

## ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะ การควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Effects of a behavioral counseling program on individual behavior to enhance the self – control skills of prathom suksa five students.

ทราย ศรีเงินยวง<sup>1</sup> อัจฉรา ประเสริฐสิน<sup>2</sup> กนกพร วิบูลพัฒนะวงศ์<sup>3</sup>

Sai Sringoenyung<sup>1</sup> Ujsara Prasertsin<sup>2</sup> Kanokporn Vibulpatanavong<sup>3</sup>

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Students at Srinakharinwirot University. Master of Arts (Applied Psychology)

The Graduate School of Srinakharinwirot University

Corresponding author, E – mail: krusai38@gmail.com

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Lecturer, Ph.D. Assistance Professor, Educational and Psychological Test Bureau,

Srinakharinwirot University, E – mail: ubib\_p@hotmail.com

<sup>3</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Lecturer, Ph.D. Assistance Professor, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

E – mail: kanokpornv@g.swu.ac.th

Received: June 17, 2019; Revised: June 28, 2019; Accepted: May 18, 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561) โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีทักษะการควบคุมตนเอง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คนโดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง สถิติที่นำมาวิเคราะห์ทดสอบเป็นแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Non – parametric Statistic) สำหรับการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบวิล คอก

ชั้น (The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test) ส่วนการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบแมนนิตนียู (Mann – Whitney U Test) ผลการศึกษาวิจัย พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ทักษะการควบคุมตนเอง

## Abstract

The objectives of this research was to study the effectiveness of an individual behavioral counseling program to enhance the self – control skills of fifth grade students. The population in this study consisted of fifth grade students in the first semester of the 2018, academic year in Srinakharinwirot University Demonstration School. The students were in eight classrooms and a total of two hundred and twenty participants (The data as of 1 June 2018). The samples in this research consisted of sixteen with self – control scores lower than 65th percentile. Then, the researcher divided them into two groups equally; with eight members in the experimental group and another eight members in the control group. The experimental group took part in an individual behavioral counseling program to enhance self – control skills while the control group did not attend the individual behavioral counseling program. The research instruments included the following: 1) self – control questionnaire; and 2) individual behavioral counseling program to enhance self – control skills. The researcher used Non – parametric Statistic for data analysis. The research revealed that 1) In the post – test period, the experimental group students had self – control scores higher than the control group students with a statistical significance level of .01. 2) The self – control scores in the experimental group after joining the program was significantly higher than before joining the program at .01 level of statistical significance.

**Keyword:** Individual behavioral counseling program, Enhance self – control skills

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของบริบทเศรษฐกิจและสังคมโลก อันเนื่องมาจากการปฏิวัติดิจิทัล (Digital Revolution) หรือการเปลี่ยนแปลงสู่อุตสาหกรรม 4.0 (The Fourth Industrial Revolution) ส่งผลให้ระบบการศึกษาพบปัญหาหลายประการ อาทิเช่น ปัญหาคุณภาพและมาตรฐานการจัดการศึกษาในระดับ จุดอ่อนของระบบการศึกษาและการพัฒนาบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ เทคโนโลยีและการบริหารจัดการศึกษาของสถานศึกษาที่ยังไม่เหมาะสม ขาดความคล่องตัว ยังมีความเหลื่อมล้ำในด้านโอกาส ความเสมอภาคทางการศึกษา รวมทั้งปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม การขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต และการมีจิตสาธารณะของคนไทย ส่วนใหญ่ส่งผลกระทบ

ต่อระบบการศึกษาทั้งสิ้น (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564)) และยังก่อให้เกิดผลกระทบกับนักเรียนเป็นอย่างมาก โดยแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น ขอบโกหก ลักขโมย เกียจคร้าน 2) ปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ความเครียด ขี้เหงา ซึมเศร้าวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง และ 3) ปัญหาด้านการปรับตัว เช่น การคบเพื่อน การสร้างมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นต้น (อดุล นาคะโร, 2551) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุมาจากที่นักเรียนขาดการยั้งคิดและไม่รู้จักการควบคุมตนเอง

