

ผลของกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อ พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง

สุภาพร จันทร์ปาน¹
วรางคณา โสমনันท์²
มฤษฎ์ แก้วจินดา³

¹ ผู้นิพนธ์ โทรศัพท์ 09-9249-6955 อีเมล: supaporn31011983@gmail.com

รับเมื่อ 28 เมษายน 2565 วันที่แก้ไขบทความ 10 พฤษภาคม 2565 ตอบรับเมื่อ 12 พฤษภาคม 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 2) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) กิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 2) แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และ 3) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อกิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์คะแนนเพิ่มสัมพันธ์จากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มเป้าหมายมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายสะท้อนว่า กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนได้ดีขึ้นตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านของพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คำสำคัญ: กิจกรรมกลุ่ม การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ อาจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Effects of Group Activities Based on Rational Emotive Behavioral Theory on Assertive Behavior of Phraharuthai Donmuang School's Students

Supaporn Chanpan¹

Varangkana Somanandana²

Marid Kaewchinda³

¹ Corresponding Author, Tel. 09-9249-6955, E-mail: supaporn31011983@gmail.com

Received 28 April 2022; Revised 10 May 2022; Accepted 12 May 2022

Abstract

The objectives of this research were 1) to develop group activities based on rational emotive behavior theory to enhance students' assertive behavior, and 2) to study the effects of the developed group activities on students' assertive behavior. The target group was 16 Matthayom 4 students of Phraharuthai Donmuang School who voluntarily participated in the research project. The instruments employed included 1) group activities based on rational emotive behavior theory, 2) assertive behavior evaluation form, and 3) a questionnaire asking for opinions about the effects of the developed group activities. The obtained data were analyzed for mean, standard deviation, and Relative Gain Score. The results indicated that the participants' posttest scores gained from the assertive behavior evaluation form were higher than those of the pretest. Moreover, the participants reflected that the developed group activities can help to develop their assertive behavior according to the four components of assertive behavior.

Keywords: Group activities, Rationality, Emotions and behavior, Assertive behavior

¹ Master's Degree Student, Department of Educational Psychology and Guidance, Kasetsart University

² Assistant Professor, Ph.D., Lecturer, Department of Educational Psychology and Guidance, Kasetsart University

³ Lecturer, Department of Educational Psychology and Guidance, Kasetsart University

1. บทนำ

โลกในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี วัฒนธรรม มีการแข่งขันกันมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชากรในทุกประเทศทั่วโลก จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลกระทบต่อเยาวชนซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางการศึกษา ปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ช่วงอายุ 12-20 ปี เป็นช่วงของการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Versus Role Confusion) กำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ เริ่มรับผิดชอบตัวเอง ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2558) จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกมีทั้งความเหมาะสมและไม่เหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม เป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่รู้จักวิธีการวางตัวอย่างเหมาะสมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกนึกคิด สุขภาพจิต การที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกทำให้มีอารมณ์อ่อนไหว ความนึกคิดมีแต่ความกลัว ไม่กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้เก็บกด มีความกังวล มีความรู้สึกและคิดแทนคนอื่น มองเรื่องต่าง ๆ ในแง่ลบ ไม่กล้าขัดใจหรือปฏิเสธใคร (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2550) ซึ่งอาจจะทำให้วัยรุ่นถูกเอาเปรียบจากผู้อื่นและคล้อยตามกลุ่มเพื่อนได้ง่าย ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การใช้ภาษาที่ไม่สุภาพ รวมทั้งการสื่อสารออนไลน์ที่ทำให้เกิดปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง ถูกล้อเลียน ผ่านโซเชียล ทำให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบรู้สึกเจ็บใจ เสียหน้าและเสียใจอย่างรุนแรง เหมือนถูกสังคมตัดสินที่ส่งผลต่อจิตใจเป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักจะทำให้เกิดปัญหาในการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เกิดความวิตกกังวลและมีความยากลำบากในการเรียน การทำงาน อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) และสิ่งที่จะช่วยให้เยาวชนมีความสามารถปรับตัวรู้เท่าทันตนเอง คือ การมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การแสดงความคิดเห็น การปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุอันควรจากบุคคลอื่น สามารถแสดงความต้องการหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ โดยจะครอบคลุมความสามารถในการแสดงออก 4 ประการ คือ 1. ความสามารถในการกล่าวคำปฏิเสธ 2. ความสามารถในการขอร้อง 3. ความสามารถในการแสดง ความรู้สึกทั้งในทางบวกและทางลบ 4. ความสามารถในการเริ่มต้น ดำเนินไปและสิ้นสุดการสนทนา (Lazarus, 1973)

การพัฒนาความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นโดยทั่วไปจะมุ่งเน้นที่การฝึกพฤติกรรมโดยตรงเป็นพื้นฐานจากแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ที่เชื่อว่าเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จะมีทัศนคติที่ดีต่อการแสดงพฤติกรรมจะตามมาด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุ อารมณ์และพฤติกรรมของ Ellis ที่เชื่อว่าปัญหาทางด้านพฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ภายนอก แต่เกิดจากความคิดและความเชื่อของเขามีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นด้วย ถ้าเหตุการณ์กระตุ้นเกิดขึ้นแล้วสอดคล้องกับความคิดความเชื่อที่เหมาะสมก็จะตอบสนองอย่างเหมาะสม หากไม่สอดคล้องกับระบบความคิดและความเชื่อของเขาก็จะถูกรบกวนให้เกิดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมา (Sharf, 1996) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในการประยุกต์แนวคิดการให้การปรึกษาดังกล่าวแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นความคิดและเหตุผล และกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวความคิดพื้นฐานว่ากระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยกระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลจากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมและช่วยให้บุคคลมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสม ระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (รัตนา บุญบุตร และคณะ, 2558)

จากการที่ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้ามารับผิดชอบงานด้านการดูแลเด็กมูลนิธิพระฤทธิอุบลรัตน์ ซึ่งส่วนมากเป็นเด็กกลุ่มชาติพันธุ์ ครอบครัวยากจน ครอบครัวยากจน บางคนไม่มีพ่อแม่อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง ทำให้พบปัญหาว่าเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่จากครอบครัวที่เหมาะสมตามวัย ด้วยสภาพครอบครัวและวัฒนธรรมทำให้ขาดทักษะด้านการคิด การสื่อสาร การตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออกในสิ่งที่ควรจะต้องทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ขาดความรับผิดชอบ มีความคิดและความเชื่อเป็นของตนเอง เมื่อมีสิ่งที่ไม่พอใจมักจะแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จนบางครั้งไม่รู้กาลเทศะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านจากการเป็นวัยเด็กก้าวเข้ามาสู่วัยผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบต่อตนเอง ทั้งด้านการเรียนและการพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามแนวทางการอบรม ภาวะเป็ยบ ต้องเป็นผู้นำในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนและของบ้าน จากที่กล่าวมา

ข้างต้นจะเห็นได้ว่า การมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการปรับตัวของวัยรุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จัดกิจกรรมกลุ่มโดยการประยุกต์ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาพัฒนาความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 4 ของมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง เนื่องจากเป็นนักเรียนใหม่ ซึ่งมีปัญหาเรื่องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่และไม่ได้ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม เช่น ทักษะการคิด ทักษะการสื่อสาร การควบคุมอารมณ์ จนทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา จากสภาพดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนเกิดปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกัน อีกทั้งมีความกลัวและกังวลในการแสดงออกในความเป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าที่จะแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ตามศักยภาพของเขา

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญตรงจุดนี้ที่ช่วยเหลือและพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมให้กับนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นอกจากนี้จะฝึกให้เขาเป็นผู้ที่มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแล้วยังจะช่วยพัฒนาและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่ส่งผลต่อชีวิตในสังคมจะช่วยให้เขาสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและภาคภูมิใจและเป็นการตอบสนองตามนโยบายของมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยประยุกต์ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเข้าในกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาพวกเขาให้มีทักษะด้านการคิด การตัดสินใจ ที่จะช่วยให้พวกเขามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อพวกเขาจะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์
2. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์

3. สมมุติฐานการวิจัย

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

4. การทบทวนวรรณกรรม

4.1 ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีคือ Albert Ellis เชื่อว่าปัญหาของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากมุมมองหรือความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากการหลอหลอมทางวัฒนธรรม ลักษณะทางชีวภาพของร่างกาย ค่านิยม อันก่อให้เกิดการบิดเบือนทางความคิดที่ออกไปจากความเป็นจริงและในขณะเดียวกันมนุษย์ยังมีความสามารถที่จะมีความคิดอย่างสมเหตุสมผลและต้องการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล โดยเป้าหมายของทฤษฎีนี้คือให้มนุษย์มีชีวิตรอยู่และสนุกกับการใช้ชีวิตและสังคมของตนเอง มีการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้และค้นพบความหมายของชีวิตจากการศึกษาและประสบการณ์ของตนเอง ส่วนในกระบวนการการช่วยเหลือมนุษย์ตามทฤษฎีนี้จะให้มนุษย์เกิดความท้าทายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและประเมินตนเอง และได้รับรู้ถึงการกระทำของตนเองที่เป็นพฤติกรรมด้านลบ (Ellis, 2007)

กระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

กรอบความคิด A-B-C-D-E-F (Corey, 2011) เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเป็นตัวกำหนดและสามารถจัดการกับความคิดได้ ดังสถานการณ์ต่อไปนี้ A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่กระตุ้นเร้า B (Belief) หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ C (Emotional and Behavioral Consequences) หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์และพฤติกรรมที่กำหนด

