

การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคดีสมบูรณ์แบบ  
ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

รักษ์ ห้วยเรไร

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

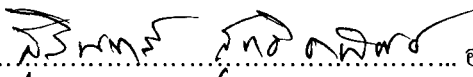
สิงหาคม 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ได้พิจารณา  
คุษฎีนิพนธ์ของ รัช ्ह้วยเรไร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

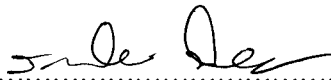
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์

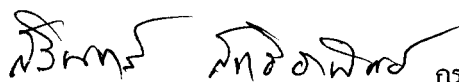
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล)

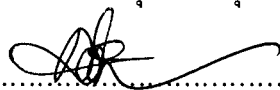
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

คณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์

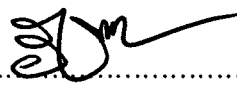
  
.....ประธาน  
(นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพินทร์ ฉายวิมล)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 9 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2560

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ด้วยความเมตตากรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ที่กรุณาเป็นประธานและคณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้คำแนะนำทางวิชาการอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งและให้กำลังใจดูแลเอาใจใส่เมตตาต่อผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา และบูรพคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้จนเป็นต้นทุนชีวิตทางวิชาการและวิชาชีพ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง ที่กรุณาเป็นประธานสอบคุษฎีนิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในมุมมองใหม่ ปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมทำให้คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านเป็นอย่างสูง ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ อุตสาหะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร ปัญญาเมธิกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุสาค์ภรณ์ สุขารมณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา อาจารย์ ดร.พรธมลย์ เกวระระ รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ดุษย์กัมภีร์ อาจารย์ ดร.มฤตยู แก้วจินดา อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมธการ และนายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน ที่กรุณาตรวจพิจารณาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและให้ข้อเสนอแนะปรับปรุงแก้ไขจนมีคุณภาพเป็นที่เชื่อถือได้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ โรงเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกโรงเรียนที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย และทดลองใช้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ขอบพระคุณอาจารย์ผู้ประสานงานทุกท่านและขอขอบคุณนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ที่สนับสนุนทุนการศึกษาและอนุญาตให้ลาศึกษาต่อเต็มเวลาราชการ ทุนวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ ม.บูรพา ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยประเสริฐ แก้วเมือง และเพื่อน พี่น้อง กัลยาณมิตรทุกท่าน ในน้ำใจไมตรี ความเกื้อกูลต่อผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา คุณประโยชน์ใดอันเกิดจากคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบบูชาพระคุณแด่บิดา มารดา ผู้เป็นแบบอย่างของความวิริยะอุตสาหะ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้ แม้มิได้กล่าวนามได้หมด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณด้วยความซาบซึ้งจากใจ

รักษ์ ห้วยเรไร

55810076: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; ปร.ด. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม/ คติสมบูรณแบบ/  
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

รักษ์ ห้วยเรไร: การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

(A DEVELOPMENT OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING BASED ON COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY ON PERFECTIONISM OF GIFTED STUDENTS IN SCIENCE AND  
MATHEMATICS) คณะกรรมการควบคุมคดียุติพันธ์: ระพีพันธ์ นายวิมล, ค.ด., สุรินทร์  
สุทธิชาติพิทย์, Ed.D. 500 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาเป็นการผสมผสานวิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัย  
เชิงคุณภาพ แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 พัฒนาแบบวัดคติสมบูรณแบบและศึกษา  
คติสมบูรณแบบ ระยะที่ 2 พัฒนาและศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด  
ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยันคติสมบูรณแบบ 2) เพื่อศึกษา  
คติสมบูรณแบบ 3) เพื่อพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติ  
สมบูรณแบบและ 4) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ที่มีต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์กลุ่มตัวอย่าง  
แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 นักเรียนจากกลุ่มโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย และกลุ่ม โรงเรียน  
ในการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (วมว.) จำนวน 855 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน  
(Multistage random sampling) ระยะที่ 2 คือ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 มีคะแนนจากแบบวัดคติ  
สมบูรณแบบ ระดับเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สัมภาษณ์ความสมัครใจ จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม  
และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ 1) แบบวัดคติสมบูรณแบบซึ่งพัฒนาจากแบบวัด The measure of  
constructs underlying perfectionism (M-CUP) 2) การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด  
ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ แบบแผนการทดลองเป็นแบบทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะ  
หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (The randomized control-group pretest-posttest design)  
แผนการดำเนินการปรึกษากลุ่ม 16 ครั้ง และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS  
และ LISREL ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์  
องค์ประกอบเชิงยืนยันยันอันดับสาม และทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว  
One-way ANOVA แบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบ  
ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

### ผลการวิจัย พบว่า

1. แบบวัดคติสมบุรณ์แบบ มีจำนวน 2 องค์ประกอบใหญ่ 9 องค์ประกอบย่อย คือ
  - 1) องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านการมีมาตรฐานสูง และ 2) องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มี 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นหลักฐานแสดงว่าสามารถนำไปใช้วัดคติสมบุรณ์แบบได้ มีความเที่ยงตรง
2. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคติสมบุรณ์แบบองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตนอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.48) และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.90)
3. การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ได้ 5 ขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนย่อย คือ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) 3) ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) 3.1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่ 3.5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)
4. ผลของการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคติสมบุรณ์แบบ ในระยะหลังทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ และด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ส่วนในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคติสมบุรณ์แบบ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น และด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ซึ่งเป็นลักษณะที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพการปรับตัวที่สนับสนุนพฤติกรรมการเรียนรู้ทางวิชาการของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

55810076: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph.D. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: INTEGRATIVE GROUP COUNSELING BASED ON COGNITIVE  
BEHAVIOR THERAPY/ PERFECTIONISM/ GIFTED STUDENTS IN  
SCIENCE AND MATHEMATICS

RAK HUAYREIRAI: A DEVELOPMENT OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING  
BASED ON COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY ON PERFECTIONISM OF GIFTED STUDENTS  
IN SCIENCE AND MATHEMATICS: ADVISORY COMMITTEE: RAPIN CHAYVIMON, Ph.D.,  
SURIN SUTHITHATIP, Ed.D. 500 P. 2017.

This research was a research and development, applying mixed-methods research composed of quantitative research and qualitative research. This research was divided into two phases. Phase 1: development of perfectionism test and studying the perfectionism of gifted students in science and mathematics. Phase 2: developing and studying the effect of integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism of gifted students in science and mathematics.

The objectives of this research were to confirm factor analysis of perfectionism. 2) to study the perfectionism. 3) to develop the integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism. 4) to study the effects of integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism of gifted students in science and mathematics. The research samples were divided into 2 groups. The first group was used for phase one was gifted students in science and mathematics comprised of 855 students who enrolled in Princess Chulabhorn's College and Science Classrooms in University-Affiliated School Project (SCiUS) academic semester in 2016, selected Acquired by multi-stage random sampling. The second group was used for phase two was samples in phase 1 who have percentile at 75, comprised of 20 students. The students were randomly assigned into 2 groups, an experimental group and a control group, each group consisted of 10 students. Who volunteer to participate in study. The instruments used in this research were a Perfectionism test which developed from the Measure of Constructs Underlying Perfectionism (M-CUP), the integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism. The experimental design was the randomized control-group pretest-posttest design. The data collection procedure was divided into three phases: pre-test, post-test and follow-up. The integrative group counseling was 16 sessions. Data analysis was divided into 2 types: the quantitative data were analyzed by the SPSS and the LISREL program, while the qualitative was analyzed by content analysis. Statistics used for data analysis was third order confirm factor analysis and hypothesis testing is One-way ANOVA and repeated measures analysis of

variable: one between-subjects variable and within-subject variable. When the mean difference was observed, the difference was tested by Newman-Keuls test.

The results of this research were that;

1. The perfectionism of gifted students in science and mathematics consisted of 2 structural factors and 9 factors they were; 1. Ego-syntonic; consisted of 5 factors; Order, Satisfaction, Details and checking, Perfectionism toward others, and High standards, 2. Ego-Dystonic; consisted of 4 factors; Black and white thinking about tasks and activities, Perceived pressure from others, Dissatisfaction, Reactivity to mistakes. These 2 structural factors were relevant to the empirical data at .05 statistic significant level. Showing that it could be used as the instrument to measure the perfectionism of gifted students in science and mathematics.

2. The samples had perfectionism of gifted students in science and mathematics; Ego-syntonic at high level. ( $\bar{X} = 3.48$ ), Ego-Dystonic at moderate level. ( $\bar{X} = 2.90$ )

3. The integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism composed of main 5 big steps and 5 small steps; 1) The preparations stage 2) The Initial stage 3) The working stage, comprised of 5 small steps: 3.1) Explore the experience of thought. 3.2) To be aware of the effects. 3.3) Practical training techniques. 3.4) Development of ideas, feelings, new behavior trends and 3.5) Practice a Cognitive homework. 4) The termination stage, and 5) The evaluation stage

4. The effects of integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism of gifted students in science and mathematics was that the experiment group which participated in the integrative group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism had perfectionism score in the post-test phases, lower than the control group at .05 level of significance. In 7 factors; Order, Details and checking, Perfectionism toward others, White thinking about tasks and activities, Perceived pressure from others, Dissatisfaction, Reactivity to mistakes. The experiment group had perfectionism score in the follow-up phrases, and lower than the control group at .05 level of significance in 4 factors; Order, Details and checking, Perceived pressure from others, and Dissatisfaction. This correlated with adaptive personality that supports the academic learning behavior of gifted students in science and mathematics.



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ถ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	21
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคติสมบูรณแบบ.....	34
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด ความคิดพฤติกรรม.....	55
แนวคิดการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ .....	94
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์/ คณิตศาสตร์.....	114
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	118
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	118
การพัฒนาและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	124

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	135
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	134
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	148
การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	149
4 ผลการวิจัย.....	151
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	152
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	153
ผลการวิจัย.....	155
5 สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	259
สรุปผลการวิจัย.....	261
อภิปรายผล.....	272
ข้อเสนอแนะ.....	302
บรรณานุกรม.....	306
ภาคผนวก.....	314
ภาคผนวก ก.....	315
ภาคผนวก ข.....	319
ภาคผนวก ค.....	326
ภาคผนวก ง.....	345
ภาคผนวก จ.....	356
ภาคผนวก ฉ.....	363
ภาคผนวก ช.....	373
ภาคผนวก ซ.....	390
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	500

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2-1 การสังเคราะห์รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม.....	96
3-1 ข้อมูลจำนวนประชากรและการสุ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1.....	119
3-2 ข้อมูลจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1.....	122
3-3 ตัวอย่างการแปลแบบวัดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย.....	126
3-4 ตัวอย่างการแปลกลับแบบวัดจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ.....	128
3-6 แผนการดำเนินการปรึกษากลุ่ม.....	136
3-7 แบบแผนการทดลอง.....	145
4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สมบูรณ์แบบ.....	155
4-2 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคติสมบูรณ์แบบ.....	156
4-3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ.....	158
4-4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ.....	159
4-5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ.....	161
4-6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ.....	162
4-7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียด และการตรวจสอบ.....	164
4-8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ.....	164
4-9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบ ในผู้อื่น.....	166
4-10 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น.....	167
4-11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง.....	168
4-12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง.....	169
4-13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้ว เกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ.....	171
4-14 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและ กิจกรรมต่าง ๆ.....	171

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-15 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดัน จากผู้อื่น.....	173
4-16 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น.....	173
4-17 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ.....	175
4-18 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ.....	176
4-19 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อเกิดความผิดพลาด.....	178
4-20 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด.....	179
4-21 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน....	181
4-22 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน.....	182
4-23 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบความขัดแย้งที่มี อยู่ในตน.....	184
4-24 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน.....	185
4-25 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างองค์ประกอบคติสมบูรณ แบบรายด้าน.....	187
4-26 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของคติสมบูรณแบบรายด้าน.....	188
4-27 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของคติสมบูรณแบบ.....	190
4-28 ค่าดัชนีความสอดคล้องและค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง.....	191
4-29 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดลคติ สมบูรณแบบ.....	191
4-30 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคติสมบูรณแบบ.....	194
4-31 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคติสมบูรณแบบ.....	195
4-32 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบรายองค์ประกอบของนักเรียน มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามเพศ.....	197
4-33 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบรายองค์ประกอบของนักเรียน ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามระดับชั้น.....	198
4-34 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	206

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-35 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการจัดระเบียบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	207
4-36 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	208
4-37 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการใส่ใจ ในรายละเอียดและการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	209
4-38 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	210
4-39 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	211
4-40 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านความคิดแบบสุดขีดเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	212
4-41 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	213
4-42 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	214
4-43 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	215

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-44 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัด ระเบียบ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	216
4-45 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการจัดระเบียบ.....	218
4-46 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	219
4-47 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียน กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์.....	219
4-48 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึก พึงพอใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง .....	220
4-49 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความรู้สึกพึงพอใจ.....	222
4-50 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	223
4-51 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจของ นักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์..	223
4-52 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจ รายละเอียดและการตรวจสอบ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	224
4-53 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ.....	226
4-54 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	227

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-55 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและ การตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ นิวแมนคูสต์ .....	227
4-56 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติ สมบุรณ์แบบในผู้อื่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	228
4-57 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น.....	230
4-58 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	231
4-59 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูสต์.....	231
4-60 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐาน สูง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	232
4-61 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการมีมาตรฐานสูง.....	234
4-62 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	234
4-63 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียน กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูสต์.....	235
4-64 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบ สุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	236

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-65 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ 4-66 ผลการทดสอบผลย่อยของ ระยะเวลาที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	238
4-66 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	239
4-67 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและ กิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ นิวแมนคูลส์.....	240
4-68 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ ความกดดันจากผู้อื่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	241
4-69 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น .....	243
4-70 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	244
4-71 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์.....	244
4-72 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึก ไม่พึงพอใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง .....	245
4-73 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ.....	247
4-74 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง.....	248



## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4-75 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์.....	248
4-76 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	249
4-77 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด.....	251
4-78 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	252
4-79 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์.....	252
4-80 ภาพรวมคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	253
4-81 ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง.....	255
4-82 ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล.....	256
ข-1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการแปลแบบวัดคติสมบุรณ์แบบจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย.....	320
ข-2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการแปลกลับแบบวัดคติสมบุรณ์แบบจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ.....	323
ค-1 จำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	328

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
ค-2	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน กลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ จำแนกเป็นรายข้อ ..... 328
ค-3	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน กลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ โดยรวมและรายด้าน..... 332
ค-4	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน กลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านการดำเนินการจัดการศึกษา..... 333
ค-5	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน กลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านผู้ให้การศึกษา..... 334
ค-6	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านผู้รับการปรึกษา..... 336
ค-7	ผลการวิเคราะห์เนื้อหาประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม..... 338
ช-1	สรุป การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์..... 374

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 1 ด้านการจัดระเบียบ .....	22
1-2 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ .....	22
1-3 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 3 ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ.....	23
1-4 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 4 ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น.....	23
1-5 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 5 ด้านการมีมาตรฐานสูง.....	23
1-6 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 6 ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ	24
1-7 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 7 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น.....	24
1-8 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 8 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ.....	25
1-9 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 9 ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด.....	25
1-10 โมเดลองค์ประกอบคติสมบูรณ์แบบ.....	27
1-11 โมเดลคติสมบูรณ์แบบ.....	29
1-12 กรอบการวิจัยการศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทาง วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์.....	30
1-13 กรอบการวิจัยการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์.....	31
1-14 กรอบแนวคิดการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์.....	32
2-1 หลักการ A-B-C framework.....	72
2-2 ผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการบำบัดความคิด.....	102
2-3 ผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม.....	106
2-4 ผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม.....	108
2-5 ผลการสังเคราะห์การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคติสมบูรณ์แบบ.....	110
3-1 ลำดับขั้นตอนการดำเนินการปรึกษา.....	139

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4-1	โมเดลตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ..... 160
4-2	โมเดลตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ..... 163
4-3	โมเดลตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ..... 165
4-4	โมเดลตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น..... 168
4-5	โมเดลตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง..... 170
4-6	โมเดลตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ..... 172
4-7	โมเดลตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น..... 174
4-8	โมเดลตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ..... 177
4-9	โมเดลตัวชี้วัดด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด..... 180
4-10	โมเดลองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน..... 183
4-11	โมเดลองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน..... 186
4-12	โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของคติสมบูรณ์แบบ..... 189
4-13	โมเดลคติสมบูรณ์แบบ..... 193
4-14	ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ..... 202
4-15	การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคติสมบูรณ์แบบ ด้านการจัดระเบียบ..... 217
4-16	กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล..... 221
4-17	กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและ การตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 225
4-18	กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่นของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ..... 229

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4-19 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล.....	233
4-20 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขข้วในงานและ กิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	237
4-21 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	242
4-22 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านความรู้สึก ไม่พึงพอใจ.....	246
4-23 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด.....	250
4-24 คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	254
4-25 คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง.....	256
4-26 คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล.....	258
5-1 ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการปรีชากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์.....	266
5-2 กรอบโครงสร้างทางทฤษฎีของคติสมบุรณ์แบบ.....	275

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุคลิกภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ บุคลิกภาพนอกจากจะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จแล้ว ก็อาจเป็นอุปสรรคทำให้บุคคลล้มเหลวได้เช่นเดียวกัน เช่น บุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นบุคลิกภาพที่มีองค์ประกอบทางบวกและทางลบซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางบวกและทางลบ โดยผลในทางบวก คือ บุคคลจะมีการตั้งเป้าหมายและมีมาตรฐานสูง มีระบบ ลำดับขั้นตอน แผนงานในการทำงานต่าง ๆ จัดระเบียบสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ใส่ใจในรายละเอียดการทำงาน การตรวจสอบซ้ำเพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีความผิดพลาด ส่วนผลทางลบต่อบุคคล คือ บุคคลจะมีความคิดสุดขีดในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นสูง มีความรู้สึกไม่พึงพอใจในผลงานแม้ทำสำเร็จแล้ว แม้ทำงานได้สำเร็จก็ยังรู้สึกว่าทำดีไม่พอน่าจะทำได้ดีกว่านี้อีก มีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดในทางลบ เช่น รู้สึกล้มเหลวทั้งหมดแม้เพียงมีงานบางส่วนผิดพลาด ซึ่งหากบุคคลปรับตัวไม่ได้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า ไม่มีความสุข หรือเป็น โรคทางจิตอื่น ๆ ตามมาได้ สอดคล้องกับ คำกล่าวของ Rice and Dellow (2002) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบจะมีผลทางบวก คือ มีความต้องการประสบความสำเร็จ เป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นพยายามสูงในการ ไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีมาตรฐานในการทำงานสูง เป็นคนมีวินัยเคร่งครัดในการปฏิบัติตามกฎระเบียบ มีความละเอียด ประณีต และจริงจังต่องานทุกอย่างที่ทำ ส่วนผลทางลบนั้น บุคคลจะมีความอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความกังวลต่อความผิดพลาดจนทำให้เกิดความลังเลไม่กล้าตัดสินใจ หรือย่ำคิดย่ำทำ ทำให้งานไม่สำเร็จ ผิดวันประกันพรุ่ง เพราะกลัวว่าจะถูกวิจารณ์ ทำให้เป็นคนที่มีความวิตกกังวลสูง เคร่งเครียด รู้สึกผิด ละอายใจง่าย ชอบหาข้อตำหนิตนเอง ดูถูกตนเอง และมักหลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากรู้สึกว่าบุคคลอื่นจะเห็นข้อบกพร่องของตน ดังนั้น บุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบจึงเป็นเหมือนดาบสองคมที่มีทั้งคุณและโทษอยู่ในตัวเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การศึกษาคติสมบูรณ์แบบในช่วงระยะระหว่างปี ค.ศ. 1990-2000 การศึกษาคติสมบูรณ์แบบจะให้ความหมายในทางลบ และเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ส่งผลเสียต่อบุคคลด้านเดียว และเป็นการศึกษาคติสมบูรณ์แบบที่อธิบายลักษณะบุคคลในมิติเดียว (One-dimensional) แต่การศึกษาในช่วงหลัง ปี ค.ศ. 2000 พบว่า

เป็นการศึกษาคติสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multi-dimensional) เนื่องจากศึกษา พบว่า คติสมบูรณ์แบบ จะส่งผลทั้งทางลบและทางบวกต่อบุคคล หากบุคคลมีคติสมบูรณ์แบบที่เหมาะสม (Adaptive perfectionism) จะส่งผลดีทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ เห็นคุณค่าในตนเอง และหากบุคคลมีคติสมบูรณ์แบบที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism) จะส่งผลเสียทำให้บุคคลเสี่ยงต่อการเกิด โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการใช้คำที่แสดงคติสมบูรณ์แบบในลักษณะที่ส่งผลทางบวกและส่งผลทางลบ เป็นคำคู่กันทั้งแบบที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เช่น Normal perfectionism and neurotic perfectionism (Hamachek, 1978) Personal standards and maladaptive evaluation concerns (Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer, 1993) Positive perfectionism and negative perfectionism (Terry-Short, Owens, Slade & Dewey, 1995) Healthy perfectionism and dysfunctional perfectionism (Parker & Stumpf, 1995) Passive perfectionism and active perfectionism (Adkins & Parker, 1996) Adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism (Rice, Ashby & Slaney, 1998) Healthy perfectionism and unhealthy perfectionism (Stumpf & Parker, 2000) Positive achievement striving and maladaptive evaluative concerns (DiBartolo, Yen Li, & Frost, 2008) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษา พบว่า คติสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Mills & Blankstein, 2000) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Klibert, Langhinrichsen-Rohling & Saito, 2005) การศึกษาผลกระทบของคติสมบูรณ์แบบ พบว่า คติสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคทางจิตเวชต่าง ๆ โดย Greene and Hewitt (2004) อ้างถึงใน สินี นุช วานิช, 2553) โดยพบว่า บุคคลที่มีคติสมบูรณ์แบบจะนำไปสู่โรควิตกกังวลเมื่อสถานการณ์ตึงเครียดเกิดขึ้น และความรู้สึกว่ายังไม่ดีพอ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและอาการทางกายอื่น ๆ ของโรควิตกกังวลได้ หรืออาจนำไปสู่โรคความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน เช่น Anorexia nervosa และ Bulimia เป็นต้น และคติสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล สอดคล้องกับ Monica Ramirez (2000) ที่ศึกษาผู้ป่วยโรควิตกกังวล ผู้มีปัญหาการสมรส โรควิตกกังวล โรคเกี่ยวกับการกินผิดปกติ และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ พบว่า กลุ่มบุคคลดังกล่าว มักมีความพยายามอย่างมากที่จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ มีความรู้สึกว่ายังไม่ดีพอสักที ซึ่งลักษณะดังกล่าวนำไปสู่ความรู้สึกเศร้าและกลายเป็นโรควิตกกังวลในที่สุด และพบว่า ภายหลังจากบำบัด ผู้ที่มีคติสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มกลับมามีอาการซ้ำ และมีความเชื่อว่ายังไม่ดีพอ รวมทั้งมีสภาพร่างกายหรือการดูแลสุขภาพไม่ดี และมีพฤติกรรมพยายามลดน้ำหนักอย่างไม่เหมาะสมเพื่อมุ่งให้รูปร่างสมบูรณ์แบบ และยังคงคิดกังวลว่าตนมีน้ำหนักมากเกินไป ดังนั้น คติสมบูรณ์แบบจึงส่งผลทางลบและมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (Stephanie, 2007) สอดคล้องกับ Nobel (2007) ที่ศึกษา

คติสมบูรณ์แบบในเด็กมัธยมที่มีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล พบว่า คติสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีปัญหาบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม มีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลการศึกษาวิจัยจะเห็นได้ว่าคติสมบูรณ์แบบเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการเกิดโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า แต่ในทางกลับกัน คติสมบูรณ์แบบที่เหมาะสมเป็นปัจจัย ทำนายความผาสุกทางกายและจิตใจ ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Perolini, 2011)

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism trait) ดังเช่น Monica (2000, pp. 8-14) ศึกษาวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลบางคนมีแนวโน้มบุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบ มากกว่าคนอื่น แต่พบว่า สิ่งแวดล้อมสามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลได้ เช่น ปัจจัยจากความกดดันทางสังคม คือ ความต้องการ ทิศทางของสังคมที่บุคคลอยู่อาศัย ที่ให้ความสำคัญกับ คติสมบูรณ์แบบ หรือปัจจัยจากอิทธิพลของพ่อแม่ที่ให้การชื่นชมที่มีเงื่อนไข (Conditional praise) และพ่อแม่ที่ไม่สื่อสารทางตรง ทำให้บุคคลรู้สึกไม่ดีพอ เกิดความสับสนระหว่างการสรรเสริญ ชมเชยและคำวิจารณ์ ที่มักถูกพูดขึ้นในช่วงเวลาพร้อม ๆ กัน หรือปัจจัยการเลียนแบบพ่อแม่ที่มี บุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบ การได้รับการเสริมแรงทำให้บุคคลมีการเรียนรู้พัฒนาสู่บุคลิกภาพคติ สมบูรณ์แบบ ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองในครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญต่อเด็กมากในการอบรมเลี้ยงดู และเป็นต้นแบบให้เด็กพัฒนามาเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพคติสมบูรณ์แบบ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการบำบัดผู้ที่มีคติสมบูรณ์แบบมี หลากหลายแนวทาง เช่น การบำบัดโดยใช้หลักทางพุทธศาสนา อริยสัจ 4 (Lauren, 2012) การใช้ หลักของสมาธิ (Mindfulness) (Megan, 2012) การใช้การบำบัดความคิดด้วยตนเองผ่านเครือข่าย ออนไลน์ (Newton, 2013) การบำบัดความคิดพฤติกรรมผ่านเว็บไซต์ (Radhu, 2010) และ Nobel (2007) ศึกษาว่าการบำบัดความคิดพฤติกรรม (CBT) สามารถลดคติสมบูรณ์แบบในเด็กเกรด 3 ถึง 6 ได้ สอดคล้องกับ Marcus (2008) ที่ศึกษาวิธีการบำบัดความคิดพฤติกรรมเป็นพื้นฐาน ในการบำบัดคติสมบูรณ์แบบ พบว่า เจตคติ ความคิด ความเชื่อของผู้ที่มีคติสมบูรณ์แบบส่งผล กระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ ซึ่ง Monica (2000) พบว่า การบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) สามารถจัดการกับความคิดที่ยังรู้สึกไม่ดีพอ ซึ่งการบำบัดความคิด พฤติกรรมที่ใช้มีพื้นฐานจากการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) ที่ใช้บำบัดโดยวิธีการนำข้อดี ของคติสมบูรณ์แบบมาใช้ให้เกิดประโยชน์ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดความเจ็บปวด ที่มองว่าตนเองไม่ดีพอ ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตัว บุคคล และเปลี่ยนมุมมองที่บุคคลมีต่อผู้อื่น



คติสมบุรณ์แบบเป็นบุคลิกภาพที่พบได้บ่อยในบุคคลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ดังเช่น การศึกษาของ Parker (1997) ได้ศึกษาคติสมบุรณ์แบบ พบว่า เป็นลักษณะที่พบได้บ่อยใน บุคคลที่ประสบความสำเร็จสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง เช่น ในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ (Gifted students) ซึ่ง โครงการเด็กที่มีความสามารถพิเศษมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถทาง วิชาการ มุ่งความเป็นเลิศ และพบว่า คติสมบุรณ์แบบมีผลต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตของนักเรียน และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคติสมบุรณ์แบบในประเทศไทย พบว่า บุคลิกภาพคติ สมบุรณ์แบบมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ ดังเช่นที่ อมราพร สุรการ (2555) ได้ศึกษาองค์ประกอบและตัวแปรเชิงสาเหตุของ การปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พบว่า คติสมบุรณ์ แบบมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ผ่านการเผชิญปัญหาในทิศทางลบ โดยนักเรียนที่มีคติสมบุรณ์แบบมาก ส่งผลให้ นักเรียนปรับตัวไม่เหมาะสมทั้งด้านการเรียน สังคม อารมณ์ และความรู้สึกต่อสถานศึกษาได้ และมี ความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต และการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ เช่น พ่อแม่ ครู ควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคติสมบุรณ์แบบในตัวนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ เนื่องจากการมุ่งให้ การเรียนรู้เป็นเลิศและมุ่งคติสมบุรณ์แบบส่งผลด้านบวกกับผู้เรียน การวิจัยนี้จึงศึกษาวิจัย คติสมบุรณ์แบบในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เป็นการตอบสนองแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 ระบุเป้าประสงค์ของการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ได้รับการพัฒนาทั้งกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม เต็มตามศักยภาพและมีพฤติกรรมเหมาะสมตามวัย (คณะกรรมการส่งเสริม การพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554) การพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทาง วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จึงควรพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สติปัญญา ให้เต็ม ตามศักยภาพ โดยพัฒนาหลักสูตรและรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนที่มี ความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจ บุคลิกภาพ การปรับตัว ส่งเสริมสุขภาพที่สมบุรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

การวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบ ตามแนวคิดหลายมิติ ของ Stairs (2009) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบใหญ่ และมี 9 องค์ประกอบย่อย คือ

- 1) องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ (Order) ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) ด้านการมีมาตรฐาน

สูง (High standards) 2) องค์กรประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) โดยทำการศึกษากับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ในโรงเรียนที่มีการสอนวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ มีหลักสูตรและวิธีการจัดเรียนการสอนที่มีลักษณะพิเศษให้แก่นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้พัฒนาตนเองเต็มศักยภาพ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย จำนวน 12 โรงเรียน และนักเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ รวม.) จำนวน 17 โรงเรียน ซึ่งมีเกณฑ์มาตรฐานเดียวกันในการคัดกรองนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษา มาทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคคิสมบูรณแบบและศึกษาคคิสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ทำการพัฒนาและศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อคคิสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในบริบทของสังคมไทย เพื่อศึกษาว่าการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมมีผลต่อคคิสมบูรณแบบในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์หรือไม่ อย่างไร โดยรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) แบบ 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีแบบแผนการทดลองแบบทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (The randomized control-group pretest-posttest design) ทั้งนี้การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ มีลักษณะผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาโดยเลือกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก และใช้เทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ มาใช้ร่วมในการปรึกษาคด้วย โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้ร่วมในการบำบัดนั้น มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ที่คล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลัก ซึ่งในการวิจัยนี้ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ Aaron เป็นทฤษฎีหลัก เนื่องจากลักษณะคคิสมบูรณแบบในองค์กรประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตนเป็นเรื่องของความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking) ซึ่งตรงกับใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิดเรื่องลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) โดยการปรึกษา

กลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบนี้มีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยน โครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Distortions schemas) อันเป็นผลมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล (Irrational belief) จึงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ การตีความในความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Monica, 2000) ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิด และประกอบด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของ Albert Ellis และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของ Donald Meichenbaum ซึ่งขั้นตอนการจัดกระบวนการปรึกษากลุ่ม (Group counseling) มี 5 ขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนการย่อย ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) 3) ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) 3.1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนำพฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อคงไว้ซึ่งผลทางบวกของคติสมบุรณ์แบบ และจัดการกับความคิดแบบสุดขั้วที่อาจส่งผลกระทบต่อนักเรียน เป็นการป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนในอนาคต เพื่อให้นักเรียนมีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. องค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์เป็นอย่างไร
2. คติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้นเป็นอย่างไร
3. การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ มีลำดับขั้นตอนเป็นอย่างไร

4. การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมมีผลต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์หรือไม่อย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยันคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
2. เพื่อศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
3. เพื่อพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
4. เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
  - 4.1 เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง
  - 4.2 เพื่อเปรียบเทียบคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
  - 4.3 เพื่อเปรียบเทียบคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
  - 4.4 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ หลังการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ

### ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยันคติสมบูรณแบบ ศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พัฒนาและศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยผลการวิจัยจะทำให้ได้แบบวัดคติสมบูรณแบบ ทราบองค์ประกอบและแนวทางการวัดคติสมบูรณแบบในกลุ่มนักเรียนคนไทยว่าเป็นแบบหลายมิติหรือแบบมิติเดียว ทราบสภาพคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มี

ความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ซึ่งจะเป็ประโยชน์สำหรับนักจิตวิทยาครูแนะแนว บุคลากรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปเป็นแนวทางให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบซึ่งเป็นลักษณะที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มีลักษณะเก่ง ดี และมีสุข สมบุรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพสูงยิ่งขึ้น และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

### สมมติฐานของการวิจัย

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

องค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบใหญ่ และมี 9 องค์ประกอบย่อย คือ 1) องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ (Order) ด้านความรู้สึพึงพอใจ (Satisfaction) ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) 2) องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes)

**ตอนที่ 2** การศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น

**ตอนที่ 3** การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์

**ตอนที่ 4** การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ มีคติสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ มีคติสมบูรณ์แบบในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

4. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ มีคติสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ มีคติสมบูรณ์แบบในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

### ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบองค์ประกอบคติสมบูรณ์แบบและได้แบบวัดคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
2. ได้ทราบสภาพคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศ และระดับชั้น
3. ได้แนวทางการวิจัยและพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) ในกลุ่มทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม
4. ได้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จึงแบ่งขอบเขตของการศึกษาวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังต่อไปนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

**ระยะที่ 1** การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันและการศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ประชากร คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ในปีการศึกษา 2559 ได้แก่ นักเรียนในกลุ่มโรงเรียนจุฬารณราชวิทยาลัย จำนวน 12 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 5,184 คน และนักเรียนในกลุ่มโรงเรียนโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ วมว.) จำนวน 17 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 1,440 คน รวมประชากรนักเรียนทั้งสิ้น จำนวน 6,624 คน โดยนักเรียนทั้งหมดผ่านเกณฑ์และเครื่องมือในการคัดเลือกเดียวกันในการคัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ในปีการศึกษา 2559 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 855 คน ได้แก่ 1) โรงเรียนจุฬารณราชวิทยาลัย เพชรบุรี 2) โรงเรียนจุฬารณราชวิทยาลัย ชลบุรี 3) โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน 4) โรงเรียนนครนสิกขาลัย (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 5) โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

(Multistage random sampling)

**ระยะที่ 2** การพัฒนาและศึกษาผลของการปรึภษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ประชากร คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาคติสมบุรณ์แบบในระยะที่ 1 และมีคะแนนจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบระดับเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 216 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 86 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 130 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาคติสมบุรณ์แบบในระยะที่ 1 และมีคะแนนจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบระดับเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป โดยมีเงื่อนไขว่านักเรียนไม่เคยได้รับการฝึกฝนหรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับคติสมบุรณ์แบบมาก่อน แล้วผู้วิจัยสัมภาษณ์ให้ข้อมูลผลดีและผลกระทบ

จากคติสมบุรณ์แบบสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขอความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ได้ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย จำนวน 2 คน นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย จำนวน 4 คน นักเรียนหญิง จำนวน 6 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ องค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบประกอบด้วย 2 องค์ประกอบใหญ่ และมี 9 องค์ประกอบย่อย คือ

1. องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ (Order) ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards)

2. องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) มี 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes)

**ตอนที่ 2** การศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศ ได้แก่ นักเรียนชาย นักเรียนหญิง จำแนกตามระดับชั้น ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

**ตอนที่ 3** การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เป็นการบูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) กำหนด 1 ทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีการบำบัดความคิด และประกอบด้วยเทคนิคการบำบัดจาก 3 ทฤษฎี ได้แก่ 1) ทฤษฎีการบำบัดความคิด 2) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 3) ทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม การดำเนินการปรึกษามี 5 ขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนดำเนินการย่อย ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา



(The initial stage) 3) **ขั้นดำเนินการปรึกษา** (The working stage) 3.1) **ขั้นสำรวจทบทวน** ประสบการณ์ความคิด 3.2) **ขั้นตระหนักถึงปัญหาผลกระทบ** 3.3) **ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา** 3.4) **ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่** 3.5) **ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน** ทางความคิด 4) **ขั้นยุติการปรึกษา** (The termination stage) 5) **ขั้นประเมินผลการปรึกษา** (The evaluation stage)

**ตอนที่ 4** การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์

**ตัวแปรอิสระ** (Independent variable) ได้แก่

1. วิธีการทดลอง แบ่งเป็น 2 วิธี คือ
  - 1.1 วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม
  - 1.2 วิธีปกติ
2. ระยะเวลาการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ
  - 2.1 ระยะก่อนการทดลอง
  - 2.2 ระยะหลังการทดลอง
  - 2.3 ระยะติดตามผล

**ตัวแปรตาม** (Dependent variable) คือ คติสมบุรณ์แบบ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

คติสมบุรณ์แบบ (Perfectionism) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ที่มีแนวโน้มต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำสิ่งที่เกินเกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อย เป็นทุกข์ เพราะทำอะไรก็ไม่ดีเพียงพอ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบใหญ่ และ 9 ด้านองค์ประกอบย่อย ตามการศึกษาองค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบของ Stairs (2009) ดังนี้

1. องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) หมายถึง ความสอดคล้องของ ความคิด ค่านิยม ความรู้สึก ความปรารถนาของตนกับลักษณะบางอย่างของตน เป็นสิ่งที่ตนเองยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น แม้ผู้อื่นจะไม่ยอมรับก็ตาม ซึ่งมีความหมายตรงกันข้ามกับ Ego-dystonic มี 5 ด้านองค์ประกอบย่อย ได้แก่

- 1.1 ด้านการจัดระเบียบ (Order) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของ บุคคลที่มีแนวโน้มชอบความเป็นแบบแผน มีระเบียบเรียบร้อยมาก และมีลำดับขั้นตอนเสมอ

ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ ของบุคคลนั้น ได้แก่ การชอบให้สิ่งต่าง ๆ เป็นระเบียบ เรียบร้อยมาก ความเป็นระเบียบเรียบร้อยมาก คือ สิ่งสำคัญมาก สิ่งของต่าง ๆ ควรถูกเก็บให้เข้าที่ เสมอ ความต้องการให้สิ่งของต่าง ๆ จัดเรียงตามลำดับอยู่เสมอ การชอบให้สิ่งของต่าง ๆ ถูกจัด อย่างมีระเบียบแบบแผนอยู่เสมอ การชอบเรียงลำดับชั้นตอนในการทำสิ่งต่าง ๆ ความพยายามที่จะ เป็นคนมีระเบียบเรียบร้อยมาก ความพยายามที่จะเป็นคนมีระเบียบแบบแผนมากอยู่เสมอ ความรู้สึก ว่าเป็นคนมีระเบียบแบบแผน

1.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มมีประสบการณ์ของความรู้สึกพึงพอใจ หรือความรู้สึกทางบวก เมื่อทำงานเสร็จสมบูรณ์หรือทำสิ่งใดประสบความสำเร็จ ได้แก่ ความรู้สึกดีมาก เมื่อทำบางสิ่งได้ดี ความรู้สึกพึงพอใจมาก เมื่อทำงานบางอย่างได้ดีอย่างไม่มีที่ติ หลังจากทำงานเสร็จสิ้น ตนเองรู้สึก มีความสุข ความรู้สึกดีตอนเมื่อทำงานได้ดี การทำงานให้ดียิ่งขึ้น คือ รางวัลที่แท้จริง ความรู้สึก พึงพอใจเมื่อทำงานสำเร็จ การมีประสบการณ์ความรู้สึกทางบวก หลังจากที่ได้ประสบความสำเร็จ ในบางอย่าง ความรู้สึกยินดีเมื่อทำงานเสร็จสมบูรณ์ ความรู้สึกพึงพอใจกับงานของตน หลังจากที่ทำ ได้ดี

1.3 ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มตรวจสอบอย่างละเอียดถี่ถ้วนมาก เป็นกังวลกับรายละเอียดของงาน มีการตรวจสอบซ้ำ ๆ ในงานชิ้นหนึ่ง ๆ ได้แก่ บ่อยครั้งที่ ตรวจสอบงานของตนอย่างระมัดระวังเพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีข้อผิดพลาด บ่อยครั้งที่ตรวจสอบงาน ของตนหลาย ๆ ครั้งเพื่อหาข้อผิดพลาด การใช้เวลานานในการทำอะไรก็ตาม เพราะตรวจสอบงาน หลาย ๆ ครั้ง บ่อยครั้งที่ตรวจหารายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ตรวจสอบงานของตนหลายครั้งเพื่อให้ มั่นใจว่ารายละเอียดต่าง ๆ ถูกต้อง

1.4 ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มคาดหวังผลงานในระดับสูงมากและ ดีไม่มีที่ติจากผู้อื่น ประเมินผลการทำงานของผู้อื่นอย่างเคร่งครัด ได้แก่ การคาดหวังว่าคนอื่น จะตั้งใจทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม มันสำคัญสำหรับตนเองอย่างมากที่คนที่ใกล้ชิด ต้องประสบความสำเร็จ การไม่ชอบอย่างยิ่งที่จะเห็นคนใกล้ชิดทำผิดพลาด การมีมาตรฐานสูง สำหรับคนที่มีความสำคัญต่อตนเอง การต้องการงานที่มีคุณภาพสูงจากคนอื่นเสมอ การคาดหวัง อย่างมากจากเพื่อน ๆ ของตน

1.5 ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มตั้งเป้าหมายสูงมากสำหรับตนเอง และผลักดันตนเองให้ทำงาน

อย่างหนักเพื่อให้ถึงมาตรฐานที่ตั้งไว้ได้แก่ การเป็นบุคคลที่ตั้งมาตรฐานสูงมากสำหรับตนเอง การมีเป้าหมายที่สูงมาก การมีแนวโน้มที่จะตั้งมาตรฐานที่สูงมากสำหรับตนเอง การเป็นคนมีมาตรฐานสูงจริง ๆ การคาดหวังผลงานไว้ในระดับสูงมากจากตนเอง การตั้งมาตรฐานไว้สูงมาก ๆ สำหรับตนเอง

2. องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) หมายถึง ความไม่สอดคล้องของความคิด ค่านิยม ความรู้สึก ความปรารถนาของตน กับลักษณะบางอย่างของตน ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ และวิตกกังวลกับสิ่งที่ตนเองเป็น ซึ่งมีความหมายตรงกันข้ามกับ Ego-syntonic มี 4 ด้านองค์ประกอบย่อย ได้แก่

2.1 ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มมีความคิดแบบสุดขั้วข้างใด ข้างหนึ่ง ไม่ขาวก็ดำซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีมาตรฐานสูงในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ความคิดว่าถ้าทำอะไรแล้วทำไม่ได้พร้อมอย่างไม่มีที่ติ มันคือไม่ได้ไปเสียทั้งหมดหรือล้มเหลว ความคิดว่าถ้าตนเองไม่สามารถทำอะไรได้ก็จนไม่มีที่ติ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทำสิ่งนั้น ความคิดว่าตนจะไม่ทำอะไรใด ถ้าไม่สามารถทำมันได้อย่างดีจนไม่มีที่ติ ความต้องการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีจนไม่มีที่ติ ไม่เช่นนั้นก็ไม่ควรทำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ความคิดว่าจะไม่ทำอะไรใดใด ถ้าไม่สามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้ดีจนไม่มีที่ติ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทำสิ่งนั้น ถ้าทำมันได้ไม่ดีพร้อมอย่างไม่มีที่ติ

2.2 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มรับรู้ว่าคุณค่าอื่นคาดหวังผลการทำงานของตนเองสูงมาก รู้สึกว่าผู้อื่นมีความคาดหวังสูงมากให้ตนเองดีพร้อมอย่างไม่มีที่ติ การรู้สึกว่าถ้าตนเองไม่ดีพร้อมอย่างไม่มีที่ติ ผู้อื่นจะไม่ยอมรับตนเองหรืออธรรมเสีย ได้แก่ บ่อยครั้งที่รู้สึกว่าผู้คนคาดหวังจากตนมากเกินไป คนอื่นคาดหวังว่าตนจะต้องเป็นคนที่ดีอย่างไม่มีที่ติ การรับรู้ว่าคุณค่าอื่นคาดหวังความสมบูรณ์พร้อมในตนเอง ผู้คนคาดหวังให้ตนประสบความสำเร็จในทุกสิ่งที่ทำ ผู้คนคาดหวังผลงานในระดับสูงจากตน ผู้คนคาดหวังอย่างมากจากตน

2.3 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มรู้สึกว่าอะไรก็ไม่เคยดีเพียงพอ ความรู้สึกว่าไปไม่ถึงตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ และรู้สึกว่ามิบางสิ่งผิดพลาด บกพร่องอยู่เสมอ ได้แก่ ความรู้สึกว่าทำตามมาตรฐานของตนเองไม่ได้ หรือแทบจะไม่รู้สึกว่าสิ่งที่ทำมันดีพอ ความรู้สึกว่าไม่ว่าจะทำงานได้ดีแค่ไหน ก็ยังคงรู้สึกว่าน่าจะทำได้ดีกว่านั้นอีก ความรู้สึกเหมือนว่าสิ่งที่ดีที่สุดของตนเองยังไม่เคยดีเพียงพอ ผลงานที่ทำแทบจะไม่ได้มาตรฐานตามที่ตนเองตั้งไว้ ความรู้สึกบ่อยครั้งว่าไปไม่ถึง

ลักษณะของคนที่ยากจะเป็น มีบ่อยครั้งที่รู้สึกไม่พึงพอใจกับผลงานของตนเอง รู้สึกว่าสิ่งที่ดีที่สุดของตน ยังไม่เคยดีเพียงพอสำหรับคนอื่น รู้สึกเสอว่ามีบางสิ่งผิดพลาดในงานของตน

2.4 ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มมีประสบการณ์ตอบสนองทางลบจากการกระทำที่ผิดพลาด ได้แก่ เมื่อทำผิดพลาดจะรู้สึกแย่มาก ๆ จะรู้สึกกดดันหลังจากที่ทำผิดพลาด เมื่อทำบางสิ่งได้ไม่ดีพร้อมจะรู้สึกคับข้องใจมาก ถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผิดพลาดจะรู้สึกว่าไม่สามารถทำอะไรได้ดีเสียเลย ถ้าไม่สามารถทำบางสิ่งได้อย่างดีจนไม่มีที่ติจะรู้สึกเหมือนกับว่าล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ถ้าสังเกตเห็นว่าทำผิดพลาดเพียงอย่างเดียวในงาน จะรู้สึกเหมือนกับว่าล้มเหลวในงานชิ้นนั้นทั้งหมด หากมีการรับรู้ว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งในงานผิดพลาด จะรู้สึกเหมือนกับว่าล้มเหลวโดยสิ้นเชิง

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ หมายถึง การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแบบการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) ซึ่งในการวิจัยนี้ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ Aaron เป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เนื่องจากลักษณะคติสมบูรณแบบตรงกับลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) ซึ่งเป็นใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิด การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบขึ้น มีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Distortions schemas) อันเป็นผลมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล (Irrational belief) และส่งผลให้มีอิทธิพลต่อการรับรู้ การตีความ ในความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Monica, 2000) โดยใช้เทคนิคการปรับความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ จากทั้งทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) ของ Aaron ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของ Albert Ellis และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของ Donald Meichenbaum โดยดำเนินกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) มีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้รับการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กันเกิดกระบวนการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม มีการรับฟัง ช่วยกันแก้ไขปัญหา และกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน แล้ววิเคราะห์ อภิปรายพฤติกรรมตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม เกิดการพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ ประกอบด้วย ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparation stage)** หมายถึง ขั้นการจัดเตรียมความพร้อมในการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเตรียมสมาชิกเข้ากลุ่มตามเกณฑ์คัดเลือกในงานวิจัย โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลคะแนนคติสมบุรณ์แบบในระยษะก่อนทดลองแก่นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ การสัมภาษณ์ผลดีและผลกระทบจากคติสมบุรณ์แบบในตัวของนักเรียน การให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย การชี้แจงทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขออนุญาตผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การเซ็นลงนามยินยอมเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนและผู้ปกครองเนื่องจากนักเรียนยังไม่บรรลุนิติภาวะ กำหนดลักษณะเป็นกลุ่มแบบปิดและสมัครใจ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำหนดขนาดของกลุ่ม การขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ให้การศึกษา การวางแผนจำนวนครั้ง นัดหมายช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม ชี้แจงสิทธิหน้าที่ในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย สิทธิของสมาชิกในการบอกเลิกหรือปฏิเสธการร่วมกลุ่มในทุกเวลา ปราศจากค่าใช้จ่ายและความเสี่ยงต่าง ๆ การมีส่วนร่วมกำหนดแนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การเน้นย้ำการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

2. **ขั้นเริ่มต้น (The initial stage)** หมายถึง ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ การทำความรู้จัก การสร้างความคุ้นเคย การสร้างบรรยากาศความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกภายในกลุ่ม สอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม และความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย กติกา ข้อตกลงในการร่วมกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาร่วมกันเผชิญกับความรู้สึกวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความไม่แน่ใจ การต่อต้าน การป้องกันตนเองจนสมาชิกกลุ่มลดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มลงได้ทำให้สมาชิกไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองและร่วมกันเรียนรู้เรื่องราวการปรึกษากลุ่ม ผู้รับการศึกษาก่อการยอมรับซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ มีความยินดีที่จะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาร่วมกัน ผู้ให้การศึกษาสอนผู้รับการศึกษเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากกลุ่ม การสอนให้ผู้รับการศึกษารับผิดชอบการบ้านทางความคิดพฤติกรรมที่ได้จากชั่วโมงการศึกษา

3. **ขั้นดำเนินการ (Working stage)** หมายถึง ขั้นการดำเนินการสำรวจปัญหา ค้นพบปัญหา สร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร ชี้นำสอนให้เห็นว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลูกฝังจากในอดีต และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ โดยฝึก

เทคนิคการปรึกษา สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่ได้รับการฝึกจากในชั่วโมงการปรึกษาไปฝึกการบ้านทางความคิดพฤติกรรมและจัดการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

3.1 ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด หมายถึง ขั้นการให้สมาชิกสำรวจทบทวนประสบการณ์ทางความคิดของตนเองถึงเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองว่าเคยมีความคิดความเชื่ออย่างไร ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม อาการทางกายอย่างไร

3.2 ขั้นตระหนักรู้ปัจเจกผลกระทบ หมายถึง การสร้างความตระหนักรู้ถึงความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร โดยการตระหนักรู้มี 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ ระดับที่ 2 ตระหนักรู้ว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต ระดับที่ 3 ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเกิดจากการฝึกปฏิบัติ และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติและการฝึกการบ้านทางความคิด

3.3 ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา หมายถึง การฝึกเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยการลงมือฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ตามแผนการปรึกษาในแต่ละครั้ง และให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ ประกอบด้วย 12 เทคนิค ได้แก่

3.3.1 เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) หมายถึง การเรียนรู้ข้อมูลที่เป็นความรู้ใหม่ ให้มีความรู้ความเข้าใจในประสบการณ์ใหม่ โดยการบรรยาย ยกตัวอย่างกรณีศึกษา อภิปราย ตั้งคำถาม ในเนื้อเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้ตามหลักการแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ในการวิจัยนี้ คือ การให้ความรู้ เรื่อง ABC framework ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) ความรู้เกี่ยวกับหลักการการฝึกทักษะตามเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ

3.3.2 เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) หมายถึง การฝึกทักษะการตรวจสอบว่ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นหรือไม่ ในสถานการณ์ใดบ้าง และทำการฝึกทักษะการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลกันนั้น และแยกแยะระหว่างความคิดที่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ประกอบด้วย 3D ได้แก่ Detecting คือ การตรวจสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อให้เห็นว่าไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่เป็นความจริง

Debating คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แสดงให้เห็นว่าไม่มีหลักฐานมาสนับสนุนความเชื่อนั้น Discriminating คือ การตระหนักถึงความแตกต่างและจำแนกแหว่ระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เมื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแล้ว มีการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความขัดข้องในชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คนเราทุกคนไม่ดีพร้อมอย่างไม่มีที่ติ ทั้งตนเองและผู้อื่น เกิดความคิด ความเชื่อ อารมณ์ พฤติกรรมใหม่

3.3.3 เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) หมายถึง การฝึกทักษะการเปลี่ยนการให้ความหมาย และเปลี่ยนกระบวนการคิดปรับมุมมองใหม่ ในการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ปรับกระบวนการระบุให้ความหมาย ปรับการประเมินความคิด ความเข้าใจพฤติกรรมด้านลบใหม่ ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดความเชื่อของตัวบุคคล เปลี่ยนกระบวนการคิด จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลได้ โดยการให้บุคคลแยกแยะระหว่างคำพูดที่ทำให้รู้สึกดีด้อยกับคำพูดที่ทำให้เกิดกำลังใจ เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เครียดให้เปลี่ยนคำพูดเป็นให้กำลังใจแทนคำพูดที่ทำให้รู้สึกด้อยที่แสดงถึงความสิ้นหวัง และการประณามตนเอง

3.3.4 เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) หมายถึง การฝึกทักษะการตั้งคำถามเชิงปราชญ์ให้ผู้รับการปรึกษาคิด โดยไม่ต้องการคำตอบ พูดคุยกันด้วยการใช้เหตุผลที่เป็นกลาง ไม่สุดขั้วในทางใดทางหนึ่ง ตรวจสอบความคิดความเชื่อเดิมของผู้รับการปรึกษาว่ามีลักษณะเข้าข่ายความคิดที่บิดเบือนหรือไม่ โดยยอมรับความคิดนั้นว่าเป็นจริงก่อน ไม่ปฏิเสธความคิดของผู้รับการปรึกษา ค่อยเป็นค่อยไปในการโน้มน้าวใจให้เกิดโครงสร้างความคิดขึ้นใหม่

3.3.5 เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) หมายถึง การฝึกทักษะการใช้คำพูดสั้น ๆ ทางบวกที่เกิดจากการสรุปโครงสร้างความคิดใหม่ เช่น ฉันทำได้ เป็นต้น ขึ้นมาคิดแทนคำพูดในใจ เก่าที่เป็นความคิดทางลบอย่างทันทีทันใด เพื่อสร้างกำลังใจกลายเป็นโครงสร้างความคิดใหม่ที่หนักแน่นมากขึ้น และช่วยหยุดกระแสความคิดอัตโนมัติทางลบลงได้

3.3.6 เทคนิคผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้ออกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training) หมายถึง การฝึกทักษะผ่อนคลายทางอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ภายใต้บรรยากาศที่สงบ ในท่าทางที่ผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้า-ออก ให้ลึก และยาว การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อออกทีละส่วนทั่วทั้งร่างกาย หลับตาใช้จินตนาการนึกถึงสถานที่ที่ทำให้มีความสุขไปด้วย

3.3.7 เทคนิคตัวแบบ (Modeling) หมายถึง การฝึกทักษะกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตและลอกเลียนแบบตัวแบบทั้งตัวแบบที่มีชีวิตจริงและตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ การเห็นตัวแบบจากผู้ให้การศึกษา การเลียนแบบจากบทบาทของผู้รับการศึกษาด้วยกันเอง ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการตั้งใจ กระบวนการกักเก็บ กระบวนการแสดงพฤติกรรม กระบวนการจูงใจให้กระทำพฤติกรรม

3.3.8 เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) หมายถึง การฝึกทักษะการใช้จินตนาการทำให้ผู้รับการศึกษาก่ออารมณ์ความรู้สึกทางบวกใหม่ เป็นการเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกทางลบให้เกิดเป็นความรู้สึกทางบวกที่เหมาะสม โดยให้ผู้รับการศึกษจินตนาการถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตของเขา ให้เขารับรู้ความรู้สึกว่าวุ่นในเหตุการณ์นั้น แล้วจินตนาการถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่อย่างที่เขาอยากจะทำ รู้สึก และทำได้ในชีวิตจริง แล้วพูดออกมาทำให้อารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น

3.3.9 เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) หมายถึง การฝึกทักษะการปรับแบบแผนการใช้ถ้อยคำภาษาของผู้รับการปรึกษา โดยการใช้ถ้อยคำภาษาทางบวกแทนที่ถ้อยคำภาษาทางลบ การเรียนรู้การใช้ถ้อยคำใหม่กับตนเองทำให้รู้สึกมีพลังในตัวเองมากขึ้น เพราะถ้อยคำภาษาทำให้เกิดความคิดเหตุผล ความคิดเหตุผลก็ทำให้เกิดถ้อยคำภาษา กระบวนการปรับเปลี่ยนรูปแบบถ้อยคำภาษาและการสร้างประโยคความคิดให้แก่ตัวเองใหม่ จะทำให้ผู้รับการปรึกษาก่อความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนไปได้ ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนคำว่า “จะต้อง” “ควรจะ” และ “น่าจะ” มาเป็น “สิ่งที่ชอบมากกว่า” (Preference) เช่น “มันต้องเป็นเรื่องน่ากลัวแน่นอน ถ้า.....” เปลี่ยนมาเป็นประโยคที่ว่า “มันอาจไม่ค่อยสะดวกนัก ถ้า.....”