ตามทฤษฎีของนักการศึกษา การควบคุมตนเอง (Self – control) เป็นเป้าหมายหนึ่งของกระบวนการทางการศึกษา ดังที่ ดิวอี้ (Dewey, 1933: 17 อ้างถึงใน กานดา พุฒ, 2548) ได้กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทางการศึกษาซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยมนุษย์เห็นการมีผล และสามารถควบคุมการกระทำของตนเองให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้มนุษย์มีสติไม่เผลอเร่ร่อนอยู่ทุกขณะว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การคิดอย่างไตร่ตรองจึงเป็นการช่วยเปลี่ยนการกระทำของมนุษย์ที่มีแต่ความอยาก ง่าย และหุนหันให้กลายเป็นการกระทำที่เฉลียวฉลาด บุคคลจึงควรคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงผลได้ผลเสียก่อนจะกระทำบางสิ่งบางอย่าง ลักษณะการคิดของดิวอี้มีลักษณะใกล้เคียงความหมายของความคิด และการใช้ชีวิตอย่างถูกวิธีตามแนวพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแนวคิดดังกล่าวปัจจุบันนักการศึกษาไทย ได้นำมาใช้เป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษา ซึ่งได้แก่ การพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถในการคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพสังคม ทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคตเพราะในอนาคตจะมีการต่อสู้แย่งชิง มีความขัดแย้งสับสนวุ่นวายในสังคมยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องร่วมกันส่งเสริม ทั้งสถาบันครอบครัว โรงเรียน ฯลฯ เพื่อพัฒนานักเรียนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรองถึงสิ่งที่ควรกระทำ หรือควรหลีกเลี่ยง มีสติยั้งคิด รู้จักกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการดำเนินงาน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการควบคุมตนเองมากยิ่งขึ้น

วิธีการที่จะช่วยพัฒนานักเรียนให้มีทักษะการควบคุมตนเองได้ดีวิธีหนึ่งคือ การให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง พบข้อบกพร่องของตนเอง และเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยนำเอาความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งการให้คำปรึกษาสามารถทำได้ในลักษณะเป็นรายบุคคลและเป็นรายกลุ่ม ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาที่เป็นส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2554, น. 407) ในการให้คำปรึกษารายบุคคลได้ใช้แนวทางตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) มีหลักความเชื่อที่ว่า “บุคคลเกิดมาไม่มีสิ่งที่ดีและเลว พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้” ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2550, น. 155) ได้กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องเน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการ ซึ่งจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรมและใช้หลักเรียนรู้เป็นวิธีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แม้อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

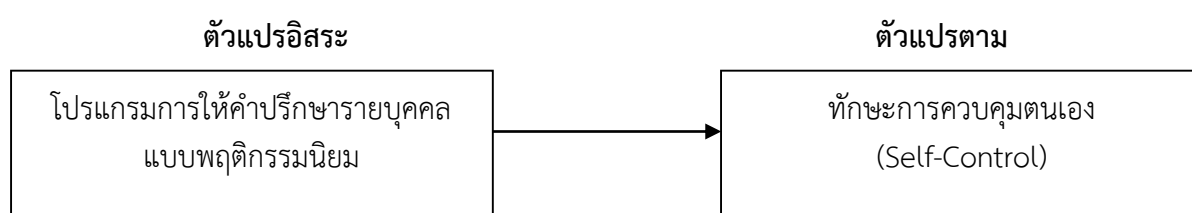
จากสภาพปัญหาที่ได้นำเสนอนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็น

กระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ การได้มีส่วนร่วม และ ลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการทำงานร่วมกัน จะทำให้เข้าใจตนเองสามารถประเมินปรับปรุงบุคลิกภาพและพฤติกรรม ตลอดจนสร้างเสริมแนวคิดและค่านิยมของตนเองให้เหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและสามารถประสบความสำเร็จได้เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีระดับการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

### ความสำคัญของการวิจัย

**ความสำคัญทางทฤษฎี** แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ไม่ได้เกิดจากนักทฤษฎีคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว โดยเริ่มต้นด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ที่รู้จักกันในชื่อว่า การเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของพาฟลอฟ (Ivan P. Pavlov) ต่อมาวัตสัน (John B. Watson) ริเริ่มคำว่า แนวคิดเรื่องพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) และในช่วงเวลานั้นมีผู้ศึกษาเทคนิคต่างๆ มาแก้ไขปัญหายุติกรรมต่างๆ เช่น โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe) พัฒนาเทคนิคสำหรับการแก้ไขปัญหากลัว (Fear) และความวิตกกังวล (Anxiety) ใช้ชื่อเทคนิคนี้ว่า การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) สกินเนอร์ (B.F. Skinner) พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ขึ้นมาใหม่ชื่อว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ (Operant Conditioning) และแบนดูรา (Bandura) ได้เสนอเทคนิคการช่วยเหลือผู้รับบริการให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยหลักการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) บางทีเรียกว่าการเรียนรู้จากการสังเกต (Observational Learning) หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และครัมโบลท์ (John Krumboltz) เป็นผู้มีบทบาทในการเผยแพร่วิธีการการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอย่างกว้างขวางและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ดังนั้น ควรศึกษาทฤษฎีการ