โดยความเชื่อ D (Disputing disturbance - producing beliefs) หมายถึง การโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลลบจนต่อจิตใจ E (New and effective rational outlook) หมายถึง ความคิดใหม่ที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป F (New Feeling) หมายถึง ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีดังนี้ คือ 1) เทคนิคทางความคิด (Cognitive techniques) เช่น สอนถึงวิธีการที่มีเหตุผลในการดำรงชีวิต มุ่งเน้นไปที่การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ให้ผู้รับการปรึกษายอมรับทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างมีคุณค่า 2) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotional technique) เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกเป็นที่ยอมรับ การใช้อารมณ์ขันจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่อนคลายจากสิ่งต่าง ๆ ลง มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเองและความรับผิดชอบและสอนให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าตนเองเป็นมนุษย์ที่มีความผิดพลาดได้ ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ 3) เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral techniques) เทคนิคนี้จะมีประสิทธิภาพที่สุดเมื่อใช้ร่วมกับเทคนิคทางอารมณ์และเทคนิคทางความคิด เช่น การประเมินความรู้ความเข้าใจของความรู้สึก การมอบหมายการบ้าน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเอาชนะความกลัวของตนเอง รวมไปถึงการมอบหมายการบ้าน จะเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ อีกด้วย (Corey, 2010)

4.2 กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

กิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นการนำหลักทางจิตวิทยาการให้การปรึกษาตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาบูรณาการเข้ากับหลักการของกิจกรรมกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอทบทวนวรรณกรรม แยกออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

4.2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Activity)

พิเชษฐ์ โภชนงค์และคณะ (2556) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการกระทำโดยตรงของนักเรียน โดยการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ กรณีตัวอย่าง การใช้สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม เกมและกลุ่มย่อย รวมทั้งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในการที่ได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติจริง โดยในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีการบูรณาการความรับผิดชอบต่อสังคมเข้าไปด้วยในขณะที่บุษยากร ตีระพฤติกุลชัย (2561) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นเครื่องมือในการนำสมาชิกของกลุ่มไปสู่กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองและของกลุ่มกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อาจเป็นไปได้ทั้งเทคนิค สื่อ เครื่องมือ กิจกรรม หรือวิธีการที่จัดทำขึ้นเพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมด้วยกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย กล้าเปิดเผยตนเอง เกิดความร่วมมือน่าสนใจในการทำงาน มีการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยกันแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์เฉพาะหน้าให้คล่องไปได้ นำไปสู่การพัฒนาของตัวบุคคลและกลุ่ม จากความหมายที่กล่าวมา สรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การรวมตัวกันของบุคคล มีปฏิกริยาตอบโต้กันอย่างเสรี มีการทำงานอย่างเป็นกระบวนการร่วมกัน มีการสื่อสาร มีการปรับตัวเข้าหากัน มีการแลกเปลี่ยนแนวคิดซึ่งกันและกัน มีการตัดสินใจร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกัน เรียนรู้พฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยอาศัยประสบการณ์ภายในกลุ่มและความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ภายในกลุ่มนี้ จะนำไปใช้ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่มให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำงานร่วมกันอย่างดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4.2.2 จุดมุ่งหมายกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วิชชุดา วิจิตรวงศ์ (2557) ได้กล่าวถึงกิจกรรมสัมพันธ์ไว้ว่า เป็นการช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นการสร้างโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ การสวมบทบาท ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยสมาชิกแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดหมาย และยังทำให้เกิดเจตคติที่ดีในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในทางที่ดีขึ้นในทุกด้าน เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ตรงที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ มีโอกาสฝึกความรู้สึกในด้านคุณธรรม จริยธรรม รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับผู้อื่น ยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร มีทักษะทางสังคม ตลอดจนมีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งส่วนตัวและของกลุ่มทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

4.2.3 ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. ขั้นรวมกลุ่ม เป็นการปูพื้นฐานเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ สมาชิกมีกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยวิทยากรเป็นผู้ดำเนินการให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย
2. ขั้นการดำเนินกิจกรรมเป็นลำดับที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นมีการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง มีการทำงานเป็นทีมและมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มหรือผู้ดำเนินกิจกรรมพยายามกระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนทักษะต่าง ๆ ที่เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อนำมาอภิปรายรวบรวมแนวคิดที่ได้มาสรุปผลประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงทั้งเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ หรือแก้ปัญหาและเสนอแนวทางในการนำไปใช้หรือเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป
4. ขั้นประเมินผล คือ ขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อนสมาชิกและผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ประเมินผลการดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่มโดยภาพรวม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

จากการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเกี่ยวกับทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนในการพิจารณาความคิด ความเชื่อของตนเองซึ่งอาจจะเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เปลี่ยนให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น โดยบูรณาการการใช้กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมหรือที่เราจะรู้จักกันคือ กระบวนการ A-B-C ที่มีสมาชิกที่เข้าร่วมในกลุ่มรวมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจนสำเร็จ โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกันและลงมือปฏิบัติงานด้วยตนเอง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีบทบาทของผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มและวิธีการทำงานของกลุ่ม โดยฝึกด้วยการโต้แย้งความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงออกในสถานการณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม อีกทั้งยังเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลในกลุ่มมีทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับปรุงการทำงานของบุคคลภายในกลุ่มให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

4.3 แนวคิดพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

4.3.1 ความหมายของพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

นิโบล แก้วพวง (2558) กล่าวว่า พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการต่าง ๆ ของบุคคลได้อย่างเหมาะสม ด้วยความมั่นใจ โดยปราศจากความวิตกกังวลและไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น และธน ลากธนวิรุฬห์ (2562) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาสีทธิ ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกทางหน้าตา ท่าทางการใช้ภาษาในการสื่อความในประโยคและมีความสามารถในการดำเนินการสนทนา ยุติการสนทนา กล่าวคำขอร้องหรือกล่าวคำปฏิเสธได้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้น ความสามารถที่จะแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อ ความสนใจ ความต้องการของตนเองอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาอย่างจริงใจตามสิทธิและเสรีภาพของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่และปราศจากความวิตกกังวลใดๆทั้งสิ้น

4.3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ทฤษฎีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive behavior theory) มีมุมมองที่สำคัญดังนี้

1. ปรัชญาเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม คือ บุคคลมีสิทธิขั้นพื้นฐานทุกคนตั้งแต่เกิด เช่น สิทธิในการปฏิเสธคำขอร้องของบุคคลอื่นโดยไม่รู้สึกรังเกียจและสิทธิในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ トラบเท่าที่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
2. รูปแบบพฤติกรรมกรตอบสนองในสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นไปได้ว่าสามารถแบ่งได้เป็น 3 แบบ ได้แก่
1) พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertion) คือ การกระทำตามหรือการปกป้องสิทธิขั้นพื้นฐานของตนเองโดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น 2) พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก (Non-assertion) คือ รูปแบบการตอบสนองที่ไม่สามารถ

คงไว้ซึ่งขอบเขตสิทธิของตนเองและผู้อื่น 3) พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) คือ รูปแบบการตอบสนองที่บุคคลหนึ่งก้าวท้าวหรือล่วงล้ำขอบเขตของบุคคลอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือเป็นการละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556)

4.3.4 ลักษณะของพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

Bower และ Bower (1976) ได้อธิบายลักษณะของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมออกเป็น 12 ลักษณะ ดังนี้ 1. การพูดแสดงความรู้สึก (Use feeling-talk) 2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talking about yourself) 3. การพูดจาทักทายปราศรัย (Make greeting-talk) 4. การยอมรับคำชมเชย (Accept compliments) 5. การแสดงสีหน้าอย่างเหมาะสม (Use appropriate facial talk) 6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree mildly) 7. การขอให้แสดงความกระจ่างชัด (Ask for clarification) 8. การถามเหตุผล (Ask why) 9. การแสดงออกซึ่งความไม่เห็นด้วยอย่างชัดเจน (Express active disagreement) 10. การพูดเพื่อรักษาสีทธิของตนเอง (Speak up for your rights) 11. การยืนกราน (Be persist) 12. การเลี่ยงการให้คำอธิบายกับทุก ๆ ความคิดเห็น (Avoid justifying every opinion)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้น มีลักษณะเป็นทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม มีการใช้สรรพนามแทนตนเอง มีความสุภาพเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่นในการแสดงความคิดเห็น สีหน้า ท่าทางความรู้สึกทั้งพอใจและไม่พอใจการกล่าวและการยอมรับคำติชม การถามหรือการขอร้อง การปฏิเสธ โดยรักษาสีทธิของตนเองไว้ได้และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีความมั่นใจ ชัดเจน และตรงไปตรงมา

4.4 มุลินิพระหฤทัยอุปถัมภ์

มุลินิพระหฤทัยอุปถัมภ์ เป็นบ้านที่ก่อตั้งเพื่อให้ความช่วยเหลือเด็กยากจนและด้อยโอกาสทางการศึกษา โดยให้รับการศึกษาที่โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเด็ก เพื่อมุ่งพัฒนาเด็กให้มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จักคิดพิจารณาแก้ปัญหาและกล้าตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน และในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ฝึกคุณธรรมความซื่อสัตย์ ความเสียสละ การให้อภัยและการประหยัดต่อตนเอง เป็นผู้ที่มีกิริยามารยาทเรียบร้อยทั้งการพูดและการปฏิบัติด้วยความสุภาพอ่อนน้อม รู้จักที่จะใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ โดยรู้จักที่จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ เป็นผู้นำและพร้อมที่จะเป็นผู้ตามได้เสมอ มีความเชื่อ ความศรัทธา ตามหลักศาสนาของตน โดยประพฤติตนเป็นคนดี เป็นที่ยอมรับของสังคม