3.3.10 เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) หมายถึง การฝึกทักษะการสังเกตพฤติกรรมคำพูดที่ไม่เหมาะสมของตนเอง การตระหนักรู้ต่อคำพูดของตนเอง การเริ่มคิดคำพูดใหม่ทางบวกภายในใจตนเองซึ่งช่วยให้พฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น และสร้างแบบแผนความคิดขึ้นใหม่กลายเป็นโครงสร้างทางความคิดใหม่ ผู้รับการปรึกษาฝึกการเพิ่มความไวต่อการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง อาการทางกาย ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของตนเอง การฝึกรับมือกับคำพูดภายในใจทางลบที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และการโต้ตอบกับผู้อื่น จนสามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์จริงต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3.11 เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) หมายถึง การฝึกทักษะการลดความรู้สึกละอายกับการกระทำที่ไม่สมเหตุผลแบบเดิม ๆ ของเขาเอง การฝึกให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกละอายใจเมื่อผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวเขา เป็นการฝึกอารมณ์และพฤติกรรมเข้าด้วยกัน ผู้รับการปรึกษาจะลองทำอะไรบางอย่าง ที่ปกติแล้วกลัวที่จะทำมันมาก เพราะ



กล่าวว่าคุณอื่นจะคิดอย่างไรกับเขา ในที่นี้ คือ การวาดภาพตนเอง และให้บอกเล่าความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์พร้อมของตนเอง ให้เขาจะฝึกอยู่กับความรู้สึกไม่สมบูรณ์ของตนเองจนไม่เกิดความรู้สึก ละเอียดใจ และยังคงฝึกต่อไปจนกว่าเขาจะรับรู้ได้ว่าความรู้สึกละเอียดใจเป็นสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้น จนกระทั่งเขาสามารถลดความรู้สึกพฤติกรรมนั้นลงไปได้ในที่สุด

3.3.12 เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) หมายถึง การฝึกทักษะการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์จำลองที่ทำให้เขาเกิดความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมตอบสนองทางลบ และฝึกพฤติกรรมที่เขาสามารถทำได้เพื่อที่จะปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น โดยการให้ผู้รับการปรึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรม จนเขารู้ว่าตนเองรู้สึกเช่นไรในสถานการณ์นั้น ทำให้เขามีพลังมากขึ้นในการกล้าเผชิญกับสถานการณ์ และจัดการแก้ไขความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลที่สัมพันธ์กับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์นั้นได้

3.4 ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนำพฤติกรรมใหม่ หมายถึง ขั้นการพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก เกิดแนวโน้มนำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ซึ่งผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ มีผลในการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมไปในทางบวก เช่น มีแนวความคิดใหม่ที่ยืดหยุ่นขึ้นในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้สึกมีความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เป็นต้น

3.5 ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด หมายถึง ขั้นการมอบหมายการบ้านทางความคิดให้นักเรียนนำเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกในชั่วโมงการปรึกษาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วนำผลการฝึกการบ้านทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกการบ้านกันในการปรึกษาครั้งต่อไป

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) หมายถึง ขั้นการสรุปรวบรวมข้อมูลผลการทดลองฝึกปฏิบัติปรับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง อาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การนัดหมายการปรึกษาในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) หมายถึง ขั้นการประเมินผลการปรึกษาในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการปรึกษา และผลการนำไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจสมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป ซึ่งการประเมินผลการปรึกษาจะเป็นไปตามลักษณะกิจกรรมการปรึกษาแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการสังเกต

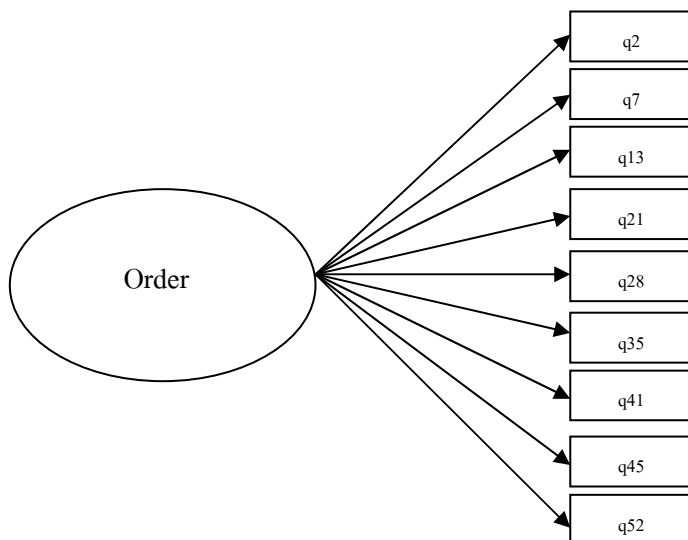
พฤติกรรม การสังเกตทักษะทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่นักเรียนทำได้ตามเทคนิคที่ฝึกในแต่ครั้ง โดยวิธีการรายงานตนเองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก การประเมินจากความเข้าใจในการทำใบงานการปรึกษากลุ่ม แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล และแบบประเมินการปรึกษากลุ่ม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยประเมินผลการปรึกษาโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยต่อไป

วิธีปกติ หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

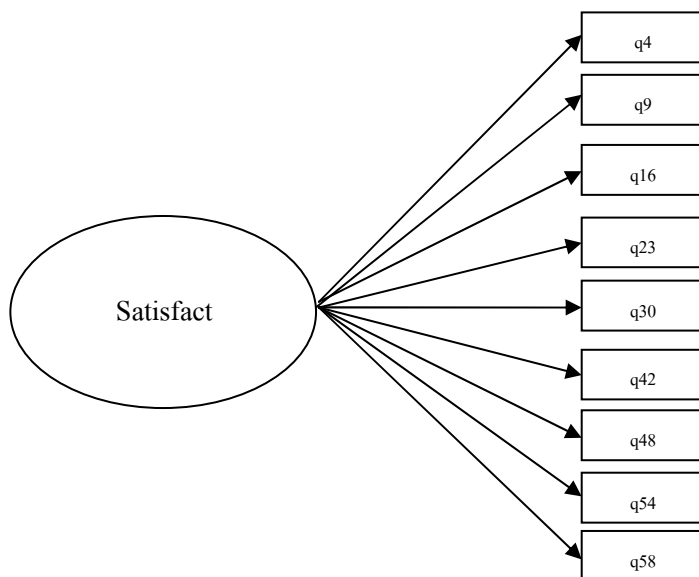
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ หมายถึง นักเรียนในโครงการนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เข้าเป็นนักเรียนของโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ทั้ง 12 โรงเรียน และโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ วมว.) ทั้ง 17 โรงเรียน ซึ่งกำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4, 5 และ 6 ในปีการศึกษา 2559

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

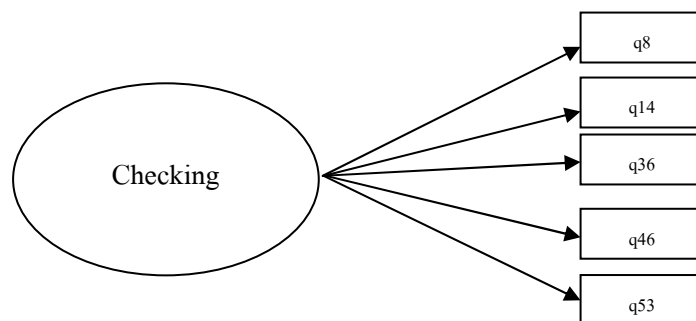
กรอบแนวคิดการวิจัยตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคติสมบุรณ์แบบ และขออนุญาตลิขสิทธิ์การนำมาใช้ในวิทยานิพนธ์เพื่อการศึกษาทางวิชาการ โดยการนำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ (M-CUP) จำนวน 61 ข้อ ของ Stairs (2009) ไปแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย แล้วทำการแปลกลับจากภาษาไทยกลับไปเป็นภาษาอังกฤษ ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงในการแปลภาษาโดยผู้เชี่ยวชาญ 6 คน แล้วทำการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะจนแบบวัดมีความตรงในการแปลได้ใจความตามแบบวัดต้นฉบับจากนั้นนำแบบวัดไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 855 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันคติสมบุรณ์แบบ โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก เป็นการนำข้อคำถามเกี่ยวกับคติสมบุรณ์แบบ มาวิเคราะห์ในแต่ละโมเดลย่อย 9 โมเดล โดยกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์องค์ประกอบตัวบ่งชี้คติสมบุรณ์แบบ คือ โมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบรายด้านของคติสมบุรณ์แบบ แสดงตามภาพที่ 1-1 ถึง 1-9 ดังนี้



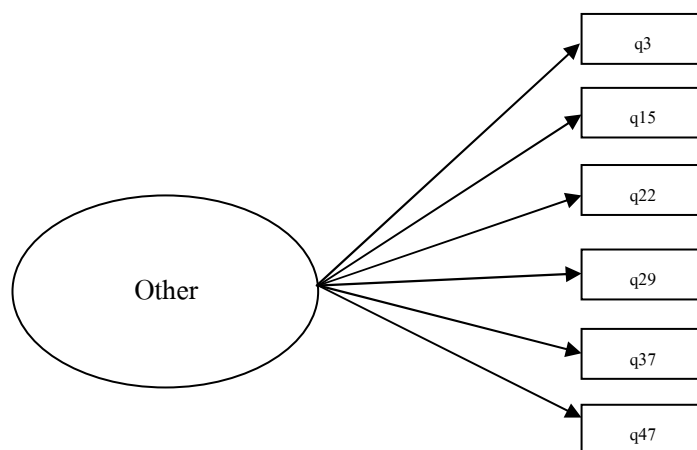
ภาพที่ 1-1 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 1 ด้านการจัดระเบียบ (Order)



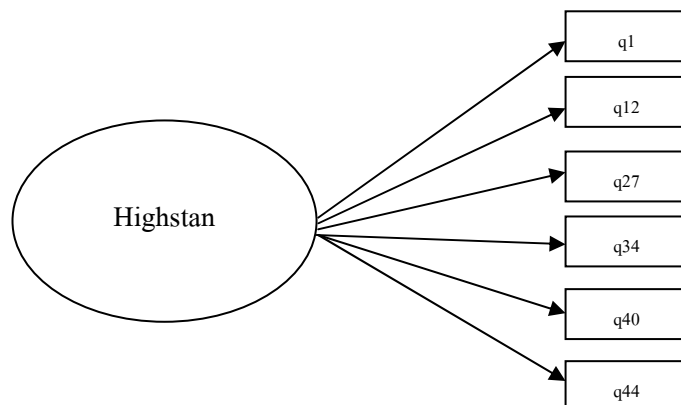
ภาพที่ 1-2 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction)



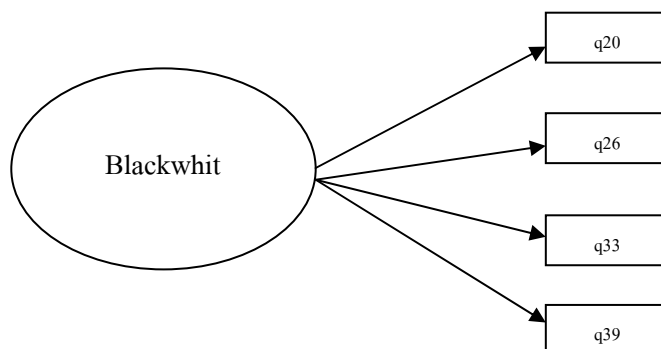
ภาพที่ 1-3 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 3 ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking)



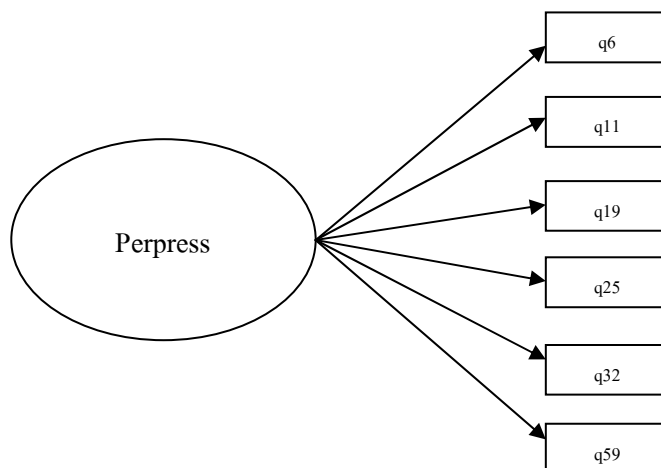
ภาพที่ 1-4 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 4 ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others)



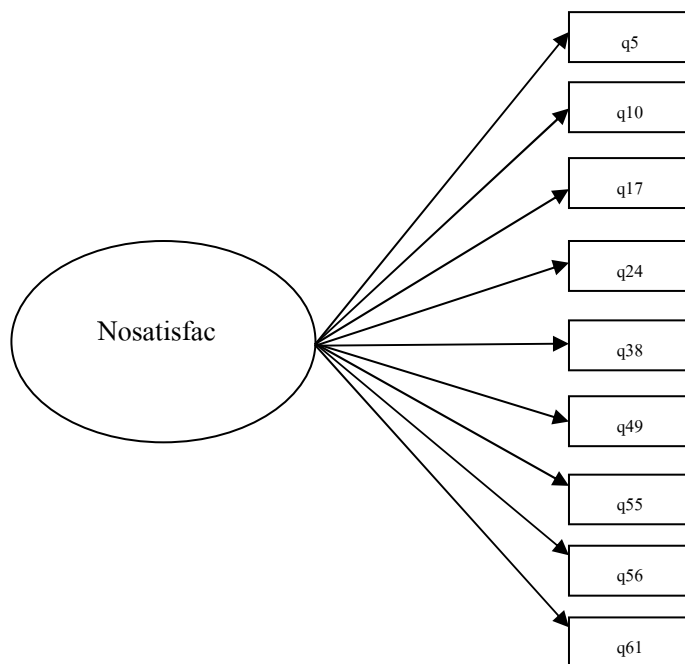
ภาพที่ 1-5 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 5 ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standard)



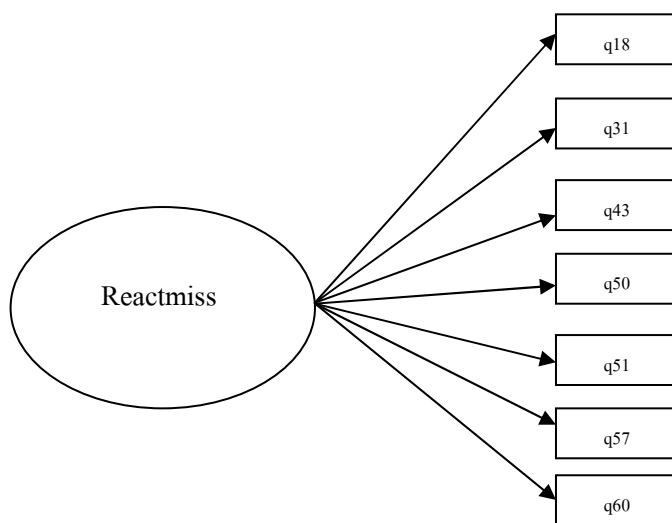
ภาพที่ 1-6 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 6 ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ  
(Black and white thinking about tasks and activities)



ภาพที่ 1-7 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 7 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others)

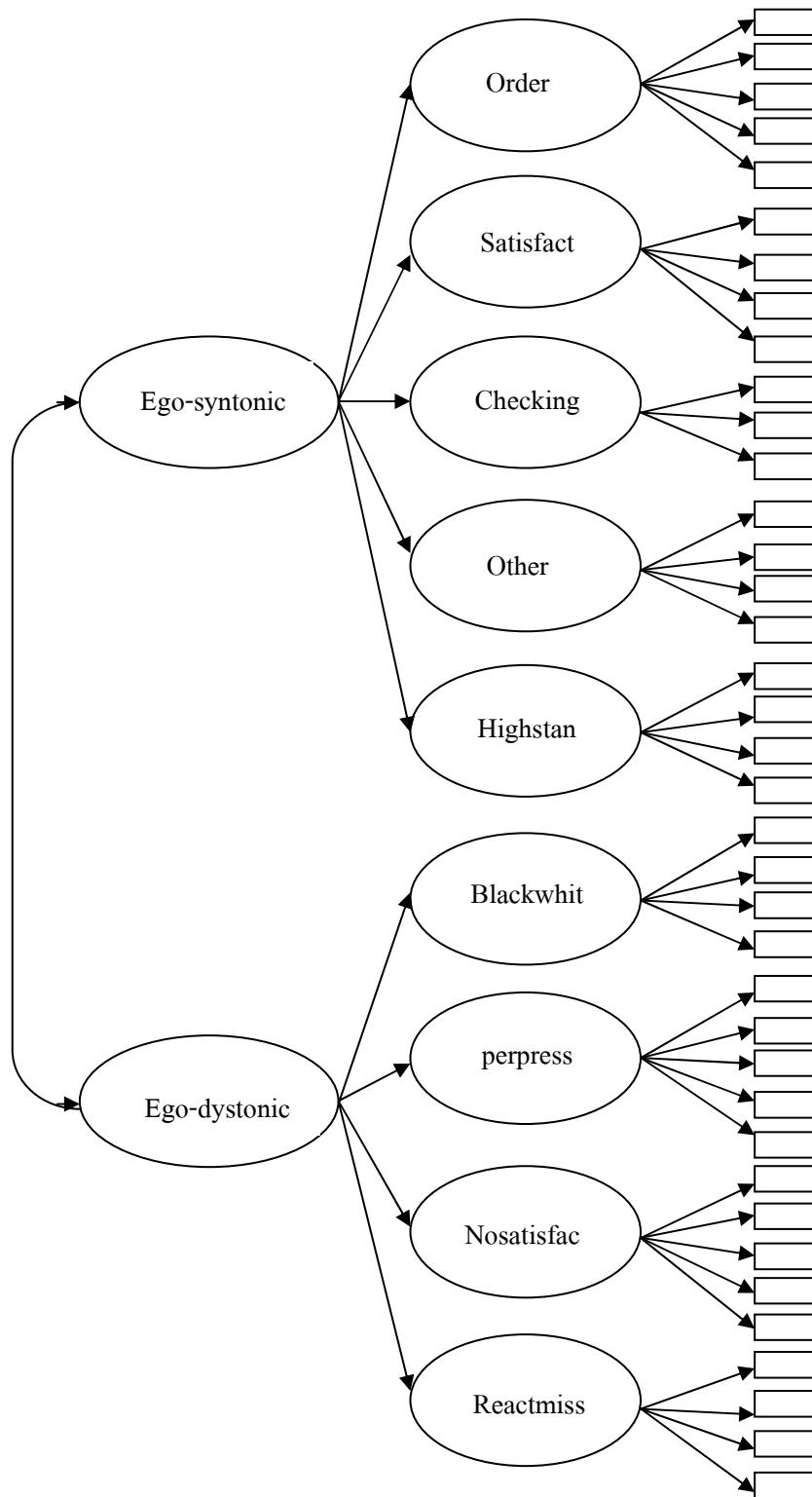


ภาพที่ 1-8 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 8 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction)



ภาพที่ 1-9 โมเดลองค์ประกอบย่อยที่ 9 ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes)

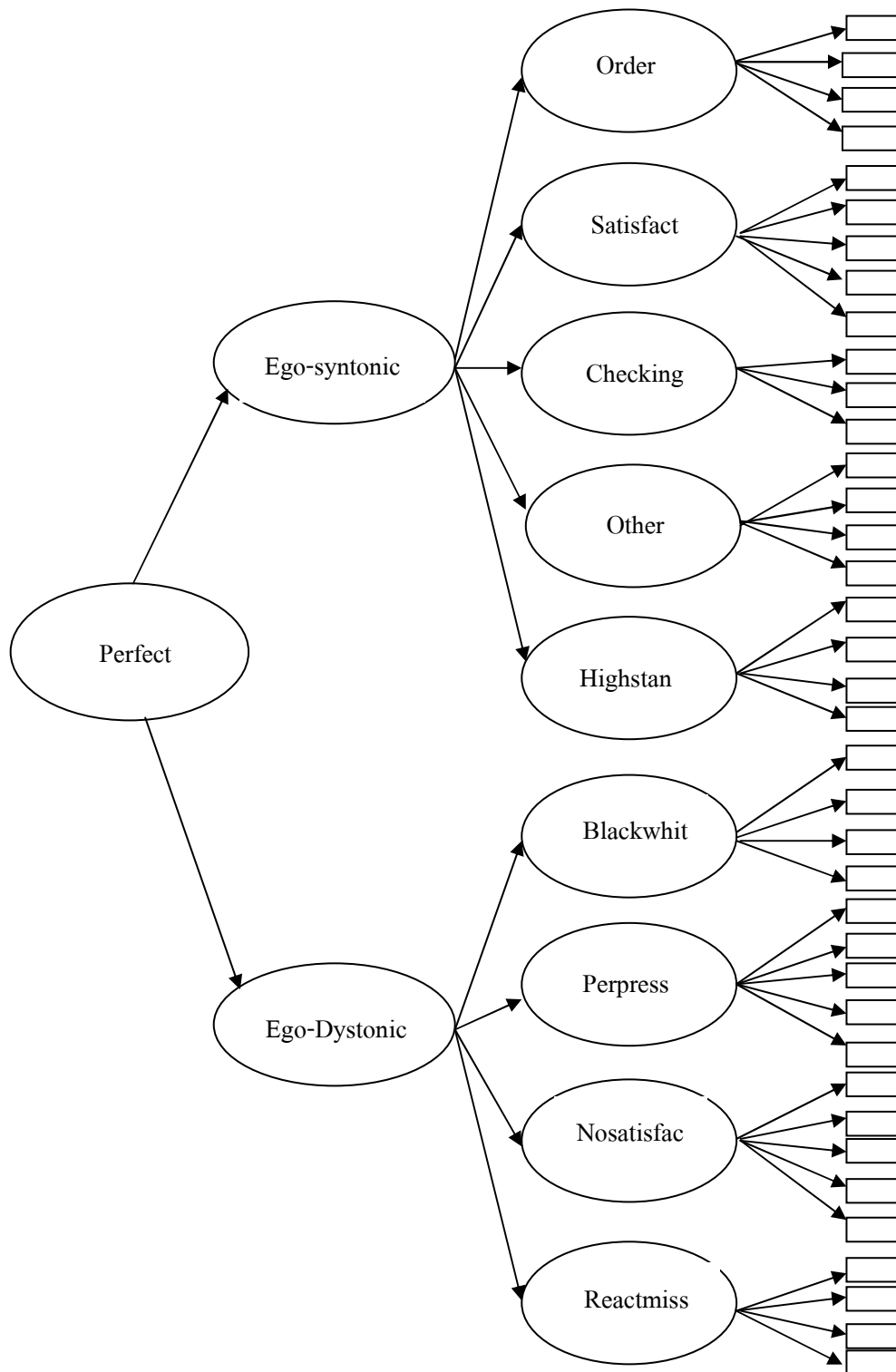
**กรอบแนวคิดการวิจัย** การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองคติสมบูรณ์แบบ  
ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยการนำเอาองค์ประกอบ  
ย่อยทั้ง 9 องค์ประกอบ มาทำการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง เป็นโมเดล  
องค์ประกอบคติสมบูรณ์แบบ แสดงตามภาพที่ 1-10 ดังนี้



ภาพที่ 1-10 โมเดลองค์ประกอบคติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)

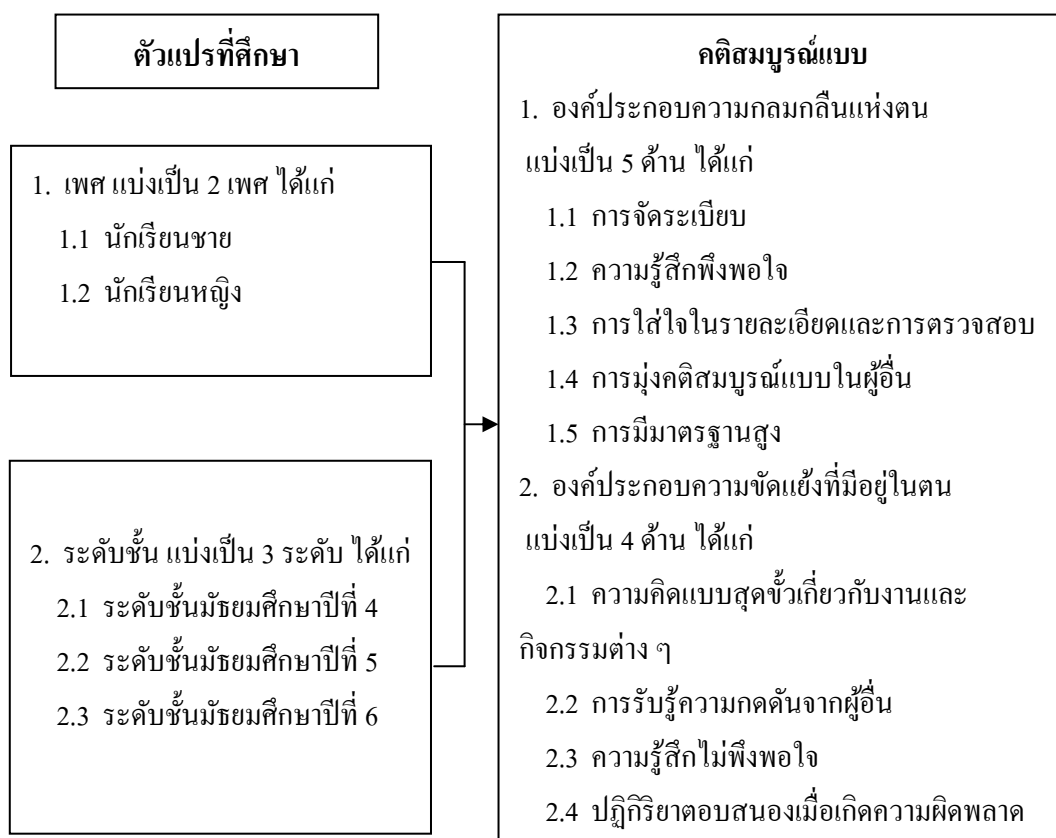


**กรอบแนวคิดการวิจัย** การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสามคติสมบูรณ์แบบ  
ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยการนำเอาองค์ประกอบ  
ใหญ่ 2 องค์ประกอบ มาทำการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม เป็น โมเดลคติสมบูรณ์  
แบบ แสดงตามภาพที่ 1-11 ดังนี้



ภาพที่ 1-11 โมเดลติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)

**กรอบการวิจัยตอนที่ 2** การศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น โดยผู้วิจัยนำแบบวัดคติสมบูรณแบบที่วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้ว ไปทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เพื่อศึกษาคติสมบูรณแบบในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น และคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดคติสมบูรณแบบอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป เตรียมเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยตอนที่ 4 เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบต่อไป โดยมีกรอบการวิจัยตอนที่ 2 แสดงตามภาพที่ 1-12 ดังนี้



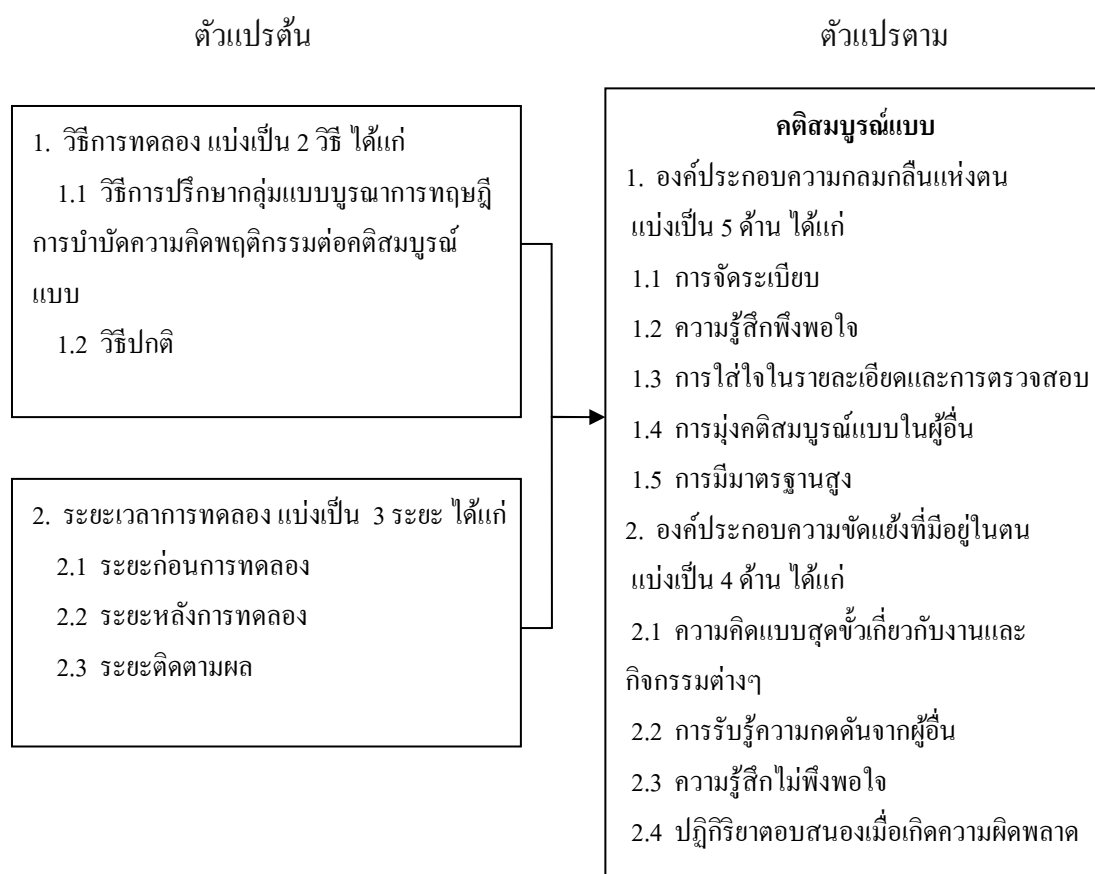
ภาพที่ 1-12 กรอบการวิจัยการศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

**กรอบการวิจัยตอนที่ 3** แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กรอบการวิจัยตอนที่ 3 แสดงตามภาพที่ 1-13 ดังนี้



ภาพที่ 1-13 กรอบการวิจัยการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

**กรอบแนวคิดการวิจัยตอนที่ 4** การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยทำการทดลองผลการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบ (Cognitive behavior therapy on perfectionism) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้คัดเลือกไว้จากการศึกษาในตอนที่ 2 โดยมีคะแนนระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป มีเงื่อนไขไม่เคยได้รับการฝึกฝนหรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับคติสมบูรณ์แบบมาก่อน แล้วทำการสัมภาษณ์ผลดีและผลกระทบจากคติสมบูรณ์แบบของนักเรียน และให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขอความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยตอนที่ 4 ตามภาพที่ 1-14 ดังนี้



ภาพที่ 1-14 กรอบแนวคิดการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

## บทที่ 2

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)
  - 1.1 ความหมายของคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.2 แนวคิดของคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.3 องค์ประกอบของคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.4 ปัจจัยสาเหตุของคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.6 ผลกระทบของคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.7 แนวทางการวัดคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.8 แนวทางการบำบัดคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.9 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับคติสมบูรณ์แบบ
  - 1.10 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับคติสมบูรณ์แบบ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy)
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)
  - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการผสมผสานทฤษฎี (Assimilative integrative counseling)
  - 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy)
  - 2.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy)
  - 2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (CBM: Cognitive behavior modification)
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ
3. แนวคิดการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคติสมบูรณ์แบบ

### ความหมายของคติสมบูรณ์แบบ

ราชบัณฑิตยสถาน (2550) ได้ให้ความหมาย Perfectionism ว่า หมายถึง คติสมบูรณ์แบบ เป็นแนวคิดที่ต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำการสิ่งที่เป็นมาตรฐาน อย่างไม่สมเหตุสมผล ในบางแนวคิดเห็นว่าเป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อยเป็นทุกข์ เพราะทำอย่างไรก็ไม่ดีเพียงพอ

ระวีพันธ์ รื่นพรต (2552) ให้ความหมายว่า ความสมบูรณ์แบบ หมายถึง การที่บุคคล มีการสร้างมาตรฐานและเป้าหมายในการดำรงชีวิต การเรียน การทำงานสูง หลีกเลียงจากความผิดพลาดทุกกรณี เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น โดยในบางครั้งมาตรฐานที่ตั้งไว้นั้น อาจไม่สมเหตุสมผลกับความเป็นจริง หากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับมาตรฐาน หรือเป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับ สถานการณ์ตามความเป็นจริง ได้ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล และในบางคนอาจเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรมและปัญหาทางจิต

วิกิพีเดีย (2558) ให้ความหมายว่า Perfectionism หมายถึง บุคลิกภาพของบุคคลที่มี ลักษณะพยายามมุ่งสู่ความสำเร็จ ตั้งเป้าหมายไว้สูง มีความกังวลในการประเมินตนเองและการประเมินจากบุคคลอื่นมากเกินไป เป็นการยึดติดที่จะมุ่งสู่เป้าหมายที่ไม่อาจไปถึงได้จริง และวัดประเมินคุณค่าของตนเองจากการยอมรับของบุคคลอื่น การกดดันตนเองให้ไปสูเป้าหมายที่ไม่อาจเป็นจริงได้ ทำให้พบกับความผิดหวังในท้ายที่สุด และจะวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเมื่อทำไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้

สินีนุช วานิช (2553) ให้ความหมายว่าความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) หมายถึง ความคาดหวังและการสร้างมาตรฐานสำหรับแต่ละบุคคลเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถปรับตัวและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนหรือสังคมรอบข้างเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้และเพื่อเป็นแรงผลักดันให้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและเชื่อถือในความคิดของตนเป็นสำคัญ รวมทั้งให้ผู้อื่นรับรู้ และประเมินคุณค่า ศักยภาพของตนเองที่แสดงออกมา เพื่อให้เกิดการยอมรับจากคนอื่น

สุไร พงษ์เจริญ (2551) อธิบายคำว่า Perfectionism หมายถึง การหมกมุ่นให้ทุกอย่าง สมบูรณ์แบบ ไม่มีข้อบกพร่อง ทำอย่างสมบูรณ์แบบในรายละเอียด ไม่มีที่ติ ไร้ตำหนิ และอธิบายคำว่า Perfectionist หมายถึง ผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ ซึ่งทำทุกอย่างให้ดีที่สุดที่ตนจะทำได้ และคาดหวังให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกับตน

อมราพร สุรการ (2555) ให้ความหมายว่า ความสมบูรณ์แบบ หมายถึง การมีมาตรฐานสูงของบุคคลที่พยายามไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ จริงจัง เคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ พยายามให้ผู้อื่นรับรู้คุณค่าของตนและหลีกเลี่ยงที่จะให้ผู้อื่นเห็นข้อผิดพลาด ถ้าบุคคลสามารถดำเนินการไปตาม

เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ก็จะไม่เกิดปัญหา แต่ถ้าไม่สามารถเป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ก็จะก่อให้เกิดความกังวล เครียดและมีปัญหาต่อสุขภาพจิตได้

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า (2548) ให้ความหมายว่า ความสมบูรณ์แบบ หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะสร้างมาตรฐานและเป้าหมายที่สูงมาก ๆ ให้กับตนเองเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นรับรู้คุณค่าของตน ซึ่งหากผู้ที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบมีความยืดหยุ่นในการตั้งเป้าหมายและเป้าหมายสูงของตนต่อสถานการณ์ตามความเป็นจริง ก็จะสามารถปรับตัวและมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขได้ แต่หากไม่สามารถปรับมาตรฐานหรือเป้าหมายสูงของตนให้สอดคล้องกับ สถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ จะก่อให้เกิดความผิดปกติทางพฤติกรรมและปัญหาทางจิต

Rice and Dellow (2002) ให้ความหมายว่า ลักษณะคตินิยมแบบ เป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่ส่งผลทั้งทางด้านบวกและด้านลบต่อบุคคล โดยผลในด้านบวก คือ เป็นปัจจัยให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มีความต้องการประสบความสำเร็จ เป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นพยายามสูงในการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีมาตรฐานในการทำงานสูง และเป็นคนมีวินัยเคร่งครัดในการปฏิบัติตามกฎระเบียบ มีความละเอียด ประณีต และจริงจังต่องานทุกอย่างที่ทำ ส่วนผลในด้านลบนั้น บุคคลที่มีคตินิยมแบบจะมีความอ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความกังวลต่อความผิดพลาด จนทำให้เกิดความลังเลไม่กล้าตัดสินใจ หรือย่ำคิดย่ำทำ ทำให้งานไม่สำเร็จ ผิดวันประกันพรุ่ง เพราะกลัวว่าจะถูกวิจารณ์ ทำให้มีลักษณะเป็นคนที่มีความวิตกกังวลง่าย เคร่งเครียด รู้สึกผิด และละเอียดง่าย ชอบหาข้อตำหนิตนเอง ดูถูกตนเอง และมักหลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เนื่องจากรู้สึกว่าบุคคลอื่นจะเห็นข้อบกพร่องของตน

Stairs (2009) ให้ความหมายว่าคตินิยมแบบ หมายถึง การมีเป้าหมายและมาตรฐานในการทำงานสูง ทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างดีไม่มีที่ติ ชอบจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ และมีการวางแผนขั้นตอนในการทำงาน มีการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบงานซ้ำ ๆ มีการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น มีความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีความรู้สึกไม่พึงพอใจยังรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ และปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดในทางลบ มองเห็นเป็นความล้มเหลวในงานนั้นทั้งหมด

Monica (2000) ให้ความหมายว่าคตินิยมแบบ หมายถึง การพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด รู้สึกว่าไม่มีเวลาพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุด และมีความรู้สึกว่ายังไม่ดีพอสักที ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเศร้าและกลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

จากการศึกษาความหมายของคตินิยมแบบข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นิยามความหมายของคตินิยมแบบ (Perfectionism) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ว่า หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำสิ่งที่เกิน



เกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อย เป็นทุกข์ เพราะทำ  
 อย่างไม่ดีเพียงพอ หากบุคคลไม่สามารถปรับมาตรฐาน หรือเป้าหมายสูงที่มีต่อตนเองและผู้อื่น  
 ให้สอดคล้องกับ สถานการณ์ตามความเป็นจริงได้ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล และบางคนอาจเกิด  
 ภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและเกิดความผิดปกติทางความคิดพฤติกรรมได้

### แนวคิดของคติสมบูรณ์แบบ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคติสมบูรณ์แบบ พบว่า การศึกษา  
 คติสมบูรณ์แบบมีการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การศึกษาคติสมบูรณ์แบบมิติเดียว  
 (Dimensional) และคติสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multidimensional) การศึกษาคติสมบูรณ์แบบในช่วง  
 ระยะเวลาปี ค.ศ. 1990-2000 การศึกษาคติสมบูรณ์แบบจะให้ความหมายในทางลบ และเป็น  
 ลักษณะบุคลิกภาพที่ส่งผลเสียต่อบุคคลด้านเดียว และเป็นการศึกษาคติสมบูรณ์แบบที่อธิบาย  
 ลักษณะบุคคลในมิติเดียว (One-dimensional) แต่การศึกษาในช่วงหลัง ปี ค.ศ. 2000 พบว่า  
 เป็นการศึกษาคติสมบูรณ์แบบหลายมิติ (Multi-dimensional) เนื่องจากศึกษา พบว่า คติสมบูรณ์แบบ  
 จะส่งผลทั้งทางลบและทางบวกต่อบุคคล หากบุคคลมีคติสมบูรณ์แบบที่เหมาะสม (Adaptive  
 perfectionism) จะส่งผลดีทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ เห็นคุณค่าในตนเอง และหากบุคคลมีคติ  
 สมบูรณ์แบบที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism) จะส่งผลเสียทำให้บุคคลเสี่ยงต่อการเกิด  
 โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จากการศึกษาดังกล่าวและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง  
 พบว่า มีการใช้คำที่แสดงคติสมบูรณ์แบบในลักษณะที่ส่งผลทางบวกและส่งผลทางลบ เป็นคำคู่กัน  
 ทั้งแบบที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เช่น Normal perfectionism and neurotic perfectionism  
 (Hamachek, 1978) Personal standards and maladaptive evaluation concerns (Frost et al., 1993)  
 positive perfectionism and negative perfectionism (Terry-Short et al., 1995) Healthy  
 perfectionism and dysfunctional perfectionism (Parker & Stumpf, 1995) Passive perfectionism  
 and active perfectionism (Adkins & Parker, 1996) Adaptive perfectionism and maladaptive  
 perfectionism (Rice et al., 1998) Healthy perfectionism and unhealthy perfectionism (Stumpf &  
 Parker, 2000) positive achievement striving and maladaptive evaluative concerns (DiBartolo, Yen  
 Li, & Frost, 2008) เป็นต้น

ในการวิจัยนี้ศึกษาคติสมบูรณ์แบบตามแนวคิดหลายมิติ ซึ่งการศึกษาคติสมบูรณ์แบบ  
 ตามแนวคิดคติสมบูรณ์แบบหลายมิติของ Frost (1990) หรือมีชื่อเต็มว่า “Dr. Randy Frost” โดยมึ  
 ความพยายามในการวิเคราะห์ข้อคำถามในแบบวัดของเบิร์น ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติที่ผิดปกติ  
 (Dysfunctional attitude) ร่วมกับแบบวัดความผิดปกติในการรับประทานอาหาร (Eating disorder)  
 และแบบวัดความหมกมุ่น (Obsessionality) จากนั้น Frost จึงมีแนวคิดที่จะสร้างและพัฒนา

แบบสอบถามหรือมาตรวัด และออกแบบการวัดทัศนคติสมบุรณ์แบบขึ้น โดยมีลักษณะโครงสร้างหลายมิติของทัศนคติสมบุรณ์แบบซึ่งได้แบ่งไว้ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด (Concern over mistake: CM) หมายถึง ความวิตกกังวลและความรู้สึกไม่พอใจในความผิดพลาด รวมไปถึงการปกปิดความผิดพลาดของตนเองไม่ให้ผู้อื่นรู้ เช่น ไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องที่ตนเองไม่รู้หรือทำผิดพลาด โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้จะมีความไม่พอใจต่อความผิดพลาดสูงกว่าคนปกติมาก และกลัวว่าถ้าหากผู้อื่นรู้ในความผิดพลาดของตนเอง จะทำให้ผู้อื่นไม่ยอมรับตนและตนจะกลายเป็นคนล้มเหลว

2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standards: PS) หมายถึง การกำหนดมาตรฐานและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของบุคคล ผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้แสดงว่าเป็นผู้มีมาตรฐานและมีการตั้งเป้าหมายชีวิตไว้สูงด้วยเช่นกัน

3. ความคาดหวังของครอบครัว/ ผู้ปกครอง (Parent expectation: PE) หมายถึง ความเชื่อของตัวบุคคลเกี่ยวกับความคาดหวังของพ่อแม่ และความพยายามของตัวบุคคลในการใช้ชีวิตตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้พ่อแม่เกิดการยอมรับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้ แสดงว่าเป็นผู้ที่ได้รับความกดดันจากความคาดหวังของพ่อแม่สูง

4. การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่/ ผู้ปกครอง (Parental criticism: PC) หมายถึง การรับรู้การตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และบางครั้งอาจเป็นการลงโทษจากพ่อแม่ในเรื่องความสำเร็จที่บุคคลได้รับ และความผิดพลาดที่บุคคลกระทำ สำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้ แสดงว่าพ่อแม่มีการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และมีมาตรฐานสูงมากจนบุคคลไม่สามารถปฏิบัติตามได้ บุคคลจึงรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่

5. ความสงสัยในการกระทำ (Doubting of actions: D) หมายถึง ความลังเลและความไม่มั่นใจของบุคคลต่อการกระทำของตน ผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้แสดงว่ามีความลังเลใจ ทำให้ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่มั่นใจในการกระทำของตนในระดับสูง และจะแสดงออกโดยมีลักษณะการทำงานล่าช้าเพราะตรวจสอบและแก้ไขงานซ้ำไปซ้ำมาไม่รู้จบ