ให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมให้ละเอียดก่อนนำไปใช้จริง เพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองกับกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**ความสำคัญทางปฏิบัติ** บุคลากรทางการศึกษา เช่น ครูอาจารย์ ครูแนะแนว รวมถึงผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ สามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมไปปรับใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หรือกลุ่มนักเรียนในวัยใกล้เคียงได้ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการควบคุมตนเองในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

## ทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) เพื่อนำมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่เป็นปัญหาของนักเรียน ซึ่งเทคนิคหรือกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้นอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) ที่รู้จักกันในชื่อว่า การเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของนักสรีรศาสตร์ชาวรัสเซียชื่อว่า พาฟลอฟ (Ivan P. Pavlov มีชีวิตอยู่ในช่วง ค.ศ.1848 – ค.ศ.1963) ซึ่งแนวความคิดของพาฟลอฟได้มีอิทธิพลต่อการศึกษาทดลองของวัตสัน (John B. Watson) ที่เป็้นนักจิตวิทยาเชิงทดลองที่มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ เขาให้ความสนใจมุ่งศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้ และปฏิเสธแนวคิดเรื่องจิตสำนึก ความคิด หรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในจิตใจมนุษย์ ทำให้ในเวลาต่อมาวัตสันได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) และถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการมีแนวคิดเรื่องพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) และการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling)

ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิกของวัตสัน โดยมีการนำหลักการสำคัญของการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกไปใช้ในการให้คำปรึกษาว่า “พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาเป็นผลมาจากสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข และสิ่งแวดลอมเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ดังนั้น จะต้องมีการจัดสิ่งแวดลอมใหม่เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำของสกินเนอร์ เขามีความเชื่อว่า “พฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมจากผลที่ได้รับ กล่าวคือการกระทำใดๆ ถ้าได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้เกิดการกระทำนั้นอีก” หลักการนี้ได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาจะได้รับแรงเสริมถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ซึ่งจะก่อให้เกิดแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนานั้นต่อไปอีก ทำให้มีผู้นำไปใช้บำบัดพฤติกรรมแก่ผู้รับบริการได้อย่างกว้างขวาง

ทฤษฎีการเรียนรู้จากการสังเกตตัวของแบนดูรา ซึ่งเทคนิคนี้อยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “บุคคลจะเลียนแบบ หรือทำพฤติกรรมตามแบบอย่างบุคคลอื่นๆ ในสังคม” ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการนำตัวแบบทางสังคมมาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามาพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์โดยการสังเกตตัวแบบทางสังคมเหล่านั้นได้ (Bandura, 1986, p. 94)

แต่ปัจจุบันแนวคิดในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีความหมายกว้างกว่าเดิม แนวคิดในการให้คำปรึกษาจึงมีหลายเทคนิค เพื่อให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมและเทคนิคที่เลือกใช้นั้นต้องเป็นเทคนิคในทางบวกและเป็นที่ยอมรับในสถานศึกษา มีอยู่ 4 รูปแบบ คือ

1) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) ได้อาศัยแนวความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่าพฤติกรรมใดที่บุคคลทำแล้วส่งผลให้เขาได้รับความพึงพอใจ บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำ

พฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ด้วยเหตุนี้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงนำเทคนิคการเสริมแรงมาใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรมซ้ำอีก ทั้งนี้โดยการให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) แก่ผู้รับคำปรึกษาในทันทีและเร็วที่สุดเมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น

2) เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) คือ การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะทางสังคมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งบุคคลทุกช่วงวัยควรได้รับรู้เพราะจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ราบรื่น เทคนิค 6 ประการซึ่งผู้ให้คำปรึกษาโดยทั่วไปนิยมนำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกให้แก่ผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ การสอน (Instruction) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การมีตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การใช้แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforcement) และการฝึกฝนเป็นการบ้าน (Homework Assignment) เป็นต้น

3) เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling Technique) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมใช้เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบมีพื้นฐานสำคัญมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1977, p. 15)