4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อรวรรณ สุขแพทย์ (2557) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล 2) แบบวัดความวิตกกังวล (RCMAS) 3) แบบบันทึกการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียน 4) แบบประเมินผู้นำกลุ่มโดยนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ นักเรียนกลุ่มทดลองรายงานว่ามีโอกาสระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจ สามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้อย่างสมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวันและมีความสุขในชีวิต

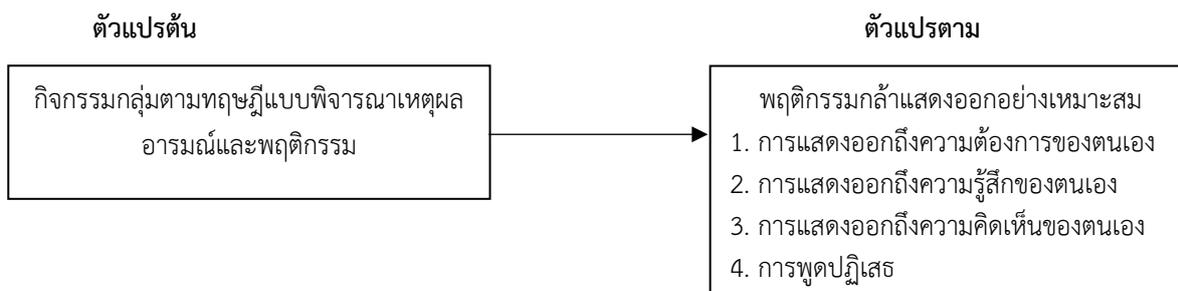
สุวรรณ บุญศรีภูมิ (2559) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อเจตคติการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมาตาบุตร พันธ์พิทยาคาร จังหวัดระยอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ 2) พฤติกรรมและแบบวัดเจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) เจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมาตาบุตรพันธ์พิทยาคาร ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนดังกล่าว หลังการทดลองกับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

นิโลบล แก้วม่วง (2558) ได้ศึกษาการโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรม

ปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออก 2) แบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออก 3) แบบบันทึกการเรียนรู้ 4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ฯ และต่อผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มประชากรมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มประชากรมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก

กฤตภัค ใจกล้า (2561) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร 2) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ One-Way ANOVA ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร มีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่านักเรียนชาย 3) นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากรที่มีระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน 4) นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป มีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.00 และเกรดเฉลี่ยสะสม 3.00-3.49 ส่วนคู่อื่นไม่แตกต่างกัน 5) นักเรียนที่มีพี่น้องร่วมบิดามารดาต่างกันมีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีพี่น้องร่วมบิดามารดามีพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่านักเรียนที่ไม่มีพี่น้องร่วมบิดามารดา

5. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

6.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ คือ เป็นนักเรียนในมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเริ่มเข้าศึกษาที่โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง ในปีการศึกษา 2564 เป็นปีการศึกษาแรก

6.2 ผู้วิจัยทำการสร้างกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง โดยมีรูปแบบเป็นกิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยมีกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ครั้งละ 60 นาที ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหาของกิจกรรมกลุ่มฯ โดยอาจารย์ที่ปรึกษา

การศึกษาอิสระและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง โดยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

6.3 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยพัฒนาขึ้นจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของ Alberti & Emmons (1982); อัญชลี ปิยปัญญวงศ์ (2542); มณฑา วงศ์ประเสริฐ (2554); นิโบล แก้วพ่วง (2558); นายกฤตภัก ใจกล้า (2561) ประกอบด้วยข้อคำถาม 28 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ “มากที่สุด” “มาก” “ปานกลาง” “น้อย” และ “น้อยที่สุด” จำนวน 28 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาอิสระและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง โดยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้ค่าความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.82

6.4 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์และผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามเพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ตอบแบบสอบถามภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทั้งหมด 10 ครั้ง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ “มากที่สุด” “มาก” “ปานกลาง” “น้อย” และ “น้อยที่สุด” จำนวน 16 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาอิสระและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านก่อนนำไปใช้ในการทดลอง โดยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือได้ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

6.5 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการทดลองแต่ละครั้ง นักเรียนจะต้องเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้ในรูปแบบการรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฯ/ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฯ ในแต่ละครั้ง

6.6 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง ระยะเวลาดำเนินการทดลองจำนวน 10 ครั้ง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในช่วงเวลา 19.30 น. - 20.30 น. ทุกวันอังคารและวันศุกร์