6. การจัดระเบียบ (Organization: O) หมายถึง การยุ่งอยู่กับการจัดการหรือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบ เรียบร้อยอย่างไม่มีที่ติ ซึ่งลักษณะดังกล่าวไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของทัศนคติสมบุรณ์แบบ แต่เป็นผลเนื่องจากผู้ที่มีทัศนคติสมบุรณ์แบบพยายามจะไปถึงมาตรฐานที่สูงที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงให้เห็นว่ามีความพยายามที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เรียบร้อยไร้ที่ติ มีความละเอียดรอบคอบสูง

แนวทัศนคติสมบุรณ์แบบหลายมิติของฮิววิทและเฟลท ทั้งสองเป็นศาสตราจารย์ในวิทยาลัยฮอร์ค เมืองโตรอนโต ประเทศแคนาดา ทัศนคติสมบุรณ์แบบในทัศนะของฮิววิทและเฟลท

ได้อธิบายใน American Psychological Association ในปี ค.ศ. 2002 (Flett, Besser & Hewitt, 2005, p. 1356) ว่าคติสมบุรณ์แบบมีการเชื่อมโยงหรือสอดคล้องกับ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หน้าที่และบทบาทของครอบครัวและการเลียนแบบพฤติกรรม การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม โดยฮิววิทและเฟลท มีการแบ่งลักษณะออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. คติสมบุรณ์แบบในตนเอง (Self-oriented perfectionism: SOP) เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดคติสมบุรณ์แบบและมีผลเป็นอย่างมากในการเรียกร้องคติสมบุรณ์แบบ สำหรับคติสมบุรณ์แบบในตนเอง เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความคิดซึ่งต้องการการตอบสนองอย่างสมบุรณ์ การรู้สึกผิดมากเกินไปจนความจำเป็นตลอดจนความล้มเหลวทำให้รู้สึกตนเองและการไม่ยอมรับตนเองอย่างรุนแรง

2. คติสมบุรณ์แบบในบุคคลอื่น (Other-oriented perfectionism: OOP) เป็นการแสดงออกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งประกอบด้วย ความคาดหวังหรือการตั้งมาตรฐานในสิ่งที่ไม่สามารถจะเป็นไปได้หรือเป็นการกระทำจากบุคคลอื่น ๆ คติสมบุรณ์แบบในบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการขาดความอดทนและความใจร้อนจะส่งผลให้เกิดจุดบกพร่องอื่น ๆ ตามมา โดยอาจจะนำไปสู่การถูกตำหนิหรือการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เป็นไปได้ยาก เป็นความล้มเหลวในการปรับตัวโดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่ตายตัวและสูงเกินความเป็นจริงให้กับผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินผู้อื่นอย่างเข้มงวดตามมาตรฐานที่ตนตั้งขึ้น

3. คติสมบุรณ์แบบที่เกี่ยวข้องกับข้อกำหนดหรือกฎเกณฑ์ทางสังคม (Socially-prescribe perfectionism: SPP) คติสมบุรณ์แบบที่เกี่ยวข้องกับข้อกำหนดหรือกฎเกณฑ์ทางสังคม คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่า สังคมเป็นผู้บีบบังคับและกดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง ความพยายามทำตัวให้เป็นคนที่สมบุรณ์แบบเท่านั้นจึงจะได้รับการยอมรับและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ จากแนวคิดดังกล่าวทำให้ฮิววิทและเฟลท (Hewitt and Flett, 1991) รวมถึงผู้ร่วมในงานวิจัยคนอื่น ๆ จึงคิดและพัฒนาสเกลคติสมบุรณ์แบบหลายมิติของฮิววิทและเฟลท หรือที่มีชื่อว่า “The Multidimensional Perfectionism Scale” เรียกสั้น ๆ ว่า “MPS-HF” เพื่อให้ได้สเกลการวัดที่มีคุณภาพและได้มีนักวิจัยที่สนใจจำนวนมากนำสเกลการวัดดังกล่าว หากความสัมพันธ์ระหว่างมิติของคติสมบุรณ์แบบกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกลัวความล้มเหลว การควบคุมตนเองและความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น

#### องค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบ

ระวินันท์ รื่นพรต (2548) ได้ศึกษาคติสมบุรณ์แบบ ตามแนวคิดของ Frost et al. (1990) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจไม่พอใจต่อความผิดพลาดของตนเอง มีการปกปิดความผิดพลาดและปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น
2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล หมายถึง การตั้งมาตรฐานการทำกิจกรรมต่าง ๆ การศึกษา การทำงานสูงและพยายามบังคับตนเองในการดำเนินการต่าง ๆ เพื่อไปสู่มาตรฐานนั้น
3. ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ หมายถึง ความพยายามอย่างมากในการกระทำตนเพื่อเป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ
4. การรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ หมายถึง ความรู้สึกกังวลในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และการลงโทษจากพ่อแม่ ในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาดที่นักศึกษากระทำ
5. ความสงสัยในการกระทำ หมายถึง ความไม่มั่นใจในการกระทำหรือผลงานของตนเอง

6. ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ หมายถึง ความหมกมุ่นอยู่กับการจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความประณีต เรียบร้อยไร้ที่ติ

ลินินุช วานิช (2555) ศึกษาความสมบูรณ์แบบ แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมาย/ การตั้งมาตรฐานต่อตนเองสูง
2. การกำหนดเป้าหมาย/ การตั้งมาตรฐานต่อบุคคลอื่น
3. การกลัวความผิดพลาด
4. การรับรู้แรงกดดัน/ ความคาดหวังจากบุคคลอื่นและสังคม

อมราพร สุรการ (2555) ศึกษาความสมบูรณ์แบบตามแนวคิดของ Frost et al. (1990) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่

1. ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด หมายถึง ความไม่พอใจในความผิดพลาดของตนเองมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะมองตนเองไม่ดี ทำให้นักเรียนที่มีคติสมบูรณ์แบบไม่ชอบขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขความผิดพลาด และพยายามที่จะปิดบังข้อผิดพลาดเหล่านั้น
2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล หมายถึง การตั้งมาตรฐานและเป้าหมายในชีวิตของตนและบังคับตนเองให้ไปถึงมาตรฐานนั้น
3. การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ หมายถึง ความพยายามของนักเรียนที่จะใช้ชีวิตให้เป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ
4. การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การลงโทษ ทั้งในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาด

5. ความล้มเหลวในการกระทำของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนที่ไม่มั่นใจว่างานดีพอหรือไม่เมื่อทำงานเสร็จ ทบทวนงานซ้ำไปซ้ำมา มีความลังเลในการทำงาน

6. ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ หมายถึง การมีลักษณะเจ้าระเบียบในทุกเรื่อง มีความหมกมุ่นอยู่กับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประณีต และเรียบร้อยไร้ที่ติ

Frost et al. (1990) ทำการศึกษาจิตสมบุรณ์แบบประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจไม่พอใจต่อความผิดพลาดของตนเอง มีการปกปิดความผิดพลาดและปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล หมายถึง การตั้งมาตรฐานการทํากิจกรรมต่าง ๆ การศึกษา การทำงานสูงและพยายามบังคับตนเองในการดำเนินการต่าง ๆ เพื่อไปสู่มาตรฐานนั้น

3. ความเชื่อเรื่องความคาดหวังของพ่อแม่ หมายถึง ความพยายามอย่างมากในการกระทำตนเพื่อเป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

4. การรับรู้การตำหนิ และการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ หมายถึง ความรู้สึกกังวลในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ และการลงโทษจากพ่อแม่ ในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาดที่นักศึกษากระทำ

5. ความสงสัยในการกระทำ หมายถึง ความไม่มั่นใจในการกระทำหรือผลงานของตนเอง

6. ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการ หมายถึง ความหมกมุ่นอยู่กับการจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความประณีต เรียบร้อยไร้ที่ติ

Monica (2000) กล่าวถึง คติสมบุรณ์แบบว่ามี 2 องค์ประกอบ คือ

1. คติสมบุรณ์แบบมุ่งเน้นภายในตนเอง เป็นการต่อสู้กับความคิด การกระทำของตัวเองว่าไม่ดีพอ ถึงแม้ว่าจะประสบความสำเร็จกับคนอื่น ๆ ในส่วนลึกของจิตใจ เขาคิดว่ามีสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับเขา เขารู้สึกตกต่ำ โง่ น่าเกลียด ไม่เป็นที่ต้องการ เขากลัวความผิดพลาด และความเสียหายต่อความล้มเหลวที่อับยศอดสู เขาวิตกกังวลเกี่ยวกับความคิดของคนอื่นที่มีต่อตัวเขา เขาจะทำงานหนักมาก พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุดใน แต่ก็ยังคงกลัวกับบางสิ่งบางอย่าง รู้สึกยังดีไม่พอ เจ็บปวดเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) มีภาพลักษณ์ตนเองทางลบ (Negative self-image) ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ข้อดีของคติสมบุรณ์แบบก็คือ การพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุดใน การเก็บกวาดทำความสะอาดบ้านให้ดูดี การเตรียมรถให้พร้อม หรือการผ่าตัดสมองให้ไม่มีข้อผิดพลาด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จำเป็นต้องใส่ใจในรายละเอียด ให้ความสนใจเกี่ยวกับความคิดของคนอื่นที่มีต่องานของคุณ มีความคงที่ในการพยายามทำให้ดีที่สุดในทางตรงข้าม ผู้ที่มีลักษณะคติสมบุรณ์แบบแบบมุ่งเน้นภายในตนเอง จะมีความพยายามที่จะสมบุรณ์แบบ

ซึ่งความพยายามนั้นสร้างความเจ็บปวดเพราะการพยายามทำสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นจากทั้งความต้องการ ทำให้ดีและความกลัวผลที่ตามมาหากทำได้ไม่ดี นี่เป็นผลต่อเนื่องที่ผู้ที่มีคติสมบูรณแบบต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นทั้ง 2 ด้าน ซึ่งในความพยายามอย่างมาคนั้น มีความรู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีสิ่งไหนเลยที่ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุด รู้สึกถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น หรือไม่มีใครเลยที่ให้ความร่วมมือทำงานให้ถูกต้องตั้งแต่ครั้งแรก ในที่สุดก็รู้สึกแย่ บุคคลอาจจะไม่เคยตระหนักเลยว่าตั้งเป้าหมายสูงเกินไป ซึ่งปัญหาไม่ได้อยู่ที่การตั้งเป้าหมายสูงหรือการทำงานหนัก แต่อยู่ที่คติสมบูรณแบบนั้น ได้กลายมาเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ที่รู้สึกกลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด เครียดจากความกดดันในผลงาน ทั้งตั้งเครียด อึดอัด ผิดหวัง เศร้า เสียใจ โกรธ หรือกลัวความล้มเหลว ซึ่งปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้เป็นสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่มีความรุนแรงมากขึ้น

2. คติสมบูรณแบบมุ่งเน้นในผู้อื่น เป็นความรู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่ผู้อื่นทำงานร่วมกับตน เขาคิดว่าผู้คนรอบตัวเขาไม่สนใจที่จะทำผลงานให้ออกมาดี ไม่พึงพอใจในผลการดำเนินงานของคนอื่น ๆ เป็นความผิดหวังในตัวผู้ร่วมงาน เด็ก หรือคู่สมรส บางครั้งบุคคลที่ยึดติดคติสมบูรณแบบกลุ่มนี้รู้สึกว่าควรทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีกว่าการไปวุ่นวายกับงานของผู้อื่น ความกลัว วิตกกังวลเกี่ยวกับผู้อื่นทำให้เป็นสาเหตุของความเครียด หรือความขัดแย้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น และเพิ่มภาระให้แก่ชีวิตของเขาเองมากขึ้น รู้สึกสูญเสียการควบคุม คนอื่น ๆ ในชีวิต ในครอบครัว กลัวผู้คนในโลก รู้สึกโกรธที่สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง บางครั้งสูญเสียสัมพันธภาพ และมีการสื่อสารที่แย่ เช่น ชอบตำหนิ ยึดติดมาก มีความต้องการมาก ไม่มีการให้อภัย และไม่มีความอดทนต่อบุคคลอื่น มีปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น องค์ประกอบด้านคติสมบูรณแบบแบบมุ่งเน้นในบุคคลอื่นนั้น จะไม่ทนกับความผิดพลาดของผู้อื่น มีความรู้สึกด้อย เจ็บปวดจากความเหงา โดดเดี่ยว มีระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาไว้น้อยกว่าคติสมบูรณแบบแบบมุ่งเน้นภายในตนเอง สรุป คติสมบูรณแบบแบบมุ่งเน้นภายในตนเองมีความสัมพันธ์ส่งผลกับอาการซึมเศร้า คติสมบูรณแบบแบบมุ่งเน้นภายในบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์ส่งผลกับอาการวิตกกังวลทางสังคม การวัดหรือประเมินว่ามีบุคลิกภาพแบบยึดติดคติสมบูรณแบบแบบมุ่งเน้นภายในตนเองหรือแบบมุ่งเน้นในบุคคลอื่นนั้น สามารถวัด ประเมินได้จากสถานการณ์หรือกรณีที่เกิดขึ้น มีการเรียนรู้ที่จะจัดการกับคติสมบูรณแบบซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบคติสมบูรณแบบตามการศึกษาองค์ประกอบของ Stairs (2009) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของคติสมบูรณแบบในแนวคิดหลายมิติ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบใหญ่ และ 9 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1.1 การจัดระเบียบ (Order) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ที่แสดงถึงการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว และจัดระเบียบการแต่งกาย ร่างกายส่วนต่าง ๆ ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

1.2 ความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถที่จะมีประสบการณ์ของความรู้สึกสุขใจ พึงพอใจ และผล ด้านบวกเมื่อทำบางสิ่งเสร็จสมบูรณ์ หรือมีการประสบความสำเร็จในบางสิ่งได้

1.3 การใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการตรวจสอบอย่างละเอียด กังวลกับ รายละเอียดในการทำงาน ตรวจสอบและตรวจสอบซ้ำในการทำงาน ลังเล สงสัยในการจะทำงาน สิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าทำถูก ดีแล้วหรือไม่ กระทำซ้ำ ๆ กว่าจะทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ มีการตัดสินใจยากที่ จะเลือกสิ่งของ เพราะกลัวว่าจะเลือกได้ไม่ดี

1.4 การมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการคาดหวังผลการทำงานของบุคคลอื่นไว้สูง มีการประเมินผลการทำงานของบุคคลอื่นอย่างเคร่งครัด

1.5 การมีมาตรฐานสูง (High standards) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของบุคคลที่แสดงถึงการตั้งมาตรฐานในการทำงานของตนเองสูง กดดันตนเองให้ทำงานหนักขึ้น ตั้งมาตรฐานที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก

2. องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) มี 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

2.1 ความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึง ความคิดแบบข้างใด ข้างหนึ่ง มีแต่สำเร็จ กับ ไม่สำเร็จ ถ้าบางสิ่งไม่สมบูรณ์แบบ มันคือแย่มาก หรือล้มเหลว และถ้าตนเองไม่สามารถทำบางสิ่งได้สมบูรณ์แบบได้ ก็จะไม่ทำมันเลยดีกว่า ไม่ยอมรับการทำสำเร็จเป็นลำดับขั้น ต้องทำทุกอย่างให้สำเร็จ โดยเร็วทั้งหมด

2.2 การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีความคาดหวังจากผู้อื่นสูง คาดหวัง ให้ตนเองสมบูรณ์แบบ หรือการถูกวิพากษ์ วิจรณ์ผลการทำงานของตนเอง รู้สึกว่าถ้าตนเอง ไม่สมบูรณ์แบบ ผู้อื่นจะไม่ยอมรับหรือผิดหวังในตนเอง

2.3 ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความรู้สึกเมื่อไม่ประสบผลตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ ไม่มี ความพึงพอใจ รู้สึกว่าบางสิ่งยังทำได้ไม่ดีพอ หรือไม่ถูกต้อง รู้สึกว่าบางสิ่งผิดพลาดบกพร่อง

2.4 การมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงประสบการณ์เชิงลบที่เป็นผลกระทบจาก การตอบสนองที่ได้ทำผิดพลาด หรือรับรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาด ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

#### ปัจจัยสาเหตุของคตินิยมแบบ

Monica (2000, pp. 8-14) กล่าวถึงสาเหตุที่บุคคลมีบุคลิกภาพคตินิยมแบบไว้ว่า จากการศึกษาวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อลักษณะบุคลิกภาพ (Personality trait) คือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม หมายถึง บุคคลบางคนที่เกิดมาเพื่อมีแนวโน้มบุคลิกภาพคตินิยมแบบมากกว่า คนอื่น แต่ก็มีข้อค้น พบว่า สิ่งแวดล้อมสามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลได้ คุณอาจจะเกิด มาเพื่อเป็นคนที่มีความคตินิยมแบบ มีแนวโน้มมากกว่าคนอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งแวดล้อมของ บุคคลนั้นก็สามารถมีอิทธิพลทางตรงต่อการก่อร่างสร้างบุคลิกภาพคตินิยมแบบได้ และได้แบ่ง ปัจจัยการเกิดบุคลิกภาพคตินิยมแบบ ไว้ ดังนี้

1. ปัจจัยจากความกดดันทางสังคม คือ ความต้องการตามทิศทางของสังคมที่บุคคลอาศัย อยู่นั้นมุ่งไปสู่คตินิยมแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกให้ได้ชนะเลิศ คะแนนเต็ม คือ 10 นักกอล์ฟต้องพยายามตีให้ได้คะแนนดี นักฟุตบอล ผู้ฝึกสอนล้วนต้องการทำประตูเพื่อให้ได้ ชัยชนะ คือ โฆษณาต่าง ๆ นำไปสู่ความต้องการรูปร่างที่สมบูรณ์แบบ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง พื้นที่สวย สมบูรณ์แบบ บริษัทเครื่องสำอาง โปรแกรมสุขภาพ การผ่าตัดศัลยกรรม ดังนั้น ความกดดัน จากสภาพสังคมจึงนำไปสู่คตินิยมแบบ

2. ปัจจัยจากอิทธิพลของพ่อแม่ที่ให้การชื่นชมที่มีเงื่อนไข (Conditional praise) ผู้ที่มี คตินิยมแบบจำนวนมาก โดยเฉพาะคตินิยมแบบมุ่งเน้นภายในตนเอง เติบโตมาพร้อมกับ พ่อแม่ที่ไม่สื่อสารทางตรง นั่นทำให้บุคคลรู้สึกไม่ดีพอ สิ่งที่สื่อสารจึงมักจะทำให้เกิดความสับสน การสรรเสริญชมเชยและการคำวิพากษ์วิจารณ์ มักถูกพูดขึ้นพร้อม ๆ กัน เช่น “สิ่งที่ทำนั้นดีมาก แต่เขื่อน่าจะทำได้ดีขึ้นอีก” (แปลว่าคุณยังดีไม่พอในตอนนั้น) “ว้าว ได้เกรด เอ หกตัว บี หนึ่งตัว คุณต้องการทำให้ปีกลายเป็นเอ ในครั้งหน้านะ” (ใกล้คตินิยมแบบ แต่ยังไม่พอ) “ผลงาน การแสดงคณะของคุณน่ารักมาก แต่ระบบเสียงแย่มาก มันทำให้ไม่ค่อยได้ยินเสียงคุณ” (มันยังไม่ดีพอ) นี้ คือ ตัวอย่างคำชื่นชมที่มีเงื่อนไข

Dr.David Burns แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก พบว่า พ่อแม่ของผู้ที่มี คตินิยมแบบ ยากที่จะให้รางวัลพฤติกรรมของลูก อย่างไม่มีเงื่อนไข และมักจะบอกให้ลูก



พยายามทำอย่างต่อเนื่องให้ดีขึ้นต่อไป เมื่อลูก ๆ ทำผิดพลาด หรือผลงานต่ำกว่ามาตรฐานที่พ่อแม่ตั้งไว้ สิ่งนี้ทำให้พ่อแม่รู้สึกเลวร้ายและตอบสนองด้วยการแสดงอารมณ์ที่ไม่พอใจ และถอนความรักออกจากลูก เด็กจำนวนมากเติบโตมาพร้อมกับการรอคอยว่าสักวันจะได้รับคำชื่นชมที่ปราศจากเงื่อนไขจากพ่อแม่ เช่น เยี่ยมมาก บ้านดูสะอาดดีมาก มีอาหารที่ดีมาก เชื้อดูหล่อมากนะ ถ้าเพียงแต่พ่อแม่มีความคิดแบบนั้น บางทีความกดดันที่จะต้องสมบูรณ์แบบอาจไม่เกิดขึ้น โชคไม่ดีที่ไม่เป็นแบบนั้น พ่อแม่ใส่ใจที่จะกระตุ้นลูก ๆ เช่น มันเพียงถูกต้องในเวลานี้ และฉันก็จะตรวจสอบคุณต่อไป คำชื่นชมที่มีเงื่อนไขส่งสารว่าฉันตรวจสอบคุณอยู่ ทฤษฎีทางจิตวิทยาาระบุว่าเด็ก ๆ ต้องการความรักความเมตตาจากพ่อแม่ ดังนั้น เด็ก ๆ จึงพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้พ่อแม่พึงพอใจ นั่นเป็นที่มาของความต้องการที่จะสมบูรณ์แบบจากภายในตัวเด็กเอง

3. ปัจจัยการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ คือ การทำตามในสิ่งที่อยากตามพ่อแม่ที่ประสบความสำเร็จ หากพ่อแม่ที่มีชื่อเสียงในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งทำให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเขาไม่เคยดีพอ ไม่ได้หมายถึง พ่อแม่ที่เป็นดารา นักแสดง แยกผู้มีเกียรติ แต่พูดถึงพ่อแม่ที่มีความโดดเด่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของเขา เด็ก ๆ ที่มองดูพ่อแม่ของเขาอาจจะพยายามจินตนาการการประสบความสำเร็จที่คล้ายคลึงกับที่พ่อแม่ทำ จากมุมมองของเด็ก ๆ มันเป็นที่อยาก ไม่มีทางที่จะเป็นเหมือนพ่อแม่ได้ นี่ก็สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อพี่ชายหรือพี่สาวของเขาเป็นคนที่โดดเด่น ลูก ๆ ของพ่อแม่ที่เก่ง โดดเด่นจะเติบโตทางความคิดว่าพ่อแม่ของเขานั้นสมบูรณ์แบบ แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่จริงอย่างมากในมุมมองของผู้ใหญ่ เด็ก ๆ มองไม่เห็นความล้มเหลวผิดพลาดต่าง ๆ ของพ่อแม่ พ่อแม่หลายคนซ่อนเร้นความผิดพลาดของเขาไม่ให้ลูก ๆ เห็น นี่คือ ลักษณะของพ่อแม่ที่เป็นบุคคลที่มีคติสมบูรณ์แบบ ซึ่งเชื่อว่าการทำผิดพลาด การไม่สมบูรณ์แบบเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้ ผลการเรียนรู้ที่ปรากฏทำให้ดูเหมือนว่าพ่อแม่จะไม่เคยทำผิดพลาด การมีคำตอบ คำอธิบายตลอดเวลา และดูเหมือนว่าลูก ๆ จะทำผิดพลาดตลอดเวลา ในที่สุดเด็ก ๆ จะสรุปว่าตนเองไม่เคยดีเท่ากับพ่อหรือแม่ แต่ทำไมถึงพยายามต่อการดูแลพ่อแม่ที่มีคติสมบูรณ์แบบทำให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะพิจารณาคติสมบูรณ์แบบ นักจิตวิทยาเรียกกระบวนการนี้ว่าการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เด็ก ๆ จะเรียนรู้รายละเอียด การทำสิ่งแวดล่อมต่าง ๆ ให้เรียบร้อย การดูแลสิ่งของเป็นอย่างดี และทำตามกฎระเบียบ เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด เรียนรู้ว่าคุณวิริยะเป็นสิ่งที่มีความค่า ถึงแม้กระนั้นเขาก็รู้สึกที่ไม่เคยดีพอ เขาต้องพยายามต่อไป มันไม่ถูกต้องหากจะล้มเลิก พ่อและแม่ไม่เคยล้มเลิก

4. ปัจจัยการพยายามควบคุมความสับสนวุ่นวายที่มากเกินไป คือ บุคคลที่มีคติสมบูรณ์แบบเล่าถึงเรื่องราวในวัยเด็ก ดูเหมือนว่าเขาไม่เคยที่จะมีการควบคุมอะไรในชีวิตของเขาได้ เช่น ชีวิตสมรสที่หย่าร้าง การย้ายถิ่นฐาน วิกฤตทางการเงิน ความเจ็บป่วย สิ่งที่คุณคนอื่นทำลายสิ่งแวดล่อม

ให้ไม่มีความยั่งยืน เขาพยายามจะควบคุมสิ่งที่ไม่เป็นระเบียบอย่างอื่น ๆ เช่น ความเรียบร้อยในบ้าน สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เรียบร้อย พยายามทำงานยาก ๆ ที่โรงเรียน หรือมุ่งควบคุมชีวิตน้องชาย น้องสาวของเธอ วิธีการต่าง ๆ จะถูกนำมาพัฒนาเพื่อจัดการกับความไม่แน่นอน สิ่งที่ทำนายไม่ได้ และความยุ่งยากในชีวิตความเป็นอยู่ที่บ้าน อย่างไรก็ตามเมื่อชีวิตต้องดำเนินต่อไป เขาอาจไม่สามารถควบคุมการทำงานที่ยากขึ้น นี่คือการหนึ่งของคติสมบูรณแบบ และในที่สุดจะกลายเป็นปัญหาที่หลากหลายต่อไป

Monica (2000, pp. 15-16) กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้คติสมบูรณแบบยังคงดำเนินต่อไป ในเมื่อคติสมบูรณแบบเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย อะไรทำให้มันยังคงดำเนินอยู่ คำตอบที่ง่ายที่สุด คือ การพิจารณาที่การเสริมแรง การเสริมแรงมาจากตัวเองหรือจากบุคคลอื่นก็ได้ มี 2 ชนิด ได้แก่

1. การเสริมแรงทางลบ ถ้าคุณรู้สึกกลัวการถูกวิพากษ์วิจารณ์ การถูกเยาะเย้ยให้อับอาย ขายหน้า หรือการถูกลงโทษจากกระทำต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณแบบ การทำงานที่ถูกต้องเท่านั้น จึงจะทำให้ความวิตกกังวลลดต่ำลง และป้องกันสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) จะรู้สึกพึงพอใจเมื่อนำสิ่งที่ไม่พึงพอใจออกไป

2. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) เช่น การรู้สึกมีความสุข พึงพอใจ ในการทำงานที่ดีของตนเอง ในความเป็นจริงอาจเป็นไปได้ที่ประสบการณ์การเสริมแรงทางบวก และทางลบเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน คนที่มีคติสมบูรณแบบรู้สึกพึงพอใจในการทำงานที่ดี ซึ่งทำให้หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษหรือการปฏิเสธ ไม่เป็นที่ยอมรับ การเสริมแรงทางบวกนี้สามารถมาจากบุคคลอื่นได้ เช่น คำชื่นชม ซึ่งคำชื่นชมนี้เองที่เป็นการเสริมแรงทางบวกที่มีความตรง ได้ผลมาก เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้คุณรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และยืนยันว่าสิ่งที่คุณเป็นนั้นถูกต้องแล้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เรารู้ตั้งแต่วัยเด็ก เช่น คำชื่นชมของครูที่โรงเรียนเมื่อเราทำคะแนนได้ดีม การให้รางวัลสำหรับคนเรียนดี พฤติกรรมสมบูรณแบบนั้นถูกสร้างขึ้น โดยครู พ่อแม่ โดยการให้รางวัลการกระทำที่เข้าใกล้คติสมบูรณแบบ เช่น ได้เอหมด มีปีมาหนึ่งตัว และในเวลาต่อมาจะให้รางวัลเมื่อเรียนได้ เอหมดทุกตัว ทำให้ระบบการให้รางวัลของครูกลายเป็นการเรียนรู้ที่จะต้องมีพฤติกรรมที่สมบูรณแบบ ทำให้เด็ก ๆ มีความเครียด ความกดดัน ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าการเสริมแรงทางบวกจากคนอื่น ๆ จะทำให้รู้สึกดี อะไรคือสิ่งที่คนที่มีคติสมบูรณแบบต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นจริง ๆ โดยเฉพาะจากพ่อแม่ คือ การยอมรับโดยปราศจากการกระทำใด ๆ Carl Rogers ผู้ก่อตั้งการบำบัดทางจิตวิทยาสมัยใหม่ เรียกสิ่งนี้ว่าการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) ผู้คนจำนวนมากได้รับสิ่งนี้ แต่เหมือนว่าเขาไม่ตระหนักว่าต้องการมันมากเท่าไร ถึงแม้ว่าการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะเป็นสิ่ง

ที่คนที่มีคติสมบุรณ์แบบต้องการ แต่ความเชื่อของเขาบอกว่าการสมบุรณ์แบบทำให้ผู้อื่นมีความสุข ได้รับรางวัล และช่วยให้เขาหลีกเลี่ยงการถูกวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้เขายังคงพยายามทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีที่สุดต่อไป แต่โชคไม่ดีที่การค้นหาคำชื่นชม และหลีกเลี่ยงการถูกวิพากษ์วิจารณ์ จากบุคคลที่เขารัก โดยการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สมบุรณ์แบบนั้น ได้ทำลายเป้าหมายที่แท้จริงที่ต้องการได้รับ นั่นคือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ต้องทำอะไรเลย พฤติกรรมอื่น ๆ ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อกลายเป็นคนที่มีคติสมบุรณ์แบบ ในบางคนมันคือการลงโทษเหมือนกับเด็กทั่ว ๆ ไปที่ทำงานไม่ถูกต้องตามมาตรฐานของพ่อแม่ ในบางครั้งการลงโทษ คือ การใช้ภาษาคำพูดคำหยาบ อารมณ์รุนแรง หงุดหงิด โมโห โกรธ หรือการลงโทษทางร่างกาย และนั่นทำให้เกิดความกลัวอย่างมาก การค้นหาทางจัดการสิ่งเหล่านี้ ผู้ที่มีคติสมบุรณ์แบบบางคน เรียนรู้ที่จะยอมรับพ่อแม่ของเขา ที่ให้คุณค่ากับการทำงาน นั่นคือ การเรียนรู้ที่จะเป็นในสิ่งที่ถูกต้องหรือสิ่งที่ผิด ส่วนหนึ่งของคติสมบุรณ์แบบ ไม่ทำให้เขามีความสุข มันทำให้เขาไม่พึงพอใจ การไม่พึงพอใจในผลงาน คือ การถูกลงโทษ คติสมบุรณ์แบบ คือ การได้รับรางวัล สิ่งที่คนสมบุรณ์แบบต้องการจริง ๆ คือ การเป็นที่ยอมรับโดยไม่ต้องมีการกระทำใด ๆ ซึ่งการพยายามแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น โดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สมบุรณ์แบบเป็นการทำลายเป้าหมายนี้

บุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบมักจะดำเนินการและทำงานให้สำเร็จและบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยสาเหตุที่ว่าคนที่มีคติสมบุรณ์แบบมักจะมี การเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าในตัวเองเพียงด้านเดียว โดยตั้งพื้นฐานที่ได้จากการยอมรับของคนอื่น ๆ ดังนั้น ความภูมิใจในตนเองจึงกลายเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการกำหนดมาตรฐานจากภายนอก สิ่งเหล่านี้ทำให้คนที่มีคติสมบุรณ์แบบเป็นเหมือนคนอ่อนแอและอ่อนไหวมากเกินไป เมื่อได้รับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะและถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น เพราะคนที่มีลักษณะคติสมบุรณ์แบบมักจะพยายามปกป้องตัวเองจากการถูกวิจารณ์ตลอดเวลา จากข้อมูลทีกล่าวมาอาจทำให้คิดว่า การเป็นคนที่มีคติสมบุรณ์แบบ มีสาเหตุมาจากการป้องกันตนเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งในความเป็นจริงแล้วยังมีปัจจัยอื่น ๆ หลายด้านที่เป็นปัจจัยส่งผลต่อคติสมบุรณ์แบบ เช่น ความรู้สึกในด้านลบ การคิดในด้านลบและอาจเป็นการเชื่อมโยงให้สัมพันธ์กันกับคติสมบุรณ์แบบ

### ลักษณะของบุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบ

ลักษณะของบุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบ มี ดังนี้ (Counseling Center, 2008 อ้างถึงใน ลินีช วานิช, 2553)

1. การกลัวความล้มเหลว (Fear of failure) คือ คนที่มีคติสมบุรณ์แบบนั้นจะถือว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ หรืออาจหมายถึง การสูญเสียคุณค่าและความมีค่าในตนเอง

2. การกลัวในการทำสิ่งที่ผิดพลาด (Fear of making mistakes) คือ คนที่มักจะถือว่าสิ่งผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นกลายเป็นความล้มเหลว ซึ่งในข้อเท็จจริงสำหรับคนที่มีคติสมบูรณ์แบบจะมีชีวิตอยู่โดยหลีกเลี่ยงความผิดพลาดที่อยู่รอบ ๆ จึงทำให้คนที่มีคติสมบูรณ์แบบมักพลาดโอกาสที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

3. การกลัวไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ (Fear of disapproval) คือ คนที่มีคติสมบูรณ์แบบมักไม่แสดงออกให้คนอื่น ๆ ได้เห็นข้อบกพร่องของตนเอง เพราะกลัวว่าตนจะไม่ได้รับการยอมรับและไว้วางใจอีกต่อไป นอกจากนี้มีความพยายามที่จะทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบอยู่ตลอด โดยมีแนวทางในการป้องกันตนเองจากการถูกวิพากษ์วิจารณ์ ถูกปฏิเสธ ความคิดเห็นของผู้อื่นที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดของตน

4. การคิดถึงผลกระทบ (All-or-none thinking) คือ ความเชื่อของคนที่มีคติสมบูรณ์แบบจะมีความเชื่อว่า ตนจะเป็นคนที่ไร้ค่าถ้าผลสำเร็จของงานที่ทำไม่เกิดความสมบูรณ์แบบและจะมุ่งเข้าหาสถานการณ์ที่ยาก ๆ และให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นมาก ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ได้เกรด A มาตลอดจากนั้นมาได้เกรด B นักเรียนคนดังกล่าวจะเชื่อว่าตัวของเขาเองเป็นคนที่ทำให้เกิดความล้มเหลวทั้งหมด

5. การเข้มงวดกับตนเองเกินไป (Overemphasis on "should") คือ หลักเกณฑ์หรือกฎของคนที่มีคติสมบูรณ์แบบมักจะวางเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตที่มากเกินไปจนความจำเป็น และมักจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยตัวพวกเขาต่างรู้ว่าควรทำอะไร หรือคนอื่นคาดหวังให้เขาเป็นอย่างไร แต่ตัวของเขาเองจะไม่รู้ว่าที่แท้แล้วอะไร คือ ความต้องการของตน

6. การเชื่อว่าการกระทำสิ่งต่าง ๆ สามารถประสบความสำเร็จโดยง่าย โดยลักษณะของคนที่มีคติสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มที่จะรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ต้องประสบความสำเร็จด้วยความพยายามอยู่ไม่น้อยและมีความเชื่อมั่นในตัวเองมาก ในขณะที่เดียวกันคนที่มีคติสมบูรณ์แบบมีความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นของตนเองซึ่งไม่มีที่สิ้นสุดและไม่มีขีดจำกัด

Monica (2000, pp. 19-29) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีคติสมบูรณ์แบบ ดังนี้

1. มุ่งเน้นรายละเอียด
2. ยึดติดกฎเกณฑ์และโครงสร้าง มีแค่ถูกกับผิดเท่านั้น
3. มีความคาดหวังที่จะจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ดีด้วยตนเอง มีความผิดพลาดน้อยที่สุด มีความคาดหวังสูงในตัวบุคคลอื่น คาดหวังให้บุคคลทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีที่สุด การคาดหวังสิ่งตีสมบูรณ์แบบจากคนอื่น ซึ่งทั้งหมดมักจะเป็นการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้สำเร็จ
4. การแต่งกาย รูปลักษณ์ภายนอกที่ปรากฏ มีความเรียบร้อย

5. ความผิดพลาด คือ สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง เกือบความผิดพลาด ความรู้สึกที่แย่ที่สุด คือ การที่มีใครบางคนเห็นความผิดพลาดของตัวเองก่อนที่เค้าจะจัดการกับความผิดพลาดนั้นได้
6. มีความมั่นใจในตนเองต่ำ
7. การจัดระเบียบ เน้นความเรียบร้อย ลักษณะของการยุ่งอยู่กับการจัดการหรือทำสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบ เรียบร้อยอย่างไม่มีที่ติ ซึ่งลักษณะดังกล่าวไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของคตินิยมแบบ แต่เป็นผลเนื่องจากผู้ที่มีลักษณะกับคตินิยมแบบพยายามจะไปถึงมาตรฐานที่สูงสุด มีความพยายามที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เรียบร้อยไร้ที่ติ มีความละเอียดรอบคอบสูง
8. มีความลังเลสงสัยในตนเอง มีปัญหาในการตัดสินใจ กลัวตัดสินใจพลาด จึงมองหาทางเลือก สอง สามทาง และผลที่จะตามมาแต่ละทาง หากตัดสินใจผิดพลาด กำกวม ลังเล สงสัย คิดแล้วคิดอีกและจะแสดงออกโดยมีลักษณะการทำงานล่าช้าเพราะตรวจสอบและแก้ไขงานซ้ำไปซ้ำมาไม่รู้จบ ความลังเลและความไม่มั่นใจของบุคคลต่อการกระทำของตน มีความลังเลใจทำให้ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่มั่นใจในการกระทำของตน
9. ไม่ไว้วางใจผู้อื่นในการทำงานเหมือนที่เขาทำเอง ใช้เวลา พลังงาน กังวล ตรวจสอบการทำงานของผู้อื่น สูญเสียเวลาและรุกราน ก้าวก่ายผู้อื่น และมีการสื่อสารที่แสดงความไม่ไว้วางใจในการทำงานของผู้อื่นด้วย เช่น ลูก ๆ ของเขา ซึ่งข้อความของการไม่ไว้วางใจเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่เป็นที่ต้องการ ในพัฒนาการทางจิตวิทยาของเด็ก ๆ ด้วย

Monica (2000, p. 29) กล่าวถึงลักษณะ โครงสร้างความคิดของคนที่มีคตินิยมแบบ (Schema) ไว้น่าสนใจ ดังนี้

1. ฉันต้องสมบูรณ์แบบ มิฉะนั้นคนอื่นอาจจะอารมณ์เสียใส่ฉัน ฉันต้องสมบูรณ์แบบ มิฉะนั้นคนอื่นอาจจะโกรธฉัน
2. ฉันต้องสมบูรณ์แบบ คนอื่นถึงจะยอมรับฉัน การจะได้รับความรัก ความพึงพอใจจากคนอื่น มีพื้นฐานมาจากการกระทำของตัวเอง คนจะชอบเราเพราะเราทำสิ่งที่ดี ไม่ชอบเราเพราะเราทำสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีในที่นี้ คือ ต้องสมบูรณ์แบบ สิ่งที่ดีโดยทั่วไปสำหรับคนอื่น ๆ ยังไม่พอสำหรับคนที่สมบูรณ์แบบ ต้องสมบูรณ์แบบเท่านั้น คนอื่นถึงจะยอมรับ ถ้าไม่ ทุกคนก็จะปฏิเสธเรา การถูกปฏิเสธเป็นผลมาจากการที่เราทำอะไรผิดพลาด ความคิดที่ผิดพลาดของคนที่มีความสมบูรณ์แบบที่สำคัญอีก คือ รู้ดีว่าอะไรที่ตนเองทำได้ ทำได้สมบูรณ์แบบ แต่คนทั่วไปไม่รู้ ไม่ได้ช่างสังเกต เตรียมคำชมเชย เตรียมความรัก ความพึงพอใจไว้สำหรับการกระทำนั้น ทำให้คนที่มีความสมบูรณ์แบบรู้สึกว่าการกระทำนั้นยังไม่ดีพอสำหรับเขา หรือถ้าดีพอ เขาน่าจะพูดอะไรสักอย่าง
3. ถ้าฉันทำมันได้สมบูรณ์แบบ ต่อจากนั้น จินตนาการที่ดีจะตามมา เช่น ความสุขจากภายในจิตใจ ความรักจากคนที่สำคัญถ้าฉันทำได้ดี ต่อจากนั้น บางสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น

### ผลกระทบของคตินิยมแบบ

Monica (2000, p. 7) กล่าวถึงผลกระทบของคตินิยมแบบ ว่ามีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันกับปัญหาสุขภาพจิต หรือ โรคทางจิตเวช ได้แก่ บุคลิกภาพผิดปกติแบบย้ำคิดย้ำทำ โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-compulsive disorder) โรคผิดปกติเกี่ยวกับการกินอาหาร (Anorexia nervosa, Bulimia) และ/ หรือ โรคซึมเศร้า และให้ข้อสังเกตว่าคตินิยมแบบจะเป็นปัญหาเมื่อทำให้บุคคลห่างไกลจากความสำเร็จหรือจากความรู้สึกเป็นสุข ทำให้บุคคลรู้สึกว่าดีไม่พอ ดูเหมือนจะไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีที่สุด รู้สึกถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น ไม่มีผู้อื่นที่จะให้ความร่วมมือทำงานให้ถูกต้องตั้งแต่ครั้งแรก มาตรฐานไม่สามารถไปถึงได้ ปราศจากการจัดการที่ดีเกี่ยวกับอารมณ์ จิตใจ และพลังงานร่างกาย คตินิยมแบบเป็นสาเหตุของอารมณ์เศร้า บุคคลจะรู้สึกกลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด หรือพบกับความล้มเหลว มันทำให้รู้สึกเครียด กัดค้น อึดอัด ผิดหวัง เสียใจ โกรธ บิดเบือนการรับรู้ตนเองของบุคคล และสร้างความตึงเครียดในสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น Flett (1991) กล่าวว่า คตินิยมแบบเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการกระทำที่ต่ำกว่าความสามารถในสิ่งที่ควรจะเป็น หากพิจารณาตามระดับสติปัญญา (Underachievement) การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) ผู้ที่มีคตินิยมแบบจะชอบวิจารณ์ตนเองในแง่ลบ คิดว่าตนไม่ได้พยายามอย่างดีที่สุดเพียงพอ ไม่ได้ทำดีเพียงพอและไม่ดีพอเหมือนกับคนอื่น จะทำให้นักเรียนรู้สึกกดดันมากกว่าปกติ และวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ (Perfectionism, 2008 อ้างถึงใน ลินีนาช วานิช, 2553)

### แนวทางการวัดคตินิยมแบบ

การศึกษาเรื่องคตินิยมแบบในช่วงแรกมักจะวัดเพียงมิติเดียว คือ วัดด้านลบของคตินิยมแบบและวัดในกลุ่มตัวอย่างคนไข้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ผู้ที่มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ (Eating disorders) ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นต้น และต่อมามีการวัดคตินิยมแบบหลายมิติ เช่น Multidimensional perfectionism scales (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991) ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอ 2 แบบวัดตามแนวคิดหลายมิติของ Frost, Hewitt and Flett ดังนี้

1. แบบวัดของฟรอสต์ (Frost et al., 1990) ซึ่งพัฒนามาจากการวิเคราะห์ข้อคำถามจากแบบวัดต่าง ๆ เช่น แบบวัดผู้ที่มีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ (Eating disorders) และผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และแบบวัดทัศนคติที่ผิดปกติ โดยได้แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 ความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด หมายถึง บุคคลจะไม่พอใจในความผิดพลาดมากกว่าบุคคลทั่วไป เนื่องจากกังวลว่าผู้อื่นจะมองตนเองไม่ดี ทำให้บุคคลที่มีคตินิยมแบบไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในการแก้ไขความผิดพลาด และพยายามที่จะปิดบังข้อผิดพลาดเหล่านั้น

1.2 การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีการตั้งมาตรฐานและเป้าหมายในชีวิตของตน และบังคับตนเองให้ไปถึงมาตรฐานนั้น

1.3 การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะใช้ชีวิตให้เป็นไปตามความคาดหวังของพ่อแม่ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

1.4 การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ หมายถึง การรับรู้ของบุคคลในเรื่องการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การลงโทษ ทั้งในเรื่องความสำเร็จและความผิดพลาด

1.5 ความล้มเหลวสงสัยในการกระทำของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อทำงานเสร็จ ทบทวนงานเข้าไปเข้ามา มีความล้มเหลว

1.6 ความเป็นคนมีระเบียบและชอบจัดการ หมายถึง การมีลักษณะเจ้าระเบียบในทุกเรื่อง มีความหมกมุ่นอยู่กับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประณีต และเรียบร้อยไร้ที่ติ

แบบวัดนี้เป็นมาตรวัด 5 ระดับ จำนวน 35 ข้อ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนกระทั่งเห็นด้วยอย่างยิ่ง ต่อมาในปี ค.ศ. 1993 ฟรอสต์ ไฮม์เบิร์ก ฮอลล์ท เมทเทียและนูบาว (Frost, Heimberg, Mattia & Neubauer, 1993 อ้างอิงใน เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า, 2548 หน้า 15) ได้วิเคราะห์แบบวัดของ Frost et al. (1993) ร่วมกับแบบวัดของ Hewitt and Flett (1991) และแบบวัดอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ (The positive affect-negative affect scale: PANAS) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิเคราะห์ พบว่า องค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน สามารถจัดกลุ่มใหม่เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ด้านบวกและไม่พบความสัมพันธ์กับอารมณ์ด้านลบ เรียกว่าคติสมบูรณแบบที่เหมาะสม (Adaptive dimension) ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการมีระเบียบชอบจัดการ และการตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล และ 2) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ด้านลบ อาการซึมเศร้า เรียกว่าคติสมบูรณแบบที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive dimension) ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านความวิตกกังวลต่อความผิดพลาด การรับรู้ความคาดหวังจากพ่อแม่ การรับรู้การตำหนิและวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ และความล้มเหลวสงสัยในการกระทำของตนเอง

2. แบบวัดของฮิววิตและฟเลต Multidimensional perfectionism scales (Hewitt & Flett, 1991) มีพื้นฐานความเชื่อว่าคติสมบูรณแบบ คือ ความล้มเหลวของการปรับตัว และแบ่งคติสมบูรณแบบ เป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

### 2.1 คติสมบูรณแบบด้านเข้าหาตนเอง (Self-oriented perfectionism)

หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้แก่ตนเอง และตัดสินตนเองด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

## 2.2 คติสมบุรณ์แบบด้านเข้าหาผู้อื่น (Other-oriented perfectionism)

หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีลักษณะการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินจริงให้แก่ผู้อื่น และตัดสินผู้อื่นด้วยมาตรฐานเหล่านั้น

## 2.3 คติสมบุรณ์แบบด้านอิทธิพลทางสังคม (Socially prescribed perfectionism)

หมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าสังคมเป็นตัวบังคับ และกดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง การทำตัวให้สมบุรณ์แบบจึงจะเป็นที่ยอมรับของสังคม แบบวัดนี้เป็นมาตรวัด 7 ระดับ มีทั้งหมด 45 ข้อ แต่ละองค์ประกอบมี 15 ข้อ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนกระทั่งเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ในการวิจัยนี้ใช้การวัดคติสมบุรณ์แบบตามแนวคิดของ Stairs (2009) ชื่อแบบวัด Measure of constructs underlying perfectionism (M-CUP) จำนวน 61 ข้อ ซึ่งวัดคติสมบุรณ์แบบแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบใหญ่ และ 9 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

### 1. องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) มี 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1.1 การจัดระเบียบ (Order) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว และจัดระเบียบการแต่งกาย ร่างกายส่วนต่าง ๆ ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

1.2 ความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถที่จะมีประสบการณ์ของความรู้สึกสุขใจ พึงพอใจ และผลด้านบวกเมื่อทำบางสิ่งเสร็จสมบูรณ์ หรือมีการประสบความสำเร็จในบางสิ่งได้

1.3 การใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการตรวจสอบอย่างละเอียด กังวลกับรายละเอียดในการทำงาน ตรวจสอบและตรวจสอบซ้ำในการทำงาน ลังเล สงสัยในการจะทำงาน สิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าทำถูก ดีแล้วหรือไม่ กระทำซ้ำ ๆ กว่าจะทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ มีการตัดสินใจยากที่จะเลือกสิ่งของ เพราะกลัวว่าจะเลือกได้ไม่ดี

1.4 การมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการคาดหวังผลการทำงานของบุคคลอื่นไว้สูง มีการประเมินผลการทำงานของบุคคลอื่นอย่างเคร่งครัด

1.5 การมีมาตรฐานสูง (High standards) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงการตั้งมาตรฐานในการทำงานของตนเองสูง กดดันตนเองให้ทำงานหนักขึ้น ตั้งมาตรฐานที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก



2. องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) มี 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

2.1 ความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความคิดแบบข้างใดข้างหนึ่ง มีแต่สำเร็จกับไม่สำเร็จ ถ้าบางสิ่งไม่สมบูรณ์แบบ มันคือแย่งทั้งหมดหรือล้มเหลว และถ้าตนเองไม่สามารถทำบางสิ่งได้สมบูรณ์แบบได้ ก็จะไม่ทำมันเลยดีกว่า ไม่ยอมรับการสำเร็จเป็นลำดับขั้น ต้องทำทุกอย่างให้สำเร็จโดยเร็วทั้งหมด

2.2 การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีความคาดหวังจากผู้อื่นสูง คาดหวังให้ตนเองสมบูรณ์แบบ หรือการถูกวิพากษ์ วิจาร์ณผลการทำงานของตนเอง รู้สึกว่าถ้าตนเองไม่สมบูรณ์แบบ ผู้อื่นจะไม่ยอมรับหรือผิดหวังในตนเอง

2.3 ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความรู้สึกเมื่อไม่ประสบผลตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ ไม่มี ความพึงพอใจ รู้สึกว่าบางสิ่งยังทำได้ไม่ดีพอ หรือไม่ถูกต้อง รู้สึกว่าบางสิ่งผิดพลาด บกพร่อง

2.4 การมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงประสบการณ์เชิงลบที่เป็นผลกระทบจากการตอบสนองที่ได้ทำผิดพลาด หรือรับรู้ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาด ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