4) เทคนิคการจัดความรู้สึกลัวความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization Technique) มีพื้นฐานมาจากหลักการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classic Conditioning) เป็นการช่วยขจัดความกลัวและความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษาต่อสถานการณ์บางลักษณะหรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือต่อบุคคลบางบุคคล เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความหวาดกลัว เทคนิคการจัดความรู้สึกลัวหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ จากเทคนิคดังกล่าวข้างต้นจะช่วยให้นักเรียนลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ และเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมนั้น ไม่ได้เกิดจากนักทฤษฎีคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว แต่เป็นผลมาจากบุคคลสำคัญหลายๆ คน ที่ได้ศึกษา ค้นคว้า และทดลอง จนสามารถสรุปเป็นแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนหลักการต่างๆ ที่สามารถนำมาช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในด้านขาดทักษะการควบคุมตนเองให้สามารถปรับตัวหรือแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

## ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการทำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบวัดของโรเซนบัม (Rosenbaum, 1980) ที่มีทักษะการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน นำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด (หทัยชนก พันพงค์, 2555, น. 78) จากนั้นเรียงลำดับจากคะแนนน้อยไปหาคะแนนมาก และสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการจับคู่นักเรียน (Group Matching) (อรพินทร์ ชูชม, 2552, น. 4) จะได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คนโดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการควบคุมตนเอง

### นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา หรือนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง ทราบแนวทางในการปรับปรุงหรือแก้ไขเกี่ยวกับพฤติกรรม การควบคุมตนเองของนักเรียน โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) การสอน (Instruction) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การมีตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การใช้แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforcement) การฝึกฝนเป็นงานบ้าน (Homework Assignment) เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling Technique) และเทคนิคการจัดความรู้สึกความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization Technique) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ดังนี้

**ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจ ปลอดภัย ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา** ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคทั่วไปในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การเรียบ การทวนซ้ำ และการให้กำลังใจ เพื่อให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อปัญหาของตนเอง แล้วพร้อมที่จะแก้ไขให้ปัญหาพฤติกรรมนั้นลดลง

2.2 เมื่อทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตั้งเป้าหมายในการแก้ไขพฤติกรรม เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายเพื่อสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้องและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่พึงปรารถนา

2.3 หลังจากที่ได้กำหนดเป้าหมายให้คำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตัดสินใจว่าจะเลือกใช้เทคนิคใดมาใช้จึงจะเกิดผลดีที่สุดในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิคในการให้คำปรึกษาควรจะเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับเป้าหมาย ในบางครั้งจำเป็นต้องใช้เทคนิคที่ผสมผสานจากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้หลายๆรูปแบบเข้าด้วยกัน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย

**ขั้นที่ 3 ขั้นการประเมินผลและยุติการให้คำปรึกษา** ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปปัญหา และบอกแนวทางในการแก้ปัญหา แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมจากนักเรียนอีกทีหนึ่ง

2. **ทักษะการควบคุมตนเอง (Self – Control)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการยับยั้งพฤติกรรมของตน พยายามไม่แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ต้องการออกมา และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แม้ว่าบุคคลนั้นจะต้องเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือตกอยู่ในภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจก็ตาม และบุคคลนั้นสามารถเลือกวิธีการหรือกระบวนการใดกระบวนการหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือ ฝึกฝน ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการควบคุมตนเองได้ โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเองที่พัฒนามาจากแบบวัดเอส ซี เอส (Self – Control Schedule : SCS) ของโรเซนบัม (Rosenbaum, 1980, pp. 109–121) และมีโครงสร้างองค์ประกอบของคุณลักษณะการควบคุมตนเองเป็น 4 ลักษณะย่อย ดังนี้

**1. การชี้แจงตนเอง** หมายถึง การใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและคำพูดบอกตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความสามารถในการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ความสามารถในการใช้เตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำของตน และความสามารถในการอธิบายให้บุคคลอื่นเข้าใจในการกระทำของตนเองได้อย่างชัดเจน

**2. การวางแผนแก้ปัญหา** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการประยุกต์วิธีการมาใช้แก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น มีการวางแผน การให้คำจำกัดความของปัญหา การประเมินตัวเลือกในการแก้ปัญหา การคาดหมายถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา

**3. ความยับยั้งชั่งใจ** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำตามใจตนเอง มีสมาธิและสติ ยอมรับความคิดเห็นและความสามารถของผู้อื่น

**4. การรับรู้ความสามารถของตน** หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ถึงประสิทธิภาพในผลการกระทำของตนเอง และความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือควบคุมการกระทำด้วยตนเอง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย โดยทดสอบก่อนและหลังการควบคุม (Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองของผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาทั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 8 ห้องเรียน เป็นนักเรียนทั้งสิ้น 220 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2561)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่มีการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 65 ลงมา จำนวน 16 คน โดยมีลำดับขั้นตอนการที่ได้มากลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1) ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ทำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก



2) นำแบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากคะแนนน้อยไปหาคะแนนมาก และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีทักษะการควบคุมตนเองต่ำตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 65 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 16 คน

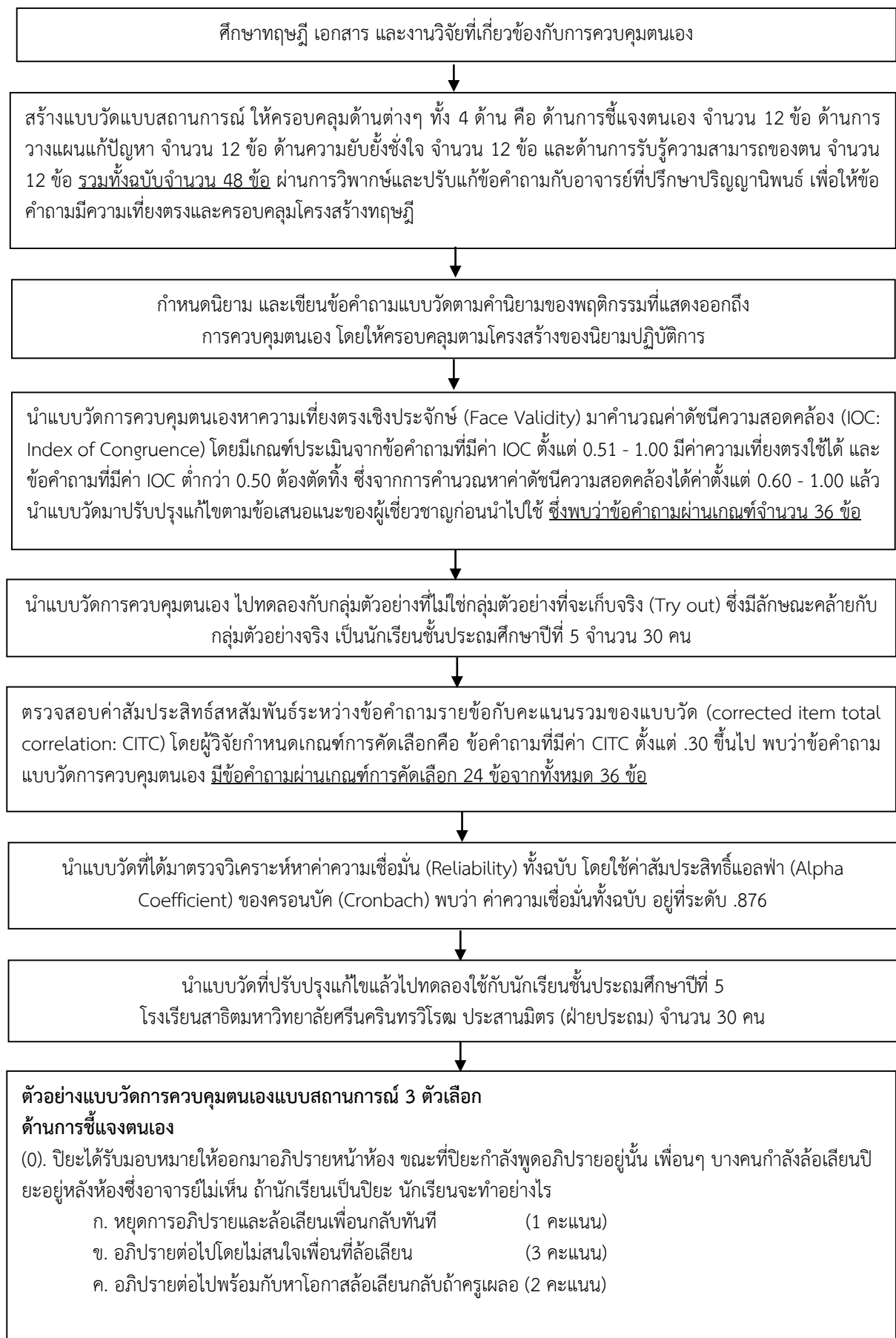
3) ขอความร่วมมือนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 16 คน

4) ผู้วิจัยนำคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คนมาเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก และแบ่งกลุ่มโดยใช้อักษรย่อ C ย่อมาจาก Control, T ย่อมาจาก Treatment ใส่ลงในตารางรายชื่อนักเรียน