ตารางที่ 1 โครงสร้างของกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก
อย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง

ครั้งที่/ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่พัฒนา
1. สร้างสัมพันธ์	สร้างความคุ้นเคย และทำ Pre-Test	ชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรม
2. ความเชื่อมโยงกัน (กระบวนการ A-B-C)	เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความเชื่อมโยงกระบวนการ A-B-C
3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถเชื่อมโยงความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	ความหมายของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
4. นี่แหละตัวฉัน	เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการบอกความต้องการของตนเองและฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	การแสดงออกถึงความต้องการของตนเอง
5. รู้สึกอย่างไรช่วยบอกที	เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการบอกความรู้สึกของตนเอง ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	การแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง
6. ฉันทกล้านะ	เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	การแสดงออกการแสดงความคิดเห็น
7. ฉันทจะปฏิเสธอย่างไรดี	เพื่อให้ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการปฏิเสธ การขอร้องที่ไร้เหตุผลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	การปฏิเสธ
8-9. วิเคราะห์ตนเอง แบบ A-B-C-D-E-F	เพื่อนำเทคนิคมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้ เกิดการตระหนักรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและกล้าแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆได้	4 องค์ประกอบ
10. ปัจฉิมและทำ post-test	เพื่อผู้ร่วมกิจกรรมทบทวนภาพรวมของกิจกรรมกลุ่ม ประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับ	ทบทวนภาพรวมและทำ Post-test

6.7 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มาประเมินกับนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ รวมถึงให้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นต่อกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและต่อผู้วิจัย

6.8 ผู้วิจัยนำคะแนนแบบประเมินมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการได้รับกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

6.9 นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ต่อกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมาสรุปเนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ฯ

7. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยการใช้กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัย ดังนี้

7.1 ภายหลังจากใช้กิจกรรมกลุ่มตามแนวความคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม นักเรียนมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงให้เห็นในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มเป้าหมาย (n = 16)	คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.19	4.15
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.05	0.82

จากตารางที่ 2 สรุปได้ว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และ 4.15 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.05 และ 0.82 แสดงให้เห็นได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

7.2 ภายหลังจากการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ทำให้นักเรียนแต่ละคนมีคะแนนพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น ดังแสดงให้เห็นในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 คะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (n = 16)	คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	คะแนนความแตกต่าง	คะแนนสัมพัทธ์
ค่าเฉลี่ย	3.19	4.15	0.96	54.24
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	1.05	0.82	0.61	27.41

จากตารางที่ 3 สรุปได้ว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ทำให้นักเรียนแต่ละคนมีคะแนนพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ร้อยละ 54.24 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พัฒนาาระดับสูงและมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 27.41 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมให้เกิดขึ้นได้

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีคะแนนพัฒนาการหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

เกณฑ์คะแนน พัฒนาการสัมพัทธ์	ระดับพัฒนาการ	กลุ่มทดลอง (16 คน)	ร้อยละ
76 - 80	พัฒนาการระดับสูงมาก	5	31.25
51 - 75	พัฒนาการระดับสูง	4	25
26 - 50	พัฒนาการระดับกลาง	4	25
0 - 25	พัฒนาการระดับต้น	3	18.75

ที่มา : ศิริชัย กาญจนวาสี (2552)

จากตารางที่ 4 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรม กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตามเกณฑ์คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ ที่แสดงให้ให้นักเรียนแต่ละคนมีพัฒนาการพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน ซึ่งพบว่า นักเรียนจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการระดับสูงมาก 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการ

ระดับสูง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการระดับกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด และมีพัฒนาการระดับต้น จำนวน 2 คน แสดงว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นในระดับกลาง เนื่องจากนักเรียนแต่ละคนมีบุคลิกภาพและพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตามลำดับ

8. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การใช้กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พบประเด็นที่สำคัญในการนำมาอภิปราย ดังนี้

8.1 กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

การสร้างกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีการให้การปรึกษาตามคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นความคิดและเหตุผลและกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวความคิดพื้นฐานว่ากระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยกระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการเปลี่ยนพฤติกรรม และช่วยให้บุคคลมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสม ระวังอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (รัตนา บุญบุตตะ และคณะ, 2558) จากแนวคิดดังกล่าวนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย กิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง กิจกรรมทั้งหมดมีคุณภาพและมีความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มฯ สามารถช่วยให้นักเรียนสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล ส่งผลให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น ผู้วิจัยใช้ข้อสรุปประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยสังเคราะห์มาจากแนวคิดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของ Alberti & Emmons (1982); Bower & Bower (1976); Lazarus (1973) และ Wolpe (1973) พบว่า พฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาซึ่งตรงต่อความรู้สึกของตนเองโดยไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งมี 4 องค์ประกอบดังนี้ การแสดงออกถึงความต้องการ ความรู้สึก การแสดงความคิดเห็นของตนเองและการปฏิเสธ โดยปราศจากถ้อยคำหรือน้ำเสียงที่แสดงถึงการคุกคามผู้อื่น เพื่อเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งปัจจัยที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกดีต่อตนเอง ควบคุมตนเองได้ ลดความประหม่า ความเขินอาย ความวิตกกังวลได้ มีทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความเชื่อ ความสนใจ ตามความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเปิดเผย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น กล้าฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม จะพบปัญหาในด้านการติดต่อสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความยากลำบากในการทำงาน การเรียน รวมไปถึงการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตด้วย (จิตราภรณ์ ชีรนริชย์, 2556)