#### แนวทางการบำบัดจิตสมบูรณแบบ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดจิตสมบูรณแบบ พบว่า มีการใช้แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) การใช้ความเชื่อตามศาสนาพุทธ โดยหลักธรรมอริยสัจ 4 การใช้สมาธิ (Mind fullness) มาใช้ในการบำบัดผู้ที่มีบุคลิกภาพมีจิตสมบูรณแบบ ซึ่งได้ผลการบำบัดดี เช่น งานวิจัยของ Nobel (2007) ได้ศึกษาการมีลักษณะจิตสมบูรณแบบในเด็กมัธยมในโรงเรียนที่มีอาคารชิมเศร่าและวิตกกังวล พบว่ามีความสัมพันธ์ที่สามารถทำนายได้ว่าเด็กอาจมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีปัญหาบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม อาคารชิมเศร่าและวิตกกังวล และยังศึกษาว่าการบำบัดความคิดพฤติกรรม (CBT) สามารถลดจิตสมบูรณแบบในเด็กเกรด 3 ถึง 6 ได้ ซึ่งกระบวนการที่ใช้ในการบำบัดผู้ที่มีจิตสมบูรณแบบที่พบจากงานวิจัยนั้นมีหลากหลายแนวทางด้วยกัน ได้แก่ การบำบัดโดยใช้หลักทางพุทธศาสนา อริยสัจ 4 (Lauren, 2012) การใช้หลักของสมาธิ (Mindfulness) (Megan, 2012) การใช้การบำบัดความคิดด้วยตนเองผ่านเครือข่ายออนไลน์ (Newton, 2013) การบำบัดความคิดพฤติกรรมผ่านเว็บไซต์ (Radhu, 2010)

### งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับคติสมบุรณ์แบบ

ระวินันท์ รื่นพรต (2552) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหยุนตัว และคติสมบุรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผลการวิจัย พบว่า 1) การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความหยุนตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก 3) คติสมบุรณ์แบบของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง 4) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Enter method พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 32 ตัว ร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 35.0 ( $R^2 = 0.350$ ) โดยที่ความหยุนตัว และคติสมบุรณ์แบบ สามารถพยากรณ์การปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ (วิทยาลัยการฝึกหัดครู) และอาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป) สามารถพยากรณ์การปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สินีนุช วานิช (2553) ได้ศึกษาพัฒนาแบบวัดคติสมบุรณ์แบบสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 แสดงคุณภาพของแบบวัดที่สร้างขึ้นในด้านอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่นและศึกษาเปรียบเทียบคติสมบุรณ์แบบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ศึกษาในระดับชั้นต่างกันและศึกษาในแผนการเรียนต่างกันมีคติสมบุรณ์แบบไม่แตกต่างกัน และ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) แรงกดดัน/ ความคาดหวังจากบุคคลอื่นและสังคม มีค่าเท่ากับ 0.87 2) กำหนดเป้าหมาย/ ตั้งมาตรฐานต่อตนเองสูง มีค่าเท่ากับ 0.86 3) มุ่งมั่นในความสำเร็จ มีค่าเท่ากับ 0.73 และ 4) กำหนดเป้าหมาย/ ตั้งมาตรฐานต่อบุคคลอื่น มีค่าเท่ากับ 0.47 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) แต่ละองค์ประกอบเท่ากับ 0.76, 0.74, 0.53 และ 0.22 ตามลำดับ

อมราพร สุรการ (2555) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบและตัวแปรเชิงสาเหตุของการปรับตัวของนักเรียน ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่าการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้รับอิทธิพลทางตรง โดยเรียงจากอิทธิพลมากที่สุดไปยังอิทธิพลน้อยที่สุด 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา 3) การสนับสนุนจากเพื่อน และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจาก 1) อ้อมโนทัศน์ 2) คติสมบุรณ์แบบ 3) การทำหน้าที่ของครอบครัว 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย 5) ความสามารถในการร่วมรู้สึก โดยตัวแปรดังกล่าวข้างต้นร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้ร้อยละ 86

เพียงเพ็ญ เสถียรนพเก้า (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคติสมบุรณ์แบบ กับ สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัย พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีคติสมบุรณ์แบบ ระดับปานกลาง และรายด้านทุกด้านระดับปานกลางเช่นกัน ยกเว้นด้านการรับรู้การตำหนิและ วิพากษ์วิจารณ์จากพ่อแม่ ที่อยู่ในระดับต่ำ นิสิตชายมีคติสมบุรณ์แบบสูงกว่านิสิตหญิง พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างคติสมบุรณ์แบบกับสุขภาพจิต แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับคติสมบุรณ์แบบ

Flett, Greene and Hewitt (2004 อ้างถึงใน สินีษ วานิชม, 2553) ได้ทดสอบ ความสัมพันธ์ระหว่างคติสมบุรณ์แบบกับความวิตกกังวล พบว่า คติสมบุรณ์แบบมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความวิตกกังวล นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากหลักฐานงานวิจัย วิจัยของแซงค์ในปี ค.ศ. 2000 เพราะในงานวิจัยของแซงค์ได้ผลเช่นกันว่า สำหรับคติสมบุรณ์แบบ มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล และพบว่า มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบอื่น ๆ ทางจิตวิทยา เช่น ความหดหู่ หรืออารมณ์อื่น ๆ ที่มักจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว

Dixon, Lapsley and Hanchon (2004) ศึกษาเกี่ยวกับคติสมบุรณ์แบบในนักเรียน ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของอาการ ทางจิต การปรับตัว ความภาคภูมิใจในตนเองและการเผชิญปัญหา ผลการศึกษา พบว่า คติสมบุรณ์ แบบในรูปแบบที่เหมาะสมนั้นส่งผลต่อการเผชิญปัญหา การปรับตัว และสมรรถนะทางการเรียน

Stairs (2009) ได้วิจัยเรื่องการวิเคราะห์องค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบ โดยการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงสำรวจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า คติสมบุรณ์แบบ มี 2 องค์ประกอบใหญ่ และ 9 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

1. องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน คือ การจัดระเบียบ (Order) ความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) การใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) การมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) การมีมาตรฐานสูง (High standards)
2. องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน คือ การมีความคิดสุดขั้วในการทำงานและ กิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) การมีปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) และได้แบบวัดคติสมบุรณ์แบบ จำนวน 61 ข้อ เรียกแบบวัดนี้ว่า The measure of constructs underlying perfectionism (M-CUP) องค์ประกอบทั้ง

9 ด้าน ได้ถูกหาความตรงภายในโดยการหาความสัมพันธ์กับแบบวัดบุคลิกภาพและตัวแปรทางจิต ที่เกี่ยวข้องตามการศึกษาเอกสารตามทฤษฎี เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรม

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม (Group counseling)

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557, หน้า 35) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการ ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้นำให้ ข้อมูล เปิดโอกาสให้ผู้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมภายใต้ บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการ ป้องกันปัญหาและบำบัดปัญหาสุขภาพจิต ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ การปรึกษากลุ่มจะได้ผลดี เมื่อผู้นำกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการปรึกษาและนำไปใช้อย่างสร้างสรรค์

Corey (2013 a) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความงอกงามทางจิตใจ การส่งเสริมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และป้องกันสิ่งที่ จะมาขัดขวางความเจริญก้าวหน้าของบุคคล

กล่าวโดยสรุป การปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลที่มีปัญหา คล้ายคลึงกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มารวมกลุ่มกันเพื่อเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม โดยมีขั้นตอนและเทคนิคทางการปรึกษาต่าง ๆ ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่ม มีเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้มีโอกาสสำรวจ รู้จัก ขอมรับตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีการแสดงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ขอมรับผู้อื่น ขอมรับ ข้อเสนอแนะ มีการแลกเปลี่ยนทางความคิด ประสบการณ์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่วิธี แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวถึงความมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มว่ามีเพื่อป้องกัน พัฒนา และบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา การให้ความรู้ ด้านอาชีพ

ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว เป็นเรื่องราวของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เน้นที่ปัญหาของสมาชิก กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจทำให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกจึงกล้าเปิดเผยตนเอง และค้นหา ข้อขัดข้องต่าง ๆ ด้วยตนเอง สมาชิกจะพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไปได้

Corey (2013 b) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มว่ามีเพื่อเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น เพิ่มการตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้ในตนเอง เข้าใจความต้องการและปัญหาของสมาชิกร่วมกัน เรียนรู้วิธีสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีความหมาย เพิ่มการยอมรับตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง เปิดมุมมองใหม่ต่อตนเอง แสดงออกทางอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ ค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหาและข้อขัดแย้ง มีแนวทางในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ตระหนักรู้ในทางเลือก ไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการเอาใจใส่อย่างตรงไปตรงมา

กล่าวโดยสรุป วัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม พัฒนาตนเองให้มีความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีมุมมองแบบแผนความคิดใหม่เกิดขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ความรู้สึก มีทางเลือกในดำเนินชีวิต มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

#### หลักการของการปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) กล่าวถึงหลักการของการปรึกษากลุ่มว่าประกอบด้วย การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาเหมือนกันและเกิดปัญหาขึ้นจริง โดยใช้วิธีการสำรวจหรือ สัมภาษณ์ผู้รับการปรึกษาแต่ละราย ผู้ให้การศึกษาสร้างบรรยากาศเป็นกันเองเพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้นพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ผู้ให้การศึกษาสามารถให้ความกระจ่างแก่สมาชิกกลุ่มได้ สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของกลุ่มพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือกลุ่ม มีการวางแผนเรื่องระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม การใช้เวลาแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการให้การศึกษา เปิดโอกาสและกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น เสนอแนะทางเลือกในการแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาสำรวจตนเองอย่างดีแล้วทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าตัดสินใจและรับผิดชอบการตัดสินใจของตนเองได้ หากสมาชิกกลุ่มมีความแปรปรวนทางอารมณ์มากควรจัดให้มีการปรึกษารายบุคคลเพิ่มเติมในรายที่จำเป็น

สุกัลรัตน์ จารุรัตน์จามร (2540) กล่าวถึงหลักการของการปรึกษากลุ่มว่ากระบวนการ ปรึกษาจะพร้อมยอมรับผู้รับการปรึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม ไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ผู้ให้การศึกษา

จะต้องได้รับการอบรมทักษะ ขั้นตอน เทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ มาอย่างเชี่ยวชาญ และระลึกเสมอว่าผู้รับการปรึกษามีคุณค่า ศักดิ์ศรี สิทธิที่จะเลือกตัดสินใจแก้ไขปัญหา ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ และจะต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเคร่งครัด

กล่าวโดยสรุป หลักการของการปรึกษากลุ่ม คือ การสร้างกลุ่มที่สมาชิกมีปัญหาเหมือนกันเพื่อพัฒนาทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม บรรยากาศของกลุ่มเป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษา กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้แสดงความคิดเห็น เสนอแนะทางเลือกในการแก้ปัญหา ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าตัดสินใจและรับผิดชอบการตัดสินใจของตนเองนั้นได้ ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มต้องมีการวางแผนเรื่องการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม การใช้เวลาแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง และช่วงเวลาที่เหมาะสมในการให้การปรึกษาด้วย

#### ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557) กล่าวถึงขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The preparation stage) ขั้นของการเตรียมกลุ่ม มีการวางแผนงาน กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะให้การปรึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ การประกาศรับสมาชิกกลุ่ม ทั้งแบบสมัครใจและไม่สมัครใจ การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม การเซ็นยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม การกำหนดความถี่ในการให้การปรึกษา กำหนดระยะเวลาของการให้การปรึกษาทั้งหมดและในแต่ละครั้ง กำหนดรูปแบบของกลุ่มว่าจะเปิดหรือปิด รายละเอียดในการเตรียมกลุ่มมีดังต่อไปนี้

1.1 การสมัครใจและไม่สมัครใจ (Voluntary and involuntary membership) สมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม จะมีแรงจูงใจและความเต็มใจในการเข้าร่วมกลุ่ม มากกว่าสมาชิกที่ไม่สมัครใจ สำหรับสมาชิกที่ไม่สมัครใจจะมาจากการส่งต่อจากครู ผู้ปกครอง บุคคลอื่น หน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 กลุ่มเปิดและกลุ่มปิด (Open and closed groups) กลุ่มปิด หมายถึง กลุ่มที่ไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่ จะทำให้มีความต่อเนื่องและส่งเสริมให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กลุ่มเปิด หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่สมาชิกที่ออกไป ซึ่งอาจทำให้มีปัญหายุ่งยากในการเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกไม่ได้รับรู้ในสิ่งที่กลุ่มได้อภิปรายกันก่อนหน้าที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม และอาจมีผลเสียต่อความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของกลุ่ม

1.3 กลุ่มที่สมาชิกเหมือนกันและแตกต่างกัน (Homogeneous and heterogeneous groups) กลุ่มที่มีสมาชิกเหมือนกัน หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกอายุเท่า ๆ กัน เช่น กลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้สูงอายุ หรือที่มีปัญหาเหมือนกัน ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ของกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่ง

อันเดียวกัน เกิดการร่วมทุกข์ร่วมสุข สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับตน และปัญหาที่เหมือนกันของสมาชิก จะเกิดการกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน กลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างกัน หมายถึง กลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกันในอายุ เพศ วัฒนธรรม สภาพทางเศรษฐกิจ มีความเหมาะสมสำหรับการให้บริการปรึกษากลุ่มพัฒนาการบุคคล กลุ่มสารเสพติดในโรงเรียน กลุ่มสุขภาพจิตในชุมชน จะช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อคิดเห็นกลับที่หลากหลายแตกต่างจากตน มีโอกาสที่จะทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ และมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

1.4 สถานที่เข้าร่วมกลุ่ม (Meeting place) สถานที่สำหรับการให้การปรึกษากลุ่ม ควรมีความเงียบสงบเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงรบกวน ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อุณหภูมิเหมาะสม มีขนาดของห้องเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ไม่กว้างหรือแคบจนเกินไป สามารถลุกขึ้นจากเก้าอี้มานั่งที่พื้นได้สะดวกหากสมาชิกกลุ่มต้องการหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ของการให้การปรึกษาได้ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เป็นต้น

1.5 ขนาดของกลุ่ม (Group size) กลุ่มควรมีสมาชิกในจำนวนที่มากเพียงพอที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ที่หลากหลาย กลุ่มไม่ควรมีสมาชิกมากเกินไป เพราะผู้นำกลุ่มอาจไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้การช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง สมาชิกกลุ่มจะไม่ค่อยมีโอกาสสำรวจปัญหาของตน ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน เนื่องจากมีเวลาในการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งที่จำกัด ทำให้ไม่เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยอาจมีการตั้งกลุ่มย่อยขึ้นภายในกลุ่ม สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ควรมีจำนวนสมาชิกประมาณ 6-8 คน กลุ่มเด็ก สมาชิกเพียง 3-4 คน จะเป็นขนาดที่เหมาะสม การจัดที่นั่งสำหรับการปรึกษากลุ่ม ให้นั่งล้อมกันเป็นวงกลม

1.6 การบันทึกภาพและเสียง (Audio and video recording) การบันทึกเสียงจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสามารถทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม และมีประโยชน์สำหรับการวิพากษ์วิจารณ์กันระหว่างสมาชิก หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแล้ว การบันทึกภาพมีประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่ม ในการรับรู้ถึงการแสดงพฤติกรรมและภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม มีประโยชน์แก่ผู้ให้การปรึกษาในการได้รับข้อคิดเห็นย้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม มีประโยชน์แก่ทุกคนในการรับทราบและได้เรียนรู้จากสถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

1.7 ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co-leader) ในการปรึกษากลุ่มควรมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในระหว่างการฝึกหัดเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะช่วยจดบันทึกข้อมูล บันทึกเทป คอยสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่ม ป้องกันความรู้สึกโดดเดี่ยวของสมาชิกกลุ่ม และช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ การมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการมีผู้ให้บริการ

ปรึกษาจำนวน 2 คน และได้เห็นมุมมองที่แตกต่างกันในกรณีที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเป็นเพศที่แตกต่างกัน

2. **ขั้นเริ่มต้น (Initial stage)** เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จักเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง มีการละลายพฤติกรรม การสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การชี้แจงเงื่อนไข ข้อตกลง กฎกติกา ขั้นตอน วิธีการสำหรับการเข้าร่วมกลุ่ม ชี้แจงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม การรักษาความลับของกลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมายของกลุ่มและแนวทางการแก้ไขปัญหา บรรยากาศของกลุ่มจะเงียบและเชื่องช้า เนื่องจากสมาชิกจะยังคงวิตกกังวลเกี่ยวกับการตัดสินใจ เข้าร่วมกลุ่ม กังวลว่าตนจะได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม สมาชิกจะยังไม่ไว้วางใจผู้อื่น มีการใช้กลไกการป้องกันตนเอง เก็บความรู้สึกสงสัยและความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ แล้วจึงค่อยเรียนรู้กระบวนการกลุ่ม

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการเปิดเผยตนเองอย่างจริงจัง มีความซื่อสัตย์ เข้าใจ ยอมรับนับถือ เอาใจใส่สมาชิกกลุ่ม ตอบสนองต่อสมาชิกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน เสริมสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร เกิดความไว้วางใจ ซึ่งกันและกันในการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ ของตนเองออกมาให้สมาชิกคนอื่นได้รับรู้ ตลอดจนสามารถแลกเปลี่ยนแสดงออกความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างอิสระ

3. **ขั้นดำเนินการ (The working stage)** เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ขั้นตอน และกระบวนการกลุ่มมากขึ้น เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบปัญหาของตนเอง ร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ดำเนินการแก้ปัญหา สมาชิกกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างลึกซึ้งและมีความหมาย สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ออกมาอย่างอิสระ มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผย และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก ประสพการณ์ มีการรับและให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และการทดลองกระทำพฤติกรรมในรูปแบบใหม่ สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม มีส่วนร่วม ใกล้ชิดสนิทสนมกัน เอาใจใส่กันและกันด้วยความจริงใจ เกิดความสามัคคี และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนทำให้มีการพึ่งพากันน้อยลง

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาควรใช้เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ตามทฤษฎีการปรึกษา ที่เกี่ยวข้องกับซึ่งเหมาะสมกับปัญหาของสมาชิก เพื่อให้เกิดการระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาได้อย่างเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีการร่วมมือร่วมใจกันเพื่อช่วยเหลือ มีความปลอดภัย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้การเสริมแรงแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระตุ้นให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันแก้ไขปัญหา โดยพิจารณาจากแนวทางเลือกที่หลากหลาย



และยังคงเป็นแบบอย่างที่ดีในการเปิดเผยตนเอง ใส่ใจความคิด ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก กลุ่มอย่างจริงใจ

4. ขั้นยุติ (The termination stage) เป็นขั้นตอนของการสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การกล่าวคำอำลาและนัดหมายกันเพื่อประเมินและติดตามผล โดยสมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการลาจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน เตรียมความพร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับชีวิตจริงที่ไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มอีกต่อไป

5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล (The evaluation and follow up stage) เป็นขั้นตอนของการพบปะกันตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกันไว้ในขั้นของการยุติกลุ่ม มีการประเมินผลของการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผลของการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผลที่ได้จากการประเมินนี้จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้การปรึกษาสำหรับผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในอนาคต บทบาทของผู้ให้การปรึกษา ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการนำสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคที่พบอย่างอิสระ มีการให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจ ย้ำเตือนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบที่จะทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นต่อไป

Corey (2013 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557) กล่าวถึงระยะของการปรึกษากลุ่มว่ามี 6 ระยะ คือ

1. ระยะก่อตั้งกลุ่ม (The formation stage) เป็นระยะของการเตรียมตัว การคัดเลือก และการเตรียมความพร้อมสมาชิกกลุ่ม เป็นระยะก่อตั้งกลุ่ม โดยมีการวางแผน กำหนดหลักการ และเหตุผล ตั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะให้บริการปรึกษา การกำหนดระยะเวลาการให้การปรึกษาทั้งหมด ความถี่และระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง โครงสร้าง และรูปแบบของกลุ่ม ชนิดของกลุ่มจะเป็นแบบเปิดหรือแบบปิด สมาชิกสมัครใจหรือไม่สมัครใจ และวิธีการติดตามประเมินผลการปรึกษา การประกาศหรือการรับสมัครสมาชิกกลุ่ม ควรบอกหลักการและวัตถุประสงค์ของกลุ่มด้วย อาจจะต้องติดต่อกับสมาชิกด้วยตนเอง การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มควรเลือกผู้ที่มีความเหมาะสมและมีศักยภาพในการเป็นสมาชิก โดยไม่มีความกลัวและวิตกกังวล อาจกระทำโดยการให้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มหรือการสัมภาษณ์ เพื่อประเมินความพร้อม และระหว่างการจัดเลือกควรเปิด โอกาสให้ผู้ที่จะเข้ามาเป็นสมาชิกได้ซักถามข้อมูลเพื่อการตัดสินใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม ขนาดของกลุ่มของเด็กวัยรุ่น คือ 6-8 คน

กลุ่มของผู้ใหญ่ คือ 8 คน ต่อผู้นำกลุ่ม 1 คน ความถี่ของการเข้ากลุ่ม 1.5-2 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ ถ้าเป็นกลุ่มวัยรุ่น ควรใช้ระยะเวลาสั้นในการทำกลุ่ม ระยะเวลาการเข้ากลุ่ม คือ 15-16 สัปดาห์ ในการทำกลุ่มในโรงเรียนเด็กมัธยมปลาย สถานที่ในการพบกลุ่มอาจมีหลายที่ แต่ควรมีความเป็นส่วนตัว กลุ่มแบบเปิดจะมีการเปลี่ยนสมาชิกเข้าออก แล้วกลุ่มสามารถเดินต่อไปได้ ชนิดของกลุ่มแบบปิดจะมีเวลาอย่างจำกัด มีการกำหนดเวลาไว้ล่วงหน้าสมาชิกจะต้องมาเข้าร่วมกลุ่มจนจบ สมาชิกใหม่ไม่สามารถเข้ากลุ่มได้ เบื้องต้นก่อนการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องหาความต้องการของสมาชิกและวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อมาเป็นข้อมูลในการจัดกระบวนการกลุ่ม กระบวนการกลุ่มไม่ได้ให้สมาชิกมาจดบันทึก แต่จะเข้ามาปฏิบัติสัมพันธ์กันโดยความดูแลของผู้นำกลุ่ม

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาควรมีการเตรียมพร้อมก่อนเข้ากลุ่ม โดยการประชุมก่อนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก เพื่อทำความคุ้นเคย ความเข้าใจ สืบถามความคาดหวัง ความกังวลของสมาชิก ซึ่งแจ้งเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กระบวนการ ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่ม และความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนสับสนของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแจ้งถึงคุณค่า สิ่งที่จะได้รับ สิทธิของการเข้าร่วมกลุ่ม ข้อจำกัด ข้อตกลงของกลุ่ม แนวปฏิบัติร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนเห็นยินยอมในการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดเกี่ยวกับความคาดหวังและเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่ม บอกประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยณะนี้ได้แก่ การที่สมาชิกถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกไม่มีข้อมูลเพียงพอเกี่ยวกับการปรึกษาเป็นกลุ่ม สมาชิกไม่กระตือรือร้น และไม่มีความคาดหวังว่าจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาควรทำในระยะก่อตั้งกลุ่ม คือ การระบุเป้าหมายทั่วไป และเป้าหมายเฉพาะของกลุ่ม วางแผนที่ชัดเจน มีการหาสมาชิกที่เพียงพอ คัดกรองสมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกัน ทั้งปัญหา อายุ ระดับการศึกษา แล้วจึงตัดสินใจเลือกสมาชิกกลุ่ม การให้สมาชิกกลุ่มเห็นยินยอมการเข้าร่วมกลุ่ม หรือขออนุญาตผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่ม การจัดประชุมกลุ่มก่อนการให้การปรึกษากลุ่ม

2. ระยะเริ่มต้น การปฐมนิเทศและการสำรวจ (Initial stage-orientation and exploration) เป็นระยะของการปฐมนิเทศ สมาชิกทำความรู้จักคุ้นเคยกัน เรียนรู้กระบวนการกลุ่มและมีการกำหนดเป้าหมายของตน สมาชิกจะยังรักษาภาพลักษณ์ทางสังคมของตนเอง โดยการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เริ่มต้นสำรวจตนเอง เรียนรู้กระบวนการกลุ่มและปฏิบัติสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มกังวลว่าตนเองจะได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่มและพิจารณาว่าตนควรจะทำอย่างไร ควรจะแสดงออกอย่างไร ควรไว้วางใจใครดี ควรจะเปิดเผยตนเองแค่ไหน จะมีความปลอดภัยเพียงใด ใครที่ชอบและไม่ชอบ และจะเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับช่วยมากน้อยเพียงใด บรรยากาศใน

กลุ่มอาจจะเงียบ เชื่องช้า เนื่องจากสมาชิกกลุ่มยังไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยังสงสัยในทิศทางของกลุ่ม ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยะนี้ คือ สมาชิกอาจรอคูที่คาดว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง สมาชิกจะยังคงไม่ไว้วางใจผู้อื่น หรือมีความกลัวเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม และมีการป้องกันตนเอง สมาชิกจะเก็บความสงสัยและความไม่รู้ไว้ และการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีความหมายเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก สมาชิกอาจไม่เชื่อคำแนะนำจากสมาชิกอื่นเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหา นั้น ๆ เลย ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่แสดงให้เห็นให้สมาชิกเห็นว่ากลุ่มมีความปลอดภัยที่จะแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมาได้ และเสริมสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจกันให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาควรประเมินความต้องการของกลุ่ม สอนแนวทางและวิธีการเข้าร่วมกลุ่มอย่างกระตือรือร้น สอนทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างกระตือรือร้น การตอบสนองผู้อื่นอย่างใส่ใจร่วมรู้สึก สร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เป็นแบบอย่างที่ดีในการเปิดเผยตนเอง ซื่อสัตย์ ยอมรับนับถือ เป็นธรรมชาติ มีสภาพจิตใจที่ดีจริงใจ เข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความตั้งใจตอบสนองสมาชิกกลุ่ม ให้การยอมรับอย่างจริงใจไม่มีเงื่อนไข ช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุเป้าหมาย ทำความกระจ่าง พัฒนาเป้าหมายอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน

3. ระยะเปลี่ยนแปลง การจัดการกับการต่อต้าน (Transitional stage-dealing with resistance) เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มจะจัดการกับความวิตกกังวล การป้องกันตนเอง ความขัดแย้งในใจ ความไม่มั่นใจ และความลังเลใจในการเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มยังไม่เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จึงเกิดความไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ เพราะเกรงว่าจะถูกตัดสินและถูกเข้าใจผิด เกิดความสงสัยว่าผู้อื่นจะยอมรับหรือปฏิเสธตน รู้สึกลังเลที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ มีความกังวลเพราะไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะเข้าใจตนหรือไม่ อาจทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่นเพื่อต้องการทราบว่ากลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ อาจสังเกตว่าผู้นำกลุ่มจะมีความน่าไว้วางใจและเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใดและเรียนรู้วิธีการแก้ไขข้อขัดแย้งของตนจากผู้นำกลุ่ม ตลอดจนเรียนรู้วิธีการแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับฟัง ซึ่งพฤติกรรมของสมาชิกอาจแสดงออกโดยการป้องกันตนเองในรูปของการต่อต้าน ได้แก่ การแยกตัว การแสดงความห่างเหิน เป็นผู้สังเกตการณ์ เงียบจนเกินไป หรืออาจพูดและให้คำแนะนำอย่างกระตือรือร้น แสดงตนเด่นเหนือสมาชิกคนอื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรืออาจมีการตั้งกลุ่มย่อยขึ้นภายในกลุ่มใหญ่ ปัญหาที่อาจเกิด คือ สมาชิกอาจเป็นบุคคลเข้าปัญหาและอาจเกิดการลงโทษตัวเอง อาจเกิดความรู้สึกไม่ต้องการแสดงความรู้สึกทางลบออกมาหากไม่สามารถจัดการกับปัญหาอย่างเผชิญหน้าได้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มใช้กลไกการป้องกันตนเองและประเด็นปัญหานั้นก็ยังคงอยู่ สมาชิกอาจโยนความรู้สึกไปยังผู้อื่น อาจตั้งกลุ่มย่อยหรือแสดงปฏิกิริยาเชิงลบนอกกลุ่มแต่ยังคงเงียบเมื่ออยู่ในกลุ่ม

หน้าที่หลักของผู้ให้การศึกษา คือ การสอนสมาชิกกลุ่มความสำคัญของการแสดงออกความวิตกกังวล ความลังเล และแสดงความเป็นปัจจุบันต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชั่วโมงการศึกษา ช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงกลไกการป้องกันตนเองของเขา สอนการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอย่างเปิดเผย ซึ่งให้เห็นถึงพฤติกรรมต่อต้าน กระตุ้นการมีส่วนร่วมในกลุ่มให้สมาชิกรู้สิ่งที่ตนต้องการจากกลุ่ม หาวีธีจัดการกับการท้าทายที่สมาชิกมีต่อผู้นำกลุ่มอย่างตรงไปตรงมาและจริงจัง ตลอดจนการตรวจสอบปฏิริยาของตนต่อสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาและสำรวจการต่อต้านการถ่ายโอนความรู้สึกลับ

บทบาทของผู้ให้การศึกษาต้องมีความไว มีการเปิดเผยตนเอง เข้าใจ ยอมรับสมาชิกกลุ่ม แสดงความเป็นมิตรอย่างจริงจัง และให้อิสระกับสมาชิกกลุ่ม ไม่เข้มงวดหรือควบคุมจนเกินไป รวมทั้งยอมรับพฤติกรรมต่อต้านจากสมาชิกกลุ่ม และจัดการกับความขัดแย้งหรือพฤติกรรมที่สร้างความยากลำบากแก่สมาชิกกลุ่ม สอนให้สมาชิกรับรู้ถึงความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความลังเลใจ พฤติกรรมป้องกันตนเองต่าง ๆ และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม ให้สมาชิกมีส่วนร่วมและรับผิดชอบต่อกลุ่ม สร้างบรรยากาศของกลุ่มให้เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับการเปิดเผยตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในตัวของผู้นำกลุ่ม

4. ระยะดำเนินการ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและการสร้างผลงาน (Working stage-cohesion and productivity) เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบปัญหาและจัดการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการกลุ่มจนเกิดความร่วมมือร่วมใจกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตน มีความเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน สมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีส่วนร่วม สามัคคี อ่อนน้อมสบายใจ รู้สึกมีคุณค่าจากการยอมรับจากกลุ่มและการสนับสนุนภายในกลุ่ม มีความใกล้ชิดสนิทสนม มีประโยชน์ร่วมกัน เรียนรู้วิธีการที่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและยังคงความเป็นตัวของตัวเองไว้ มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการพิจารณากลั่นกรองข้อคิดเห็นที่ได้รับจากสมาชิกอื่นเพื่อเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจแก้ปัญหาของตน ในระยะนี้กลุ่มจะมีผลงานมากขึ้น มีการพึ่งพากลุ่มน้อยลง มีการร่วมมือกันและค้นหาตนเองมากขึ้น เน้นความเป็นอยู่ปัจจุบัน สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะพูดตรงไปตรงมาเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกำลังรู้สึกและกำลังกระทำ สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีความหมาย และพูดคุยถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในกลุ่มมากกว่าเรื่องราวของบุคคลอื่นที่อยู่ภายนอกกลุ่ม และหากมีประเด็นนอกกลุ่มก็จะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจสามารถระบุเป้าหมายของกลุ่มและความวิตกกังวลของตน พร้อมกับมีความรับผิดชอบในปัญหาเหล่านั้น มีความตั้งใจทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ มีความพยายามบูรณาการความคิด อารมณ์ พฤติกรรมในสถานการณ์

ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และรู้เท่าทันตนเองเมื่อตนคิดหรือกระทำพฤติกรรมแบบเดิม ๆ สมาชิกกลุ่มส่วนมากจะรู้สึกมีส่วนร่วมในกลุ่ม สื่อสารกันอย่างเปิดเผย ทำให้ตนเป็นที่รู้จักของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และมีผลงานร่วมกัน มีการระบายปลดปล่อยความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความเจ็บปวด ความคับข้องใจ และความกลัวออกมาอย่างอิสระ สมาชิกกลุ่มจะมีความไว้วางใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น แสดงความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ใส่ใจผู้อื่นด้วยความจริงใจ กระตือรือร้นในเรื่องราวของสมาชิก มีความเอื้อเฟื้อ สนับสนุน และอ่อนโยนต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น เนื่องจากได้ประสบกับปัญหาหรือพบเรื่องราวที่กังวลต่าง ๆ มีความต้องการที่คล้ายกัน สมาชิกรับรู้ความขัดแย้งและร่วมกันแก้ไขปัญหาลงมือตรงไปตรงมามีประสิทธิภาพ จึงไม่รู้สึกโดดเดี่ยว นำไปสู่การเห็นใจผู้อื่นและใกล้ชิดสนิทสนมกัน ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยะนี้คือ สมาชิกเกิดการหยิ่งรู้ในตนเองในช่วงโหมงการปรึกษา แต่ไม่เห็นความจำเป็นของการปฏิบัติภายนอกกลุ่มเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และสมาชิกอาจถอนตัวเพราะความวิตกกังวลของความรุนแรงจากสมาชิกอื่น

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาจะมีการใช้ทักษะการเผชิญหน้า (Confrontation) ในเชิงบวก ที่สร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอยู่บนพื้นฐานของความเคารพนับถือผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีการตีตราซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำเอียง ซื่อสัตย์ สุจริต และไวต่อความรู้สึก มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตนเอง ตรวจสอบตนเองและค้นหาประเด็นที่ลงลึกไปในชีวิตของเขา ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มเกิดความขัดแย้งกันระหว่างคำพูดกับการกระทำ ควรระมัดระวังการใช้เหตุผลเพื่อตัดสินบุคคล การใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมหรือใช้เวลานานเกินไป การให้ข้อมูลย้อนกลับอาจไม่เหมาะสมสำหรับบางวัฒนธรรม ควรมีความชัดเจน ตรงไปตรงมา กระทำโดยทันที มีการให้ทั้งข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกและเชิงลบ ระมัดระวังการใช้ให้เหมาะสมกับเวลา สถานการณ์และ ไม่มากจนเกินไป การเปิดรับข้อคิดเห็นจากผู้อื่น มีประโยชน์ในการเสริมสร้างการเรียนรู้ระหว่างบุคคล ช่วยให้เกิดการค้นพบและเปิดเผยตนเอง มีการฝึกฝนทักษะพฤติกรรมใหม่ในชีวิตประจำวัน นำผลที่ได้กลับมาพูดคุยในครั้งต่อไปของการให้การปรึกษา เกิดการพัฒนาของกลุ่ม และทำให้กลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

5. ระยะสุดท้าย การรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน การยุติการปรึกษา (Final stage-consolidation and termination) ในระยะนี้ผู้ให้การปรึกษากลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการสรุปรวบรวมความคิด ประมวลความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการวางแผนในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ และตัดสินใจว่าจะอะไรเป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติของตน และจะต้องจัดการไม่ให้สมาชิกรู้สึกโดดเดี่ยว ทำภารกิจต่าง ๆ ของสมาชิกที่ยังคงค้างค้างให้เสร็จ ส่วนความวิตกกังวลที่ต้องการจากเพื่อนสมาชิก โดยผู้นำ

กลุ่มจะเตือนสมาชิกกลุ่มว่ายังเหลือระยะเวลาอีกเล็กน้อยเท่านั้นที่จะต้องยุติกลุ่ม ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีเวลาที่จะเตรียมตัวเตรียมใจที่จะยุติกลุ่ม และเผชิญหน้ากับความจริงที่กลุ่มจะต้องยุติลงในอนาคต สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกเกี่ยวกับการแยกจากกัน ซึ่งมักแสดงออกมาในรูปของการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธ อาจมีแนวโน้มไม่ต้องการยุติประเด็นต่าง ๆ สมาชิกอาจมีความคาดหวังและความหวังไขว่ซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มต้องมีการอภิปรายในความรู้สึกสูญเสีย ความเศร้า วิตกกังวล และความกลัวที่จะต้องจากกัน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริงในสภาพที่ไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มอีกต่อไป และมีการนัดหมายกันอีกเพื่อติดตามผลการให้บริการปรึกษา ปัญหาที่อาจเกิดในขณะนี้ คือ สมาชิกกลุ่มหลีกเลี่ยงที่จะทบทวนประสบการณ์ไว้ในกรอบความคิด ซึ่งทำให้เกิดข้อจำกัดในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ สมาชิกอาจไม่คิดที่จะนำสิ่งที่ได้รับไปใช้เพื่อการพัฒนาตนเอง สมาชิกอาจจะนำตนเองออกห่างไกลจากกลุ่ม เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลต่อการแยกจากกัน

บทบาทของผู้นำกลุ่มในขณะนี้ คือ การให้สมาชิกได้รวบรวมประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มและเข้าใจความหมายอย่างชัดเจนในสิ่งที่ได้เรียนรู้ และช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์ของชีวิตประจำวัน ให้การเสริมแรงสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่สมาชิกกลุ่มได้ทำไปแล้ว และแนะนำแหล่งข้อมูลที่สมาชิกกลุ่มอาจต้องการเพิ่มเติมเพื่อการเปลี่ยนแปลงต่อไปในอนาคต แนะนำการประยุกต์ใช้ทักษะเฉพาะในสถานการณ์ของชีวิตประจำวัน รวมทั้งช่วยในการทำสัญญาและวางแผนเฉพาะเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายหลังยุติกลุ่ม

6. ประเด็นหลังจากยุติกลุ่ม การประเมินผลและติดตามผล (Post-group issues-evaluation and follow-up) การประเมินหลังจากที่กลุ่มได้ยุติลงไปแล้ว มีความสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มเป็นอย่างมากซึ่งเกี่ยวข้องกับการประเมินและติดตามผล การประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มมีประโยชน์สำหรับผู้นำกลุ่มและสมาชิก โดยประเมินถึงผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทัศนคติ คุณค่า และประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับ ซึ่งสามารถนำผลการประเมินมาปรับปรุงในการปรึกษาเป็นกลุ่มได้ในอนาคต วิธีการประเมินทำได้โดยการใช้เครื่องมือมาตรฐาน และการให้สมาชิกเขียนบอกถึงประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม สิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม สิ่งที่ชอบมากที่สุดและน้อยที่สุดเกี่ยวกับกลุ่มและในระยะเวลาของการกลับมาพบกันอีกครั้ง (Post-group meeting) จะให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบสอบถามสั้น ๆ เพื่อประเมินเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้ ประเมินตัวผู้นำกลุ่ม ผลกระทบของกลุ่มต่อสมาชิก และระดับการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกจากการเข้าร่วมกลุ่ม ในการประชุมกลุ่มเพื่อติดตามผลนั้น ผู้นำกลุ่มจะนัดหมายสมาชิก เกี่ยวกับวันเวลาสถานที่ ในขณะที่อยู่ในชั่วโมงการบำบัดครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นการพบปะกันเพื่อประเมินผลการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากที่พบ หรือความสำเร็จที่สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในชีวิต มีการให้ข้อมูลย้อนกลับและการสนับสนุนที่มี

ประโยชน์ต่อกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มย้ำเตือนให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบกับการกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมนั้นต่อไป และยังมีการประชุมเพื่อติดตามผลสำหรับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน โดยใช้ เครื่องมือที่เคยทำการทดสอบในช่วงก่อนการรับการปรึกษา เพื่อประเมินความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ อารมณ์ และการปรับตัว มาใช้ และทำเป็นคะแนนเปรียบเทียบกัน พิจารณาว่าสมาชิกกลุ่ม มีความสำเร็จตามเป้าหมายมากน้อยเพียงใดในแต่ละคน ซึ่งการพบกันตัวต่อตัวจะทำให้สมาชิกกลุ่ม รับรู้ถึงความพอใจและเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่ม จึงถือเป็นโอกาสที่ดี แต่ในบางกรณีหากไม่สะดวก ที่จะพบกันตัวต่อตัว ก็อาจจะติดต่อพูดคุยกันทางโทรศัพท์ได้

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีลำดับขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการปรึกษากลุ่ม (The preparations stage) เป็นขั้นที่จัดเตรียมความพร้อมใน การปรึกษากลุ่ม ได้แก่ กำหนดวัตถุประสงค์การปรึกษา การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มตามเกณฑ์คัดเลือก ในงานวิจัยร่วมกับความสมัครใจของสมาชิก กำหนดลักษณะกลุ่มแบบปิด กำหนดขนาดของกลุ่ม การขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยและขอใช้สถานที่ให้การศึกษา การวางแผน และนัดหมายจำนวนครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม การทำความเข้าใจชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษา กลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตัดสินใจเข้า ร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ชี้แจงสิทธิและการพิทักษ์สิทธิ์ในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย แนวปฏิบัติ ในการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม การเซ็นยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และการเซ็น ยินยอมขออนุญาตผู้ปกครองเนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ

2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) เป็นการทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย ลดความวิตกกังวลในการเปิดเผยตัวตน สร้างความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน สอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม และความคาดหวังสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม กำหนด เป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกภายในกลุ่ม สมาชิก กลุ่มลดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มลง บรรยากาศของกลุ่มมีความปลอดภัย ทำให้สมาชิกไว้วางใจที่จะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมาได้

3. ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) เป็นการดำเนินการสำรวจปัญหา ค้นพบ ปัญหา สร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อของตนส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างไร หากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมต้องเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกเทคนิคการปรึกษาเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ สมาชิกมีความ รับผิดชอบต่อชีวิตและการตัดสินใจเลือกเดินชีวิตของตน บรรยากาศของกลุ่มอบอุ่นมีการเปิดเผย

ตนเองมากขึ้น มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม สมาชิกรู้สึก  
มีคุณค่าจากการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม สมาชิกสามารถ  
นำความรู้ เทคนิคประสบการณ์ที่ได้รับการฝึกจากในชั่วโมงการปรึกษาไปฝึกการบ้านทางความคิด  
และใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) เป็นการสิ้นสุดกระบวนการปรึกษากลุ่ม  
สรุปสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
บรรยากาศอาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการลาจากกัน มีการแสดงความห่วงใย  
ซึ่งกันและกัน การกล่าวคำอำลาและนัดหมายกันในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เป็นการประเมินผลเกี่ยวกับการ  
การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผลของสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการปรึกษา  
และการนำไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้นำกลุ่มมีการให้กำลังใจ ให้ข้อมูล  
ย้อนกลับ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ เน้นย้ำให้สมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้  
ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป

จรรยาบรรณของการปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวถึงจรรยาบรรณในการปรึกษากลุ่มว่าผู้นำกลุ่มต้อง  
คำนึงถึงสิทธิของสมาชิก การตกลงรับบริการ การรักษาความลับ ผู้นำกลุ่มต้องเตรียมให้สมาชิกรับรู้  
สิทธิในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก่อนที่จะตัดสินใจร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้อง  
เตรียมเอกสารการตกลงรับบริการที่เรียกว่า เอกสารการยินยอมรับบริการ การที่สมาชิกตกลงรับ  
บริการและรับรู้สิทธิของตนก่อนตัดสินใจเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลและอภิปรายกับสมาชิก  
ในการพบกันครั้งแรก เป็นการแสดงความจริงใจและให้เกียรติสมาชิก จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกให้  
ความร่วมมือ ไว้วางใจและมีส่วนร่วมในกลุ่ม มีความรับผิดชอบต่อการมาเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ  
ตรงเวลา กล้าเสี่ยง เต็มใจพูดเรื่องเกี่ยวกับตนเอง ให้ข้อมูลย้อนกลับ แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกับ  
สมาชิกคนอื่น ๆ รักษาความลับ ขอรับความช่วยเหลือในสิ่งที่ตนต้องการตามความจำเป็น  
การกำหนดมาตรฐานของกลุ่มร่วมกัน กติกา เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติตนในกลุ่ม

**เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบบูรณาการผสมผสานทฤษฎี (Assimilative  
integrative counseling)**

Corey (2013 อ้างถึงใน นันทิชาติศักดิ์ สกุลพงษ์, 2557) เขียนอธิบายศาสตร์ทาง  
การบูรณาการการปรึกษาทางจิตวิทยา แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. การผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical integration) เป็นการผสมผสานทฤษฎี  
การปรึกษาและจิตบำบัดทั้งในด้านของความคิดความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์



2. การผสมผสานทางเทคนิค (Technical integration) เป็นการหยิบยกเอาเฉพาะเทคนิค จากทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดต่าง ๆ ซึ่งเป็นเทคนิคที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์

3. การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration) คือ การบำบัด ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก จากนั้นจะใช้เทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดอื่นมาใช้ร่วมด้วยโดยเทคนิค ที่ถูกนำมาใช้นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองเป้าหมายการบำบัดตามทฤษฎีหลัก

4. การมีปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factors approach) เป็นวิธีพิจารณา คุณลักษณะร่วมหรือปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้รับ บริการมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายหลังได้รับ การปรึกษา หรือการทำจิตบำบัด โดยมีได้ขึ้นอยู่กับว่าใช้ทฤษฎีการปรึกษาหรือจิตบำบัดทฤษฎีใด

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการการปรึกษาด้วยวิธีการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎี หลัก (Assimilative integration) คือ การบำบัดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก จากนั้นจะเทคนิคจาก ทฤษฎีการบำบัดอื่นมาใช้ร่วมด้วยโดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนอง เป้าหมายการบำบัดตามทฤษฎีหลัก โดยมีพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และ เป้าหมายการแก้ปัญหาทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่คล้ายคลึงกัน เป็นการรวบรวม ผสมผสานประโยชน์จากการใช้เทคนิคที่หลากหลายต่าง ๆ มาใช้ร่วมกันในการบำบัดบนกรอบ ความคิดตามความเชื่อของทฤษฎีหลัก เช่นในการวิจัยนี้ผู้วิจัยยึดทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) เป็นทฤษฎีหลักในการให้การปรึกษา และนำเทคนิคจากทฤษฎีในกลุ่มทฤษฎี การบำบัดความคิดพฤติกรรม คือ ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ซึ่งเทคนิคที่เลือกนำมาใช้นั้นเป็นเทคนิคที่มีคุณประโยชน์ต่อการบำบัดคติสมบูรณั แบบบูรณาการใช้ร่วมกันในกิจกรรมการปรึกษาเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นต่อคติสมบูรณัแบบ

**เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy)**

ประวัติผู้ก่อตั้งและความเป็นมาของทฤษฎี

Corey (2013 a) เขียนถึงประวัติทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) ว่า Albert Ellis พัฒนาการบำบัดจิตแบบ REBT ขึ้นหลังจาก พบว่า การเป็นนักจิตวิเคราะห์ของเขานั้น ไม่มีประสิทธิภาพพอที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ โดยให้เหตุผลว่าวิธีการทางจิตวิเคราะห์ ไม่มีประสิทธิภาพพอ เพราะผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่อาการไม่ดีขึ้น และอาจจะแย่ลงด้วย จากการหมดความศรัทธาในความเชื่อนี้ เขาจึงเริ่มกระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้ “ลองทำ” ในสิ่งต่าง ๆ ที่พวกเขากลัวที่จะทำมากที่สุด เช่น กลัวเสียงที่จะถูกปฏิเสธจากคนที่มีความสำคัญต่อเขา เอลลิสเริ่ม ค่อย ๆ นำเทคนิคอื่น ๆ มาใช้ร่วมกัน จึงกลายเป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีความกระตือรือร้น และใช้

วิธีการเชิงนำทาง วิธีการบำบัดแบบ REBT จึงถูกตั้งขึ้นเป็นโรงเรียนการสอนจิตบำบัด มีจุดหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทักษะในการสร้างปรัชญาการคิดและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ได้ (Ellis & Yeager, 1989) แม้ว่าวิธีการบำบัดแบบ REBT ได้รับการยอมรับว่าเป็นต้นแบบของทฤษฎีต่าง ๆ ทางความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม แต่ก็ได้แนวคิดมาจากโรงเรียนที่เน้นสอนด้านความคิดซึ่งมีมาก่อนหน้านี้ ความสัมพันธ์ภายในระหว่างความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์เรานั้น ได้ถูกบันทึกไว้โดยนักปราชญ์หลายคนในยุคก่อนจากทั้งทางตะวันออกและตะวันตก (Ellis, 1984) เอลเลียส ยกย่องนักปราชญ์ชาวกรีกสมัยก่อน โดยเฉพาะนักปราชญ์แบบ Stoic philosopher epictetus ซึ่งมีบทจารึก ไว้เมื่อ 100 ปีก่อนคริสต์ศักราชว่า “บุคคลนั้นไม่ได้ถูกก่อวานขึ้นจากสิ่งใดเลย แต่เกิดจากมุมมองที่เขามีต่อสิ่งนั้นต่างหาก” (Ellis, 1995) ความคิดของ Horney (1950) ในเรื่อง “การกดขี่ครอบงำของสิ่งควรจะทำ” (Tyranny of the should) ก็มีปรากฏใช้ในกรอบความคิดของ REBT เอลเลียสยังยกย่องแอดเลอร์ว่า เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดที่ว่า “การตอบสนองทางอารมณ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นเกี่ยวข้องกับความเชื่อพื้นฐานของเราเอง และถูกสร้างจากความคิดของเรา” REBT มีความคิดเหมือนกับทฤษฎีของแอดเลอร์ที่เน้นบทบาททางสังคมในการกำหนดสุขภาพจิตของบุคคล แนวคิดของแอดเลอร์ด้านอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อ REBT ได้แก่ ความสำคัญของการมีเป้าหมาย จุดประสงค์ ค่านิยม และความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ การเน้นวิธีการสอนแบบเชิงรุก คือ การใช้วิธีการชักชวนและการแสดงให้ดูก่อน (Dryden & Ellis, 1988)

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ (View of human nature)

