่นชมหรือให้กำลังใจตนเอง อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ผู้วิจัยได้ติดตามการบ้านในช่วงต้นของโปรแกรมการปรึกษา ครั้งที่ 12 สมาชิกกลุ่มท่านหนึ่งกล่าวว่า “หนูไม่เคยชมตัวเองเลยคะ ตอนแรกที่หนูทำหนูรู้สึกเขิน แต่พอทำแล้วมันรู้สึกดีคะ เพราะบางเรื่องหนูรู้ว่าไม่มีใครชมหนูแน่ ๆ” โดยที่สมาชิกกลุ่มท่านนี้อธิบายเพิ่มเติมว่าเป็นเรื่องที่สมาชิกกลุ่มสามารถส่งงานได้ทันเวลาวันสุดท้ายที่ครูกำหนด สิ่งนี้เชื่อมโยงถึงพฤติกรรมบ่งชี้ความมุ่งมั่นในการทำงาน คือ ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ การรู้จักชื่นชมตนเองด้วยความภาคภูมิใจ รู้จักปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและพร้อมจะพัฒนานตนเองอยู่เสมอ (เมธิณี วงศ์วานิช รัชภาภรณ์ และ อภิสหิธี เวชชาชีวะ, 2560) จากสถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลที่กิจกรรมในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามพฤติกรรมทางปัญญามุ่งต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนกลุ่มทดลอง หากนักเรียนกลุ่มทดลองสามารถกล่าวชื่นชมตนเองในประเด็นเกี่ยวกับการทำงานหรือการเรียนได้บ่อยครั้ง ย่อมกลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่นำมาสู่ความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตัวเองได้ในที่สุด

นอกจากการพูดกับตัวเองที่เป็นตัวช่วยปรับความคิดให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นมากขึ้นแล้ว การสามารถแก้ไขปัญห โดยนำเทคนิคแก้ไขปัญหไปใช้อย่างเป็นระบบก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางของโปรแกรมการปรึกษาที่ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำได้ เช่น กิจกรรม “ทบทวนเป้าหมาย” สมาชิกกลุ่มจะได้ทบทวนเป้าหมายเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองว่ามีสิ่งใดที่ทำได้ดีแล้ว และมีสิ่งใดที่ยากปรับปรุงให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจปัญหา เมื่อได้คำตอบในสิ่งที่อยากปรับปรุงผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความคิดของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิดของตนเอง ว่าเกี่ยวข้องกับความคิดอัตโนมัติเชิงลบ (negative automatic thoughts) และข้อผิดพลาดทางความคิดแบบใดหรือไม่ เพื่อลดโอกาสเกิดปัญหาที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานและการเรียน สมาชิกกลุ่มได้ทำการทบทวนและวางแผนที่จะปรับปรุงแก้ไขสิ่งนี้สอดคล้องประเด็นทบทวนการทำงาน อดทน ไม่ย่อท้อ

ต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงานและพยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ อันเป็นพฤติกรรมบ่งชี้พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานเป็นการทุ่มเทกำลังกายและกำลังใจ อดทนไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ไม่เกียจงาน กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน เรียนรู้บทเรียนจากปัญหาและอุปสรรคเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาอีก (เมธินี วงศ์วานิช รัชมภาภรณ์ และ อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ, 2560) พฤติกรรมเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองไปสู่แนวทางอื่น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับกอบแก้ว บุญบุตร (2563) ที่กล่าวว่า การจะเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตให้มีประสิทธิภาพควรเริ่มต้นที่การมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อของตนเองเป็นอันดับแรก จึงจะสามารถต่อยอดไปสู่ความพยายามในการเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตได้