จากการวิจัยในครั้งนี้ จึงเห็นได้ว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ทำให้รู้่านักเรียนแต่ละคนมีคะแนนพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ร้อยละ 54.24 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์พัฒนาระดับสูง แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมให้เกิดขึ้นได้ และจากตารางที่ 7 เห็นได้ว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตามเกณฑ์คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ ที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนแต่ละคนมีพัฒนาการพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นแตกต่างกัน ซึ่งพบว่า นักเรียนจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการระดับสูงมาก 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการระดับสูง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการระดับกลาง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของนักเรียนทั้งหมด มีพัฒนาการระดับต้น จำนวน 2 คน แสดงว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นในระดับกลาง ทำให้เห็นว่าการพัฒนาด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจากการวิจัยครั้งนี้

เป็นการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามลำดับ ไม่ใช่เป็นการพัฒนาแบบก้าวกระโดดทันที เพราะอาจเกิดจากปัจจัยที่แทรกเข้ามา เช่น ความแตกต่างของกลุ่มนักเรียนที่มีพื้นฐานครอบครัวและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน โดยส่วนมากเป็นเด็กนักเรียนที่มาจากกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีคุณลักษณะที่ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออกรวมถึงการปรับตัวเข้ากับบุคคล และสถานที่ การทำวิจัยครั้งนี้เป็นการเริ่มต้นปีการศึกษาที่นักเรียนย้ายเข้ามาอยู่ในบ้านมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ โรงเรียนพระหฤทัยดอนเมือง เป็นปีแรก รวมถึงผู้วิจัยมีบทบาทหน้าที่ในการให้การอบรม ดูแลความเป็นอยู่ของนักเรียนจึงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทำให้บางครั้งนักเรียนกลุ่มทดลองยังไม่กล้าแสดงออกในเรื่องของการแสดงความต้องการ ความรู้สึก การแสดงความคิดเห็นและการปฏิเสธได้อย่างเต็มที่ แต่หลังจากที่จบกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาของกลุ่มเป้าหมายเป็นไปในทางที่ดีขึ้นตามลำดับ โดยนักเรียนมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในการคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะแสดงออกถึงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็นในห้องเรียน ห้องประชุมและพูดปฏิเสธคำขอร้องที่ไร้เหตุผลได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น ดังนั้นการที่นักเรียนจะเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จึงต้องได้รับการพัฒนาทักษะด้านการคิด การตัดสินใจที่จะช่วยให้พวกเขาที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อพวกเขาจะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

8.2 ความคิดเห็นของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

จากความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบสอบถามในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ครบทั้ง 10 ครั้ง พบว่านักเรียนมีความคิดเห็นต่อกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ระหว่าง 3.63-4.50) แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ วิธีการ เนื้อหาอย่างชัดเจนขณะที่ร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระนอกจากนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ตระหนักรู้และเห็นความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจากองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน คือ การแสดงความต้องการ การแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็นและการพูดปฏิเสธ นอกจากนั้นนักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้นในที่ประชุม รู้จักกระบวนการในการพูดในสิ่งที่เขาต้องการรวมถึงการพูดปฏิเสธในสิ่งที่เขาไม่สามารถทำได้และมีทำที่ในการขอความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้อบรม เพื่อนและคนรอบข้างด้วยความสุภาพและสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองรวมถึงรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น

9. ข้อเสนอแนะ

9.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

9.1.1 จากการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ๆ พบว่ากลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่อยู่ในมูลนิธิพระหฤทัยอุบลรัตน์ซึ่งเป็นนักเรียนหญิงทั้งหมด การเลือกกลุ่มเป้าหมายเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากเป็นนักเรียนใหม่ มีปัญหาเรื่องการปรับตัว มาจากโรงเรียนเดิมซึ่งมีสภาพแวดล้อมแตกต่างกัน มีคุณลักษณะและบริบทของความหลากหลายของวัฒนธรรม ความเชื่อ ภาษา วิถีชีวิต การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน จึงทำให้การพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีความแตกต่างกัน อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อนในการทดลองได้ ดังนั้นหากผู้สนใจจะนำรูปแบบกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้ การออกแบบแผนกิจกรรมกลุ่มควรปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