Corey (2013 a) กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ ความคิดอย่างสมเหตุสมผล (rational) หรือตรงไปตรงมา และความคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล (Irrational) หรือคิดอ้อมค้อม มนุษย์ทุกคนมีใจโน้มเอียงในการปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิดและการพูดจา ความรัก การเข้าร่วมกลุ่มกับผู้อื่น การเติบโตทางจิตใจ และการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization) และบุคคลก็มีแนวโน้มของการทำลายตัวเอง การหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดพลาดซ้ำซาก การเชื่อเรื่องมงาย ไม่มี ความอดทน ต้องการคติสมบูรณแบบ การดำเนินตัวเองและการไม่ยอมเติบโตเป็นตัวของตัวเอง ข้อสรุปที่กล่าวว่า บุคคลย่อมทำผิดพลาดได้ ทำให้ REBT มุ่งที่จะช่วยให้คนยอมรับว่า เราเป็นปุถุชนธรรมดาที่มีโอกาสทำผิดพลาดได้ตลอด ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างสงบสุขได้ เอลเลียสสรุปว่า บุคคลสามารถพูดกับตัวเอง (Self-talking) ประเมินตัวเอง (Self-evaluating) และอยู่ได้ด้วยตัวเอง (Self-sustaining) เอลเลียสยังยืนยันว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเติบโตและเป็นตัวของตัวเองได้โดยกำเนิด แต่การที่เราเติบโต มุ่งไปข้างหน้าจะถูกก่อวาน เป็นผล

โดยธรรมชาติของความคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผลและแบบแผนของการขอมงานต่อตนเอง  
ที่บุคคลได้เรียนรู้มา

ความเชื่อเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ (View of emotional disturbance)

Corey (2013 a) กล่าวถึง REBT มีสมมติฐานที่ว่าอารมณ์ของบุคคลส่วนใหญ่มาจาก  
ความเชื่อ การประเมิน การตีความหมายสิ่งต่าง ๆ และการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น  
ในชีวิต ในกระบวนการบำบัดรักษา ผู้รับการปรึกษาจะถูกฝึกให้เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้เขาค้นหา  
และอภิปรายถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เขาเรียนรู้มา และกลายเป็นความเชื่อที่อยู่ภายในตัวเอง  
จนถึงปัจจุบันผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้การแทนที่ความคิดเก่าที่ไม่มีประสิทธิภาพด้วยความคิด  
ที่สมเหตุสมผลแทน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ  
ได้ เน้นในด้านความคิดและการปฏิบัติมากกว่าการให้ความสำคัญกับการได้ระบายออกทางอารมณ์  
การบำบัดจึงคล้ายกับกระบวนการให้ความรู้ ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่หลายด้านเหมือนเป็นครู  
โดยเฉพาะการร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาในการให้การบ้านไปทำและสอนวิธีการคิดอย่าง  
ตรงไปตรงมา ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เรียนแล้วนำทักษะที่ได้ไปฝึกหัดนำมาพูดคุยอภิปรายกัน  
ในช่วงเวลาของการบำบัด ผู้รับการปรึกษาเริ่มเรียนรู้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น เริ่มต้น  
มาจากบุคคลที่มีความสำคัญกับเขามาตั้งแต่วัยเด็ก แล้วเขาก็ได้สร้างความคิดความเชื่อที่ไม่  
สมเหตุสมผลด้วยตัวเอง จากนั้นเขาก็คงความเชื่อในการมองตนเองแยะ ด้วยกระบวนการที่คล้าย  
กับการสะกดจิตย่ำซ้ำ ๆ กับตนเอง และทำแบบนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดังนั้น การปลูกฝังความเชื่อ  
ที่ไม่สมเหตุสมผลโดยย่ำซ้ำ ๆ มาตั้งแต่เด็ก ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต  
อยู่ภายในตนเองมากกว่าที่พ่อแม่ผู้ย่ำซ้ำ ๆ เสียอีก REBT ถือว่าการดำเนินชีวิตเป็นสาเหตุของ  
ปัญหาทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ หากบุคคลต้องการหายจากอาการ โรคประสาทหรือปัญหา  
บุคลิกภาพ เราต้องหยุดการดำเนินกล่าวโทษตนเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญ คือ การยอมรับตนเอง แม้ว่า  
ตัวเรานั้นจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม เอลลิส มีสมมติฐานว่า โดยแก่นแท้แล้วบุคคลเกิดมาพร้อมกับ  
ความสามารถที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผลอยู่แล้ว แต่ก็มีแนวโน้มที่ต้องการไปสู่ความคิดที่สมบูรณ์  
แบบ จึงออกมาเป็นความคิดที่มีแต่คำว่า “ควรจะ” “จะต้อง” “น่าจะ” คอยแต่จะเรียกร้องและ  
ต้องการมีอำนาจมากขึ้น ถ้าเรามีความเชื่อสมเหตุสมผล เราก็จะไม่กลายเป็นคนซึมเศร้า คนเจ้าคิด  
เจ้าแค้น และคิดแต่สงสารตนเอง เมื่อเราดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเรียกร้อง เราก็จะมีแต่ความไม่สงบใน  
ตัวเอง ความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงหรือไม่สมเหตุสมผลจะทำให้อารมณ์นั้นแปรปรวนและเกิด  
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

เอลลิส ยืนยันว่า เราเป็นผู้สร้างความคิดและรู้สึกแปรปรวนขึ้นมา เราจึงมีอำนาจ  
ในการควบคุมอารมณ์ของตัวเราได้ เขาแนะนำว่าเมื่อเราเกิดความวุ่นใจ เราควรสำรวจความเชื่อ

ที่แฝงอยู่ภายในว่า เรามีความคิด “ต้องเป็น” และความคิดสมบูรณแบบว่า “ควรจะเป็น” อยู่หรือไม่ ความคิดที่ต้องการคติสมบูรณแบบ เป็นตัวเหตุแห่งความทุกข์ของมนุษย์ เพราะหลายครั้งความคิด ความเชื่อเหล่านี้ เป็นอุปสรรคขัดขวางที่จะก้าวไปถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต บุคคลสามารถ สร้างความคิดและความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว ด้วยการมีสติแห่ง การรู้สึกตัวเอง (Self-awareness) บุคคลจึงสามารถสังเกตและประเมินเป้าหมายการกระทำได้ ดังนั้น เราจึงสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกต่าง ๆ ของตัวเองในทางสร้างสรรค์ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

ตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลภายในใจซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลรู้สึกทางลบ

“ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของฉัน”

“ฉันต้องทำงานที่สำคัญนี้ได้อย่างยอดเยี่ยมและสมบูรณแบบที่สุด”

“ฉันปรารถนาให้ผู้คนปฏิบัติต่อฉันอย่างเห็นอกเห็นใจและมีความยุติธรรม ดังนั้น พวกเขาต้องทำเช่นนั้นให้ได้”

“ถ้าฉันไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายมาก ฉันทนรับไม่ได้”

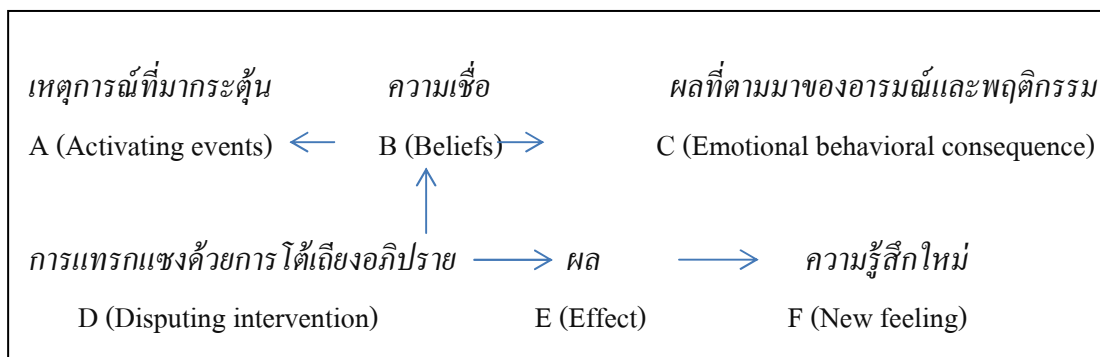
“การหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบเรื่องยุ่งยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต มันง่ายกว่าที่จะต้อง เรียนรู้ให้เกิดความมีวินัยในตนเอง”

คนส่วนใหญ่จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์จากความคิด ความเชื่อภายในใจ ทำให้รู้สึกแย่งต้องงานต่อตนเองดังความคิดข้างต้นนี้ เพราะพวกเขาพบ แต่สิ่งที่แทบเป็นไปได้

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี

Corey (2013 b) กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการบำบัดเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) คือ A-B-C framework กล่าวคือ ความแปรปรวนทางอารมณ์นั้น เกิดจาก ความคิดไม่สมเหตุสมผล และการยอมจำนนต่อตนเอง ลักษณะของความคิดไม่สมเหตุสมผลนี้ มาจากความต้องการว่าชีวิตนี้ “น่าจะ” “ควรจะ” และ “จะต้อง” ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา ควรจะร่วมมือกันค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน ทั้งคู่ จะช่วยกันปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง ความคิดแบบเด็ก ความคิดเรียกร้อง และความคิดที่ต้องการสมบูรณแบบให้กลับมาเป็นความคิดที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริง มีวุฒิภาวะ และสมเหตุสมผล และหาแนวทางปฏิบัติในด้านความคิดและการกระทำ ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิด การตอบสนองความรู้สึกที่สอดคล้องกับ สถานการณ์ในชีวิตจริง แสดงดังภาพที่ 2-1

แผนผัง A-B-C framework การอธิบายถึงปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ



ภาพที่ 2-1 หลักการ A-B-C framework

A-B-C framework ถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติแบบ REBT

A คือ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นเหตุการณ์ หรือพฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล

B คือ ความเชื่อของบุคคล

C คือ ผลลัพธ์ของอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมา หรือการตอบสนองของบุคคล ซึ่งการตอบสนองนี้อาจจะเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้

สรุป A (เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น) ไม่ได้ทำให้เกิด C (ผลลัพธ์ทางอารมณ์ที่ตามมา) หากแต่เป็น B ซึ่งก็คือ ความเชื่อของเราเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิด C ซึ่ง คือ การตอบสนองอารมณ์

ตัวอย่าง เช่น คนที่ประสบกับภาวะเศร้าโศกหลังการหย่าร้าง การหย่าร้างไม่ได้ทำให้เขาเกิดอาการเศร้าโศก หากแต่ “ความเชื่อของเขา” ที่ว่ามันเป็นความล้มเหลวของชีวิต เป็นการสูญเสียคนรักหรือการถูกทอดทิ้งต่างหากที่ทำให้เขาเศร้าโศก เอลลิส กล่าวว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลว (B) นั้นเป็นสาเหตุหลักของการเกิดความเศร้าโศก (C) ไม่ใช่เรื่องของการหย่าร้าง (A) ดังนั้น ตัวเราเองจึงเป็นผู้รับผิดชอบต่อการจะสร้างการตอบสนองทางอารมณ์และความแปรปรวนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หัวใจสำคัญของ REBT จึง คือ การแสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า เขาจะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนนั้นได้อย่างไร (Ellis, 1997)

ความแปรปรวนทางอารมณ์ดำรงอยู่ได้อย่างไร? เป็นเพราะการที่บุคคลนั้นตกย้ำซ้ำ ๆ กับตนเองด้วยประโยคที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “ฉันมักไม่ดีเอง ที่ทำให้ต้องหย่าร้าง” “ฉันเป็นคนที่มีแต่ความล้มเหลว น่าสังเวชทุกอย่างที่ฉันได้ทำมา มันผิดไปหมด” “ฉันเป็นคนไม่มีค่าอะไรเลย” เอลลิสได้ย้ำในจุดที่ว่า “สิ่งที่คุณรู้สึกส่วนใหญ่แล้วเกิดจากสิ่งที่คุณคิด” การตอบสนองต่าง ๆ ของ

ความแปรปรวนทางอารมณ์ เช่น อารมณ์ซึมเศร้า และความวิตกกังวลถูกสร้างขึ้นและคงอยู่ตลอดกับตัวเรา โดยความคิดความเชื่อที่แย่ ๆ ต่อตัวเรา ซึ่งเป็นพื้นฐานมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้สร้างขึ้นมา

หลังจาก A, B, C ก็คือ D การถกอภิปราย เป็นการนำวิธีการที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์มาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา เพราะเรื่องหลักการเหตุผลเป็นสิ่งที่สอนกันได้ เพื่อจัดการความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง Ellis and Bernard (1986) อธิบายถึงกระบวนการถกอภิปรายนี้ ประกอบไปด้วย การค้นหา (Detecting) การถกอภิปราย (Debating) และการวินิจฉัยตัดสินด้วยเหตุผล (Discriminating) โดยเริ่มต้นจากการที่ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการค้นหาความคิดไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะความคิดที่ต้องการสมบูรณ์แบบ ที่มีแต่ “ควรจะ” “จะต้อง” ความคิดที่ทำให้เขารู้สึกกลัวและท้อถอยตนเอง จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะอภิปรายโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น โดยเรียนรู้วิธีการตั้งคำถามตรวจสอบอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ แล้วจึงพูดโต้แย้งตนเองอย่างจริงจัง และกระทำพฤติกรรมที่แสดงออกตรงข้ามกับความคิดความเชื่อเดิมของเขา จนในที่สุดเขาเรียนรู้ถึงการวินิจฉัยแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (การจําานต่อตัวเอง) ออกจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล (การช่วยเหลือตัวเอง) REBT ใช้วิธีการต่าง ๆ ทั้งด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับการปรึกษา REBT เน้นการถกอภิปราย ทั้งในระหว่างการบำบัดและในชีวิตจริง จนในที่สุด ผู้รับการปรึกษาเกิด E ขึ้นมา ซึ่ง หมายถึง ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพที่จะนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้ จะเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งถ้าสามารถทำได้สำเร็จ จะเกิด F ขึ้นมา ซึ่ง หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ ความรู้สึกชุดใหม่ที่เกิดขึ้นจะสอดคล้องกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แทนความรู้สึกวิตกกังวลและเศร้าใจอย่างมาก ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกดีขึ้น จึง คือ การพัฒนาเหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นมาใหม่ แทนที่จะค่าตัวเองหรือลงโทษตัวเองจนทำให้เกิดอาการซึมเศร้าต่อการหย่าร้าง บุคคลก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อใหม่อย่างสมเหตุสมผลโดยสรุปความว่า “ฉันรู้สึกเสียใจจริง ๆ ที่ชีวิตแต่งงานของเราไปด้วยกันไม่ได้และต้องจบลงด้วยการหย่าร้าง แม้ว่าฉันปรารถนาว่าเราน่าจะแก้ปัญหานี้ได้ แต่ก็ไม่ใช่ แต่ฉันก็ไม่ได้หมายความว่าฉันจะหมดสิ้นหนทาง เพราะความล้มเหลวในชีวิตการแต่งงานก็ไม่ได้หมายความว่าฉันมีชีวิตที่ล้มเหลว มัน โง่เขลาที่ฉันมัวแต่ตำหนิตัวเอง หรือทำตัวเป็นคนต้องรับผิดชอบต่อการหย่าร้างนี้เพียงคนเดียว” ซึ่งตามทฤษฎี REBT ผลสุดท้าย คือ การลดทอนความรู้สึกโศกเศร้าและการประณามตัวเองออกไปได้

### เป้าหมายการรักษา (Therapeutic goal)

Corey (2013 c) กล่าวถึง การบำบัด REBT มีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นลดความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมการยอมจำนนต่อตัวเองของผู้รับการปรึกษา เป้าหมายการรักษาอื่น ๆ ที่สำคัญ คือ การลดการตำหนิตัวเองหรือผู้อื่นเมื่อเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต และเรียนรู้หนทางที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต REBT มุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนวิถีคิดใหม่มาโดยตลอด การมีปรัชญาชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงและปฏิบัติได้จริง โดยมีสมมติฐานว่าปัญหาของบุคคลเกิดจากปรัชญาในการดำรงชีวิต ดังนั้น จึงไม่ได้มุ่งที่การกำจัดอาการก่อนเป็นอันดับแรก แต่จะมุ่งชักชวนให้ผู้รับการปรึกษารวบรวมและปรับเปลี่ยนค่านิยมพื้นฐานที่ทำให้เกิดความแปรปรวน เช่น ถ้าผู้รับการปรึกษากลัวความล้มเหลวในชีวิตการแต่งงาน ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้มุ่งที่การลดความกลัวเฉพาะเรื่องนี้ แต่จะพยายามปรับสิ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษากลัวเกินกว่าเหตุนี้ในเรื่องทั่ว ๆ ไป ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT จะบำบัดผู้รับการปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ เช่น ด้านความสนใจส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา ความสนใจทางสังคม ความมุ่งหมายในชีวิตตัวเอง ความอดทน ความยืดหยุ่น การยอมรับความไม่แน่นอน การให้คำมั่นสัญญา วิถีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ การยอมรับตัวเอง การกล้าเสี่ยง ความอดทนสูงต่อความคับข้องใจ และความรับผิดชอบต่อความแปรปรวนของตัวเอง เป็นต้น

### บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา (Therapist's function and role)

Corey (2013 b) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา ดังนี้

ขั้นตอนแรก การชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาว่าเขามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทั้ง “น่าจะ” “ควรจะ” และ “จะต้อง” ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความคิดที่สมเหตุสมผล ออกจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดตระหนักรู้ขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เหมือนนักวิทยาศาสตร์ที่ทำทลายความคิดลบลบตนเองของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดการยอมรับว่าสร้างขึ้นเองและไม่มีข้อสงสัยว่ามันอยู่บนความจริงหรือไม่ โดยผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้น โน้มน้าว ชี้แนะผู้รับการปรึกษาให้ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเอาชนะความเชื่อมงายเหล่านั้น

ขั้นตอนที่สอง การทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติรู้ตัวมากขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาสาธิตให้ผู้รับการปรึกษาว่าความแปรปรวนของอารมณ์ที่เขามีอยู่นั้น เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการมีปรัชญาชีวิตแบบยอมจำนนต่อตัวเอง และหากเขายังคงยึดถือความคิดของตนอยู่ เขาต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่ออาการทางประสาทของเขาเอง ผู้ให้การปรึกษาเพียงแต่แสดงให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษามักชอบพูดทางลบด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับความคิดและความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลมากขึ้น เช่น “ตอนนี้ ฉันเข้าใจแล้วว่าฉันกลัวความพ่ายแพ้และความกลัวนี้มันมีมากเกินไป ไม่อยู่บนพื้นฐานความจริง แต่อย่างไรฉันก็ยังกลัวความพ่ายแพ้ของฉันเอง”

ขั้นตอนที่สาม การช่วยผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิด และกำจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป แนวทาง REBT มีสมมติฐานว่าความเชื่อทางลบต่อตัวเองนี้ฝังรากลึกมานาน ซึ่งยากที่ผู้รับการปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเองได้ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องช่วยให้เขาเข้าใจถึงวงจรของการดำเนินกล่าวโทษและทำลายตัวเองนี้ว่ามันมีกระบวนการอย่างไร

ขั้นตอนที่สี่ การท้าทายผู้รับการปรึกษาให้พัฒนาปรัชญาการใช้ชีวิตที่สมเหตุสมผล จนกระทั่งเขาสามารถลดความคิดแบบไม่สมเหตุสมผลได้ การแก้ไขเพียงอาการเฉพาะด้านหรือปัญหาเฉพาะหน้านั้น ไม่สามารถรับประกันได้ว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจะไม่เกิดขึ้นอีก สิ่งที่สำคัญ คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องถกอภิปรายถึงแก่นแท้ของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และสอนผู้รับการปรึกษาให้รู้วิธีการว่าทำอะไร จึงจะแทนที่ความเชื่อและทัศนคติที่สมเหตุสมผลเข้าไป แทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเดิม เอลลิสกล่าวยืนยันว่ายิ่งผู้รับการปรึกษามีหลักการเป็นระบบ และมีความอดทนมากเท่าใดยิ่งเป็นลดความแปรปรวนทางอารมณ์น้อยลงไปเท่านั้น

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในแนว REBT นี้ ใช้กระบวนการทางความคิดและการปรับพฤติกรรมแบบเชิงชี้นำเป็นสำคัญ (Cognitive and directive behavioral process) ไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ส่วนใหญ่ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นวิธีการชักจูงเพื่อมุ่งเน้นการให้ความรู้แก่ผู้รับการปรึกษา จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะได้รับทราบถึงหลักการและหลักปฏิบัติพื้นฐานตามแนว REBT ผู้ให้การปรึกษาอธิบายแนวทางในการบำบัด แล้วสอนให้เข้าใจว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลส่งผลในแง่ลบอย่างไร เมื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจแล้วว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ให้การปรึกษาจึงให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสำรวจตัวเองว่าเพราะอะไรเขาจึงยังมีแนวความคิดเหล่านั้นแทนที่จะปล่อยไป เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ทัศนคติ และมีพฤติกรรมทางบวก จึงต้องมีการบ้านสำหรับผู้รับการปรึกษานำไปฝึกปฏิบัติโดยตกลงและกำหนดร่วมกันที่จะทำตามนั้น การบ้านเหล่านี้จะได้รับการตรวจในการนัดครั้งถัดไป ในช่วงสุดท้ายของการรักษา ผู้รับการปรึกษาจะทบทวนความก้าวหน้าของตน รู้จักวางแผนและกำหนดแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่หรือที่อาจเกิดในอนาคตได้

โดยสรุป ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT จะสอนผู้รับการปรึกษาแบบเชิงรุกว่าการดำเนินโทษตนเองเป็นสาเหตุหลักของความแปรปรวนทางอารมณ์ ควรหยุดการกระทำนี้โดยการฝึกหัดและทำการบ้านด้านพฤติกรรมที่ได้รับมอบหมายไป ซึ่งจะช่วยลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลลงได้ การรักษาแบบ REBT แตกต่างจากแนวทางอื่น ๆ ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเทคนิคการระบายอย่างอิสระ (Free association) การตีความความฝัน ประวัติในอดีต การระบายอารมณ์และการสำรวจอารมณ์ที่ไม่รู้จักจบ หรือการจัดการกับเรื่องของความถ่ายโยง (Transference phenomena)



เพราะ Ellis (1995) เชื่อว่าการใช้เวลาแก่การรักษาที่ยาวนานเกินไป ที่เรียกว่า “การรักษาแบบตามอำเภอใจ” อาจช่วยให้ “ความรู้สึกดีขึ้น” เท่านั้น แต่มีผลน้อยมากที่ทำให้ “อาการ โรคดีขึ้น” ตามทฤษฎี REBT การตระหนักรู้ (Insight) แบบผิวเผินอย่างเดียว ไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคลิกภาพ สิ่งสำคัญที่สุด คือ การสอนให้เขาเห็นว่าเขามีปัญหา และมีปัจจัยหลายอย่างที่กระตุ้นทำให้เขาเกิดอาการ แม้การตระหนักรู้นั้นมีความถูกต้องชัดเจน ก็ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น การตระหนักรู้ช่วยให้เพียงเห็นว่าเราทำลายตัวเราอย่างต่อเนื่องมาอย่างไรและเราควรทำอะไรต่อ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ระดับการตระหนักรู้แบบ REBT มีอยู่ 3 ระดับ ได้แก่

Corey (2013 a) กล่าวถึงระดับการตระหนักรู้ 3 ระดับ ของ REBT ดังนี้

ระดับที่หนึ่ง ความจริงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตเรา เราเลือกที่จะทำให้ตัวเองวุ่นวาย เรามักจะรู้สึกเสียใจในผลที่ตามมา (C = Consequences) แต่ไม่ได้รู้สึกเสียใจในเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A = Activating events) เราารู้สึกเสียใจเพราะเราสร้างและยอมรับกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น

ระดับที่สอง การดูว่าอารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นได้อย่างไร วิธีการที่เราได้เรียนรู้มาแต่แรกเริ่มของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเมื่อไร การเลือกที่จะรับไว้ให้อยู่กับเราได้ได้อย่างไร ทำไมจึงเกิดไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ที่เรามีความแปรปรวนทุกวันนี้ เพราะไปปรับความคิดแบบเบ็ดเสร็จแล้วยึดถือเป็นหลักเกณฑ์ของการสร้างเงื่อนไขด้วยตัวเอง จึงมีผลมากกว่าการดูทวงเงื่อนไขจากผู้อื่นในอดีต

ระดับที่สาม การยอมรับก่อนว่าไม่มีพรวิเศษใด ๆ ที่ทำให้เราเลิกว่าวุ่นสับสนในตนเองได้ การเปลี่ยนแปลงเกิดจากความตั้งใจที่จะฝึกฝนและปฏิบัติเท่านั้น เพียงแค่ยอมรับว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็ไม่เพียงพอกับการเปลี่ยนแปลง หรือแม้แต่รู้ชัดว่า เราเองเป็นผู้ทำให้ตนเองเกิดความยุ่งยากลำบากอย่างไรก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้ยาก นอกจากต้องฝึกหัดใหม่อย่างตั้งใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการศึกษา (Relationship between Therapist and client)

Corey (2013 c) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการศึกษาใน REBT นั้น มีการให้ความหมายที่แตกต่างจากการบำบัดในแนวอื่น คล้ายการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered) ในเรื่องการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) หมายถึง การยอมรับอย่างเต็มใจ (Full acceptance) หรือความอดทน (Tolerance) แนวคิดของ REBT มีหลักการพื้นฐานช่วยเหลือผู้รับการศึกษาไม่ให้ตำหนิตัวเอง เป้าหมาย คือ เพื่อไม่ให้เขาคำว่าตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะแสดงการยอมรับเขาอย่างเต็มใจ โดยไม่ไปต่อว่าหรือประเมิน

ผู้รับการปรึกษาว่าเป็นคนไม่ดี ผู้ให้การปรึกษาจะบอกผู้รับการปรึกษาโดยตรงไปตรงมาถึงความคิดที่ไม่สมเหตุผลและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง สิ่ง REBT ต่างจากการบำบัดแบบเน้นสัมพันธภาพ (ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง) คือ ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญกับการแสดงความอบอุ่นหรือเห็นใจ โดยมีความเห็นว่าการให้ความอบอุ่นและความเข้าใจต่อผู้รับการปรึกษามากไป อาจทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกฟุ้งฟิงผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT จะยอมรับได้ในความไม่สมบูรณ์พร้อมของผู้รับการปรึกษา โดยไม่จำเป็นต้องแสดงความอบอุ่นส่วนตัวออกไป แต่ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายและไม่ใช่เป็นส่วนตัว เช่น การสอน (Teaching) การบำบัดด้วยการอ่านหนังสือ (Bibliotherapy) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior modification) (Ellis, 1995) การเป็นตัวแบบ (Modeling) และการยอมรับอย่างเต็มที่โดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional full acceptance) ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT มักเปิดเผยความคิดความเชื่อ ค่านิยมของตัวเองอย่างตรง ๆ ออกไป บางคนก็ยินดีแลกเปลี่ยนความไม่สมบูรณ์พร้อมของตัวเอง ซึ่งเป็นทางหนึ่งในการถกอภิปรายที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบว่าผู้ให้การปรึกษาเองก็ไม่ใช่ว่า “เป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อมทั้งหมด” หากทำตามรูปแบบนี้ การถ่ายโยง (Transference) ก็จะไม่ถูกกระตุ้นออกมา แต่หากเกิดการถ่ายโยงขึ้นมา (Transference) ผู้ให้การปรึกษาก็มักจะจัดการขจัดมันไป เพื่อจะชี้ให้เห็นว่าสัมพันธภาพแบบถ่ายโยงเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล ผลที่ผู้รับการปรึกษาต้องการได้รับความชอบความรักจากผู้ให้การปรึกษา (คล้ายเป็นตัวแทนของพ่อแม่) (Ellis, 1995)

#### **การประยุกต์ใช้: วิธีการรักษาและการดำเนินการ (Application: Techniques and procedures)**

Corey (2013) กล่าวถึง ผู้ให้การปรึกษาแนว REBT จะใช้วิธีคิดแบบพหุวิธีและแบบผสมผสาน ทั้งเทคนิคด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมแบบเฉพาะเจาะจงกับผู้รับการปรึกษาในแต่ละราย เทคนิคเหล่านี้นำมาประยุกต์ใช้กับอาการทั่วไปที่พบในคลินิกอย่างมากมาย

##### **1. เทคนิคทางความคิด (Cognitive methods)**

ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT รวมกระบวนการบำบัดรักษาวิธีการทางความคิด ด้วยการแสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นอย่างตรงไปตรงมาและให้เข้าใจอย่างรวดเร็วว่า อะไร คือ สิ่งที่ทำให้เขายังคงติดกับตนเองแบบนั้นอยู่ และสอนให้เขารู้วิธีที่จะจัดการประโยคความคิดของตนเอง (Self-statement) จนเลิกเชื่อมั่นไปได้ โดยคอยกระตุ้นให้เขามีปรัชญาชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง REBT ให้ความสำคัญอย่างมากกับการคิด (Thinking) การโต้แย้ง (Disputing) การถกอภิปราย (Debating) การให้ลองทำดู (Challenging) การตีความ (Interpreting) การอธิบาย (Explaining) และการสอน (Teaching) เทคนิคในการปรับความคิดที่ใช้กันอยู่ มีดังนี้

การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) วิธีการด้านความคิดที่ใช้กันมากใน REBT คือ ผู้ให้การปรึกษาโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับการปรึกษา แล้วสอนให้เขารู้จักวิธีถกกับความเชื่อเหล่านั้นด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการตั้งคำถาม เช่น “มีหลักฐานตรงไหนที่สนับสนุนความเชื่อนั้นของคุณ?” “ทำไมชีวิตมันต้องเลวร้ายหรือน่ากลัวนักหรือ เมื่อมันไม่ได้เป็นไปตามที่คุณต้องการ?” “ตรงไหนที่เขียนไว้ว่าคุณจะทนรับสถานการณ์นั้นไม่ไหว?” “ทำไมคุณจึงคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่เอาไหน เพียงเพราะนิสัยของคุณแค่นี้หรือ?” “มันถึงจุดจบเลยหรือ หากสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่คุณเคยคิดภาพไว้ นั่น เป็นจริงขึ้นมา?” คำถามหักล้างเหล่านี้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มเกิดสติรู้ตัวและมีระดับของเหตุผล (โดยเฉพาะความคิดแบบเบ็ดเสร็จ “จะต้อง”) ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการอย่างเป็นระบบ เขาจะทบทวนซ้ำถึงความคิดแบบ “จะต้อง” “น่าจะ” หรือ “ควรจะ” จนเขาสามารถละความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ออกไปได้ หรืออย่างน้อยก็ให้มันจางลงไป

การให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ผู้รับการปรึกษาแบบ REBT จะถูกขอให้ระบุถึงปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองออกมาเป็นข้อ ๆ ค้นหาความคิดเบ็ดเสร็จสุดขีด แล้วลองถกกับความคิดเหล่านั้น ผู้รับการปรึกษาจะร่วมมือในการทำการบ้าน เพื่อใช้เป็นแนวทางช่วยให้เขาค้นหาความคิดแบบเบ็ดเสร็จ คือ “น่าจะ” “จะต้อง” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของถ้อยคำภายในตัวของเขา ส่วนหนึ่งของการบ้านเป็นเรื่องของการรู้จักนำเอาทฤษฎี A-B-C ประยุกต์ใช้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการเขียนข้อความในแบบสอบถาม REBT Self-help ผู้รับการปรึกษามักได้รับการกระตุ้นให้ลองไปเสี่ยงทดลองดูกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อพิสูจน์ความคิดที่มีอยู่จำกัดในตัวเขา โดยเขาจะได้รับการชี้แนะให้แทนที่ประโยคคำพูดต่อตนเองในแง่ลบ เช่น “ฉันต้องล้มเหลวอีกแน่” “ฉันต้องถูกมองว่าโง่แน่” หรือ “ไม่มีใครชอบฉันหรอก” ให้เป็นประโยคด้านบวกขึ้น เช่น “ถึงแม้ว่าฉันอาจจะทำอะไร โง่ ๆ ในบางครั้ง ก็ไม่ได้หมายความว่า ตัวฉัน คือ คนโง่ ฉันสามารถแสดงได้ และก็จะเล่นอย่างสุดความสามารถ” “เป็นสิ่งที่ดีที่มีคนชอบ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะมาชอบฉัน และนั่นก็ไม่ได้หมายความว่า โลกจะแตกเสียที่ไหน” เบื้องหลังของทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลสร้างความคิดแง่ลบ คอยคิดล่วงหน้ากับตัวเองในแง่ร้าย จนสุดท้าย เกิดความล้มเหลวจริง เนื่องจากคำพูดที่เขาคอยบอกกับตัวเองเช่นนั้น ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการกระตุ้นให้ทำการบ้านในระหว่างการรักษา และโดยเฉพาะสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันก่อนการพบในครั้งถัดไป การทำเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการกับอาการวิตกกังวล และเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาเองได้ การบำบัดถือได้ว่าเป็นกระบวนการให้ความรู้แบบหนึ่ง ผู้รับการปรึกษาจึงถูกขอให้อ่านหนังสือคู่มือการศึกษาด้วยตนเองของ REBT (REBT Self-help book) ที่เป็นของเอลเลียตก็มี “How to stubbornly refused to make yourselves miserable about anything-yes,

anything” (1988) รวมทั้งกลับไปฟังเทปและวิจารณ์ตนเองจากเทปที่อัดไว้ในช่วงชั่วโมงการบำบัด การเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นเป็นสิ่งยาก แต่ถ้าได้ลองนำไปปฏิบัตินอกชั่วโมงการบำบัด ก็จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่จะทบทวนถึงความคิด ความรู้สึกจากการกระทำของเขาเอง

การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one' language) REBT เชื่อว่า การใช้ถ้อยคำที่คลุมเครือเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระบวนการคิดบิดเบือนไป ผู้ให้การปรึกษาต้องใส่ใจเป็นพิเศษกับแบบแผนการใช้ถ้อยคำภาษาของผู้รับการปรึกษา เพราะถ้อยคำภาษาทำให้เกิดความคิด เหตุผล ความคิดเหตุผลก็ทำให้เกิดถ้อยคำภาษาเช่นกัน ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนคำว่า “จะต้อง” “ควรจะ” และ “น่าจะ” มาเป็น “สิ่งที่ชอบมากกว่า” (Preference) คือ แทนที่จะพูดว่า “มันต้องเป็น เรื่องน่ากลัวแน่นอน ถ้า.....” มาเป็นประโยคที่ว่า “มันอาจไม่ค่อยสะดวกนัก ถ้า.....” ผู้ที่ใช้อารมณ์ ถ้อยคำแสดงถึงความสิ้นหวัง และการประณามตนเองจึงสามารถเรียนรู้การใช้ถ้อยคำใหม่กับตนเอง ได้ เขาจะรู้สึกมีพลังในตัวเองมากขึ้น เมื่อเปลี่ยนคำพูดที่มีแต่ “ควรจะ” และ “จะต้อง” ด้วยสิ่งที่ชอบมากกว่า ที่ไม่จำเป็นต้องเติมไปด้วยคติสมบูรณ์แบบ ด้วยกระบวนการปรับเปลี่ยนรูปแบบถ้อยคำ ภาษาและการสร้างประโยคความคิดให้แก่ตัวเองใหม่ จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนไปได้

การใช้อารมณ์ขัน (Use of humor) การวิจัย พบว่า การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหนึ่งเป็นที่นิยมใช้มากในผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT (Warren & McLellam, 1987) เอลลิสเองใช้อารมณ์ขันนี้ค่อนข้างมากในการเอาชนะความคิดที่เกินจริง ที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องตกอยู่ในความทุกข์ (1986 a) ทฤษฎี REBT นี้เชื่อว่าความแปรปรวนทางอารมณ์มักจะเกิดจากการที่บุคคลคิดอะไรจริงจังเกินไป ขาดการมองการณ์ไกลและมีอารมณ์ขันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ให้การปรึกษา จะใช้อารมณ์ขันเพื่อตอบโต้กับสภาวะที่ผู้รับการปรึกษามีความจริงจังจนเกินไปและช่วยเขาได้เถียงในปรัชญาชีวิตที่มีแต่ “การต้อง....” (Masturbation) ออกไป ในชั่วโมงการบำบัดรักษาหรือการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เอลลิสยังได้ใช้เพลงบางเพลงที่ฟังแล้วเกิดอารมณ์ขันและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาช่วยกันร้องเพลงให้ตัวเองหรือให้ในกลุ่มฟัง เมื่อพวกเขากำลังรู้สึกซึมเศร้าหรือวิตกกังวล (Ellis & Yeager, 1989) เอลลิสเชื่อว่า อารมณ์ขันทำให้ความคิดบางเรื่องของผู้รับการปรึกษาเป็นเรื่องไร้สาระ และเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจริงจังกับชีวิตน้อยลง

## 2. เทคนิคทางด้านอารมณ์ (Emotive technique)

ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) การเล่นบทบาทสมมติแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational-emotive role playing) การเป็นตัวแบบ (Modeling) การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) และการฝึกหัดเอาชนะ

ความละอายใจ (Shame-attacking exercises) ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้เห็นความสำคัญของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้เขาเห็นว่าเขานั้นยังมีคุณค่าในตัวเอง แม้ว่าพฤติกรรมของเขาที่แสดงออกมาจะยากแก่การยอมรับก็ตาม ผู้รับการปรึกษายังได้รับการสอนอีกว่า การทำให้ “ตัวเองต่ำต้อย” (Putting-oneself down) นั้น ทำลายตนเองอย่างไร เทคนิคหลักที่ผู้ให้การปรึกษามักใช้สอนผู้รับการปรึกษาให้ยอมรับตัวเอง คือ การเป็นตัวแบบ (Modeling) โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวอย่างในช่วงการบำบัด จะหลีกเลี่ยงความต้องการการยอมรับจากผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ชีวิตแบบ “น่าจะ” หรือ “จะต้อง” และมีความมุ่งมั่นทำเช่นเดียวกับที่เขาได้ทำทนายผู้รับการปรึกษาไว้ โดยจะเป็นตัวแบบแสดงการยอมรับผู้รับการปรึกษาที่ दौरानด้วยความเต็มใจ ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT จะไม่เน้นรายละเอียดที่ผู้รับการปรึกษาพยายามเล่าถึงปัญหา และไม่พยายามให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกออกมาอย่างมากมาย REBT จะใช้กลวิธีต่าง ๆ ที่หลากหลายในการบำบัดด้านอารมณ์ รู้จักเลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสมกับอาการที่แตกต่างกันไปเฉพาะอย่าง เทคนิคเหล่านี้ ใช้ได้ทั้งในระหว่างการบำบัดและการให้กลับบ้าน ไปฝึกทำในชีวิตจริง เป้าหมายจึงไม่ใช่เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายถึงความรู้สึกที่ประสบมา แต่ต้องเป็นการช่วยผู้รับการปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทางด้านความคิด ด้านอารมณ์ และในด้านพฤติกรรม เทคนิควิธีการบำบัดรักษาด้านอารมณ์ มีดังต่อไปนี้

การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์ (Rational-emotive imagery) เป็นเทคนิคสำหรับการฝึกหัดด้านจิตใจให้หนักแน่นเพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดอารมณ์ใหม่ โดยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงลักษณะความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตามอย่างที่เขาอยากจะมี ความคิด และทำได้ในชีวิตจริงแบบนั้น (Maultsby, 1984) ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้รู้จักจินตนาการถึงสิ่งที่แย่ที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตของเขา วิธีการรับรู้ความรู้สึกว่ารุนแรงในเหตุการณ์นั้น วิธีการเปลี่ยนประสบการณ์ดังกล่าวให้เกิดเป็นความรู้สึกที่เหมาะสม (Ellis & Yeager, 1989)

การเล่นบทบาทสมมติ (Role playing) การเล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและอารมณ์แสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าสิ่งที่เขาบอกกับตนเองในเรื่องใด ที่ทำให้เขาเกิดอาการแปรปรวนขึ้นมา และสิ่งใดที่เขาสามารถทำได้เพื่อที่จะปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนี้ให้ดีขึ้นได้ โดยการให้ผู้รับการปรึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรมแบบเดิม ๆ จนเขารู้ว่ารู้สึกเช่นไรในสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อมุ่งเน้นการจัดการกับเบื้องหลังของความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่สัมพันธ์กับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ ตัวอย่าง เช่น หญิงคนหนึ่ง อาจเลื่อนการสมัครเข้าเรียนต่อระดับบัณฑิตศึกษา เพราะกลัวว่าเธออาจสอบไม่ผ่าน เพียงแค่คิดเช่นนี้ก็ทำให้เธอเกิดความรู้สึกว่า “เป็นคนโง่” จึงให้เธอลองเล่นบทบาทสมมติด้วยการได้ไปสอบสัมภาษณ์กับคณบดีของคณะนี้ โดยให้เธอคอยสังเกตอาการวิตกกังวลและความคิดที่ไม่สมเหตุผลของเธอ และเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่เธอคิดแต่ว่า

จะต้องได้รับการตอบรับว่าสอบผ่านอย่างแน่นอนที่สุด หรือความคิดที่ว่าถ้าสอบไม่ผ่าน มันแปลว่าเธอเป็นคนโง่และยังไม่ใช่เป็นคนดีพร้อม

การฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ความรู้สึกละอายลดน้อยลงกับการกระทำที่ไม่สมเหตุผลแบบเดิม ๆ ของเขาเอง เอลเลียตเชื่อว่าบุคคลสามารถปฏิเสธความละอายใจ ด้วยการบอกกับตัวเองว่า ถ้ามีใครมาคิดว่าเราเป็นคนโง่ มันไม่มีอะไรน่ากลัวเลย การฝึกหัดมุ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกละอายใจเมื่อผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวเขา เป็นการฝึกอารมณ์และพฤติกรรมเข้าด้วยกัน ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการบ้านให้ไปลองทำอะไรบางอย่าง ที่ปกติแล้วกลัวที่จะทำมันมาก เพราะกลัวว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรกับเขา การทำอะไรบางอย่างที่แปลกออกไปจากวิถีแนวปฏิบัติของสังคมจึงมักถูกนำมาใช้ในการฝึกหัดนี้ เช่น ให้ผู้รับการปรึกษาลองไปตะโกนดัง ๆ ตรงป้ายรถเมล์ หรือรถไฟ ใส่เสื้อผ้าอ้อมลงการเพื่อเรียกร้องความสนใจ ร้องเพลงเสียงแหลมออกมาจากส่วนบนของปอด ถามคำถามโง่ ๆ กับอาจารย์ผู้สอน ถามหาอุปกรณ์ก่อสร้างในร้านขายของชำหรือ ไม่ยอมมทิปให้คนเสิร์ฟที่บริการดี การให้ผู้รับการปรึกษาลองไปทำเป็นการบ้านทำให้ผู้รับการปรึกษา พบว่า จริง ๆ แล้ว ไม่ค่อยมีใครจะมาสนใจพฤติกรรมของเขานัก เขาจะฝึกพฤติกรรมด้วยตัวเองจนไม่เกิดความรู้สึกละอายใจ และยังคงฝึกต่อไปจนกว่าเขาเรียนรู้ได้ว่าความรู้สึกละอายใจเป็นสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้น จนกระทั่งเขาสามารถลดพฤติกรรมนั้นลงไปได้ในที่สุด ผู้รับการปรึกษาก็เกิดการเรียนรู้ว่าไม่มีเหตุผลอะไรที่จะให้ปฏิกิริยาของผู้อื่นหรือการไม่ยอมรับเชิงไม่เห็นด้วยมาส่งผลให้เขาต้องหยุดทำอะไรอย่างที่เขาอยากทำ

การใช้พลังและทำอย่างเต็มที่ (Use of force and vigor) การรู้จักใช้พลังในตัวเอง เป็นหนทางที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้จากความคิดเข้าไปสู่การตระหนักรู้ทางอารมณ์ ผู้รับการปรึกษาจะถูกสอนว่าทำอะไรจึงจะสามารถใช้บทพูดที่มีพลังกับตัวเองเพื่อโต้แย้งอย่างมีอำนาจกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขาเอง ในบางครั้งผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาลองเล่นบทบาทกลับกัน โดยยอมเป็นคนชอบมองตัวเองแย่กว่าความเป็นจริง ผู้รับการปรึกษาจะถูกขอให้กล้าถกอภิปรายอย่างเต็มที่กับผู้ให้การปรึกษาที่พยายามจะชักชวนให้เขาเลิกความคิดที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้นออกไป การใช้พลังเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกหัดเอาชนะความละอายใจที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น

### 3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral technique)

ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT นำวิธีการต่าง ๆ ของพฤติกรรมบำบัดมาใช้มากมาย โดยเฉพาะการวางเงื่อนไขแบบจัดกระทำ (Operant conditioning) หลักการควบคุมตนเอง (Self-management principles) การลดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic desensitization) เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation technique) และการเป็นตัวแบบ (Model) การให้การบ้านไปฝึก

ทำในสถานการณ์ที่เป็นจริงของชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งจะทำอย่างเป็นระบบและมีแบบฟอร์ม สำหรับการจดบันทึกและการวิเคราะห์ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับเรื่องของการแก้ความรู้สึกหวั่นไหว (Desensitization) การฝึกทักษะ (Skill training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive training) โดยการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ ลดลดความรู้สึกหวั่นไหวไปที่ละน้อยหรือ บางทีอาจให้ผู้รับการปรึกษาลองทำสิ่งที่เขากลัวที่จะทำที่สุด เช่น คนที่กลัวการขึ้นลิฟต์ อาจลดความกลัวโดยไปขึ้น-ลงลิฟต์วันละ 20-30 ครั้ง เมื่อผู้รับการปรึกษาลองทำสิ่งใหม่และทำสิ่งที่เคยเป็นเรื่องยากสำหรับเขา เขาจะเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง เมื่อเขาเริ่มทำอะไรที่หลากหลายขึ้น เขาก็จะมีแนวโน้มเปลี่ยนความคิดเชื่อที่ไม่สมเหตุผลออกไปได้

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy)

#### ประวัติผู้ก่อตั้งและความเป็นมาของทฤษฎี

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 228-229) ได้เรียบเรียงประวัติของ Aaron เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy: CT) ไว้ว่า เบคเกิดในปี ค.ศ. 1921 ที่นิวยอร์กแลนด์ เป็นบุตรคนสุดท้องในบรรดาพี่น้อง 5 คน ของนายแฮร์รี่ เบค (Harry Beck) และนางอลิซาเบท เทมกิน (Elizabeth Temkin) ซึ่งเป็นชาวยิวรัสเซียที่อพยพมาอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา นางอลิซาเบทได้สูญเสียบุตร 2 คนในวัยทารก ซึ่งสาเหตุหนึ่งเป็นผลมาจากปัญหาทางอารมณ์ของนาง เบคกล่าวถึงมารดาว่าเป็นคนซึมเศร้า เป็นคนที่ไม่มีความแน่นอน ยากที่จะคาดเดาจิตใจ และปกป้องลูกมากเกินไป มารดามีความแตกต่างจากบิดาซึ่งเป็นคนที่ใจเย็น ในวัยเด็ก เบคประสบปัญหาหลายประการ เขามักเจ็บป่วยและขาดเรียนบ่อยครั้ง จนทำให้ต้องเรียนซ้ำชั้น ด้วยเหตุนี้ เบคเกิดการรับรู้อารมณ์ทางลบต่อความสามารถทางสติปัญญา การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรงบ่อยครั้งทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลและมีความกลัวแบบประสาทต่อเลือด กลัวการพูดต่อหน้าสาธารณชน และกลัวการหายใจไม่ออก แต่เบคบรรเทาความวิตกกังวลและความกลัวโดยการใช้เหตุผล เขาประสบความสำเร็จ เพราะสามารถเรียนการผ่าตัด ในช่วงที่เขาฝึกงานทางการแพทย์ และยังสามารถพูดในที่สาธารณะมากมายเพื่อเผยแพร่ผลงานของเขา เบคสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยบราวน์ และคณะแพทยศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยเยล โดยศึกษาทางจิตแพทย์ จิตวิเคราะห์ แต่เขาไม่มีความศรัทธาในแนวคิดนี้ เขาเกิดความคิดใหม่ คือ การพัฒนาจิตบำบัดแบบการบำบัดความคิด ดังนั้น เบคจึงใช้หัวข้อนี้เป็นประเด็นที่เขาให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการสอน การเขียนหนังสือ และการทำงานทางคลินิก เบคใช้ช่วงชีวิตการทำงานส่วนใหญ่อยู่ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย และได้ก่อตั้งสถาบันเบคเพื่อการวิจัยและการทำจิตบำบัดแบบการบำบัดความคิด (Beck institute for cognitive therapy and research) เขาสมรสกับนางฟิลลิส วิทแมน (Phyllis Whitman) ภรรยาของเขาทำหน้าที่เป็นผู้พิพากษาอาวุโสของ

รัฐเพนซิลวาเนีย ทั้งคู่มียุติบัตร 4 คน บุตรสาวของเบค คือ จูดีท เบค (Judith Beck) เป็นหนึ่งในผู้ที่มีส่วนในการพัฒนาทฤษฎีการปรึกษาแบบการบำบัดความคิด

Corey (2013 a, pp. 278-279) กล่าวว่า อารอน ที เบค (Aaron T. Beck) เป็นผู้พัฒนาวิธีการบำบัดความคิดขึ้น จากการศึกษาวิจัยในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เบคพัฒนาการบำบัดความคิดในช่วงเวลาเดียวกันกับที่อัลเบิร์ต เอลลิส พัฒนาการบำบัดเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม (REBT) เบคสังเกตผู้ป่วยโรคซึมเศร้าว่ามักจะมีความคิดด้านลบ (Negative bias) ที่ตีความเหตุการณ์จริงในชีวิต นำไปสู่การมีความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) การบำบัดความคิดนี้มีลักษณะที่เหมือนกับการบำบัดเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม คือ มีการใช้วิธีการเชิงรุก (Active) การชี้แนะ (Directive) การจำกัดเวลา (Time limited) เน้นเรื่องของความเป็นอยู่ปัจจุบัน (Present centered) วิธีการที่เป็นแบบแผน (Structured-approach) และใช้วิธีการให้การบ้าน (Homework) และการนำสิ่งที่เรียนรู้ในช่วงของการบำบัดไปเทียบเคียงใช้ในปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มุ่งที่จะเปลี่ยนความคิดทางลบที่ไม่เป็นจริง และความเชื่อที่ไม่เหมาะสม การบำบัดความคิดต้องการความร่วมมือจากผู้รับการบำบัดสูง และสิ่งที่บุคคลคิด และแสดงพฤติกรรมอย่างไรนั้น เป็นเพราะอิทธิพลจากการที่บุคคลรับรู้และมีแบบแผนประสบการณ์ชีวิตอย่างไร