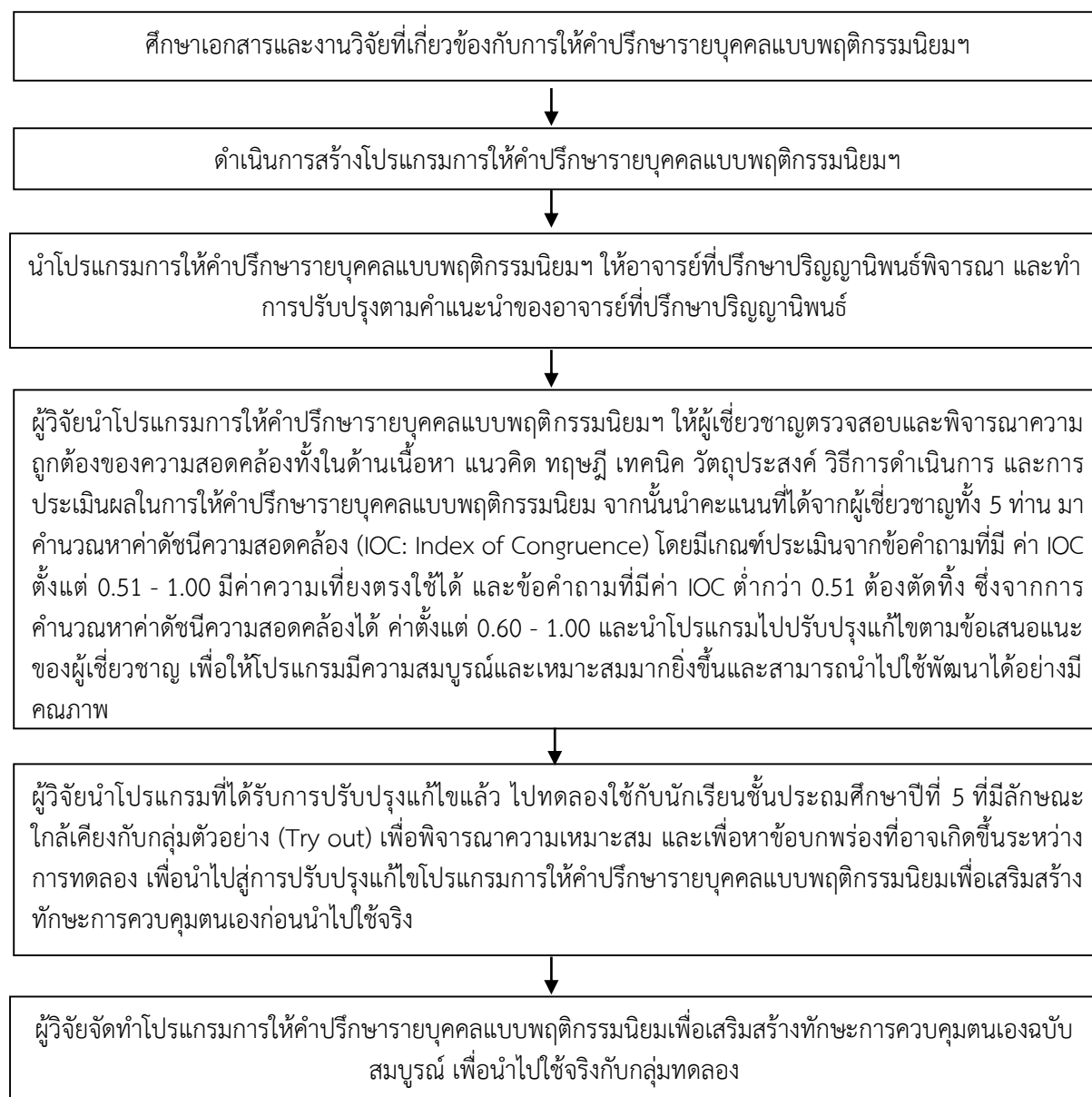
สามารถสรุปได้ว่า จะได้กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เป็นผู้หญิง 4 คน และผู้ชาย 4 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เป็นผู้หญิง 5 คน และผู้ชาย 3 คน ซึ่งวิธีการจับคู่นักเรียน หรือที่เรียกว่า Group Matching โดยการนำคะแนนมาเรียงกันแล้วจับคู่นักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ (อรรถพันธ์ ชูชม, 2552, น. 4) โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดโดยศึกษาจากแนวคิดงานวิจัยของ โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980) ซึ่งแบบวัดการควบคุมตนเองที่สร้างขึ้นเป็นสถานการณ์ 3 ตัวเลือก และวัดการควบคุมตนเอง 4 ด้าน คือ ด้านการชี้แจงตนเอง ด้านการวางแผนแก้ปัญหา ด้านความยับยั้งชั่งใจ และด้านการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีรายละเอียดของวิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้



2) โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเอง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้