ตลอดกระบวนการของโปรแกรมการฝึกหัดจะเห็นว่าทุกขั้นตอนผู้วิจัยได้นำเทคนิคการเสริมแรงเข้ามาช่วยมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับบริบท ในการฝึกหัดกลุ่มที่เน้นการพัฒนาพฤติกรรมเสริมแรงเป็นการแทรกแซงที่สำคัญจากผู้ฝึกหัดและสมาชิกคนอื่น ๆ ผ่านการยกย่อง การสนับสนุนและความเอาใจใส่ต่อกันในแต่ละเซสชันของการฝึกหัดผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ กัน รวมถึงให้สมาชิกกลุ่มได้ชื่นชมหรือให้กำลังใจกัน เป็นการสร้างแนวโน้มที่สมาชิกกลุ่มจะปฏิบัติซ้ำพฤติกรรมนั้น ๆ สอดคล้องกับ นที ศิริจรยาพงษ์ (2560) และ สุมาลี มูลคำ (2557) ที่ได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานทางบวกประการหนึ่ง คือ การสนับสนุนทางสังคม อันเป็นการที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนในรูปแบบของข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ ด้านสิ่งของหรือรางวัล ซึ่งการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเหล่านี้ ถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่นักเรียนจะสามารถแสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น Corey (2016) กล่าวว่า เป็นความคิดที่ดีที่จะเริ่มต้นแต่ละเซสชันด้วยการให้สมาชิกกลุ่มรายงานถึงความสำเร็จของแต่ละคนมากกว่าความล้มเหลวของพวกเขา สิ่งนี้ ทำให้เกิดเสียงเชิงบวกในกลุ่ม เกิดการสนับสนุนแก่ผู้ที่ทำได้ดีในชีวิตประจำวันและยังเป็นกระตุ้นกลุ่มว่าการเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ การรายงานความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นเล็กน้อยเพียงใดก็ตามมีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการปรับปรุงแต่ขาดการยอมรับการเสริมแรงและการสนับสนุนของกลุ่มจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการที่สมาชิกจะคงรักษาพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นไว้ และเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรม

ความมุ่งมั่นในการทำงานของกลุ่มทดลองได้อย่างชัดเจนและยังมีประสิทธิผลต่อกลุ่มทดลองแม้จะผ่านไป 3 สัปดาห์ ก็ยังมีคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับสมร สามารถ (2560) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง รวมถึงในระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง โดยอธิบายไว้ว่า กิจกรรมการปรับเปลี่ยนความคิดโดยการฝึกทักษะการยับยั้งความคิด ซึ่งจะทำให้เด็กเยาวชนได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ จนสามารถเกิดการเรียนรู้และจดจำและนำไปใช้แม้ระยะเวลาจะผ่านไปก็ยังสามารถจดจำและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การวางแผนการทำงาน การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย การชื่นชมตนเองเมื่อทำงานเสร็จ เป็นต้น

จากผลการศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน พบว่า มีความสอดคล้องและเหมาะสมอย่างมากของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มกับพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน โดยสมาชิกกลุ่มได้พัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังส่งผลให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันที่พัฒนาขึ้นเป็นลำดับอย่างต่อเนื่อง ด้วยรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาปลุกฝังความเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ หมั่นปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเองด้วยความทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ และท้ายที่สุดสมาชิกกลุ่มสามารถแสดงออกหรือมีการชื่นชมผลงานของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ทั้งในช่วงดำเนินการปรึกษากลุ่ม และในชีวิตประจำวัน หลังจบการปรึกษากลุ่มไปแล้ว ผลที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่เพียงแต่พัฒนาให้เกิดประโยชน์ในด้านการเรียนของสมาชิกกลุ่มเพียงเท่านั้น ยังส่งผลให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่น ๆ เช่น การรู้จักวางแผนเป้าหมายและวางแผนการทำงานหรือ สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ การสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น ตลอดจนสร้างภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นลักษณะพื้นฐานที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีศักยภาพและมีความสุข

9. ข้อเสนอแนะ

9.1 ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลการวิจัยไปใช้

9.1.1 แบบวัดพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นและผ่านเกณฑ์ สามารถนำไปใช้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หรือใช้กับกลุ่มประชากรที่ใกล้เคียงกันเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานให้แก่ นักเรียน เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมศักยภาพนักเรียนทั้งด้านการเรียนและการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ

9.1.2 การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถนำไปปรับใช้กับบุคคลที่มีปัญหาคลายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ บุคคลที่ต้องการพัฒนาการวางแผนในการทำงาน บุคคลที่ต้องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจากการทำงาน หรือบุคลากรทางการศึกษา ครู หรือผู้ปกครอง ที่ต้องการนำกระบวนการปรึกษาหรือเทคนิคต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ด้วยโปรแกรมการปรึกษา ได้ออกแบบมาให้เกิดการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนให้บุคคลได้สำรวจตนเองและทำการตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนาด้วยตนเอง มีการกระตุ้นพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลได้คอยทบทวนตัวเองว่าได้ทำตามแผนที่วางไว้หรือเข้าใกล้เป้าหมายมากน้อยเพียงใด ทำให้บุคคลเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้ นำไปสู่การจัดการแก้ไขและท้ายที่สุดเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง แม้จะเป็นการสำเร็จเป้าหมายเล็ก ๆ ที่วางไว้ก็ตาม