#### **ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ (View of human nature)**

Corey (2013 a, p. 272) กล่าวถึง ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ในทฤษฎีการบำบัดความคิดว่ามีความเหมือนกับทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) ของ Albert Ellis โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ ความคิดอย่างสมเหตุสมผล (Rational) หรือตรงไปตรงมา และความคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล (Irrational) หรือคิดอ้อมค้อม มนุษย์ทุกคนมีใจโน้มเอียงให้กับการปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิดและการพูดจา ความรัก การเข้าร่วมกลุ่มกับผู้อื่น การเติบโต และการเป็นตัวของตัวเอง (Self-actualization) และบุคคลก็มีแนวโน้มแห่งการทำลายตัวเอง การหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผลัดวันประกันพรุ่ง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การคิดเชื่อเรื่องมงาย ไม่มีความอดทน ต้องการคติสมบูรณแบบ การดำเนินตัวเองและการหลีกเลี่ยงไม่ยอมเติบโตเป็นตัวของตัวเอง ข้อสรุปที่กล่าวว่า บุคคลยอมทำผิดพลาดได้ มุ่งที่จะช่วยให้บุคคลยอมรับว่า เราเป็นปุถุชนธรรมดาที่มีโอกาสทำผิดพลาดได้ตลอด ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ทักษะอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างมีความสงบได้

#### **แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี**

คววมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 232-233) กล่าวถึง ความเชื่อพื้นฐานของการปรึกษาแบบการรู้การคิด เชื่อว่า ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการประเมินการรับรู้สถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้การคิด ความคิดที่ส่งผลลบกับตนมีส่วนทำให้มีอารมณ์เสีย



และมีผลกับปฏิกิริยาทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลกับพฤติกรรม ซึ่ง Corey (2013 a, pp. 272-311 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2556) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของการบำบัดแบบเชิงความคิด (CT) เชื่อว่า การจะเข้าใจถึงธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์หรืออารมณ์แปรปรวนนั้น เป็นสิ่งที่ต้องมุ่งพิจารณาถึงเนื้อหาทางความคิดของบุคคลที่แสดงออกต่อเหตุการณ์หรือกระแสความคิดที่วุ่นวายนั้น เป้าหมายจึง คือ การเปลี่ยนวิถีคิดของผู้รับการปรึกษา โดยใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ซึ่งจะนำไปสู่แก่นแท้ของแบบแผนความคิดและการรู้จักเริ่มสร้างกรอบความคิดใหม่ขึ้นได้ ซึ่งกระทำได้โดยกระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้หาหลักฐานข้อมูลที่มีน้ำหนักเพียงพอมาสนับสนุนความเชื่อเขา จากการศึกษาทางคลินิก พบว่า วิธีการบำบัดแบบเชิงความคิดนี้สามารถใช้รักษาโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคซึมเศร้า (Depression) และโรควิตกกังวล (Anxiety disorders) นอกจากนี้ยังใช้รักษาโรคโฟเบีย (Phobias) โรคสรีระแปรปรวน (Psychosomatic disorders) ความผิดปกติในการกิน (Eating disorders) ความโกรธ (Anger) โรคตื่นตระหนกกลัว (Panic disorders) การติดสารเสพติด (Substance abuse) ความเจ็บปวดเรื้อรัง (Chronic pain) และการเผชิญกับปัญหาที่ยุ่ยากต่าง ๆ (Crisis intervention)

#### เป้าหมายของการให้การปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 237) ได้กล่าวถึงเป้าหมายการปรึกษาแบบการรู้การคิดว่าเป็นการปรึกษาที่อ้างการให้ความรู้หรือการศึกษา จึงมีเป้าหมายดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดที่ผิดพลาดของการคิดและสกีมา (Schema) โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีสติตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ ขณะนั้นที่ห้องให้การปรึกษาและปรับเปลี่ยนโดยอาศัยเทคนิคพฤติกรรมและการรู้การคิด
2. ส่งเสริมให้มีวิธีการเผชิญกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์
3. สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสามารถทำหน้าที่เป็นผู้บำบัดตนเอง ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาให้รู้จักประมวลผลข้อมูลด้วยตนเอง รู้จักพัฒนาทัศนคติที่สนับสนุนความคิดที่เหมาะสมตรงตามความจริง เพื่อจัดการกับปัญหาในอนาคตอย่างปราศจากการสนับสนุนของผู้ให้การปรึกษา

#### หลักการพื้นฐานของการบำบัดความคิด

Corey (2013 c, pp. 279-281) กล่าวถึง หลักการพื้นฐานของทฤษฎีว่า เบคส์ฝึกฝนเป็นนักจิตวิเคราะห์ห้าหลายปี เขาสนใจเรื่อง “ความคิดอัตโนมัติ” (Automatic thoughts คือ ความคิดส่วนตัวของบุคคลที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าเฉพาะอย่างที่มีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์) ในผู้รับการปรึกษาของเขา จากการศึกษาส่วนหนึ่งของจิตวิเคราะห์ เบคส์ให้ความสนใจกับเรื่องราวความฝันของผู้รับการปรึกษาที่มีอาการซึมเศร้าที่ว่าความโกรธนั้นมันวนกลับเข้าหาตัวเขาเอง เบคส์เริ่มสังเกต

ว่าการตีกลับของความโกรธนั้นอาจมีได้มากกว่านั้น เบคมองทฤษฎีของ ฟรอยด์ว่ามีอคติในการตีความ เบคจึงขอให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ยังยึดติดอยู่ แม้ว่าเขาจะไม่เห็นด้วยกับหลักฐานที่มีอยู่นั้นก็ตาม และรวบรวมเป็นความรู้ทางด้านการบำบัดความคิดที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก เบคยืนยันว่าบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ ก่อนข้างจะมี “คุณลักษณะการใช้ตรรกะที่ผิดพลาด” (Characteristic logical errors) โน้มเอียงออกไปจากความเป็นจริงในลักษณะของการดูถูกตนเอง การบำบัดเชิงความคิดมองว่าปัญหาทางจิตเกิดจากกระบวนการที่ซ้ำซาก เช่น ความคิดที่ไม่ถูกต้อง การสรุปที่ไม่ถูกต้องจากข้อมูลที่ได้มาผิด ๆ และความผิดพลาดในการแยกแยะระหว่างความจริงกับความเพ้อฝันกลายเป็นความเชื่อหลัก (Core beliefs or core schema) จึงส่งผลให้ระบบความคิดเหตุผลผิดพลาด นำไปสู่การตั้งสมมติฐานที่ผิดพลาดและความเข้าใจผิด ๆ หรือที่เรียกว่าเป็น “การบิดเบือนทางความคิด” (Cognitive distortions) มีรายละเอียด ดังนี้

1. การอนุมานแบบสรุปเอาเอง (Arbitrary inferences) หมายถึง การหาข้อสรุปเองโดยปราศจากหลักฐานมาสนับสนุนในเรื่องนั้น ๆ ยังรวมถึง “ความหายนะ” (Catastrophizing) หรือความคิดแบบเบ็ดเสร็จต่อเหตุการณ์หรือผลที่จะได้รับ ว่ามันต้องเป็น “เรื่องเลวร้ายอย่างแน่นอน” แทบทุกเรื่อง เช่น คุณเริ่มงานแรกของคุณด้วยการเป็นผู้ให้การศึกษา คุณคิดเชื่อแต่ว่าจะไม่มีใครชอบคุณ หรือเห็นว่าคุณไม่มีคุณค่าไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมงานหรือผู้มาขอรับคำปรึกษา คุณเชื่อว่า ที่คุณสามารถได้รับใบปริญญามาได้ นั่น เพราะคุณสามารถหลอกอาจารย์ของคุณได้ แต่ตอนนี้คนอื่นมองดูคุณออกหมดแล้ว

2. การเลือกคิดเชื่อมโยง (Selective abstraction) เป็นการสรุปรวมเอาจากรายละเอียดปลีกย่อยแบบเดียว ๆ ในเหตุการณ์มารวมกัน โดยมองข้ามข้อมูลอื่น ๆ และละเลยบริบท (Context) ที่สำคัญไป โดยมักตั้งสมมติฐานขึ้นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ต้องเกี่ยวข้องกับความล้มเหลวหรือความสูญเสีย เช่น ถ้าเป็นผู้ให้การศึกษาที่อาจวัดคุณค่าตนเองจากความผิดพลาด และจากจุดอ่อนของตนเอง ไม่ใช่วัดจากความสำเร็จของตัวเอง ซึ่งเรียกว่าการคิดเชื่อมโยงทางลบ

3. การขยายความเกินเหตุ (Overgeneralization) เป็นการยึดถือความเชื่ออย่างสุดขั้วในเหตุการณ์หนึ่ง แล้วนำมาเชื่อมโยงเข้ากับเหตุการณ์อื่นที่ไม่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น ถ้าคุณมีความยุ่งยากในการแก้ไขปัญหาวัยรุ่นคนหนึ่ง คุณอาจสรุปว่าคุณไม่มีความสามารถในการจะรักษาผู้มาขอรับคำปรึกษาวัยรุ่นคนอื่นได้ แล้วก็อาจสรุปต่อไปว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะรักษาผู้มาขอรับคำปรึกษาคนไหนได้เลย

4. การคิดเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่และเรื่องใหญ่กลายเป็นเรื่องเล็ก (Magnification and minimization) คือ การประเมินผู้มีปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มากน้อยกว่าความเป็นจริง เช่น คุณอาจประมวลความคิดนั้นผิดพลาดไป โดยการนึกคิดไปเองว่าความผิดพลาดเล็กน้อยในการให้

คำปรึกษาอาจก่อให้เกิดวิกฤติแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาและอาจมีผลทำให้สภาพทางจิตของเขาถูกทำลายเสียหายไปเลย

5. การคิดเองตอบเอง (Personalization) คือ การที่บุคคลมีแนวโน้มดึงเอาเรื่องราวภายนอกมาเกี่ยวข้องกับตัวเอง ทั้งที่ไม่มีพื้นฐานของการจะเกี่ยวข้องกัน เช่น ถ้าผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่กลับมาปรึกษาในครั้งที่ 2 คุณอาจคิดเชื่อไปทั้งหมดเลยว่า การที่ผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่กลับมา เพราะเกิดจากผลการรักษาของคุณในครั้งแรกที่แย่มาก โดยอาจบอกตัวเองว่า “เหตุการณ์นี้พิสูจน์ว่าฉันทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาแย่ลงและเธอก็จะไม่ยอมรับการรักษาอีกอย่างแน่นอน”

6. การตราป้ายตัวเองและการมองเห็นภาพพจน์ตนเองไม่สมบูรณ์ (Labeling and mislabeling) คือ การมองและกำหนดเอกลักษณ์ของตนเองจากความไม่สมบูรณ์แบบและความผิดพลาดที่เคยทำมาในอดีต เช่น ถ้าคุณไม่สามารถช่วยทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสมหวังทุกอย่างได้ คุณก็บอกตัวเองว่า “ฉันด้อยค่าอย่างมากที่สุด และสมควรคืนใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ”

7. ความคิดแบบสุดขั้ว (Dichotomous thinking or polarized thinking) คือ การคิดหรือตีความอะไรแบบสุดขั้ว คือ ไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เอาเลย เป็นลักษณะของความคิดสุดขั้วที่แบ่งออกเป็น 2 ทาง เหตุการณ์ต่าง ๆ จะถูกมองว่าเป็นขาวหรือดำไปเลย เช่น คุณอาจมองตัวเองว่าเป็นผู้ให้การปรึกษาหรือบุคคลที่จะต้องสมบูรณ์แบบ (ซึ่งหมายถึงว่า คุณต้องมีความสามารถที่จะรักษาผู้มาขอรับคำปรึกษาทุกคนได้) หรือไม่คุณก็มองตนเองว่าเป็นคนล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ถ้าไม่มีความสามารถอย่างเต็มที่ (ซึ่ง หมายถึงว่า ความผิดพลาดใดใดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย)

#### **ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา (The client-therapist relationship)**

Corey (2013 a, p. 272) กล่าวว่า เบื้องต้นความสำคัญของสัมพันธภาพในการบำบัดรักษาว่าเป็นพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ต่อการบำบัดแบบเชิงความคิด ความสำเร็จของการรักษาจะขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ให้การปรึกษาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความอบอุ่นอย่างจริงใจ (Genuine warmth) ความเห็นอกเห็นใจที่ถูกต้องหะ (Accurate empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Nonjudgmental acceptance) และความสามารถในการสร้างความไว้วางใจและสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับการปรึกษา (Ability to establish trust and rapport with clients) ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความคิดสร้างสรรค์ในการหาความคิดหลักของผู้รับการปรึกษา ด้วยกระบวนการตั้งคำถามเชิงปราชญ์ (Socratic questioning) ผู้ให้การปรึกษานำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้น (Catalyst) และคนคอยช่วยเหลือ (Guide) ส่งเสริมประสบการณ์ที่ถูกต้องเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและทักษะใหม่ ๆ ผู้ให้การปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษาอย่างสุขุม รอบคอบและมุ่งมั่นพยายามทำให้เกิดความรู้สึกอยากร่วมมือและมีส่วนร่วมต่อการแก้ไขปัญหาตลอดระยะเวลาการบำบัด

### บทบาท หน้าที่ และจรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษา

Beck (1976 อ้างถึงใน Corey, 2013 a, p. 272) กล่าวว่า “การบำบัดแบบความคิดนั้น ประกอบด้วยหลักการต่าง ๆ ในทุกแนวทางที่จะช่วยบรรเทาสภาพจิตใจที่เสียให้ดีขึ้น โดยผ่านการแก้ไขความคิดและสิ่งเตือนใจที่ผิดของตัวเองให้มาคิดอยู่ที่ตรงกลาง” วิธีการที่ตรงที่สุดใน การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือ การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้องเสียใหม่ โดยผู้ให้การปรึกษาจะสอนให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงวิธีการค้นหาความคิดที่บิดเบือนและไม่พึงประสงค์เหล่านั้น โดยผ่านกระบวนการของการประเมินผล อาศัยความร่วมมือพยายามที่จะช่วยกัน เรียกว่า “ประสบการณ์ที่ได้มาจากความร่วมมือกัน” (Collaborative empiricism) ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้จักการแยกแยะระหว่างความคิดของเขากับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น ในความเป็นจริง ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้ถึงอิทธิพลของความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเขา และแม้แต่สภาวะแวดล้อมรอบข้าง ผู้รับการปรึกษาจะถูกสอนให้จำแนกแยกแยะสังเกตเป็น และสามารถควบคุมความคิดและสมมติฐานที่เขาตั้งขึ้นมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นมาเอง

หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาตระหนักมากขึ้นว่าความคิดแง่ลบที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง นั้นส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้ทดลองใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) โต้แย้งกับสภาพความเป็นจริงรวมถึงกระบวนการทดลองความคิดความเชื่อของเขาด้วยประสบการณ์จริง การเข้าร่วมกระบวนการทดสอบนี้กระทำได้หลายวิธี เช่น การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) กับผู้ให้การปรึกษา การให้การบ้านไปทำ การรวบรวมข้อมูลหรือสมมติฐานของผู้รับการปรึกษาที่ตั้งขึ้นมา การเก็บบันทึกจากกิจกรรมที่ทำ และการสร้างทางเลือกการตีความใหม่ โดยผู้รับการปรึกษาจะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนขึ้นมา และเรียนรู้การใช้ทักษะจัดการกับปัญหาและวิธีเฉพาะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นั้น ๆ จากกระบวนการค้นหาตนเองแบบนำทางนี้ ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของตัวเองกับความรู้สึก และการกระทำของเขาได้

ในการบำบัดแบบเชิงความคิด (CT) เทคนิคต่าง ๆ จะประยุกต์ให้เข้ากับบริบทแวดล้อม โดยอาศัยความร่วมมือและการช่วยกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา ตั้งอยู่บนสมมติฐานตามทฤษฎีที่ว่า

1. การสื่อสารภายในบุคคลนั้นสามารถเข้าใจได้ด้วยการทบทวนความคิดของตัวเอง
2. ความคิดของผู้รับการปรึกษามีความหมายมากต่อชีวิตส่วนตัวของเขา
3. ผู้รับการปรึกษาจะค้นหาความหมายแห่งความเชื่อเหล่านี้ด้วยตัวของเขาเอง

ได้มากกว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาจะสอนหรือแปลความให้ฟัง

ผู้ให้การศึกษาจะต้องมีความกระตือรือร้นอย่างต่อเนื่องและมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้รับการศึกษาด้วยความสุขุม รอบคอบและมีความมุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ผู้รับการศึกษาเกิดความรู้สึกร่วมมือและมีส่วนร่วมต่อการแก้ไขปัญหาตลอดระยะเวลาการบำบัด ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาจะร่วมมือกันสร้างข้อสรุปขึ้นมา ภายใต้กรอบที่สามารถตรวจสอบสมมติฐานได้ โดยบุคคลสร้างความคิดของการทำงานร่วมกันว่าจะวางแผนประเมินผลความหมายส่วนตัวในด้านลบของผู้รับการศึกษา แทนการแนะนำทางเลือกต่าง ๆ ด้านความคิดโดยตรงให้แก่ผู้รับการศึกษา สมมติฐานจึง คือ การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนของความคิดและพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา มักจะเกิดจากความริเริ่ม (Initiative) ความเข้าใจ (Understanding) ความมีสติรู้ตัว (Awareness) และความพยายาม (Effort) จากตัวผู้รับการศึกษาเอง

#### ขั้นตอนวิธีการบำบัดความคิด

Beck (1976 cited in Corey, 2013 a, 272) นำเสนอขั้นตอนการบำบัด/ ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ให้การศึกษาจะสอนวิธีการค้นหาความคิดที่บิดเบือนและแยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริง ความคิดที่บิดเบือนเกิดจากการรับรู้และแบบแผนของประสบการณ์ชีวิตของบุคคล
2. ผู้รับการศึกษาตระหนักว่าความคิดแง่ลบที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร ความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบ รวมถึงความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata)
3. การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) เช่น คำถามที่มักใช้บ่อย คือ “มีหลักฐานอะไรที่สนับสนุนความคิดนั้น”
4. ผู้รับการศึกษาจะได้รับการสอนให้ทดลองใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เพื่อการยอมรับและจัดความคิดด้านลบต่อตนเองให้หมดไป
5. การให้การบ้าน การรวบรวมข้อมูลหรือสมมติฐาน การเก็บบันทึกจากกิจกรรมที่ทำการสร้างทางเลือกในการตีความใหม่

ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิด 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด
- 2) ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ
- 3) ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการศึกษา
- 4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้ม พฤติกรรมใหม่
- 5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

## เทคนิคการบำบัด

### เทคนิคทางความคิด (Cognitive techniques)

Beck (1976 cited in Corey, 2013 a, p. 272) กล่าวถึง เทคนิคปรับ โครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) วิธีการทางความคิดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของ REBT ซึ่งถูกนำมาใช้ในการบำบัดแบบความคิด เช่น การท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาหาหลักฐานสนับสนุนการคิดหาเหตุผลของความเชื่อที่เขายึดถือ รวมทั้งการช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาถึงความคิดที่บิดเบือนไป ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยผู้รับการปรึกษาให้ใช้จินตนาการทางบวกถึงภาพที่ประสบความสำเร็จแทนที่ภาพจินตนาการทางด้านลบ โดยผู้รับการปรึกษานั้นจะต้องร่วมมือฝึกความคิดนี้อยู่บ่อย ๆ

### เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral techniques)

การบำบัดความคิดนำวิธีการของพฤติกรรมบำบัดมาใช้มาก โดยผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้การนำความคิดที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริงและการตีความที่ถูกต้องมาแทนที่ความคิดที่อคติหรือไม่สมเหตุสมผลได้ในที่สุด รวมทั้งเรียนรู้การปรับเปลี่ยนความเชื่อและการตั้งสมมติฐานต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมที่จะก่อให้เกิดความบิดเบือนไปจากประสบการณ์จริงของเขา ตัวอย่างเทคนิคเหล่านี้ ได้แก่ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertiveness training) การซ้ำซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) การให้คะแนนแก่ตัวเอง (Graded task assignment) วิธีการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation methods) การฝึกทักษะสังคม (Social skills training) การฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) การทำการบ้าน (Homework) และการบำบัดด้วยการอ่านหนังสือ (Bibliotherapy)

การให้การบ้านเป็นวิธีการเฉพาะของการบำบัดความคิดเพื่อที่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะเรื่องนั้น และก่อให้เกิดสัมพันธภาพแห่งความร่วมมือในการบำบัดรักษาเพิ่มขึ้นด้วย โดยทั่วไป ผู้ให้การปรึกษาจะมีบทบาทแบบชี้นำในช่วงระยะแรกของการบำบัด และจุดประสงค์ของการให้การบ้านในการบำบัดความคิด นอกจากจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ทักษะใหม่แล้ว ยังสามารถช่วยให้พวกเขาได้พิสูจน์ความเชื่อนั้นในเหตุการณ์จริงของชีวิตด้วย การให้การบ้านจึงเป็นการเน้นให้ผู้รู้จักช่วยตนเอง ถือเป็นหน้าที่ต่อเนื่องของการบำบัดรักษา

การบำบัดแบบความคิดเป็นรูปแบบของจิตวิทยาการศึกษา เพราะการบำบัดเน้นกระบวนการเรียนรู้ มีการฝึกหัดทักษะและเรียนรู้วิธีการคิดใหม่ ๆ รวมถึงวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการให้ความรู้ตลอดช่วงการบำบัด ในช่วงสุดท้ายของการบำบัด ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่สามารถนำไปจัดการกับอาการใหม่ได้ เขาจะทบทวนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทั้งการรู้จักคิดและการวางตัวผ่านการเล่นบทบาทสมมติ (Role-playing) และการทำการบ้านจะเพิ่มพูนทักษะใหม่ป้องกันไม่ให้อะไรที่ไม่มีประสิทธิภาพ

แบบเก่าอีก เบคเป็นผู้บุกเบิกการรักษาอาการวิตกกังวล (Anxiety) โรคกลัวโฟเบีย (Phobias) โรคซึมเศร้า (Depression) เขาได้พัฒนากระบวนการด้านความคิดขึ้นมาโดยเฉพาะ การปรับมุมมอง ความคิดใหม่ นำไปสู่การมองโลกในแง่ดีและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การนำประสบการณ์ ส่วนตัวของบุคคลเข้ามาตรวจสอบความถูกต้องอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ แนวทางของเบคได้รับความสนใจอย่างมากจากนักวิจัยทางคลินิก และการทดลองจำนวนมากได้สนับสนุนประสิทธิภาพของแนวทางนี้ในการรักษาผู้รับการปรึกษาที่มีอาการซึมเศร้าและผลของการบำบัดความคิดในผู้รับการปรึกษาที่มีอาการซึมเศร้า จะมีผลคงอยู่อย่างน้อย 1 ปี หลังจากได้รับการรักษาไปแล้ว

### **ทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (CBM: Meichenbaum's cognitive behavior modification)**

#### **แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี**

Corey (2013 b, p. 286) อธิบายแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับ REBT มีชื่อว่า “Cognitive behavior modification” หรือ “CBM” ของโดนัลด์ ไมเคิลบาล์ม (Donald Meichenbaum) เป็นการบำบัดแบบมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงภาษาพูดของผู้รับการปรึกษา ตามหลักการของ Meichenbaum (1977) คำพูดของบุคคลจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของเรามากพอ ๆ กับคำพูดจากผู้อื่น ก่อนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้รับการปรึกษาต้องสังเกตวิธีการคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเอง และการปฏิบัติต่อผู้อื่นว่า เป็นอย่างไร การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถตัดบทพูดที่เป็นนิสัยเคยชิน ของเขาได้ จนกระทั่งสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ กันได้ (Meichenbaum, 1993; 2007)

แนวความคิดนี้มีสมมติฐานร่วมจากทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม (REBT) และทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT) ที่ว่าปัญหาทางอารมณ์นั้น เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม แต่ที่ต่างกัน คือ REBT จะใช้การชี้แนะและการเผชิญหน้าในการเปิดเผยและการถกอภิปรายกันถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างมาก ส่วนการบำบัดแบบการสอนตนเอง (Self-instructional training) ของไมเคิลบาล์มนั้น จะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ต่อคำพูดของตนเอง กระบวนการบำบัดจึงสอนให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนข้อคำสอนที่เขาให้กับตนเอง จนกระทั่งเขาสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การสร้างแบบแผนความคิดขึ้นใหม่ จึงถือเป็นหัวใจหลักของไมเคิลบาล์ม เขาได้อธิบายถึงโครงสร้างทางความคิด (Cognitive structure) ว่าเป็นเหมือนตัวจัดระบบความคิดที่คอยควบคุมชี้แนะการเลือกความคิด เป็นเหมือนเครื่องประมวลผลการดำเนินงาน (Executive processor) จัดเก็บข้อมูลรายละเอียดความคิดเอาไว้ทั้งหมด ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาฝึกการสอนตนเอง โดยการใช้บทบาทสมมติจำลองสถานการณ์ที่เสมือนจริงในชีวิตประจำวัน เน้นการเรียนรู้การฝึก

ทักษะรับมือกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวและหุนหันพลันแล่น ความวิตกกังวลในสถานการณ์สังคม กลัวการสอบ ปัญหาการกิน และกลัวการพูดต่อหน้าสาธารณชน

### การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Meichenbaum (1977) เสนอว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมเกิดขึ้นโดยผ่านตามลำดับขั้น ของกระบวนการต่อเนื่องกันของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคำพูดภายในตัวเรา โครงสร้างทางความคิด พฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นตามมา โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงมี 3 ระยะ หากทำเพียงระยะใดระยะหนึ่งจะไม่เกิดผลดีพอ

#### ระยะที่ 1 การสังเกตตนเอง (Self-observation)

ในขั้นต้นของกระบวนการเปลี่ยนแปลง ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้วิธีการสังเกต พฤติกรรมตัวเอง เมื่อเริ่มการบำบัดพบทสนทนาภายในใจของเขาถูกสร้างจากคำพูดและจินตนาการ ภาพในทางลบ ปัจจัยสำคัญของความสำเร็จ คือ ความตั้งใจของผู้รับการปรึกษาและความสามารถในการฟังตัวเอง รวมถึงการเพิ่มความไวต่อความคิด ความรู้สึก การกระทำของตนเอง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย และการโต้ตอบกับผู้อื่น เช่น ผู้รับการปรึกษาซึมเศร้าต้องการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างทางความคิดของตนเอง เขาต้องเริ่มต้นด้วยการตระหนักรู้ว่า เขาไม่ใช่ “เหยื่อ” ของความคิดความรู้สึกทางลบ เพราะสิ่งที่เขาบอกกับตนเองอยู่เสมอนี้ทำให้เขาซึมเศร้า การสังเกตตนเองดูเหมือนว่าจำเป็นต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่มันก็ยังไม่พอสำหรับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด เพราะความคืบหน้าของการรักษานั้น ผู้รับการปรึกษาจะต้องเรียนรู้โครงสร้างทางความคิดใหม่ เพื่อให้เขา มองปัญหาในมุมมองใหม่ กระบวนการแนวคิดใหม่นั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

#### ระยะที่ 2 การเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)

จากผลการพูดคุยระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาในระยะก่อนหน้านั้น ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้สังเกตพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเขา และเริ่มเห็นแนวทางปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษามีความหวังการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สิ่งที่เขาจะพูดกับตนเองต่อไปนั้นจะส่งผลแบบลูกโซ่ต่อการเริ่มพฤติกรรมใหม่ ซึ่งไม่เหมือนคำพูดเดิมที่ใช้อยู่ในพฤติกรรมแบบเก่า ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การเปลี่ยนบทพูดใหม่ในใจตนเองตลอดระยะเวลาการบำบัด บทพูดใหม่ภายในใจนี้ทำหน้าที่เป็นตัวช่วยให้พฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น ในทางกลับกันกระบวนการนี้ย่อมส่งผลต่อ โครงสร้างของความคิดของผู้รับการปรึกษาด้วยเช่นกัน

#### ระยะที่ 3 การเรียนรู้ทักษะใหม่ (Learning new skills)

ระยะที่สามเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยน ประกอบด้วยการสอนผู้รับการปรึกษาให้ มีทักษะการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง เช่น



ผู้รับการศึกษาไม่สามารถจัดการกับความล้มเหลวของตนเองได้ จะหลีกเลี่ยงทำกิจกรรมที่น่าสนใจ เพราะกลัวว่าจะทำไม่สำเร็จอีก การปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่จะช่วยผู้รับการศึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองในด้านลบ จนทำให้เขาเกิดความมุ่งมั่นทำกิจกรรมที่เขาต้องการจะทำมันให้ได้ ในขณะที่เดียวกัน ผู้รับการศึกษาเองก็ยังคงต้องย้ำกับตนเองในประโยคใหม่อยู่เสมอ รวมถึงสังเกตและประเมินผลที่เกิดขึ้นมา เมื่อเขามีทำที่ใหม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ เขาจะได้รับการตอบรับที่ต่างไปจากเดิมจากบุคคลที่สัมพันธ์ด้วย ความคงทนของการเรียนรู้จึงมีผลอย่างมากจากสิ่งที่เขาได้พูดกับตนเองใหม่และผลของพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นมานั่นเอง

### วิธีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของความคิด

Meichenbaum (1977) การเรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยน “ชุด” ความคิดของตัวเอง ตามวิธีการต่อไปนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวโดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติและการจินตนาการ
  2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการศึกษาเรียงลำดับของความกลัวตามลำดับขั้น
  3. ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการศึกษาให้รู้เท่าทันความคิดที่คอยกระตุ้นให้เกิดความกลัว เมื่อเขาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดต่าง ๆ
  4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการศึกษาตรวจสอบความคิดเหล่านั้น โดยประเมินจากประโยคที่เขาพูดอีกครั้ง
  5. ผู้รับการศึกษาจัดบันทึกระดับความกลัวที่ได้จากการประเมินรอบที่สอง
- มีงานวิจัยที่แสดงถึงความสำเร็จของการนำโปรแกรมการจัดการไปประยุกต์ใช้กับปัญหาต่าง ๆ เช่น การกลัวการพูด (Speech anxiety) กลัวการสอบ (Test anxiety) กลัวไม่มีเหตุผล (Pobias) อารมณ์โกรธ (Anger) ไม่สามารถเข้าสังคมได้ (Social incompetence) ปัญหาสุราเรื้อรัง (Alcoholism) ปัญหาเรื่องเพศ (Sexual dysfunctions) และการแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนในวัยเด็ก (Social withdrawal in children) (Meichenbaum, 1997; 1988) การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการสอนเทคนิคจัดการความเครียดให้แก่ผู้รับการศึกษาด้วยวิธีที่รู้จักกันในนามว่า “วิธีการสร้างภูมิคุ้มกันความเครียด” (Stress-inoculation หรือ SIT) โดยการใช้วิธีการทางความคิด ไม่เคลือบalm (Meichenbaum, 1985) ได้พัฒนาขั้นตอนวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดว่าร่างกายและจิตใจมีความเกี่ยวข้องกันกับภูมิคุ้มกันในร่างกาย บุคคลจะสามารถจัดการกับความเครียดในระดับอ่อนได้ จนที่สุดจะเกิดภูมิคุ้มกันด้านทานขึ้นมา การสอนแบบนี้มีพื้นฐานจากสมมติฐานที่ว่าเราสามารถใช้อาศัยภาพจัดการกับความเครียดด้วยการปรับเปลี่ยนความเชื่อของเราและคำพูดต่อตนเองเกี่ยวกับการกระทำของเราในสถานการณ์ที่ตึงเครียดต่าง ๆ การฝึกสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานความเครียดของ

ไม่เคลือบส้นนี้ไม่ได้คำนึงเพียงแต่การสอนให้บุคคลมีทักษะการจัดการเฉพาะด้านเท่านั้น โปรแกรมของเขายังออกแบบเพื่อเตรียมผู้รับการปรึกษาสำหรับการทดลองและสร้างแรงจูงใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ และยังเกี่ยวข้องกับประเด็นอื่น ๆ ด้วย เช่น การต่อต้านและการกลับเป็นซ้ำใหม่อีกครั้ง SIT ประกอบด้วย การให้ข้อมูล (Information giving) การถกเชิงปรัชญา (Socratic discussion) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (Problem solving) การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation training) การชกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsals) การควบคุมตนเอง (Self-monitoring) การให้คำสอนกับตัวเอง (Self-instruction) การเสริมแรงตนเอง (Self-reinforcement) และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม (Modifying environmental situations) วิธีการนี้สร้างขึ้นมาเพื่อสอนทักษะการจัดการซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้กับปัญหาปัจจุบันและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

#### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ**

งานวิจัยในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาผลของการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ พบเพียงการพัฒนาแบบวัดคติสมบุรณ์แบบและการศึกษาคติสมบุรณ์แบบในลักษณะที่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พบงานวิจัยต่างประเทศที่ศึกษาผลของการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ดังนี้

Marcus (2008) ได้ศึกษาวิธีการบำบัดความคิดพฤติกรรมในการบำบัดคติสมบุรณ์แบบ พบว่า เจตคติ ความคิด ความเชื่อของผู้ที่มีคติสมบุรณ์แบบสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ ผลการวิจัยระบุว่า การบำบัดความคิดพฤติกรรมสามารถลดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของผู้ที่มีคติสมบุรณ์แบบ และสามารถลดระดับของความเครียดและอาการซึมเศร้าได้ การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรม สามารถใช้ได้ผล กับคติสมบุรณ์แบบเพราะเป็นลักษณะความคิดที่ไม่สอดคล้องกับ ความเป็นจริง ตรงกับการคิดที่บิดเบือนตามที่ อาร์รอน เบค ได้กล่าวไว้ในทฤษฎีการบำบัดความคิด

Nobel (2007) ได้ศึกษาว่าการบำบัดความคิดพฤติกรรม (CBT) สามารถลดคติสมบุรณ์แบบในเด็กเกรด 3 ถึง 6 ได้ และยังศึกษาว่าคติสมบุรณ์แบบในเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ที่สามารถทำนายได้ว่าเด็กอาจมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีปัญหาบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม มีอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล ผลการวิจัย พบว่า คติสมบุรณ์แบบแบบมุ่งเน้นภายในตนเองมีความสัมพันธ์ส่งผลกับอาการซึมเศร้า และคติสมบุรณ์แบบแบบมุ่งเน้นในบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์ส่งผลกับอาการวิตกกังวลทางสังคม

## แนวทางการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคติสมบูรณแบบ

ผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาการจัดกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) การบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ มีลักษณะผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาโดยเลือกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก และใช้เทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ มาใช้ร่วมในการปรึกษาด้วย โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้นั้นนำมาจากทฤษฎีที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ที่ความคล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลัก ซึ่งในการวิจัยนี้ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ เบค (Beck) เป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เนื่องจากลักษณะคติสมบูรณแบบในองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตนเป็นเรื่องของความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking) ซึ่งตรงกับใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิดเรื่องลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิด และประกอบด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของโดนัลด์ ไมเคิลบาล์ม (Donald Meichenbaum) โดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบนี้มีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยน โครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Distortions schemas) อันเป็นผลมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล (Irrational belief) จึงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ การตีความในความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Monica, 2000) เช่น ฉันไม่มีวันจะเป็นคนที่ดีพอ หรือ ถ้าฉันทำผิดพลาด ฉันจะถูกปฏิเสธ หรือ ถ้าฉันสมบูรณแบบ ฉันจะได้รับการยอมรับในท้ายที่สุด หรือ ไม่มีใครสนใจที่จะทำงานให้ฉันได้ผลดีตั้งแต่ครั้งแรก ฉันจะต้องทำมันด้วยตัวฉันเอง เป็นต้น ซึ่งจากตัวอย่างดังกล่าวจะเห็นได้ว่า โครงสร้างความคิดที่มาจากความเชื่อของบุคคลจะเป็นตัวชี้้นำให้บุคคลมีทางเลือกในการกระทำ มีอารมณ์ตอบสนองในสถานการณ์ที่มีความตึงเครียดต่าง ๆ โดยมีการจำลองสถานการณ์ในการฝึกประสบการณ์การบำบัด และการให้แบบฝึกหัดกลับไปฝึกเป็นการบ้านทางความคิด เพื่อใช้ในสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เป็นการฝึกให้บุคคลสามารถจัดการกับการรับรู้ที่บิดเบือน การตีความที่บิดเบือนอันเนื่องมาจากโครงสร้างความคิดที่ผิดพลาด (Thinking errors) เช่น ความคิดแบบสองขั้ว (Black-and-white, All-or-nothing) ซึ่งเป็นลักษณะความคิดของบุคคลที่มีคติสมบูรณแบบ เพื่อ

พัฒนาบุคคลที่มีบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบนำมาปรับในเชิงบวกเพื่อการดำเนินชีวิตที่บ้าน ที่โรงเรียน และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้ เป็นการฝึกบุคคลให้มีปฏิสัมพันธ์ สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เป้าหมายในการปรึกษา คือ สอนให้บุคคล ระยะเวลาที่บุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบมีความคิดที่ไม่ตรงกับความจริงหรือบิดเบือนเกิดขึ้น นั่นคือ การตระหนักรู้ว่าเมื่อใดเกิดความรู้สึกมีคติสมบุรณ์แบบขึ้น สิ่งสำคัญ คือ การมีมุมมองที่ถูกต้องของตนเอง มุมมองที่ถูกต้องในโลกของบุคคลนั้น หนึ่งในความเชื่อที่บิดเบือนนั้น คือ ฉันต้อง (Have to) สมบุรณ์แบบ หรือบุคคลอื่นต้อง (Have to) สมบุรณ์แบบ สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันของคติสมบุรณ์แบบ ทั้งสองประเภท คือ ความคาดหวัง หรือการตั้งเป้าหมายที่สูงมากจนยากที่จะทำให้สำเร็จได้ ดังนั้น การปรึกษาจึงทำเพื่อไ้บรรลุเป้าหมายในระดับที่พึงพอใจ การเรียนรู้ที่จะให้ความหมายว่าดี เพียงพอ ลดอารมณ์ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเห็นตนเองและผู้อื่นไม่ดีพอ ผู้วิจัยพัฒนา การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ โดยใช้ วิธีการสังเคราะห์ทฤษฎี แนวคิด เทคนิคต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอเป็น 4 ส่วน ได้แก่ การสังเคราะห์รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม การสังเคราะห์สาระสำคัญของการบูรณา การการศึกษาแบบผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) การสังเคราะห์สาระสำคัญทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) และ แนวคิดที่นำมาใช้ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ผลการสังเคราะห์รูปแบบขั้นตอน การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียน ที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ แสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

### **ส่วนที่ 1 การสังเคราะห์รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม**

จากการศึกษาเอกสาร ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม สามารถสังเคราะห์ รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่มได้ ดังปรากฏในตารางที่ 2-1 ดังนี้

ตารางที่ 2-1 การสังเคราะห์รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม

รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม		ผู้วิจัย
สุขอรรถ วงษ์ทิม (2557)	Corey (2013 a)	
<p>1. ขั้นเตรียมการ (The preparation stage) การเตรียมกลุ่มวางแผนงาน กำหนดกลุ่มเป้าหมายวัตถุประสงค์ การรับสมาชิก การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม การเซ็นยินยอมเข้าร่วมกลุ่มระยะเวลาการศึกษา</p> <p>2. ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จักเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง มีการละลายพฤติกรรม การสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน</p> <p>3. ขั้นดำเนินการ (The working stage) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ขั้นตอนกระบวนการกลุ่มมากขึ้น ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ค้นพบปัญหา ร่วมกันหาแนวทางแก้ไข และดำเนินการแก้ปัญหา</p> <p>4. ขั้นยุติ (The termination stage) การสิ้นสุดการศึกษา กลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้ การนำไปประยุกต์ใช้ใน</p>	<p>1. ระยะก่อตั้งกลุ่ม (The formation stage) การคัดเลือกและการเตรียมความพร้อมสมาชิกกลุ่ม วางแผนการศึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลาการศึกษาทั้งหมด ความถี่ และระยะเวลาการเข้ากลุ่ม แต่ละครั้ง ชนิดของกลุ่มเป็นแบบเปิดหรือแบบปิด สมาชิกสมัครใจหรือไม่สมัครใจ</p> <p>2. ระยะเริ่มต้น การปฐมนิเทศและการสำรวจ (Initial stage) การทำความรู้จักคุ้นเคยกัน สำรวจความต้องการของสมาชิก เรียนรู้กระบวนการกลุ่ม</p> <p>3. ระยะเปลี่ยนแปลง การจัดการกับการต่อต้าน (Transitional stage) สมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล ความไม่ไว้วางใจ ความไม่มั่นใจ และ ความลังเลใจในการเข้าร่วมกลุ่ม</p>	<p>หลักการของการปรึกษากลุ่ม คือ การสร้างกลุ่มที่สมาชิกมีปัญหาเหมือนกันเพื่อพัฒนาทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม บรรยากาศเป็นกันเอง มีขั้นตอนการทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและพร้อมรับฟังผู้อื่น มีความไว้วางใจ ผู้ให้ การปรึกษามีความรู้ความสามารถในการให้การปรึกษา กระตุ้นสมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความคิดเห็น เสนอแนะทางเลือกในการแก้ปัญหา ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม การวางแผนช่วงเวลา ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม แต่ละครั้ง จำนวนครั้ง สรุปขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 5 ขั้น ดังนี้</p> <p>1. ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)</p> <p>2. ขั้นเริ่มต้นการศึกษา (The initial stage)</p>

ตารางที่ 2-1 (ต่อ)

รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม		ผู้วิจัย
สุخورณ วงษ์ทิม (2557)	Corey (2013 a)	
ชีวิตประจำวัน	4. ระยะดำเนินการ ความเป็น	3. ขั้นดำเนินการปรึกษา
5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล	อันหนึ่งอันเดียวกันและการ	(The working stage)
(The evaluation and follow up	สร้างผลงาน (Working stage)	4. ขั้นยุติการปรึกษา
stage) การพบปะกันตามวันเวลา	สมาชิกค้นพบปัญหา และ	(The termination stage)
ที่ได้นัดหมายกันไว้ในขั้นของ	แก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ	5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา
การยุติกลุ่ม มีการประเมินผล	นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง	(The evaluation stage)
ของการเปลี่ยนแปลงทาง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์	
ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	5. ระยะสุดท้าย การรวบรวม	
	ความรู้สึกร่วมกันเข้าด้วยกัน	
	การยุติการปรึกษา (Final	
	stage) สมาชิกนำสิ่งที่ได้	
	เรียนรู้จากกลุ่มไปวางแผน	
	ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	
	ประมวลความรู้	
	ประสบการณ์ไปตัดสินใจ	
	เลือกแนวปฏิบัติ	
	6. ประเด็นหลังจากยุติกลุ่ม	
	การประเมินผลและติดตาม	
	ผล (Post-group Issues-	
	Evaluation and Follow-up)	
	การประเมินหลังจากที่กลุ่ม	
	ได้ยุติลงไปแล้ว	

จากตารางที่ 2-1 จากการสังเคราะห์รูปแบบขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุป  
ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา 2) ขั้นเริ่มต้น

การปรึกษา 3) ขั้นตอนการปรึกษา 4) ขั้นตอนยุติการปรึกษา 5) ขั้นตอนประเมินผลการปรึกษา ซึ่งมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการปรึกษากลุ่ม (The preparations stage) เป็นขั้นที่จัดเตรียมความพร้อมในการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มตามเกณฑ์คัดเลือกในงานวิจัยร่วมกับความสมัครใจของสมาชิกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำหนดลักษณะกลุ่มแบบปิด กำหนดขนาดของกลุ่ม การขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยและขอใช้สถานที่ให้การปรึกษา การวางแผนและนัดหมายจำนวนครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม การทำความเข้าใจชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ชี้แจงสิทธิในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย แนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม การเซ็นยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และการเซ็นยินยอมอนุญาตจากผู้ปกครอง เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ

2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) เป็นการทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย สร้างบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน สอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม และความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม มีการกำหนดเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม มีกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มลดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มลงได้ทำให้สมาชิกไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเอง

3. ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) เป็นการดำเนินการสำรวจปัญหา ค้นพบปัญหา สร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อของตนส่งผลต่อการตีความอย่างไร หากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ ต้องเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ โดยฝึกเทคนิคการปรึกษา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่ได้รับ การฝึกจากในชั่วโมงการปรึกษาไปฝึกการบ้านทางความคิดพฤติกรรมและจัดการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) เป็นการสิ้นสุดกระบวนการปรึกษากลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน บรรยากาศอาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการลาจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การกล่าวคำอำลาและนัดหมายกันในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เป็นการประเมินผลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการปรึกษา และผลการนำไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะ

ที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจสมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม  
ที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป

## ส่วนที่ 2 การสังเคราะห์สาระสำคัญของการบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทฤษฎี แบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling)

การบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทฤษฎี โดยมีทฤษฎีหลัก 1 ทฤษฎี แล้วนำ  
เทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์คล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลักมาใช้  
ในการปรึกษา แสดงการสังเคราะห์เนื้อหา ดังนี้

### สาระสำคัญ

การปรึกษาด้วยวิธีการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integration)  
คือ การบำบัดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก จากนั้นจะเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดอื่นมาใช้ร่วมด้วย  
โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้นั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองเป้าหมายการบำบัดตามทฤษฎีหลัก โดยมี  
พื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และเป้าหมายการแก้ปัญหาทางความคิด ความรู้สึก  
พฤติกรรม ที่คล้ายคลึงกัน เป็นการรวบรวมผสมผสานประโยชน์จากการใช้เทคนิคที่หลากหลาย  
ต่าง ๆ มาใช้ร่วมกันในการบำบัดบนกรอบความคิดตามความเชื่อของทฤษฎีหลัก เช่น ในการวิจัยนี้  
ผู้วิจัยยึดทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) เป็นทฤษฎีหลักในการให้การปรึกษา และนำ  
เทคนิคจากทฤษฎีในกลุ่มทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม คือ ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์  
พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม  
(Cognitive behavior modification) ซึ่งเทคนิคที่เลือกนำมาใช้นั้นเป็นเทคนิคที่มีคุณประโยชน์ต่อ  
การบำบัดคดติสมบูรณแบบบูรณาการใช้ร่วมกันในกิจกรรมการปรึกษาเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นต่อคด  
ติสมบูรณแบบ

## ส่วนที่ 3 การสังเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) และแนวคิดที่นำมาใช้ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ

ทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ได้แก่ ทฤษฎีหลักที่  
นำมาใช้ในการบูรณาการการปรึกษา คือ ทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) และนำ  
เทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัด  
ความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม นำมาพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคดติสมบูรณแบบ แสดงการสังเคราะห์เนื้อหาทฤษฎีการปรึกษา ดังนี้

### 1. ทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ เบค (Beck)

#### สาระสำคัญ

ทฤษฎีการบำบัดความคิดเชื่อว่าสิ่งที่บุคคลรู้สึกหรือแสดงออกมานั้น กำหนดมาจากว่า  
เขามีการรับรู้และมีแบบแผนของประสบการณ์ชีวิตอย่างไร การจะเข้าใจถึงธรรมชาติของ



การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่แปรปรวนนั้น เป็นสิ่งที่ต้องมุ่งพิจารณาถึงเนื้อหาทางความคิดของบุคคลที่แสดงออกต่อเหตุการณ์ การบำบัดความคิดมองว่าปัญหาทางจิตเกิดจากกระบวนการที่ซ้ำซากทางความคิด นั่นคือ บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ ก่อนข้างจะยึดติดอยู่กับ “คุณลักษณะการใช้ตรรกะที่ผิดพลาด” (Characteristic logical errors) โน้มเอียงออกไปจากความเป็นจริงในลักษณะของการดูถูกตนเอง เบค (Beck) กล่าวว่า ความคิดยึดติดนั้นไม่ใช่ว่าไม่สมเหตุสมผล แต่เพราะมันสมบูรณ์แบบไว้ขีดจำกัดหรือสุดขีดมากเกินไป เบคมองว่าบุคคลมีชีวิตอยู่ได้ด้วยกฎเกณฑ์ ข้อกำหนดหรือมาตรฐาน (Premises or formulas) ปัญหาจึงเกิดขึ้นเมื่อเราไปตีตรา ตีความ และประเมินค่าด้วยกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงหรือเมื่อใช้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ อย่างไม่เหมาะสมหรือใช้มันมากเกินไป การบำบัดความคิดจะเริ่มต้นจากการยอมรับกรอบความคิดของผู้รับการปรึกษา แต่ผู้ให้การปรึกษายังคงใช้การตั้งคำถามเพื่อหาข้อสนับสนุนระบบความคิดนั้น การบำบัดจึงเน้นให้เกิดความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบ รวมถึงความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata) โดยการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการยอมรับและจัดความคิดด้านลบต่อตนเองให้หมดไป การปรับมุมมองความคิดใหม่จะนำไปสู่การมองโลกในแง่ดีและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการนำประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคลเข้ามาสู่ขอบเขตของระบบการตรวจสอบความถูกต้องอย่างเป็นวิทยาศาสตร์

แนวคิดที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ

ผู้วิจัยพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบในการวิจัยโดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าคุณลักษณะที่มีปัญหาทางอารมณ์นั้นก่อนข้างจะยึดติดอยู่กับ “คุณลักษณะ การใช้ตรรกะที่ผิดพลาด” (Characteristic logical errors) โน้มเอียงออกไปจากความเป็นจริง ความคิดยึดติดนั้นไม่ใช่ว่าไม่สมเหตุสมผล แต่เพราะมันสมบูรณ์แบบไว้ขีดจำกัดหรือสุดขีดมากเกินไป การบำบัดความคิดจะเริ่มต้นจากการยอมรับกรอบความคิดของผู้รับการปรึกษา การบำบัดเน้นให้เกิดความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบ ที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata) โดยการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการยอมรับและจัดความคิดด้านลบต่อตนเองให้หมดไป ลำดับขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิด คือ 1) ผู้ให้การปรึกษาจะสอนลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และวิธีการค้นหาความคิดที่บิดเบือน สอนให้แยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริง 2) ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความคิดแง่ลบที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร ความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบ รวมถึงความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่เรียกว่า “การปรับ