9.1.2 การทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินงานวิจัยซึ่งส่งผลทำให้เกิดความร่วมมือที่ดี และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีช่วยไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้วิจัยที่เป็นผู้รับผิดชอบในการดูแลกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

9.1.3 จากการจัดกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมฯ ครั้งนี้ พบว่า ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ควรมีผู้ช่วยในการสังเกตและประเมินหลังจากการจบกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้สามารถเก็บรายละเอียดได้ดียิ่งขึ้น

9.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

9.2.1 ควรนำกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนมูลนิธิพระหฤทัยอุปถัมภ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยตอนเมืองไปศึกษากับนักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นิสิต โดยผู้วิจัยควรสร้างกิจกรรมกลุ่มๆ ให้เหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

9.2.2 ควรมีการทดลองโดยใช้ระยะเวลาในการทดลองยาวนานขึ้น เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

9.2.3 เนื่องจากวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 4 องค์ประกอบ คือ การแสดงความต้องการ การแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น และการปฏิเสธ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปสามารถนำกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไปปรับใช้กับพฤติกรรมอื่นๆ และควรเลือกเจาะจงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพื่อจะให้เห็นผลของการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่มีความชัดเจนและเข้มข้นมากขึ้นในด้านการพัฒนา

9.2.4 จากการทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคนที่แสดงออกในเรื่องของพฤติกรรมกล้าแสดงออกในขณะที่ร่วมกิจกรรม รวมถึงผลพัฒนาการพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนแต่ละคนมีความต่างกัน ฉะนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยควรเสริมแรงทางบวกในขณะที่จัดกิจกรรมกลุ่มๆ โดยการให้คำชมเชย รางวัล เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้กับกลุ่มเป้าหมายมีความมั่นใจในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น

9.2.5 ควรมีการศึกษาแบบประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ได้รับการพัฒนาแล้วมาใช้ในการประเมินพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ควบคู่ไปกับแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น และในการประเมินพฤติกรรมควรทำการประเมินทั้งผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อที่จะได้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

10. เอกสารและสิ่งอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤตภัค ไจกล้ำ. (2561). *พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร*

(การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

จิตราภรณ์ ชีรนรวิช. (2556). *พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกในชั้นเรียนอย่างเหมาะสมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ธน ลากธนวิรุฬห์. (2562). *พฤติกรรมกรกล้าแสดงออกโดยวิธีการนำเสนอหน้าชั้นเรียนของนักศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการตลาด วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา.*

นิโลบล แก้วพวง. (2558). *ผลของโปรแกรมปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อปรับพฤติกรรมกรกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหาดเจ้าสำราญ (พรหมานุกูล) จังหวัดเพชรบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

บุษยากร ตีระพฤกษ์ชัย. (2561). *การพัฒนาบุคลิกภาพนักสื่อสารโดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*, 7(1), 81-98.

พิเชษ โภชนงค์ และคณะ. (2556). *ผลของโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเป็นผู้นำของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต บางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร. Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*, 5(1), 100-109.

รัตนา บุญบุตร และคณะ. (2558). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 9(4), 163-173.

วิษุตา วิจิตรงค์. (2557). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการทำงานร่วมกันของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพระหฤทัยพัฒนเวศม์ กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2550). *เทคนิคการแก้ไขอาการวิตกกังวล กลัว ด้วยตัวเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: ฐานมีบุ๊กส์.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2558). *สภาพจิตใจของวัยรุ่น*. สืบค้นจาก <http://ramamental.mahidol.ac.th/>
- ศรีเรื่อน แก้วกั้วาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย/1.จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาสิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณ บุญศรีภูมิ. (2559). *ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมาตาทุตพัตน์พิทยาคาร จังหวัดระยอง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพมหานคร.
- อรวรรณ สุขแพทย์. (2557). *ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

ภาษาอังกฤษ

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1982). *Your perfect right: A guide to assertive living*. San Luis Obispo, Ca: Impact Publishers.
- Bower, S. A. & Bower, G. H. (1976). *Asserting yourself- A practical guide for positive change*. Oxford, England: Addison-Wesley Publishing Company.
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling* (8th ed.). Belmont, CA : Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Ellis, C. (2007). Telling secrets, revealing lives : Relational ethics in research with intimate others. *Qualitative inquiry*, 13(1), 3-29.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior therapy*, 4(5), 697-699.
- Sharf, R. S. (1996). *Theories of psychotherapy and counseling : Concepts and cases*. Pacific Grove: Brooks/Cole Pub. Co.
- Wolpe, J. (1973). *The Practice of Behavior Therapy*. Amsterdam: Elsevier Science & Technology Books.