**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการควบคุมตนเองจากผู้ที่ได้คะแนนน้อยที่สุดขึ้นมา จำนวนทั้งสิ้น 16 คน แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมที่กำหนดคนละ 10 ครั้งๆ ละ 40 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวัน เวลา 15.05 – 15.45 น. ตั้งแต่วันที่ 16 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 – 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ดังรายละเอียดกิจกรรมมีดังนี้

| ครั้งที่ | หัวข้อ                                                | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา                                                                                                                | เทคนิคที่ใช้                                                                                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | การปฐมนิเทศ<br>และกิจกรรมเปิดใจฉัน                    | – ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบ<br>คลาสสิก (Classical Conditioning)<br>– ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการ<br>กระทำ (Operant Conditioning) | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 2        | นิสัยที่เป็นอุปสรรคต่อการ<br>เรียน ด้านการควบคุมตนเอง | ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ<br>(Operant Conditioning)                                                                         | – เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)<br>– เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้า<br>แสดงออก (Assertive Training)<br>เช่น การสอน การให้ข้อมูล<br>ย้อนกลับ การมีตัวแบบ |
| 3        | รู้จัก...รู้ควบคุมตนเอง<br>ครั้งที่ 1                 | ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ<br>(Operant Conditioning)                                                                         | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 4        | รู้จัก...รู้ควบคุมตนเอง<br>ครั้งที่ 2                 | ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม<br>(Social Learning)                                                                                      | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 5        | ยับยั้งชั่งใจ                                         | ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม<br>(Social Learning)                                                                                      | เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัว<br>แบบ (Modeling Technique)                                                                                                           |
| 6        | ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก                                | ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม<br>(Social Learning)                                                                                      | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 7        | การบ้านของฉัน                                         | ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบ<br>คลาสสิก (Classical Conditioning)                                                                    | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 8        | อดีต ปัจจุบัน อนาคต                                   | ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบ<br>คลาสสิก (Classical Conditioning)                                                                    | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 9        | ฉันทำได้                                              | ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบ<br>คลาสสิก (Classical Conditioning)                                                                    | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |
| 10       | ยุติการให้คำปรึกษา                                    | ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม<br>(Social Learning)                                                                                      | เทคนิคการเสริมแรง<br>(Reinforcement Technique)                                                                                                                     |

3) ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนเองแบบสถานการณ์ 3 ตัวเลือก ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง (Posttest)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ Non – parametric Statistic สำหรับการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test) ส่วนการวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติทดสอบแมนนิตนีย์ยู (Mann – Whitney U Test) การวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มในช่วงระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบวิล คอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Rank Test)

## ผลการวิจัย

1. ผลของการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงได้ตามตาราง 1 ดังนี้

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| ตัวแปร         | ก่อนการทดลอง     |                           |                  |                           | หลังการทดลอง     |                           |                  |                           |
|----------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------|
|                | กลุ่มทดลอง       |                           | กลุ่มควบคุม      |                           | กลุ่มทดลอง       |                           | กลุ่มควบคุม      |                           |
|                | ค่าเฉลี่ย (Mean) | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | ค่าเฉลี่ย (Mean) | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | ค่าเฉลี่ย (Mean) | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) | ค่าเฉลี่ย (Mean) | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) |
| การควบคุมตนเอง | 59.25            | 4.43                      | 58.00            | 5.65                      | 61.88            | 5.02                      | 50.00            | 5.07                      |

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 59.25, SD = 4.43) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 58.00, SD = 5.65) ส่วนหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 61.88, SD = 5.02) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเอง (Mean = 50.00, SD = 5.07)

2. ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) การทดสอบแบบแมนนวิทนียู (Mann – Whitney U Test) แสดงได้ตามตาราง 2 ดังนี้

**ตาราง 2** การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| ตัวแปร         | กลุ่ม         | ก่อนการทดลอง                                                   | หลังการทดลอง                                                     |
|----------------|---------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| การควบคุมตนเอง | กลุ่มทดลอง    | Mean Rank = 9.19<br>Sum of Ranks = 73.50                       | Mean Rank = 12.00<br>Sum of Ranks = 96.00                        |
|                | กลุ่มควบคุม   | Mean Rank = 7.81<br>Sum of Ranks = 62.50                       | Mean Rank = 5.00<br>Sum of Ranks = 40.00                         |
|                | ค่าสถิติทดสอบ | Mann – Whitney U= 26.50, Z= -.583<br>Sig. = .574, $p > 0.01^*$ | Mann – Whitney U= 4.00, Z= -2.95<br>Sig. = .002, $p < 0.01^{**}$ |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนการควบคุมตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -.583$ ,  $Sig. = .574$ ) โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 9.19 และ 7.81 และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 73.50 และ 62.50