กรอบความคิด” (Schemata) 3) การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้ทดลองใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)

4) การยอมรับและจัดความคิดด้านลบต่อตนเองให้หมดไป 5) การให้การบ้าน การรวบรวมข้อมูล หรือสมมติฐาน การเก็บบันทึกจากกิจกรรมที่ทำ การสร้างทางเลือกในการตีความใหม่ ผู้ให้ การปรึกษาจะร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาเพื่อทดสอบความน่าเชื่อถือของความคิดของผู้รับการปรึกษา เรียกว่า “ประสบการณ์ที่ได้มาจากความร่วมมือกัน” (Collaborative empiricism) ผู้ให้ การปรึกษามีความอบอุ่นอย่างจริงใจ (Genuine warmth) ความเห็นอกเห็นใจที่ถูกต้อง (Accurate empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Nonjudgmental acceptance) และความสามารถในการสร้างความไว้วางใจและสัมพันธที่ดีกับผู้รับการปรึกษา (Ability to establish trust and rapport with clients) บทบาทของผู้ให้การปรึกษามีความคิดสร้างสรรค์ในการหาความคิดหลักของผู้รับการปรึกษา ด้วยกระบวนการตั้งคำถามเชิงปราชญ์ (Socratic questioning) ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้น (Catalyst) และคนคอยช่วยเหลือ (Guide) ส่งเสริมประสบการณ์ที่ถูกต้อง เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและทักษะใหม่ ๆ ผู้ให้การปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษา อย่างสุขุม รอบคอบและมุ่งมั่นพยายามทำให้เกิดความรู้สึกอยากร่วมมือและมีส่วนร่วม ในการแก้ปัญหาตลอดระยะเวลาการบำบัด โดยมักใช้คำถามถามผู้รับการปรึกษาว่า “หลักฐาน ตรงไหนที่สนับสนุนความคิดนี้ ความเชื่อนี้....” ผู้วิจัยพัฒนาลำดับขั้นตอนกระบวนการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีการบำบัดความคิด โดยมีลำดับขั้น 5 ขั้น ดังนี้ 1) ขั้นสำรวจการเริ่มต้นจะสอนว่าความคิดที่บิดเบือนเกิดจากการรับรู้ และแบบแผนของประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาทบทวน ประสบการณ์ชีวิตของตนเองและสอนให้แยกแยะความคิดที่บิดเบือน 2) ขั้นการสร้าง ความตระหนักรู้ว่าความคิดส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองอย่างไร 3) ขั้นการฝึก เทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ 4) ขั้นการเกิดพัฒนาการทางความคิดความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ 5) ขั้นการให้การบ้านทางความคิดไปฝึกในชีวิตจริงหลังจากจบชั่วโมงการปรึกษา ผู้วิจัยนำเสนอ การสังเคราะห์ทฤษฎีการบำบัดความคิด ดังปรากฏในภาพที่ 2-2 ดังนี้

สาระสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิด	แนวคิดที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติ สมบูรณ์แบบ
<p>การบำบัดความคิดจะเริ่มต้นจากการยอมรับกรอบความคิดของผู้รับการปรึกษา การบำบัดเน้นให้เกิดความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata) โดยใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการยอมรับและจัดความคิดด้านลบต่อตนเองให้หมดไป ลำดับขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิด คือ 1. ผู้ให้การปรึกษาจะสอนลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และวิธีการค้นหาความคิดที่บิดเบือน สอนให้แยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริง 2. ผู้รับการปรึกษาระหนักรู้ว่าความคิดแง่ลบที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร ความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบ รวมถึงความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata) 3. การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้ทดลองใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) 4. การยอมรับและจัดความคิดด้านลบต่อตนเองให้หมดไป 5. การให้การบ้าน การรวบรวมข้อมูลหรือสมมติฐาน การเก็บบันทึกจากกิจกรรมที่ทำการสร้างทางเลือกในการตีความใหม่</p>	<p>การยอมรับกรอบความคิดของผู้รับการปรึกษาว่าความคิดนั้นเป็นจริง การบำบัดเน้นให้เกิดความตระหนักและการเปลี่ยนความคิดด้านลบที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขึ้นสำรวจความคิด เริ่มต้นจะสอนความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เกิดจากการรับรู้แบบแผนประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตนเองและสอนให้แยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริง</li> <li>2. ขึ้นการสร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองอย่างไร</li> <li>3. ขึ้นการฝึกเทคนิคการปรึกษา คือ เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)</li> <li>4. ขึ้นการเกิดพัฒนาการทางความคิดความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ เกิดการยอมรับตนเองและลดความคิดด้านลบต่อตนเอง</li> <li>5. ขึ้นการให้การบ้านทางความคิดไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันหลังจากจบชั่วโมงการปรึกษา</li> </ol>

ภาพที่ 2-2 ผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการบำบัดความคิด

## ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis)

### สาระสำคัญ

ความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เชื่อว่าอารมณ์ของบุคคลนั้น ส่วนใหญ่มาจากความเชื่อ การประเมิน การตีความหมายของตัวเอง และการโต้ตอบต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การดำเนินชีวิตเป็นตัวเหตุของปัญหาทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ หากบุคคลต้องการหายจากอาการ โรคประสาทหรือปัญหาบุคลิกภาพ เราต้องหยุดการดำเนินกล่าวโทษตัวเองและต่อผู้อื่น สิ่งสำคัญ คือ การยอมรับตัวเองแม้ว่าตัวเรานั้นจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม กระบวนการบำบัดรักษาผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้ทักษะที่ช่วยให้เขาค้นและอภิปรายถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เขาเรียนรู้มา และสร้างขึ้นมาเป็นความเชื่อที่อยู่ภายในตัวเองมาถึงปัจจุบันนี้ ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การแทนที่ความคิดเก่าที่ไม่มีประสิทธิภาพด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลแทน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ในการตอบสนองของอารมณ์ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ในกระบวนการรักษาจะเน้นในด้านความคิดและการปฏิบัติมากกว่าการให้ระบายออกทางด้านอารมณ์ การบำบัดเป็นกระบวนการให้ความรู้ ผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่เหมือนเป็นครู โดยเฉพาะการร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาในการให้การบ้านไปทำและการสอนวิธีการคิดอย่างตรงไปตรงมา ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เรียน นำทักษะที่ได้ไปฝึกหัดใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และนำมาพูดคุยอภิปรายกันในช่วงเวลาของการบำบัด สมมติฐานของทฤษฎีเชื่อว่า โดยแก่นแท้แล้วบุคคลเกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผลอยู่แล้ว แต่เราก็มักมีแนวโน้มที่ต้องการเพิ่มความปรารถนา ความต้องการและความนิยมนิยมที่พาไปสู่ความคิดที่ต้องการสมบูรณ์แบบ จึงออกมาเป็นความคิดที่มีแต่คำว่า “ควรจะ” “จะต้อง” “น่าจะ” คอยแต่จะเรียกร้องและต้องการมีอำนาจสั่งการมากขึ้น ถ้าเราสามารถอยู่กับสิ่งที่เราชอบและมีความเชื่อสมเหตุสมผล เราก็จะไม่กลายเป็นคนซึมเศร้า คนเกลียดแค้น และคนที่คอยแต่คิดสงสัยตนเอง เมื่อเราดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเรียกร้อง เราก็จะมีแต่ความไม่สงบในตัวเอง ความคิดที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงหรือไม่สมเหตุสมผลจะทำให้อารมณ์นั้นแปรปรวนและเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การสอนหลักการ ABC Framework สอนผู้รับการปรึกษาให้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น (A = Activating events) กับการตีความเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อที่บุคคลยึดถือ และจะสอนให้แยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งต่อการตีความเหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกร่างกาย และแนวโน้มพฤติกรรมที่จะตามอย่างไร (C = Consequences) ดังนั้น หัวใจสำคัญของแผนผัง ABC Frame work ตามทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

(REBT) คือ การแสดงให้เขาเห็นว่าเขาจะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์พฤติกรรมแปรปรวนนั้นได้อย่างไร ระลึกเสมอว่า “สิ่งที่คุณรู้สึกส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งที่คุณคิด” ความแปรปรวนทางอารมณ์คงอยู่ได้ เพราะบุคคลนั้นอาจจะตกย้ำซ้ำ ๆ กับตนเองด้วย ประโยคที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “รถของฉันจะเป็นรอยตำหนิไม่ได้ ฉันยอมรับไม่ได้” “รถของฉันเสียหายแล้ว” “ฉันเป็นคนไม่เท่ถ้ารถไม่สวย” “ฉันต้องเขาก็สมควรแล้วเพราะเขามาชนรถของฉัน” ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้สร้างขึ้นมาจาก

D คือ การถกอภิปราย เป็นการใช่วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ มาเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้วิธีการค้นหาความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะความคิดที่ต้องการสมบูรณ์แบบ ที่มีแต่ “ควรจะ” “จะต้อง” “น่าจะ” จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะอภิปรายโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น โดยตั้งคำถามตรวจสอบอย่างมีเหตุผล และเป็นระบบ แล้วจึงพูดโต้แย้งตนเองอย่างเด็ดขาดและกระทำพฤติกรรมที่แสดงออกตรงข้ามกับความเชื่อความคิดความเชื่อของเขา จนในที่สุดเขาก็จะเรียนรู้ถึงการวินิจฉัยแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จะเป็นไปได้ไหมถ้าขับรถแล้วจะไม่เคยเกิดอุบัติเหตุเลย

ในที่สุด ผู้รับการปรึกษาเกิด E ขึ้นมา หมายถึง ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพที่จะนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้ จะเข้าไปแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งถ้าเราทำได้สำเร็จ ก็จะทำให้เกิด F ตามมา หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ ความรู้สึกชุดใหม่ที่เกิดขึ้นจะสอดคล้องกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกดีขึ้น คือ การพัฒนาเหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นมาใหม่ ดังนั้น แทนที่จะโกรธจนทำให้เกิดการชกต่อย บุคคลก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อใหม่อย่างสมเหตุสมผลโดยสรุปความว่า “ฉันโกรธที่มีรถมอเตอร์ไซค์มาชนท้ายแล้วหนี ถึงแม้ว่าฉันไม่อยากจะให้รถที่ฉันรักเป็นรอย แต่มันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาบนท้องถนน แม้ฉันจะระมัดระวังอย่างดีแล้วก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดำเนินการไปตามกฎหมายเรียกประกันภัยมาตกลงดำเนินการซ่อม รถก็ไม่ได้พังเสียหายจนซ่อมไม่ได้ การโกรธแค้นชกต่อยคู่กรณีหรือให้เขามากราดรถ ก็ไม่ได้ทำให้รถหายเป็นรอยอยู่ดี” ซึ่งตามทฤษฎี REBT ผลลัพธ์สุดท้ายก็คือ การลดความคิดเชิงประเมินที่ยึดติดและขาดความยืดหยุ่น ลดความคิดที่ไม่สอดคล้องกับ ความเป็นจริงและไม่สมเหตุสมผล การลดทอนความรู้สึกโกรธออกไป เกิดความรู้สึก และแนวโน้มนพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น

ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม สอนผู้รับการปรึกษาให้มีระดับการตระหนักรู้ความคิดของตนเอง 3 ระดับ คือ

ระดับที่หนึ่ง ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าเหตุการณ์จริงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกเสียใจหรือวุ่นวายใจ แต่ที่เราเลือกทำให้ตัวเองวุ่นวายใจหรือเสียใจนั้นเป็นผลที่ตามมา (C = Consequences) เพราะเราสร้างและยอมรับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Belief) แล้วทำให้เราเกิดการตีความเหตุการณ์ไปตามความเชื่อที่เรามี แต่เราไม่ได้รู้สึกเสียใจในเหตุการณ์จริงที่มากระตุ้น (A = Activating events)

ระดับที่สอง ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวิธีการที่เราได้เรียนรู้มาแต่แรกเริ่มของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการเลือกที่จะรับไว้ให้อยู่กับเราได้อย่างไร การดูว่าอารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อไร ทำไมจึงเกิด การถูกวางเงื่อนไขจากผู้อื่นในอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ที่เรา มีความแปรปรวนทุกวันนี้ เพราะไปปรับความคิดแบบเบ็ดเสร็จแล้วยึดถือเป็นหลักเกณฑ์ของการสร้างเงื่อนไขด้วยตัวเอง

ระดับที่สาม ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าไม่มีพรวิเศษใด ๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงตนเองหรือทำให้เกิดความวุ่นวายในตนเองได้ การเปลี่ยนแปลงเกิดจากความตั้งใจที่จะฝึกฝนและปฏิบัติเท่านั้น เพียงแค่ยอมรับว่าความเชื่อนั้นไม่สมเหตุสมผลก็ยังไม่เพียงพอกับการเกิดการเปลี่ยนแปลง หรือแม้แต่รู้ชัดว่าเราเองเป็นผู้ทำให้ตนเองเกิดความยุ่งยากลำบากอย่างไร ก็ทำให้เราดีขึ้นได้ยาก นอกจากต้องฝึกหัดใหม่อย่างตั้งใจ

### **แนวคิดที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคติสมบูรณแบบ**

ผู้วิจัยใช้การสอนหลักการ ABC Framework และสร้างการตระหนักรู้ 3 ระดับ ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ตามลำดับขั้น โดยเริ่มจาก ระดับที่ 1 สอนหลักการ ABC Framework ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่าเราเสียใจเพราะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เรามีต่อเหตุการณ์นั้นระดับที่ 2 เพิ่มความตระหนักรู้ว่าการถูกวางเงื่อนไขจากผู้อื่นในอดีต เช่น การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่อาศัยนั้น ไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ที่เรามีความทุกข์ใจเป็นเพราะเรารับความคิดนั้นมายึดถือเป็นความคิดความเชื่อในปัจจุบันด้วยตัวเอง ระดับที่ 3 การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเกิดจากความตั้งใจที่จะฝึกฝนและปฏิบัติ

ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods: ABC framework) เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation technique) และการเป็นตัวแบบ (Modeling) ทั้งนี้สามารถสังเคราะห์ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ดังปรากฏในแผนภาพที่ 2-3 ดังนี้

<p style="text-align: center;"><b>สาระสำคัญของทฤษฎีการปรึกษา การบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>แนวคิดที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมมุติแบบ</b></p>
<p>อารมณ์ของบุคคลส่วนใหญ่มาจากความเชื่อ การประเมิน การตีความหมายของบุคคลนั่นเอง และการโต้ตอบต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การดำเนินชีวิตเป็นตัวแทนของปัญหาทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ บุคคลต้องหยุดการดำเนินกล่าวโทษตัวเองและต่อผู้อื่น สิ่งสำคัญ คือ การยอมรับตัวเราเองแม้ว่าตัวเรานั้น จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม</p> <p>หลักการ ABC Framework สอนให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น (A = Activating events) กับการตีความ เหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อที่บุคคลยึดถือ ซึ่งจะสอนให้แยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ตระหนักว่าส่งต่อการตีความ เหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกอาการทางกาย และแนวโน้มพฤติกรรม ที่จะตามอย่างไร (C = Consequences)</p> <p>การสอนผู้รับการปรึกษาให้มีระดับการตระหนักรู้ ความคิดของตนเอง 3 ระดับ</p> <p>เทคนิคการปรึกษา ได้แก่ เทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ เทคนิคทางพฤติกรรม คือ การใช้ เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods: ABC framework) เทคนิคโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เทคนิคการใช้จินตนาการเผชิญกับสถานการณ์ ที่กลัว (Exposure to fears situations) เทคนิค การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation technique) และการเป็นตัวแบบ (Modeling)</p>	<p>การสร้างการตระหนักรู้ 3 ระดับ ให้ผู้รับ การปรึกษาตระหนักรู้ตามลำดับขั้น โดยเริ่มจาก ระดับที่ 1 สอนหลักการ ABC Framework ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่าความคิด ความเชื่อมีผลต่อการตีความเช่น เราเสียใจเพราะ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เรามีต่อเหตุการณ์ นั้น</p> <p>ระดับที่ 2 ตระหนักรู้การยึดถือความคิด ความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝัง จากในอดีต เช่น การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว แต่เราทุกข์เพราะเรารับความคิดนั้นมายึดถือเป็น ความคิดความเชื่อในปัจจุบันด้วยตัวเอง</p> <p>ระดับที่ 3 ตระหนักรู้การเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ</p> <p>การใช้เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods: ABC framework) เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เทคนิคการปรับ การใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) เทคนิคบทบาท สมมติ (Role play) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับ ความละอายใจ (Shame-attacking exercises) เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation technique) และการเป็นตัวแบบ (Modeling)</p>

ภาพที่ 2-3 ผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

## ทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของ โดนัลด์ ไมเคิลบาล์ม (Donald Meichenbaum)

### สาระสำคัญ

สาระสำคัญของทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม คือ คำพูดของบุคคล จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลมากพอ ๆ กับคำพูดจากผู้อื่น ก่อนที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้รับการปรึกษาต้องสังเกตถึงวิธีการคิด ความรู้สึก การกระทำของเขา และการปฏิบัติต่อผู้อื่นว่าเป็นอย่างไร การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถตัดบทพูดที่เป็นนิสัยเคยชินของเขาได้ จนกระทั่งสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ กันได้ (Meichenbaum, 1993: 2007 cited in Corey, 2013) เทคนิคที่สำคัญของทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม คือ เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) ผู้รับการปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และเริ่มเรียนรู้การเปลี่ยนบทพูดใหม่ในใจตนเองตลอดระยะเวลาการบำบัด จนกระทั่งเขาสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

### แนวคิดที่นำมาใช้กับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคติมบูรณแบบ

ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) โดยสอนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การสังเกตพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และเริ่มเห็นแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้การเปลี่ยนบทพูดใหม่ในใจตนเองตลอดระยะเวลาการบำบัด บทพูดภายในใจใหม่ช่วยให้พฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น จนสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะเน้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ต่อคำพูดของตนเอง และสร้างแบบแผนความคิดขึ้นใหม่กลายเป็น โครงสร้างทางความคิด (Cognitive structure) ที่คอยควบคุมและชี้แนะจัดระบบความคิด วิธีการฝึก คือ ผู้รับการปรึกษาฝึกการสอนตนเองโดยใช้บทบาทสมมติจำลองสถานการณ์เสมือนจริงในชีวิตประจำวัน เน้นการเรียนรู้การฝึกทักษะรับมือกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ การเพิ่มความไวต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย และการโต้ตอบกับผู้อื่น ผู้วิจัยนำเสนอผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม ดังปรากฏในภาพที่ 2-4 ดังนี้



<p style="text-align: center;"><b>สาระสำคัญของทฤษฎีการปรับความคิด ที่มีผลต่อพฤติกรรม</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>แนวคิดที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ</b></p>
<p>คำพูดของบุคคลจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลมากพอ ๆ กับคำพูดจากผู้อื่น ก่อนที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้รับการปรึกษาต้องสังเกตถึงวิธีการคิด ความรู้สึก การกระทำของเขา และการปฏิบัติต่อผู้อื่นว่า เป็นอย่างไร การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถดับทพุดที่เป็นนิสัยเคยชินของเขาได้ จนกระทั่งสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ กันได้</p>	<p>การเปลี่ยนบทพูดใหม่ในใจตนเอง ซึ่งทำหน้าที่ช่วยให้พฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กระบวนการนี้ส่งผลต่อโครงสร้างของความคิด (Cognitive structure) ด้วยเทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)</p>

ภาพที่ 2-4 ผลการสังเคราะห์ทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม

**ส่วนที่ 4 ผลการสังเคราะห์การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

ผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่ แนวคิดการปรึกษากลุ่ม แนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎี ทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยผู้วิจัยใช้การจัดกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) และบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ มีลักษณะผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาโดยเลือกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก และใช้เทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ มาใช้ร่วมในการปรึกษาคด้วย โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้นั้นนำมาจากทฤษฎีที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ที่ความคล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลัก ซึ่งในการวิจัยนี้ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ เบค (Beck) เป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เนื่องจากลักษณะคติสมบูรณแบบในองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตนเป็นเรื่องของความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking) ซึ่งตรงกับใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิดเรื่อง

ลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) โดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบนี้มีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Distortions schemas) อันเป็นผลมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล (Irrational belief) จึงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ การตีความในความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Monica, 2000) ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิด และประกอบด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior Modification) ของโดนัลด์ ไมเคิลบัลล์ม (Donald Meichenbaum) ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้ขั้นตอนการดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ มี 5 ขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนการย่อย ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) 3) ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) 3.1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนำพฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) ผลการสังเคราะห์ แสดงดังปรากฏในภาพที่ 2-5 ดังนี้

<p><b>แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ</b></p> <p>1. หลักการของขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการปรึกษา ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติการปรึกษา ขั้นประเมินผลการปรึกษา</p> <p>2. หลักการของการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการแบบการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ ขั้นตอนการปรึกษาของทฤษฎีการบำบัดความคิด และลักษณะความคิดที่บิดเบือน</p> <p>3. การกำหนดวัตถุประสงค์เป้าหมายเฉพาะของการปรึกษากลุ่มนั้นว่ามุ่งพัฒนาผู้รับการปรึกษาให้สามารถจัดการกับคุณลักษณะใดได้ในการวิจัยนี้ คือ คติสมบูรณแบบ</p> <p>4. การกำหนดวิธีดำเนินการปรึกษากลุ่ม ตามขั้นตอนของทฤษฎีหลัก ซึ่งในการวิจัยนี้ใช้ขั้นตอนการปรึกษาตามทฤษฎีการบำบัดความคิด ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนย่อยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น</p> <p>5. กำหนดวิธีการประเมินผล การปรึกษากลุ่มเพื่อแสดงถึงผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่มีต่อคติสมบูรณแบบ</p>	<p><b>แนวคิดการปรึกษากลุ่มและการบูรณาการการปรึกษา</b></p> <p>1. ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ขั้นเตรียมการปรึกษา ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติการปรึกษา ขั้นประเมินผลการปรึกษา</p> <p>2. การบูรณาการแบบการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก คือ ขั้นตอนและเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT) และเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดเหตุผลอารมณ์พฤติกรรม (REBT) ทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (CBM)</p>	<p><b>การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์</b></p> <p>1. ขั้นเตรียมการปรึกษา</p> <p>2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา</p> <p>3. ขั้นดำเนินการปรึกษา</p> <p>3.1 ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด</p> <p>3.2 ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ</p> <p>- ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความ</p> <p>- ระดับที่ 2 ตระหนักรู้การยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลูกฝังจากในอดีต</p> <p>- ระดับที่ 3 ตระหนักรู้การเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ</p> <p>3.3 ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา</p> <p>3.4 ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มพฤติกรรมใหม่</p> <p>3.5 ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด</p> <p>4. ขั้นยุติการปรึกษา</p> <p>5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา</p>
	<p><b>ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษา</b></p> <p>1. <b>ทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT)</b></p> <p>1.1 เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)</p> <p>1.2 เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์ โซเครติส (Socratic dialogue)</p> <p>1.3 เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)</p> <p>2. <b>ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT)</b></p> <p>2.1 เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods)</p> <p>2.2 เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล (Disputing irrational beliefs)</p> <p>2.3 เทคนิคผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ความรู้สึกกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and muscle relaxation training)</p> <p>2.4 เทคนิคตัวแบบ (Modeling)</p> <p>2.5 เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)</p> <p>2.6 เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)</p> <p>2.7 เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)</p> <p>2.8 เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play)</p> <p>3. <b>ทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (CBM)</b></p> <p>เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)</p>	

ภาพที่ 2-5 ผลการสังเคราะห์การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ

จากภาพที่ 2-5 จะเห็นได้ว่าจากหลักการในการดำเนินการจัดการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ สามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นขั้นตอนการปรึกษากลุ่มได้ 5 ขั้นตอนใหญ่ และ 5 ขั้นตอนการย่อย คือ

1. ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) เป็นขั้นการจัดเตรียมความพร้อมในการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเตรียมสมาชิกเข้ากลุ่มตามเกณฑ์คัดเลือกในงานวิจัย โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลคะแนนคติสมบุรณ์แบบในระยะก่อนการทดลองแก่นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การสัมภาษณ์ผลดีและผลกระทบจากคติสมบุรณ์แบบในตัว of นักเรียน การให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย การชี้แจงทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขออนุญาตผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การเซ็นลงนามยินยอมเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนและผู้ปกครองเนื่องจากนักเรียนยังไม่บรรลุนิติภาวะ กำหนดลักษณะเป็นกลุ่มแบบปิดและสมัครใจ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำหนดขนาดของกลุ่ม การขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ให้การปรึกษา การวางแผนจำนวนครั้ง นัดหมายช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม ชี้แจงสิทธิหน้าที่ในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย สิทธิของสมาชิกในการบอกเลิกหรือปฏิเสธการร่วมกลุ่มในทุกเวลา ปราศจากค่าใช้จ่ายและความเสี่ยงต่าง ๆ การมีส่วนร่วมกำหนดแนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การเน้นย้ำการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพ การทำความรู้จัก การสร้างความคุ้นเคย การสร้างบรรยากาศความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกภายในกลุ่ม สอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม และความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย กติกา ข้อตกลงในการร่วมกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันเผชิญกับความรูสึกวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความไม่แน่ใจ การต่อต้าน การป้องกันตนเองจนสมาชิกกลุ่มลดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มลงได้ทำให้สมาชิกไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองและร่วมกันเรียนรู้เรื่องราวการปรึกษากลุ่ม ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ มีความยินดีที่จะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาร่วมกัน ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากกลุ่ม การสอนให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบการบ้านทางความคิดพฤติกรรมที่ได้จากชั่วโมงการปรึกษา

3. ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) เป็นขั้นการดำเนินการสำรวจปัญหา ค้นพบปัญหา สร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร ชี้นำสอนให้เห็นว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ โดยฝึกเทคนิคการปรึกษา สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่ได้รับการฝึกจากในชั่วโมงการปรึกษาไปฝึกการบ้านทางความคิดพฤติกรรมและจัดการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

3.1 ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด เป็นขั้นการให้สมาชิกสำรวจทบทวนประสบการณ์ทางความคิดของตนเองถึงเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองว่าเคยมีความคิดความเชื่ออย่างไร ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม อาการทางกายอย่างไร

3.2 ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ เป็นขั้นการสร้างความตระหนักรู้ถึงความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร โดยการตระหนักรู้มี 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ ระดับที่ 2 ตระหนักรู้ว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต ระดับที่ 3 ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเกิดจากการฝึกปฏิบัติ และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติและการฝึกการบ้านทางความคิด

3.3 ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา เป็นขั้นการฝึกเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยการลงมือฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ตามแผนการปรึกษาในแต่ละครั้ง และให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ ประกอบด้วย 12 เทคนิค ได้แก่ 1) เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) 2) เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) 3) เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) 4) เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) 5) เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) 6) เทคนิคผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training) 7) เทคนิค

ตัวแบบ (Modeling) 8) เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) 9) เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) 10) เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) 11) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) 12) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play)

3.4 ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่ เป็นขั้นการพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก เกิดแนวโน้มนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ซึ่งผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ มีผลในการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมไปในทางบวก เช่น มีแนวความคิดใหม่ที่ยืดหยุ่นขึ้นในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้สึกมีความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เป็นต้น

3.5 ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด เป็นขั้นการมอบหมายการบ้านทางความคิดให้นักเรียนนำเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ที่ได้รับการฝึกในช่วงเวลาของการปรึกษาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วนำผลการฝึกการบ้านทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกการบ้านกันในการปรึกษาครั้งต่อไป

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) เป็นขั้นการสรุปรวบรวมข้อมูลผลการทดลองฝึกปฏิบัติปรับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง อาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การนัดหมายการปรึกษาในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เป็นขั้นการประเมินผลการปรึกษาในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากช่วงระยะเวลาการปรึกษา และผลการนำไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจสมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป ซึ่งการประเมินผลการปรึกษาจะเป็นไปตามลักษณะกิจกรรมการปรึกษาแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตทักษะทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่นักเรียนทำได้ตามเทคนิคที่ฝึกในแต่ละครั้ง โดยวิธีการรายงานตนเองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก การประเมินจากความรู้ความเข้าใจในการทำใบงานการปรึกษากลุ่ม แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล และแบบประเมินการปรึกษากลุ่ม หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง และทำแบบวัดคตีสมาธิแบบฉบับเดิมอีกครั้ง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

### คติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ในประเทศไทย มีนักวิชาการได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการจัดสภาพการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนผู้มีความสามารถพิเศษเฉพาะด้าน ดังเช่น อุษณีย์ อุนุทธวงศ์ (2544, หน้า 59-60) ได้ศึกษานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ที่เข้ามารับการบริการในโครงการสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้ที่มีความสามารถพิเศษ พบว่า เด็กกลุ่มนี้มีความเครียดสูง (Stress) หรือความคับข้องใจ (Frustration) สูง เนื่องจากความคาดหวังและสภาพแวดล้อมที่ตัวเด็กได้รับความกดดัน และมีลักษณะการกลัวความล้มเหลว โดยเฉพาะเด็กที่แสดงออกว่ามีความสามารถโดดเด่น ทำให้ผู้คนใกล้ชิดกับเด็กมักจะคาดหวังและตัวเด็กเองก็มีแนวโน้มชอบทำอะไรสมบูรณ์แบบ ไม่มีที่ติ (Perfectionist) จึงทำให้เด็กพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความล้มเหลว และการศึกษาวิจัยของ อมราพร สุรการ (2555) ได้ศึกษาองค์ประกอบและตัวแปรเชิงสาเหตุของการปรับตัวของนักเรียน ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า การปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้รับอิทธิพลทางตรงโดยเรียงจากอิทธิพลมากที่สุดไปยังอิทธิพลน้อยที่สุด คือ

- 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์
- 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา
- 3) การสนับสนุนจากเพื่อน และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจาก 1) อัดมโนทัศน์ 2) คติสมบุรณ์แบบ 3) การทำหน้าที่ของครอบครัว 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย 5) ความสามารถในการร่วมรู้สึก โดยตัวแปรดังกล่าวข้างต้นร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้ร้อยละ 86 ส่วนในต่างประเทศ ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคติสมบุรณ์แบบในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ไว้หลากหลาย ดังเช่น Parker (1997, p. 545) ที่ศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มที่ไม่มีคติสมบุรณ์แบบ (Nonperfectionistic type) 32.8% กลุ่มที่มีคติสมบุรณ์แบบที่ดี (Healthy perfectionistic type) 41% และกลุ่มที่มีคติสมบุรณ์แบบผิดปกติ (Dysfunctional perfectionistic type) 25.5% และ Dixon et al. (2004) ศึกษาเกี่ยวกับคติสมบุรณ์แบบในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของอาการทางจิต การปรับตัว ความภาคภูมิใจในตนเองและการเผชิญปัญหา ผลการศึกษา พบว่า คติสมบุรณ์แบบในรูปแบบที่เหมาะสมนั้นส่งผลต่อการเผชิญปัญหา การปรับตัว และสมรรถนะทางการเรียน

จะเห็นได้ว่าในนักเรียนผู้มีความสามารถพิเศษนั้น อาจมีผู้ที่มีความเครียดสูง (Stress) หรือความคับข้องใจ (Frustration) สูง เนื่องจากได้รับความคาดหวังและสภาพแวดล้อมจากผู้คน

ใกล้ชิดกับเด็ก ทำให้เด็กได้รับความกดดัน และมีลักษณะการกลัวความล้มเหลว มีแนวโน้มชอบทำอะไรสมบูรณ์แบบ ไม่มีที่ติ (Perfectionist) จึงทำให้เด็กพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความล้มเหลว โดยเฉพาะนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์นั้น จากการศึกษ พบว่า จะมีทั้งลักษณะที่ไม่มีคติสมบูรณ์แบบ ลักษณะคติสมบูรณ์แบบที่ดี และลักษณะคติสมบูรณ์แบบที่ไม่ดี ทั้งนี้เนื่องจากคติสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เป็น 2 มิติ ซึ่งสามารถคัดกรองได้จากแบบวัดที่มีการทดสอบคติสมบูรณ์แบบทั้ง 2 มิติ หากนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มีลักษณะคติสมบูรณ์แบบที่ไม่ดี จะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลต่อการเผชิญปัญหาที่มักกระทบ และคติสมบูรณ์แบบยังมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความวิตกกังวล ความภาคภูมิใจในตนเอง ภาวะซึมเศร้า ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสามารถในการเรียน การเผชิญปัญหาของบุคคลนั้นอีกด้วย

**การคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาในโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย และโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ รวมว.)**

โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เป็นกลุ่มโรงเรียนวิทยาศาสตร์ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวโรกาสที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุ ครบ 3 รอบ ในวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2536 และเพื่อสนองพระราชประสงค์ของสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ที่ทรงมุ่งมั่นจะส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านความเป็นอยู่และการศึกษาของประชาชน โดยเฉพาะในท้องถิ่นห่างไกล โดยให้โอกาสแก่เยาวชนที่มีความสามารถทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ได้ฝึกฝนความรู้ความสามารถเป็นพิเศษตั้งแต่เยาว์วัย ปัจจุบันเป็นโรงเรียนที่อยู่ในแผนและยุทธศาสตร์ สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์ โดยจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์นั้น มีนักเรียนห้องละ 24 คน ระดับชั้นละ 6 ห้องเรียน นักเรียนทุกคนจะได้รับเงินสนับสนุนทุนการศึกษา หอพักในโรงเรียน ตลอดการศึกษาจนจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งกลุ่มโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย มีจำนวนทั้งสิ้น 12 โรงเรียน กระจายอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ ได้แก่

1. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช
2. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ตรัง
3. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เชียงราย
4. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย บุรีรัมย์



5. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย มุกดาหาร
6. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย สดุด
7. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เพชรบุรี
8. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เลย
9. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ลพบุรี
10. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย พิษณุโลก
11. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ปทุมธานี
12. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ชลบุรี

นอกจากโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์ภูมิภาคแล้ว ยังมีโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ วมว.) ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนในพื้นที่ภูมิภาคได้มีโอกาสเรียนหลักสูตรวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยไม่ต้องเดินทางเข้าเมืองหลวง โดยในแต่ละภูมิภาคได้มีการจับคู่โรงเรียนร่วมกับมหาวิทยาลัย เพื่อเร่งส่งเสริมให้มีการจัดการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รองรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านวิทยาศาสตร์คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งในปีการศึกษา 2559 มีโรงเรียนในโครงการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน (โครงการ วมว.) โดยกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย ของกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งสิ้น 17 โรงเรียน ได้แก่

1. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร
3. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา
4. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายมัธยมศึกษา (ศึกษาศาสตร์)
5. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายมัธยมศึกษา (มอดินแดง)
6. โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย โดยกำกับดูแลของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
7. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)
8. โรงเรียนลือคำหาญวารินชำราบ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
9. โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
10. โรงเรียนครุณสิกษาลัย (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
11. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

12. โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยบูรพา

13. โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

14. โรงเรียนป่าพะยอมพิทยาคม (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยทักษิณ

15. โรงเรียน มอ.วิทยานุสรณ์ (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

16. โรงเรียน มอ.วิทยานุสรณ์ สาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

17. โรงเรียน มอ.วิทยานุสรณ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายและคณิตศาสตร์ของโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย และโรงเรียนใน โครงการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน (โครงการ รวมว.) โดยกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย มีเกณฑ์การคัดเลือกเป็นไปตามนโยบายของรัฐบาล ซึ่งโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัยทั้ง 12 โรงเรียน และโรงเรียนในโครงการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน (โครงการ รวมว.) ทั้ง 17 โรงเรียนนั้น ได้ใช้เกณฑ์และเครื่องมือในการคัดเลือกเดียวกัน นักเรียนผู้มีสิทธิ์สมัครสอบกำลังเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมีผลการเรียนสะสมเฉลี่ยรวมทุกรายวิชา และเฉลี่ยรวมเฉพาะรายวิชาคณิตศาสตร์พื้นฐานและวิทยาศาสตร์พื้นฐานตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ในการสอบคัดเลือกมี 2 รอบด้วยกัน เครื่องมือที่ใช้ในการสอบคัดเลือกรอบแรกประกอบด้วย การสอบวิชาคณิตศาสตร์ การสอบวิชาวิทยาศาสตร์ โดยผู้ที่ผ่านการคัดเลือกในรอบแรกจึงจะมีสิทธิ์สอบคัดเลือกรอบสอง สำหรับการสอบคัดเลือกรอบสองจะมีการสอบวัดความสามารถด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยจัดการเข้าค่ายเพื่อวัดความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ในกิจกรรมการเรียนรู้นั้นมีการให้ความรู้ด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ในหัวข้อที่นักเรียนยังไม่เคยเรียนมาก่อน หลังจากเรียนแล้ว จึงสอบวัดการเรียนรู้ และมีการสอบวัดคุณลักษณะทางจิตวิทยาด้วยแบบวัดต่าง ๆ เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนมีความรู้ความสามารถทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และมีคุณลักษณะทางจิตที่ดี เป็นบุคคลที่มีศักยภาพสูงพร้อมจะได้รับการสนับสนุนทุนการศึกษาในการเป็นนักเรียนในโครงการนักเรียนผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ของกลุ่มโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ทั้ง 12 โรงเรียน และกลุ่มโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ รวมว.) ทั้ง 17 โรงเรียน

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันคติสมบูรณ์แบบ ศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ และศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยแสดงรายละเอียดตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การพัฒนาและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
6. การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้แบ่งการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันคติสมบูรณ์แบบและการศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ประชากร คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ในปีการศึกษา 2559 ได้แก่ นักเรียนในกลุ่มโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย จำนวน 12 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 5,184 คน และนักเรียนในกลุ่มโรงเรียนโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ รวมว.) จำนวน 17 โรงเรียน มีนักเรียนจำนวน 1,440 คน รวมประชากรนักเรียนทั้งสิ้น จำนวน 6,624 คน โดยนักเรียนทั้งหมดผ่านเกณฑ์และเครื่องมือในการคัดเลือกเดียวกันในการคัดเลือนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เพื่อเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ในปีการศึกษา 2559 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 855 คน ได้แก่ 1. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เพชรบุรี 2. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ชลบุรี 3. โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน 4. โรงเรียนครุณสิกษาลัย (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 5. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ รวมว.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

**ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง** ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาระยะที่ 1 ดังนี้  
 ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทำการสำรวจข้อมูลจำนวนประชากรนักเรียนจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ คือ โรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยเฉพาะ ซึ่งมีเกณฑ์และเครื่องมือในการคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์เดียวกัน ทั้ง 2 กลุ่มโรงเรียน ได้แก่  
 1) กลุ่มโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย จำนวน 12 โรงเรียน 2) กลุ่มโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ รวมว.) จำนวน 17 โรงเรียน พบว่า มีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 6,624 คน จากนั้นกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรโดยใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแบบของ Krejcie and Morgan (1970, pp. 608-609 อ้างถึงใน ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551, หน้า 45) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 3-1 ดังนี้

ตารางที่ 3-1 ข้อมูลจำนวนประชากรและการสุ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1

โรงเรียน	จำนวนคน	ขนาด กลุ่มตัวอย่าง
1. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย (โรงเรียนวิทยาศาสตร์ภูมิภาค) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4: 5: 6 ระดับชั้นละ 6 ห้องเรียน ปีการศึกษา 2559 รวมนักเรียน 5,184 คน มีจำนวน 12 โรงเรียน ได้แก่		
1.1 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช	144: 144: 144	358 คน
1.2 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ตรัง	144: 144: 144	
1.3 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เชียงราย	144: 144: 144	
1.4 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย บุรีรัมย์	144: 144: 144	

ตารางที่ 3-1 (ต่อ)

โรงเรียน	จำนวนคน	ขนาด กลุ่มตัวอย่าง
1.5 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย มุกดาหาร	144: 144: 144	
1.6 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย สตูล	144: 144: 144	
1.7 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เพชรบุรี	144: 144: 144	
1.8 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เลย	144: 144: 144	
1.9 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ลพบุรี	144: 144: 144	
1.10 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย พิษณุโลก	144: 144: 144	
1.11 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ปทุมธานี	144: 144: 144	
1.12 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ชลบุรี	144: 144: 144	
2. โรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ วมว.) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4: 5: 6 ปีการศึกษา 2559 รวมนักเรียน 1,440 คน มีจำนวน 17 โรงเรียน ได้แก่		
2.1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	30: 30: 30	287 คน
2.2 โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร	30: 30: 30	
2.3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา	30: 30: 0	
2.4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่าย มัธยมศึกษา (ศึกษาศาสตร์)	30: 30: 30	
2.5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่าย มัธยมศึกษา (มอดินแดง)	30: 30: 0	
2.6 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย โดยกำกับดูแลของ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี	30: 30: 30	
2.7 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)	30: 30: 30	
2.8 โรงเรียนลือคำหาญวารินชำราบ มหาวิทยาลัย อุบลราชธานี	30: 30: 0	

ตารางที่ 3-1 (ต่อ)

โรงเรียน	จำนวนคน	ขนาด กลุ่มตัวอย่าง
2.9 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน	60: 30: 30	
2.10 โรงเรียนครุณศึกษาลัย (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าธนบุรี	60: 30: 30	
2.11 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	30: 30: 0	
2.12 โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัย บูรพา (โครงการ วมว.)	30: 30: 30	
2.13 โรงเรียนสิรินธรราชวิทยาลัย (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์	21: 29: 0	
2.14 โรงเรียนป่าพะยอมพิทยาคม (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยทักษิณ	30: 30: 30	
2.15 โรงเรียน มอ.วิทยานุสรณ์ (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่	60: 60: 30	
2.16 โรงเรียน มอ.วิทยานุสรณ์ สาธิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยา เขตปัตตานี	30: 30: 30	
2.17 โรงเรียน มอ.วิทยานุสรณ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี	30: 0: 0	
รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น: ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง แต่ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 855 คน ซึ่งเกินจากขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ ที่กำหนดไว้	6,624	645

### ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

กลุ่มที่ 1 กลุ่มโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ทั้งสิ้น จำนวน 5,184 คน จำนวน 12 โรงเรียน ทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เพชรบุรี และโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ชลบุรี จากนั้นสุ่มตามขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ให้เท่ากับหรือเกิน จำนวน 358 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มโรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนโดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ รวม.) มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ทั้งสิ้น จำนวน 1,440 คน จำนวน 17 โรงเรียน ทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) ได้จำนวน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน โรงเรียนครุณศึกษาลัย และโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต จากนั้นสุ่มตามขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ให้เท่ากับหรือเกิน จำนวน 287 คน

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยใช้ระดับชั้นเรียนเป็นชั้นของการสุ่ม (Strata) ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 และมีห้องเรียนในแต่ละระดับชั้นเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling unit) จากนั้นทำการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) สุ่มเลือกห้องเรียนในแต่ละระดับชั้นเรียนให้ได้จำนวนนักเรียนตามที่กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1 แสดงดังตารางที่ 3-2 ดังนี้

ตารางที่ 3-2 ข้อมูลจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1

โรงเรียน	ระดับชั้น	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	
		นักเรียนชาย	นักเรียนหญิง
กลุ่มที่ 1 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย สุ่มแบบง่ายมา 2 โรงเรียน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 576 คน			
1. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เพชรบุรี	ม.4	48	48
	ม.5	48	48
	ม.6	48	48
2. โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ชลบุรี	ม.4	48	48
	ม.5	48	48
	ม.6	48	48

ตารางที่ 3-2 (ต่อ)

โรงเรียน	ระดับชั้น	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	
		นักเรียนชาย	นักเรียนหญิง
กลุ่มที่ 2 โรงเรียนในโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (โครงการ วมว.) สุ่มแบบง่ายมา 3 โรงเรียน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 300 คน			
1. โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ม.4 ม.5 ม.6	30 15 15	30 15 15
2. โรงเรียนครุณสิกขาลัย (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี	ม.4 ม.5 ม.6	30 15 15	30 15 15
3. โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	ม.4 ม.5 ม.6	15 15 -	15 15 -
การเก็บข้อมูลตามแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 876 คน เก็บข้อมูลจริงได้ แบบสอบถามที่ตอบครบสมบูรณ์ จำนวน 855 คน ซึ่งเกินจากขนาดที่กำหนดไว้ได้แก่			
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (n = 855 คน)	ร้อยละ	
เพศ			
ชาย	323	37.8	
หญิง	532	62.2	
ระดับชั้น			
มัธยมศึกษาปีที่ 4	313	36.6	
มัธยมศึกษาปีที่ 5	284	33.2	
มัธยมศึกษาปีที่ 6	258	30.2	
รวม	855	100.0	



## ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคตินิยมแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ประชากร คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาคตินิยมแบบ ในระยะที่ 1 และมีคะแนนจากแบบวัดคตินิยมแบบระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 216 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 86 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 130 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาคตินิยมแบบในระยะที่ 1 และมีคะแนนจากแบบวัดคตินิยมแบบระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป โดยมีเงื่อนไขว่านักเรียนไม่เคยได้รับการฝึกฝนหรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับคตินิยมแบบมาก่อน แล้วผู้วิจัยสัมภาษณ์ให้ข้อมูลผลดีและผลกระทบจากคตินิยมแบบสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขอความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ได้ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย จำนวน 2 คน นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย จำนวน 4 คน นักเรียนหญิง จำนวน 6 คน

### การพัฒนาและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดคตินิยมแบบ
2. การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคตินิยมแบบ

แบบ

#### วิธีดำเนินการพัฒนาและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดคตินิยมแบบ มีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาและการหาคุณภาพแบบวัด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับคตินิยมแบบ และขออนุญาตลิขสิทธิ์การใช้แบบวัดคตินิยมแบบ (Measure of constructs underlying perfectionism: M-CUP) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อพัฒนาแบบวัดคตินิยมแบบของ Stairs (2009) แบบวัด

มีจำนวน 61 ข้อ ซึ่ง Stairs ทำการศึกษาองค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบในนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า มี 2 องค์ประกอบใหญ่ 9 องค์ประกอบย่อย คือ 1) องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) มี 5 ด้านองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ (Order) ด้านความรู้สึกรังพอใจ (Satisfaction) ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) และ 2) องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) มี 4 ด้านองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes)

1.2 ผู้วิจัยทำการแปลแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ (M-CUP) ของ Stairs (2009) แบบวัดมีจำนวน 61 ข้อ จากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย แล้วเสนอให้ประธานและกรรมการควบคุมคณาจารย์ตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วจึงขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ จำนวน 3 คน ตรวจสอบพิจารณาความถูกต้องของการแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี อาจารย์พิเศษ ศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร ปัญญาเมธิกุล อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ อุสาหะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.50 ของความถูกต้องในการแปลภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

แปลแล้วมีความหมายตรง	ให้คะแนน	+1
ไม่แน่ใจว่าแปลแล้วมีความหมายตรง	ให้คะแนน	0
แปลแล้วมีความหมายไม่ตรง	ให้คะแนน	-1

นำผลการพิจารณามาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เทคนิคของ Rovineli and Hambleton (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, หน้า 117) โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องของการแปลข้อคำถาม

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

$N$  หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 3-3 ตัวอย่างการแปลแบบวัดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

ข้อที่	ข้อความ	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
2	I like things to be neat (Order) ฉันชอบให้สิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยมาก				
4	I feel great when I do well at something (Satisfaction) ฉันรู้สึกดีมาก เมื่อฉันทำอะไรได้ดี				
8	I often check my work carefully to make sure there are no mistakes (Details and checking) มีบ่อยครั้งที่ฉันตรวจสอบงานของฉันอย่างระมัดระวัง เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีข้อผิดพลาด				
15	It is important to me that the people I am close to are successful (Perfectionism toward others) มันสำคัญสำหรับฉันที่คนที่ใกล้ชิดฉันประสบความสำเร็จ				
27	I tend to set very High standards for myself (High standards) ฉันมีแนวโน้มที่จะตั้งมาตรฐานที่สูงมากสำหรับตัวเอง				
33	I won't do things if I can't do them perfectly (Black and white thinking about tasks and activities) ฉันจะไม่ทำสิ่งใด ๆ ถ้าฉันไม่สามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างดีไม่มีที่ติ				

ตารางที่ 3-3 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
32	People expect high levels of performance from me (Perceived pressure from others) ผู้คนคาดหวังผลงานในระดับสูงจากฉัน				
38	My performance rarely meets my standards (Dissatisfaction) ผลงานของฉันแทบจะไม่ได้มาตรฐานตามที่ตั้งเอาไว้				
51	If one thing goes wrong, I feel that I cannot do anything right (Reactivity to mistakes) ถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นสักครั้ง ฉันจะรู้สึกว่ามันทำ อะไรไม่ได้ดีเอาเสียเลย				

1.3 หลังจากผ่านการหาค่า IOC ในขั้นตอนการแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย แล้ว จึงทำการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วเสนอให้ประธานและกรรมการควบคุม คุณวุฒิพันธ์ตรวจสอบอีกครั้ง จากนั้นทำการแปลกลับจากภาษาไทยกลับไปเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง หนึ่งเพื่อหาความเที่ยงตรงของการแปลแบบวัด ว่ายังสามารถสื่อความหมายได้ตรงตามเดิมกับ แบบวัดต้นฉบับหรือไม่ แล้วขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความถูกต้อง ได้แก่ อาจารย์ ดร.พรณวลัย เกวะระ อาจารย์ประจำศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา อาจารย์ประจำสถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุสาห์ภรณ์ สุขารมณี อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ หลังจากนั้น นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.50 ของ ความถูกต้องในการแปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ โดยนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ การพิจารณา ดังนี้

แปลแล้วมีความหมายตรง	ให้คะแนน	+1
ไม่แน่ใจว่าแปลแล้วมีความหมายตรง	ให้คะแนน	0
แปลแล้วมีความหมายไม่ตรง	ให้คะแนน	-1

นำผลการพิจารณามาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เทคนิคของ Rovineli and Hambleton (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, หน้า 117) โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องของการแปลข้อคำถาม

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

$N$  หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 3-4 ตัวอย่างการแปลกลับแบบวัดจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ

ข้อที่	ข้อความ	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
2	ฉันชอบให้สิ่งต่าง ๆ เป็นระเบียบเรียบร้อยมาก (การจัดระเบียบ) I would like to keep things neat.				
4	ฉันรู้สึกดีมาก เมื่อฉันทำอะไรได้ดี (ความรู้สึกพึงพอใจ) I am glad to know what I am good at.				
8	มีบ่อยครั้งที่ฉันตรวจสอบงานของฉันอย่างระมัดระวังเพื่อให้ มั่นใจว่าไม่มีข้อผิดพลาด (การใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ) I often check my work carefully to make sure there are no mistakes.				
15	มันสำคัญสำหรับฉันที่คนที่ใกล้ชิดฉันประสบความสำเร็จ (การมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น) It is important to me when I see my acquaintances achieve something.				
27	ฉันมีแนวโน้มที่จะตั้งมาตรฐานที่สูงมากสำหรับตัวเอง (การมีมาตรฐานสูง) I tend to set a very high standard for myself.				