9.1.3 เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาที่ต้องมีการศึกษาเชิงลึกทั้งบริบทของกลุ่มตัวอย่าง แนวคิด ทฤษฎี รูปแบบการปรึกษา เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพต่อกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้ที่สนใจในการนำโปรแกรมการปรึกษานี้ไปปรับใช้ ควรทำความเข้าใจและฝึกฝนให้เกิดความชำนาญหรือมีการปรึกษาที่อยู่ภายใต้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้โปรแกรมเกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดต่อกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาต่อไป

9.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

9.2.1 งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดังนั้นจึงไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรอื่นอย่างเข้มงวด ดังนั้นในการวิจัย

ครั้งต่อไปผู้วิจัยอาจต้องระวังปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจแทรกซ้อนเข้ามาได้ เช่น ช่วงเวลาในการทดลองที่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนทำให้ในช่วงเวลาต่าง ๆ ได้แก่ ช่วงต้นภาคเรียน ช่วงปลายภาคเรียน หรือช่วงปิดภาคเรียน มีปัจจัยหรือข้อแม้บางประการที่แตกต่างกัน อาจส่งผลกระทบต่อผลการวิจัยได้

9.2.2 งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ผลพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานแบบองค์รวม จึงมีประเด็นที่น่าสนใจหากในงานวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการวิเคราะห์ในเชิงแยกองค์ประกอบเพิ่มเติมให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะได้สามารถเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอาจทำให้เห็นถึงกลไกของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญ่ว่าสามารถขับเคลื่อนองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

9.2.3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการปรึกษากลุ่มในรูปแบบออนไลน์ (Onsite) คือการที่สมาชิกกลุ่มมาเข้าร่วมเพื่อรับการปรึกษาในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน หากในอนาคต มีความต้องการจะศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาอาจพัฒนาในลักษณะของงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ใช้รูปแบบวิธีการปรึกษาอื่น ๆ เช่น การจัดการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ (Online) เป็นต้น

10. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุงแก้ไข พุทธศักราช 2566**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กองคำ สุระเสียง, ระพีพันธ์ ฉายวิมล, และ เพ็ญญา กุลนาคดล. (2554, ตุลาคม-ธันวาคม). การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. **คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 10, (4), หน้า 49-60.
- กอบแก้ว บุญบุตร. (2563). **การเสริมสร้างชุดความคิดเติบโตของนักเรียนวัยรุ่นด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ร่วมกับกิจกรรมกลุ่มพัฒนาความคิด**. คุษภินิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นที ศิริจรรยาพงษ์. (2560). **พฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนครชัย จังหวัดนครปฐม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9**. วิทยานิพนธ์

- ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา และการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พิชชาพัชร อรรถบพ และ มณีนันท์ หัตถศักดิ์. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม). ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิเชียรกลิ่นสุคนธ์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 3, (2), หน้า 10-21.
- เพชรภรณ์ แก้วพรม. (2561). *การพัฒนาชุดฝึกทักษะปฏิบัติร่วมกับผังกราฟิกที่มีต่อการคิดวิเคราะห์ ความมุ่งมั่นในการทำงาน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- มะลิสา งามศรี. (2555). *ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เมธินี วงศ์วานิช รัชมกภรณ์ และ อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ. (2560, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลการฝึกงานเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงานของนิสิตในรายวิชาฝึกงาน. *ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 32, (2), หน้า 55-64.
- ศักดิ์นา ฉันทอัครเสนากุล และ จิตตินันท์ บุญสิทธิกุล. (2558, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองและความมุ่งมั่นทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลา. *ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 30, (2), หน้า 144-151.
- สมร สามารถ. (2560). *ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการ*
- กำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2554). *แนวทางการพัฒนา การวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุมาลี มูลคำ. (2557). *ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดลำปาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*. Boston, Massachusetts, United States: Cengage Learning.
- Kurniawan, E., Japar, M., & Sutoyo, A. (2019). Cognitive behaviour group counseling with cognitive restructuring and self-instruction techniques to reduce the social anxiety of public senior high school 3 Pati. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8, (4), pp. 151-158.
- Chandra, E.K., Wibowo, M.E., & Sunawan, S. (2019, January). Cognitive behaviour group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self-confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2, (1), pp. 11-17.