ในส่วนของคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $Z = -2.95$ ,  $p = .002$ ) โดยมีค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่ม (Mean Rank) ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 12.00 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 5.00 และมีค่าผลรวมของอันดับในกลุ่ม (Sum of Ranks) ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 96.00 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 40.00

2.2 ผลของการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมตนเองภายในกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ (Nonparametric Statistics) โดยใช้สถิติทดสอบแบบวิลคอกซัน (Wilcoxon) แสดงได้ตามตาราง 3 ดังนี้

**ตาราง 3** การเปรียบเทียบความแตกต่างของการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

| ตัวแปร         | กลุ่ม       | ผลที่นำมาเปรียบเทียบ | Mean Rank<br>(Negative Ranks) | Mean Rank<br>(Positive Ranks) | Z       | Sig. |
|----------------|-------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------|------|
| การควบคุมตนเอง | กลุ่มทดลอง  | ก่อน – หลัง          | .00                           | 4.50                          | -2.555* | .011 |
|                | กลุ่มควบคุม | ก่อน – หลัง          | 4.00                          | .00                           | -2.401* | .016 |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนการควบคุมตนเองกลุ่มทดลองโดยรวมที่ได้จากการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการควบคุมตนเองกลุ่มควบคุมโดยรวมที่ได้จากการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปและอภิปรายผล

ผลของการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมให้ความสนใจ ความตั้งใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา จึงทำให้พฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และอีกทั้งการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสินินา สุทิน (2548) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง พฤติกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายได้ว่า โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เน้นให้นักเรียนให้รู้จักการควบคุมตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ดังที่ ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2560, น.142) อธิบายว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มี 4 ประการ คือ (1) มนุษย์เกิดมาไม่ดีหรือไม่เลวแต่จะเริ่มต้นชีวิตในลักษณะว่างเปล่า (2) มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความตอบสนองสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมแบบพฤติกรรม (3) มนุษย์จะเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่างๆ ส่วนการเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไปได้ และทำนองเดียวกันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้ (4) มนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของนฤมล เปี่ยมปัญญา (2553) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชวู จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลไปใช้นั้น ควรมีการศึกษาสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ศึกษาหลักการ กระบวนการ และเทคนิคต่างๆ ฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ เพื่อที่จะนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

2. ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกัน และปรับปรุงแก้ไขให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการนำไปใช้ได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) โดยมีหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาที่ว่า “ยึดหลักว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ และพฤติกรรมนั้นต้องระบุว่าเป็นปัญหาที่แท้จริงที่สามารถสังเกตและวัดได้” ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเสนอว่า หากมีการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมไปปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน หรือกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงก็ตาม อาจจะต้องบูรณาการทฤษฎีอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ มีความยืดหยุ่นทางความคิด และเปิดใจกว้างยอมรับในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น หรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ ยอมรับตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ความเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุมีผล รับผิดชอบต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเต็มความสามารถ

2. จากผลการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่เสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) นั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ขณะที่ดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล พบว่า มีปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เช่น ความรับผิดชอบ ความตั้งใจเรียน การตรงต่อเวลา การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว หรือพฤติกรรมอื่นๆ ที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น ควรศึกษาในปัจจัยที่กล่าวมาเหล่านี้อีก เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- กานดา พุ่ม. (2548). กลวิธีควบคุมตน การเลือกทางชีวิตอย่างฉลาด. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 3(1), 94-104.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล, และโกศล มีคุณ. (2554). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เล่ม 1 หน่วยที่ 5*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- นฤมล เปี่ยมปัญญา. (2553). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนมหาวชิราวุธ จังหวัดสงขลา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษาชั้นตอนสัมพันธ์ภาพทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนากู สุทิน. (2548). *การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว.
- หทัยชนก พันพวงค์. (2555). *การพัฒนาแบบวัดการควบคุมตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย.



- อดุล นาคะโร. (2551). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการตนเองโดยใช้กิจกรรมแนะแนว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย.
- อรพินทร์ ชูชม. (2552). การวิจัยกึ่งทดลอง. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 15(1), 1–15.
- Bandura. A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A social cognitive theory*. Englewood Cliff, N.J. : Prentice–Hall. Inc.
- \_\_\_\_\_. (1977). *Self – Efficacy the Exercise of Control*. New York: R R Donelley & Sos Company, p. 20.
- Rosenbaum, Michael. (1980, January). *A Scheduling for Assessing Self – Control Behaviors, Preliminary Finding*. *Behavior Therapy*. 11, 109–121.