## ตารางที่ 3-4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
33	ฉันจะไม่ทำสิ่งใด ถ้าฉันไม่สามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างดีไม่มีที่ติ (ความคิดแบบสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ) I will not do anything if I cannot do it perfectly.				
32	ผู้คนคาดหวังผลงานในระดับสูงจากฉัน (การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น) People expect high performance from me.				
38	ผลงานของฉันแทบจะไม่ได้มาตรฐานตามที่ฉันตั้งไว้ (ความรู้สึกไม่พึงพอใจ) My work is not good enough to meet my requirements.				
51	ถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นสักครั้ง ฉันรู้สึกว่ามันทำอะไรไม่ได้ดี เสียเลย (ปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด) If errors occur, feel I cannot do anything good.				

จากนั้นส่งให้ประธานและกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเกี่ยวกับความสอดคล้องกับ นิยามศัพท์เฉพาะควบคู่กับความตรงทางการแปลภาษาอีกครั้ง จึงนำไปจัดทำเป็นแบบวัดทัศนมาตรแบบ จำนวน 61 ข้อ เพื่อทำการหาคุณภาพเครื่องมือในขั้นตอนต่อไป

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดทัศนมาตรแบบที่ได้ตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญในการแปลภาษาจำนวน 6 คน และผ่านการตรวจสอบจากประธานและกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์ แล้วแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำไปจัดทำเป็นแบบวัดทัศนมาตรแบบ แล้วจึงนำไปวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม (Third order confirmatory factor analysis) โดยพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 3176.26 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1572 ค่า  $p$  มีค่าเท่ากับ 0.00000 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.87 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.035 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั่นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนัก

องค์ประกอบเป็นรายด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.44 ถึง 1.00 โดยองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 1.00 และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.82 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกค่า และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.068 ถึง 1.00 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ สามารถวัดทัศนสมบุรณ์แบบและยืนยันโมเดลทัศนสมบุรณ์แบบได้ ผู้วิจัยนำแบบวัดความสมบุรณ์ที่ได้คุณภาพ มีจำนวน 61 ข้อ ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยขั้นต่อไป

**ตัวอย่างแบบวัดทัศนสมบุรณ์แบบ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้**

**ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป**

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ จากนั้นทำเครื่องหมายถูก  ลงในช่อง [] ที่ตรงกับข้อมูลของตนเองมากที่สุด

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ระดับชั้น  มัธยมศึกษาปีที่ 4  มัธยมศึกษาปีที่ 5  มัธยมศึกษาปีที่ 6
3. โรงเรียน  โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เพชรบุรี  
 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี  
 โรงเรียนครุณสิกขาลัย  
 โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต  
 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

**ตอนที่ 2 แบบวัดความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม**

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม มีจำนวน 61 ข้อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด กรุณาอ่านข้อความดังต่อไปนี้ ทีละข้อ แล้วเลือกทำเครื่องหมายถูก () ลงในช่องว่างด้านหลังข้อความ ที่ตรงกับระดับความคิด ความรู้สึก หรือการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด โดยแต่ละข้อความมีความหมายระดับคะแนน ดังนี้

- |   |         |         |
|---|---------|---------|
| นักเรียนมีคุณลักษณะตรงกับข้อความ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”    | หมายถึง | ระดับ 5 |
| นักเรียนมีคุณลักษณะตรงกับข้อความ “ค่อนข้างเห็นด้วย”     | หมายถึง | ระดับ 4 |
| นักเรียนมีคุณลักษณะตรงกับข้อความ “ปานกลาง”              | หมายถึง | ระดับ 3 |
| นักเรียนมีคุณลักษณะตรงกับข้อความ “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย”  | หมายถึง | ระดับ 2 |
| นักเรียนมีคุณลักษณะตรงกับข้อความ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” | หมายถึง | ระดับ 1 |

ตารางที่ 3-5 แบบวัดความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม

ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม				
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านการจัดระเบียบ (Order)					
(0) ฉันชอบให้สิ่งต่าง ๆ ดูเป็นระเบียบเรียบร้อยมาก					
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction)					
(0) ฉันรู้สึกยินดี เมื่อฉันทำงานเสร็จสมบูรณ์					
ด้านการใส่ใจรายละเอียด/การตรวจสอบ (Details and checking)					
(0) มีบ่อยครั้งที่ฉันตรวจสอบงานของฉันอย่าง ระมัดระวังเพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีข้อผิดพลาด					
ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others)					
(0) ฉันคาดหวังว่าคนอื่นจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม					
ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards)					
(0) ฉันมีเป้าหมายที่สูงมาก					
ด้านความคิดแบบสุดขั้วในการการทำงานและ กิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities)					
(0) ฉันจะไม่ทำสิ่งใด ถ้าฉันไม่สามารถทำสิ่งนั้น ได้อย่างสมบูรณ์แบบ					
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others)					
(0) คนอื่นคาดหวังว่าฉันจะต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์ แบบ					
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction)					
(0) ฉันแทบจะไม่รู้สึกว่สิ่งที่ฉันทำมันดีพอ					



## ตารางที่ 3-5 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม			
	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้าง เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) (0) เมื่อนั้นทำผิดพลาด ฉันรู้สึกแย่มาก ๆ				

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ

แบบวัดนี้มีเฉพาะข้อความทางบวก ไม่มีข้อความทางลบที่ต้องแปลกลับผลคะแนน

ข้อความในแบบวัด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	คะแนน
สำหรับคำตอบเห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 5 คะแนน
สำหรับคำตอบค่อนข้างเห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน
สำหรับคำตอบปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
สำหรับคำตอบค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
สำหรับคำตอบไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน

แบบวัดคติสมบุรณ์แบบนี้มีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนนแยกเป็นแต่ละด้านย่อย ไม่มีคะแนนรวมเฉลี่ยทั้งฉบับ เนื่องจากเป็นแบบวัดบุคลิกภาพที่วัดลักษณะองค์ประกอบเป็นด้านแต่ละด้าน (Traits or profile) ในการวิเคราะห์ผลคะแนนคติสมบุรณ์แบบในผลการวิจัยจึงแบ่งเป็นด้านย่อย และไม่มีคะแนนเฉลี่ยรวมทั้งฉบับในแต่ละรายบุคคล

**2. การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ** มีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาและมีวิธีการหาคุณภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่ม (Group counseling) การศึกษาแบบบูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎี (Assimilative integrative counseling) และทฤษฎีในกลุ่มการบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ได้แก่ ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ (Beck) และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของ โคนัล ไมเคิลบาร์ม

(Donald Meichenbaum) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

2.2 ผู้วิจัยพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยใช้รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ มีลักษณะผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาโดยเลือกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก และใช้เทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ ที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ที่มีความคล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลักมาใช้ร่วมด้วย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ เบค (Beck) เป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เนื่องจากคติสมบูรณแบบตรงกับลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) ซึ่งเป็นใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิด กล่าวคือ คติสมบูรณแบบมีองค์ประกอบของความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งตรงกับความคิดที่บิดเบือน เรื่องการคิดแบบสุดขั้ว ในการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแบบผสมผสานทางทฤษฎี ประกอบด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) และเทคนิคจากทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของโดนัลด์ ไมเคิลบาล์ม (Donald Meichenbaum) โดยจัดกระบวนการปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เมื่อทำการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ แล้วจึงนำเสนอให้ประธานและกรรมการควบคุมคณิศรตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการปรึกษา และการประเมินผลการปรึกษา

2.3 ผู้วิจัยนำการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มาปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องตามหลักการบำบัด และปรับสำนวนภาษาให้สื่อความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นตามคำแนะนำของประธานและกรรมการควบคุมคณิศรแล้วเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการปรึกษา และการประเมินผลการปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ตัญญ์ศิริ อาจารย์ประจำคณะ

จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอาจารย์พิเศษภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ ดร.มณัญญ์ แก้วจินดา หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และอาจารย์พิเศษ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมฆาการ หัวหน้าภาควิชาการวัดผลและวิจัย การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และนายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน อาจารย์พิเศษ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบแผนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ (Try out) กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมที่คัดเลือกไว้ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนการปรึกษา ผลการนำไปใช้ และพิจารณาข้อดีและข้อจำกัดเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขความเหมาะสมในขั้นตอน การดำเนินการทดลองตามการปรึกษากลุ่ม ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องทางภาษา เพิ่มเติมเนื้อหา เทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้ในการทดลองจริง ได้แผนการปรึกษาจำนวน 16 แผน จะใช้เวลาทำการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดในแผนการปรึกษา ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) ประกอบด้วย หัวเรื่องการปรึกษา วัตถุประสงค์ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการปรึกษา สถานที่ อุปกรณ์ ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม แนวคิดสำคัญในการปรึกษา 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) 3) ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage) ทั้งนี้ในขั้นดำเนินการแบ่งย่อย ออกเป็น 5 ขั้น ตามหลักขั้นตอนในการปรึกษาของทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) ได้แก่ 3.1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึก ครอบตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนพฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

2.5 ผู้วิจัยจัดทำแผนการปรึกษาและเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ นัดหมายวันเวลา สถานที่ กับนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่อนำการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

**ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันและการศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

1. ผู้วิจัยทำหนังสือออกจากมหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ปีการศึกษา 2559 เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เพชรบุรี 2) โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ชลบุรี 3) โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ รวม.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน 4) โรงเรียนครุณสิกขาลัย (โครงการ รวม.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 5) โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ รวม.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดคติสมบูรณ์แบบไปทำการศึกษากับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ปีการศึกษา 2559 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงเดือนกันยายน-เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559 แบบวัดคติสมบูรณ์แบบ ที่ตอบกลับอย่างสมบูรณ์ มีจำนวน 855 ชุด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดที่ตอบกลับอย่างสมบูรณ์มาวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

**ระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

### 1. แผนการดำเนินการปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแผนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3-6 ดังนี้

ตารางที่ 3-6 แผนการดำเนินการปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	หัวเรื่องการศึกษา	เทคนิค	วันที่
1	การปฐมนิเทศ (Orientation)	กิจกรรมกลุ่ม	อังคาร 1 พ.ย. 2559
2	การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)	กิจกรรมกลุ่ม	พฤหัสบดี 3 พ.ย. 2559
3	การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)	กิจกรรมกลุ่ม	อังคาร 8 พ.ย. 2559
4	การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการ ABC framework และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)	เทคนิคกระบวนการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods)	พฤหัสบดี 10 พ.ย. 2559
5	การตระหนักรู้ผลกระทบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) และการฝึกทักษะการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)	เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)	อังคาร 15 พ.ย. 2559
6	การให้ความรู้เกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เชื่อมโยงกับหลักการ ABC และการฝึกทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)	เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)	พฤหัสบดี 17 พ.ย. 2559
7	การตระหนักรู้ผลกระทบของความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และการฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)	เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)	อังคาร 22 พ.ย. 2559
8	การตระหนักรู้ผลกระทบของความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) และการฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)	เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)	พฤหัสบดี 24 พ.ย. 2559

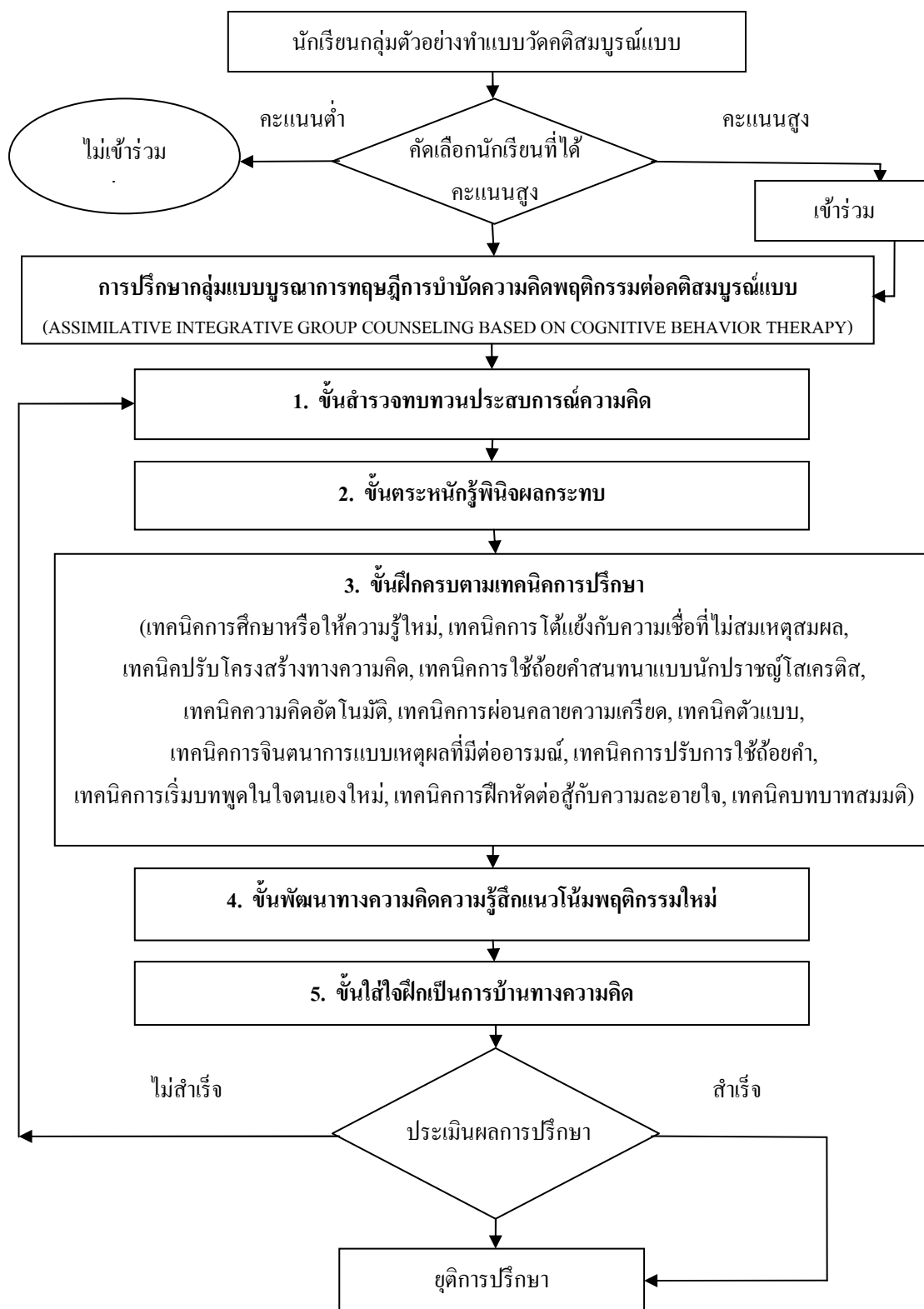
## ตารางที่ 3-6 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวเรื่องการศึกษา	เทคนิค	วันที่
9	การให้ความรู้และการฝึกทักษะผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้ออกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training)	เทคนิคการผ่อนคลาย ความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก กล้ามเนื้ออกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training) และเทคนิคตัวแบบ (Modeling)	อังคาร 29 พ.ย. 2559
10	การปรับความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) โดยการฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)	เทคนิคการจินตนาการ แบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)	พฤหัสบดี 1 ธ.ค. 2559
11	การปรับความคิดสุดขั้วเกี่ยวกับปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) โดยการฝึกทักษะการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)	เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)	อังคาร 6 ธ.ค. 2559
12	การสร้างความรู้สึกดีเพียงพอและลดความรู้สึกไม่เพียงพอใจในตนเอง โดยการฝึกทักษะการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)	เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)	พฤหัสบดี 8 ธ.ค. 2559
13	การปรับความคิดสุดขั้วเกี่ยวกับการใส่ใจรายละเอียด และการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ ของตนเองและผู้อื่น โดยการฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)	เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)	อังคาร 13 ธ.ค. 2559
14	การปรับความคิดสุดขั้วเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) โดยการแสดงบทบาทสมมติ (Role play)	เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play)	พฤหัสบดี 15 ธ.ค. 2559
15	การประเมินผลการฝึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม นักเรียนทำแบบประเมินการปรึกษากลุ่ม	กิจกรรมกลุ่ม	อังคาร 20 ธ.ค. 2559

## ตารางที่ 3-6 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวเรื่องการศึกษา	เทคนิค	วันที่
16	การปัจฉิมนิเทศและยุติการให้การปรึกษา (Dorchester and terminate counseling) นักเรียนทำแบบวัดทัศนสมบุรณ์แบบ ระยะหลังการทดลอง (post-test)	กิจกรรมกลุ่ม	พฤหัสบดี 22 ธ.ค. 2559
21	นักเรียนทำแบบวัดทัศนสมบุรณ์แบบ ระยะติดตามผล (follow up)	-	อังคาร 24 ม.ค. 2560

## 2. ลำดับขั้นตอนการดำเนินการปรึกษา แสดงภาพที่ 3-1 ดังนี้



ภาพที่ 3-1 ลำดับขั้นตอนการดำเนินการปรึกษา



## 3. ตัวอย่างแผนการศึกษา

**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

**การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4**

**1. ขั้นเตรียมการศึกษา (The preparations stage)**

**1.1 หัวเรื่องการศึกษา** การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการ ABC framework และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)

**1.2 วัตถุประสงค์**

- 1) เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC framework
- 2) เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)
- 3) เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความสามารถในการเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดความเชื่อของตนกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)

**1.3 ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม** 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ

**1.4 ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา** 90 นาที/ 16.30 น. - 18.00 น.

**1.5 สถานที่** ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว

**1.6 อุปกรณ์**

- 1) ใบความรู้การศึกษากลุ่ม ABC framework
- 2) คลิปวิดีโอ เหตุการณ์ข่าวกราบรถกู มินิคูเปอร์สีเหลือง
- 3) ใบงานการศึกษากลุ่ม ABC framework
- 4) ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
- 5) แบบสังเกตความคิดความรู้สึกรู้สึกพฤติกรรมผู้รับการศึกษาในชั่วโมงการศึกษา

**1.7 ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม** การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย

**1.8 แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา**

การศึกษากลุ่มการบำบัดความคิดพฤติกรรมเริ่มต้นบทบาทของผู้ให้การศึกษา

แบบการสอน ซึ่งนำให้ความรู้ในหลักการพื้นฐานของการปรับความคิดพฤติกรรมตามทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ความเชื่อพื้นฐานเชื่อว่าอารมณ์ของบุคคลส่วนใหญ่มาจากความเชื่อ การประเมินตีความหมายของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ บุคคลต้องหยุดการตำหนิกล่าวโทษตัวเองและต่อผู้อื่น การยอมรับตัวเองแม้ว่าตัวเรานั้นจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม อีกทั้งยังสอนหลักการ ABC Framework สอนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น (A = Activating events) กับการตีความเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อที่บุคคลยึดถือ ซึ่งจะสอนให้แยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Belief) ตระหนักว่าส่งต่อการตีความเหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกอาการทางกาย และแนวโน้มพฤติกรรมที่จะตามอย่างไร (C = Consequences)

## 2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The Initial stage)

1) ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน

2) ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ทำความรู้จักกันเพิ่มมากขึ้นแล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

## 3. ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

### 3.1 ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสurvey ทบทวนประสบการณ์ส่วนตัวของตนเองถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกคับข้องใจ กัดค้น ขัดแย้งในใจ เครียด ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย อาจมีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว นอนไม่หลับ นอนหลับยาก คลื่นไส้ อาเจียนหรือมีอาการทางกายอื่นๆ จากนั้นให้บันทึกในแบบสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล

### 3.2 ขั้นตระหนักถึงนิจผลกระทบ

1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อความคิดความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากคนแรกที่สมัครใจเปิดเผยเรื่องราวของตนให้กลุ่มทราบก่อน แล้วผู้ให้การปรึกษาดำถามว่ามีผู้รับการปรึกษาคงใครมีเรื่องราวที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือมีอะไรที่ต่างไปจากนี้ ให้ช่วยแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

2) ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตว่าความคิด ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และผลกระทบต่ออาการทางกายที่แสดงออกเกิดขึ้นตามมาอย่างไร เช่น คิดว่าแย่มาก แน่ๆ หาก เรียน ไม่ดี ทำให้มีความเครียด เกิดอาการปวดท้อง ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ระดับที่ 1  
ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความ

### 3.3 ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้หลักการ A-B-C (Teaching the A-B-C'S of REBT) และยกตัวอย่างสอนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ด้วยเทคนิค กระบวนการให้การศึกษาคือหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) โดยมีใบความรู้เรื่อง ABC framework และกรณีตัวอย่าง เรื่อง “กรรพรถูก” เป็นตัวอย่างให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์อย่างไร

### 3.4 ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษารายงานความคิด ความเข้าใจ และสังเกต จากใบงานการปรึกษากลุ่มว่าผู้รับการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจหลักการ A-B-C ได้ถูกต้อง หรือไม่ และให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถอธิบายเทียบเคียงเหตุการณ์ของตนเองเข้ากับ หลักการ A-B-C ได้ พร้อมทั้งอธิบายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น

### 3.5 ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) แก่ผู้รับการปรึกษา โดยให้กลับไปสังเกตเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ คับข้องใจ กัดดัน เครียด ไม่สบายใจ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน แล้วบันทึกลงในแบบสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล โดยทำเช่นเดียวกันกับที่ได้ฝึกในชั่วโมงการปรึกษา คือ ให้บันทึกว่ามีเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นแล้ว ส่งผลต่อความคิดอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมหรือมีผลกระทบทางกายอย่างไร

## 4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

- 1) ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4
- 2) ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

## 5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
<p>1) ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC framework และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)</p> <p>2) ความสามารถในการเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดความเชื่อของตนกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)</p> <p>3) การสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิดความเชื่อของตน</p>	<p>1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม ABC framework</p> <p>2) ใบงานการบ้านทางความคิดแบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล</p>	<p>ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน</p> <p>ทำถูก 1 แผน ได้ 1 คะแนน</p> <p>ทำถูก 2 แผน ได้ 2 คะแนน</p> <p>ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน</p> <p>บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน</p> <p>บันทึก &gt; 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน</p>
<p>4) ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>1) ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก</p> <p>2) ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก</p> <p>3) การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>4) ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ</p> <p>5) ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม</p> <p>ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน</p> <p>มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน</p> <p>มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน</p> <p>มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน</p>

#### 4. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาทัศนสมบุรณ์แบบ ในระยะที่ 1 ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดทัศนสมบุรณ์แบบอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป โดยมีเงื่อนไขไม่เคยได้รับการฝึกฝนหรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับทัศนสมบุรณ์แบบมาก่อน แล้วทำการสัมภาษณ์ผลดีและผลกระทบจากทัศนสมบุรณ์แบบของนักเรียน และให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย การชี้แจงทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขอความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม เป็นนักเรียน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย จำนวน 2 คน นักเรียนหญิงจำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย จำนวน 4 คน นักเรียนหญิง จำนวน 6 คน

#### 5. การดำเนินการทดลอง

5.1 ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ผู้วิจัยทำหนังสือออกจากมหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมที่ทำการสุ่มคัดเลือกไว้แล้ว เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการทดลองการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อทัศนสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

##### 5.2 ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

5.2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเก็บคะแนนจากแบบวัดทัศนสมบุรณ์แบบ ในช่วงการศึกษาคติสมบุรณ์แบบ เป็นคะแนนระยะก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pre-test) จากนั้นดำเนินการปรึกษากลุ่มตามแผนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อทัศนสมบุรณ์แบบกับนักเรียนกลุ่มทดลองส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อทัศนสมบุรณ์แบบ

5.2.2 ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อทัศนสมบุรณ์แบบกับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นนักเรียน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวน 10 คน จำนวน 16 ครั้ง ช่วงระยะเวลาในการทดลองเดือนพฤศจิกายน-เดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ได้รับวิธีปกติ คือ เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน และมีการดำเนินกิจกรรม

ประจำวันตามปกติ ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ  
คติสมบุรณ์แบบ

5.2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการ  
บำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์  
และคณิตศาสตร์แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ ฉบับเดียวกันกับที่ใช้  
ก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มทดลอง  
และผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ ฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลอง  
แล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มควบคุม

5.2.4 ระยะเวลาติดตามผล หลังจากสิ้นสุดการปรึกษาแล้วเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้  
นักเรียนกลุ่มทดลองและให้นักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ ฉบับเดียวกันกับที่ใช้  
ก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up) ของกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม แล้วนำคะแนนจากการทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ ทั้งระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)  
ระยะหลังการทดลอง (Post-test) และระยะติดตามผล (Follow up) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
มาวิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

## 6. แบบแผนการทดลอง

การดำเนินการทดลองในการวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental  
research) แบบ 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีแบบแผนการทดลอง  
แบบทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (The randomized  
control-group pretest-posttest design) (ปรีชา เนาว่าเย็นผล, 2554, หน้า 48-51) ซึ่งมีแบบแผน  
การทดลอง แสดงดังตารางที่ 3-7

ตารางที่ 3-7 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง ทดสอบติดตามผล
RE	$T_{E1}$	X	$T_{E2}$ $T_{E3}$
RC	$T_{C1}$	~X	$T_{C2}$ $T_{C3}$

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน กลุ่มทดลอง
RC	แทน กลุ่มควบคุม

$T_{E1}, T_{E2}, T_{E3}$	แทน การทดสอบก่อน หลัง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
$T_{C1}, T_{C2}, T_{C3}$	แทน การทดสอบก่อน หลัง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม ตามลำดับ
X	แทน ได้รับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ
$\sim X$	แทน ไม่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เอสพีเอสเอส (SPSS: Statistical package for social science) และลิสเรล (LISREL) ซึ่งการทดสอบสมมติฐานในการวิจัยนี้ ขอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนการจัดกระทำข้อมูล ตามลำดับ ดังนี้

#### 1. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลในการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย มีขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขออนุญาตลิขสิทธิ์นำแบบวัดต้นฉบับภาษาอังกฤษมาทำการแปลจากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทย แล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบการแปลแบบวัด หากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) แล้วทำการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นทำการแปลกลับจากภาษาไทยกลับไปเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความตรงในการแปลภาษา แล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คน ตรวจสอบการแปลแบบวัด หากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) แล้วทำการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะจนแบบวัดมีความตรงในการแปลได้ใจความตามแบบวัดต้นฉบับ

1.2 นำแบบวัดที่ได้จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างแล้วมาตรวจสอบคัดเลือกฉบับที่ตอบครบสมบูรณ์มาตรวจพิจารณาให้คะแนนข้อความในแบบวัดคติสมบูรณแบบแต่ละชุดตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่กำหนดไว้

1.3 นำคะแนนมาวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบูรณแบบรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient  $\alpha$ )

1.4 นำคะแนนตัวชี้วัดองค์ประกอบรายด้านของคติสมบูรณแบบทั้ง 9 ด้าน มาทำการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก โดยวิเคราะห์ในแต่ละโมเดลย่อย เพื่อแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity)

1.5 ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของคติสมบุรณ์แบบ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบในแต่ละโมเดลย่อย 2 โมเดล คือ โมเดลองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน และโมเดลองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน เพื่อแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity)

1.6 ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสามของคติสมบุรณ์แบบ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบโมเดลคติสมบุรณ์แบบเพื่อแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity)

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูลในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 นำแบบวัดที่ได้จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างแล้วมาตรวจสอบคัดเลือกรูปแบบที่ตอบครบสมบุรณ์ แล้วนำมาตรวจพิจารณาให้คะแนนข้อความในแบบวัดคติสมบุรณ์แบบแต่ละชุดตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่กำหนดไว้

2.2 นำคะแนนมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์หาค่าไคสแควร์ ค่า P-value ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เพื่อแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์

2.3 นำคะแนนมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงในการศึกษาคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น

2.4 นำคะแนนมาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระยะเวลาการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ One-way ANOVA

2.5 นำคะแนนมาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variable: one between-subjects variable and within-subject variable)

2.6 ในกรณีพบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบ



ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยการเปรียบเทียบพหุคูณ ซึ่งจะใช้วิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

2.7 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในแบบประเมินการปรึกษากลุ่มโดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1. การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยใช้เทคนิคของ Rovineli and Hambleton (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, หน้า 117)

2. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient  $\alpha$ )

3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยการหาค่าไคสแควร์ ค่า P-value ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA)

#### สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย

1. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อศึกษาคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสามเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ

หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variable: one between-subjects variable and within-subject variable) (Howell, 2008, pp. 458-471)

5. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยคคิสมบูรณแบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์เป็นรายคู่ โดยการเปรียบเทียบพหุคูณ ซึ่งจะใช้วิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ในกรณีพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือออกจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ทำการสุ่มคัดเลือกไว้ เพื่อขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย แล้วย่านหนังสือไปยังโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนพิจารณาลงนามในใบตอบรับยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่

1) โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เพชรบุรี 2) โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ชลบุรี 3) โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการรวม.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน 4) โรงเรียนนครนักษิณาลัย (โครงการรวม.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 5) โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการรวม.) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อได้ใบตอบรับให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยแล้วผู้วิจัยนำมาประกอบการยื่นเสนอขอพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยต่อคณะศึกษาศาสตร์

2. ผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสารเพื่อเสนอขอพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีรอบเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 และได้รับอนุมัติโครงการวิจัยลงวันที่ 19 สิงหาคม พ.ศ. 2559 ได้แก่ 1) แบบเสนอขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย 2) แบบตอบรับให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย 3) ใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย 4) ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย 5) ใบรับรองการได้รับการตรวจความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย 6) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย คือ แบบวัดคคิสมบูรณแบบ และโปรแกรมการปริกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคคิสมบูรณแบบ

3. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยนำใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ไปจัดทำเป็นใบปะหน้าแบบวัดคคิสมบูรณแบบ เพื่อให้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยอ่านและตัดสินใจก่อนให้ข้อมูลตอบแบบวัดทัศนคติสมบุรณ์แบบ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างอาจปฏิเสธการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ในขั้นตอนนี้ โดยไม่ทำแบบวัดทัศนคติสมบุรณ์แบบ

4. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยนำไปข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย และใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอ่านและลงนาม ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ จึงให้ผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมร่วมลงนามอนุญาตด้วย และผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยนี้ และจะไม่มีผลกระทบใดใดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย อีกทั้งก่อนการเริ่มดำเนินการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงสิทธิและข้อตกลงการร่วมการปรึกษากลุ่มแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งตอบข้อซักถามจนผู้เข้าร่วมการวิจัยพึงพอใจ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใดใดทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายใดใด ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น ผลการวิจัยจะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อแสดงหลักฐานลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมการวิจัย และจะไม่มีผลกระทบใดใดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ซึ่งหากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย ผู้วิจัยให้เวลากลุ่มตัวอย่างตัดสินใจและปรึกษาผู้ปกครองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จากนั้นเมื่อได้รับใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรึกษากลุ่มต่อไป

5. การเข้าร่วมการวิจัยนี้เป็นการขอความร่วมมือจากนักเรียน นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใจด้วยวิธีการใดใดทั้งสิ้น ผู้วิจัยไม่มีค่าตอบแทนให้ผู้วิจัยชี้แจงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ ผู้วิจัยปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยคำนึงถึงความพร้อมทางร่างกายและความสุขทางจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอดการดำเนินการปรึกษา เช่น การมีบริการน้ำดื่ม นม อาหารว่าง อาหารกล่อง ทุกครั้งก่อนเริ่มการปรึกษา และหากผู้เข้าร่วมการวิจัยติดภารกิจทางการเรียนหรือกิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยจะเลื่อนดำเนินการปรึกษากลุ่มหรือมาชดเชยให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยบางคนที่ไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนั้นได้ ผู้วิจัยปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยความระลึกขอบุคคลทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ตามกระบวนการ 4 ขั้นตอน ได้แก่  
ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research: R1) การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยีนยันและศึกษาคติสมบุรณ์แบบ  
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development: D1) การออกแบบและพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
ฯ ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research: R2) การทดลองใช้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ และขั้นตอน  
ที่ 4 การพัฒนา (Development: D2) การประเมินผลการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ซึ่งในขั้นตอน  
การทดลองการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ นั้นเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research)  
โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) แบบ 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง  
และกลุ่มควบคุม มีแบบแผนการทดลองแบบทดสอบระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง  
และระยะติดตามผล (The randomized control-group pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อ  
วิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยีนยันคติสมบุรณ์แบบ ศึกษาคติสมบุรณ์แบบ พัฒนาการศึกษากลุ่มแบบ  
บูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ และศึกษาผลของการศึกษากลุ่ม  
แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มี  
ความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล  
โดยมีรายละเอียดแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยีนยันคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มี  
ความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ตอนที่ 2 การศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์  
และคณิตศาสตร์

ตอนที่ 3 การพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ตอนที่ 4 การศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

## สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
$SD$	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
$n$	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SK	แทน ค่าความเบ้
KU	แทน ค่าความโด่ง
q1-q61	แทน ข้อคำถามที่ 1 ถึง ข้อคำถามที่ 61
SE	แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
$X^2$	แทน ค่าสถิติไคสแควร์
p	แทน P-value
GFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน
AGFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ
RMR	แทน ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
RMSEA	แทน ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
$R^2$	แทน ค่าความเชื่อมั่นในการวัด
SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
$F$	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
$df$	แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
$I$	แทน ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
$G$	แทน วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
$I \times G$	แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
ES	แทน ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size)
PERFECT	แทน คติสมบูรณ์แบบ
Ego-Syntonic	แทน องค์กรประกอบความกลมกลืนแห่งตน
Ego-Dystonic	แทน องค์กรประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน

Order	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ
Satisfact	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกรังพึงพอใจ
Recheck	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ
Other	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบูรณแบบในผู้อื่น
HighStand	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง
BlackWhite	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ
PerPress	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น
Nosatisfac	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกรังไม่พึงพอใจ
Reactmiss	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ตัวชี้วัดด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยันคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

1. ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยันคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

2. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบูรณแบบรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และค่าความเชื่อมั่น

3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยันคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

- 3.1 การวิเคราะห์โมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบรายด้านของคคตสมบูรณแบบ  
(การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก)
- 3.2 โมเดลองค์ประกอบของคคตสมบูรณแบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน  
อันดับสอง)
- 3.3 โมเดลคคตสมบูรณแบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม)
- ตอนที่ 2 การศึกษาคคตสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์  
และคณิตศาสตร์
1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคคตสมบูรณแบบของนักเรียนที่มี  
ความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
  2. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยคคตสมบูรณแบบรายองค์ประกอบของ  
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศ และ  
ระดับชั้น
- ตอนที่ 3 การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคคตสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
- การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเคราะห์เนื้อหาแนวคิดทฤษฎี ได้แก่ แนวคิดการปรึกษากลุ่ม  
แนวคิดการปรึกษแบบบูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก ทฤษฎีการบำบัด  
ความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อ  
พฤติกรรม
- ตอนที่ 4 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคคตสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
1. ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบ  
บูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคคตสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถ  
พิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์
  2. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคคตสมบูรณแบบรายด้านองค์ประกอบ  
ในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนที่มีความสามารถ  
พิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
  3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคคตสมบูรณแบบรายด้านองค์ประกอบ  
ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่างวิธีการทดลองกับ  
ระยะเวลาของการทดลอง

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบรายค้ำองค้ำประกอบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบรายค้ำองค้ำประกอบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ผลการวิจัย

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์ห้องค้ำประกอบเชิงยืนยันทัศนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

1. ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้องค้ำประกอบเชิงยืนยันทัศนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ แสดงดังตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์ห้องค้ำประกอบเชิงยืนยันทัศนคติสมบุรณ์แบบ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน ( $n = 855$ คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	323	37.8
หญิง	532	62.2
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	313	36.6
มัธยมศึกษาปีที่ 5	284	33.2
มัธยมศึกษาปีที่ 6	258	30.2
รวม	855	100.0

จากตารางที่ 4-1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ห้องค้ำประกอบเชิงยืนยันทัศนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามเพศพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 532 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนเพศชาย จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ใน



ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2

2. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient  $\alpha$ ) แสดงดังตารางที่ 4-2

ตารางที่ 4-2 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ

องค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบ	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	SD	SK	KU
องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน					
1. ด้านการจัดระเบียบ	9	3.401	.679	-.161	.555
2. ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	9	4.195	.618	-1.238	2.825
3. ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ	5	3.325	.675	-.063	.064
4. ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น	6	3.262	.592	-.058	.159
5. ด้านการมีมาตรฐานสูง	6	3.213	.782	-.022	-.121
องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน					
1. ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ	4	2.415	.881	.251	-.554
2. ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น	6	2.992	.721	-.042	-.022
3. ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	9	3.123	.669	.060	-.226
4. ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด	7	3.085	.771	.146	-.324

จากตารางที่ 4-2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.401 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .679 ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.195 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .618 ตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.325 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .675 ตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.262 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .592 ตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.213 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .782 ส่วนคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.415 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .881 ตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

2.992 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .721 ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.123 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .669 ตัวชี้วัดด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.085 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .771

3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคตินิยมแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) โมเดล ตัวชี้วัดองค์ประกอบรายด้านของคตินิยมแบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับแรก) 2) โมเดลองค์ประกอบคตินิยมแบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง) และ 3) โมเดลคตินิยมแบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม)

3.1 โมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบรายด้านของคตินิยมแบบ โดยนำตัวชี้วัดองค์ประกอบรายด้านของคตินิยมแบบทั้ง 9 ด้าน มาวิเคราะห์ในแต่ละโมเดลย่อย เพื่อแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยใช้โปรแกรม LISREL ดังนี้

3.1.1 องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มี 5 ด้านองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น และด้านการมีมาตรฐานสูง ซึ่งทำการวิเคราะห์องค์ประกอบแต่ละด้านในแต่ละโมเดลย่อย ดังนี้

3.1.1.1 ตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ

3.1.1.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ แสดงดังตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ

	q2	q7	q13	q21	q28	q35	q41	q45	q52
1									
q7	.619**	1							
q13	.534**	.542**	1						
q21	.514**	.490**	.593**	1					
q28	.595**	.563**	.632**	.642**	1				
q35	.353**	.367**	.407**	.455**	.502**	1			
q41	.433**	.430**	.390**	.433**	.529**	.366**	1		
q45	.424**	.474**	.429**	.471**	.559**	.404**	.655**	1	
q52	.444**	.493**	.477**	.450**	.535**	.445**	.437**	.516**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-3 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ ประกอบด้วย ข้อคำถาม 9 ข้อ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .353-.655 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q41 กับ ข้อคำถามที่ q45 มีค่าเท่ากับ .655 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q2 กับข้อคำถามที่ q35 มีค่าเท่ากับ .353

#### 3.1.1.1.2 คำน้ําหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ

แสดงดังตารางที่ 4-4

ตารางที่ 4-4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ

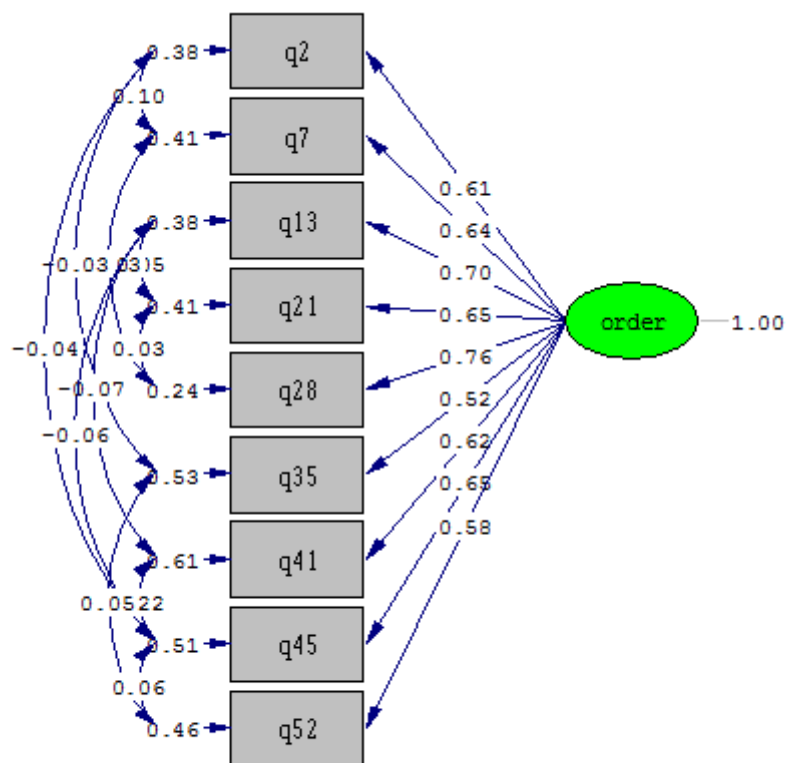
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.61	0.027	22.32*	0.50
q7	0.64	0.029	21.9 8*	0.50
q13	0.70	0.029	24.13*	0.56
q21	0.65	0.029	22.22*	0.51
q28	0.76	0.027	28.82*	0.71
q35	0.52	0.030	17.44*	0.33
q41	0.62	0.033	19.12*	0.39
q45	0.65	0.031	20.66*	0.45
q52	0.58	0.029	20.27*	0.42

Chi-Square = 25.89, *df* = 16, P-value = 0.05555,  $X^2/df$  = 1.6 18, GFI = 0.99, AGFI = 0.98, CFI = 1.00, RMSEA = 0.027

\**p* < .05

จากตารางที่ 4-4 ผลการวิเคราะห์ห้องค้ประกอบเชิงยืนยันด้านการจัดระเบียบพบว่า โมเดล มีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 25.89 ที่องศาอิสระมีค่าเท่ากับ 16 มีค่า P-value เท่ากับ 0.05555 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.027 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านการจัดระเบียบทั้ง 9 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.52 ถึง 0.76 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคติสมบูรณ้แบบด้านการจัดระเบียบได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด (*R*<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.33 ถึง 0.71

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ แสดงดังภาพที่ 4-1



Chi-Square=25.89, df=16, P-value=0.05555, RMSEA=0.027

ภาพที่ 4-1 โมเดลตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ

3.1.1.2 ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ

3.1.1.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ แสดงดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4-5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ

	q4	q9	q16	q23	q30	q42	q48	q54	
									1
q9	.541**	1							
q16	.470**	.450**	1						
q23	.474**	.408**	.518**	1					
q30	.275**	.307**	.312**	.365**	1				
q42	.463**	.451**	.557**	.492**	.308**	1			
q48	.372**	.400**	.403**	.426**	.232**	.574**	1		
q54	.470**	.462**	.579**	.522**	.330**	.703**	.531**	1	
q58	.438**	.444**	.533**	.479**	.285**	.926**	.564**	.672**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-5 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .232-.926 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q42 กับข้อคำถามที่ q58 มีค่าเท่ากับ .926 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q30 กับข้อคำถามที่ q48 มีค่าเท่ากับ .232

### 3.1.1.2.2 คำน้ําหนดองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ

แสดงดังตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4-6 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ

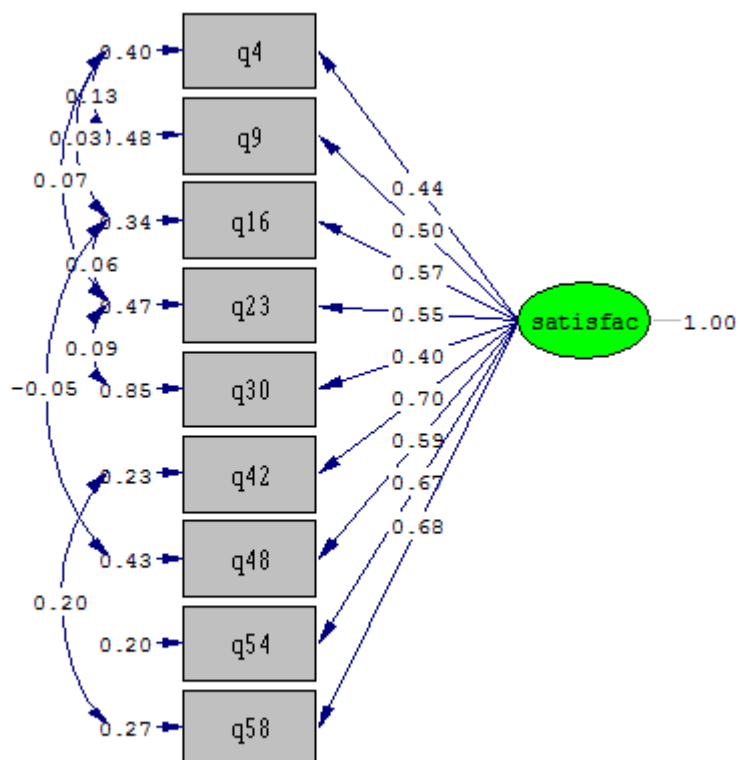
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.44	0.026	17.11*	0.33
q9	0.50	0.028	17.70*	0.34
q16	0.57	0.026	21.87*	0.49
q23	0.55	0.029	19.14*	0.39
q30	0.40	0.035	11.49*	0.16
q42	0.70	0.025	28.07*	0.68
q48	0.59	0.028	20.82*	0.45
q54	0.67	0.024	28.25*	0.69
q58	0.68	0.026	26.46*	0.63

Chi-Square = 45.62,  $df = 20$ , P-value = 0.00091,  $X^2/df = 2.281$ , GFI = 0.99, AGFI = 0.97, CFI = 1.00, RMSEA = 0.039

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4-6 ผลการวิเคราะห์ห้้องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความรู้สึกพึงพอใจ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 45.62 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 20 มีค่า P-value เท่ากับ 0.00091 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.039 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านความรู้สึกพึงพอใจทั้ง 9 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.40 ถึง 0.70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.69

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ แสดงดังภาพที่ 4-2



Chi-Square=45.62, df=20, P-value=0.00091, RMSEA=0.039

ภาพที่ 4-2 โมเดลตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ

### 3.1.1.3 ตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ

#### 3.1.1.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัด

ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ แสดงดังตารางที่ 4-7



ตารางที่ 4-7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียด และการตรวจสอบ

	q8	q14	q36	q46	
	1				
q14	.599**	1			
q36	.442**	.497**	1		
q46	.388**	.454**	.430**	1	
q53	.493**	.586**	.567**	.526**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-7 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .388-.599 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q8 กับข้อคำถามที่ q14 มีค่าเท่ากับ .599 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q8 กับข้อคำถามที่ q46 มีค่าเท่ากับ .388

3.1.1.3.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียด และการตรวจสอบ แสดงดังตารางที่ 4-8

ตารางที่ 4-8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ

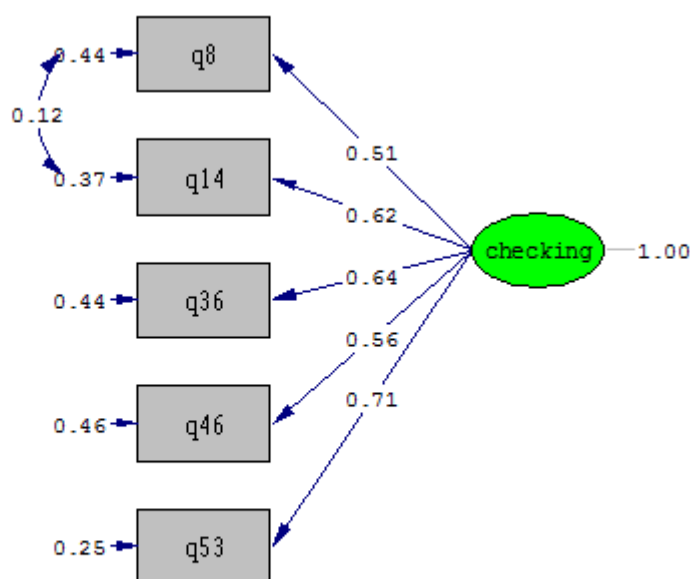
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.51	0.029	17.80*	0.38
q14	0.62	0.028	21.8 4*	0.51
q36	0.64	0.030	21.16*	0.48
q46	0.56	0.029	18.95*	0.40
q53	0.71	0.027	26.05*	0.67

Chi-Square = 1.6 3,  $df = 4$ , P-value = 0.80406,  $X^2/df = 0.4075$ , GFI = 1.00, AGFI = 1.00, CFI = 1.00, RMSEA = 0.000

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-8 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการใส่ใจ รายละเอียดและการตรวจสอบ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณา จากค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 1.6 3 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 4 มีค่า P-value เท่ากับ 0.80406 และ ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนี รากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบราย ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบทั้ง 5 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.51 ถึง 0.71 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคตินิยมแบบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบได้ และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.38 ถึง 0.67

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ แสดงดังภาพที่ 4-3



Chi-Square=1.63, df=4, P-value=0.80406, RMSEA=0.000

ภาพที่ 4-3 โมเดลตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ

### 3.1.1.4 ตัวชี้วัดด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น

#### 3.1.1.4.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น แสดงดังตารางที่ 4-9

ตารางที่ 4-9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น

	q3	q15	q22	q29	q37	
	1					
Q15	.069*	1				
q22	.214**	.097**	1			
q29	.224**	.157**	.317**	1		
q37	.318**	.094**	.391**	.390**	1	
q47	.286**	.091**	.352**	.371**	.445**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-9 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .069-.445 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q37 กับข้อคำถามที่ q47 มีค่าเท่ากับ .445 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q3 กับข้อคำถามที่ q15 มีค่าเท่ากับ .069

#### 3.1.1.4.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น แสดงดังตารางที่ 4-10

ตารางที่ 4-10 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น

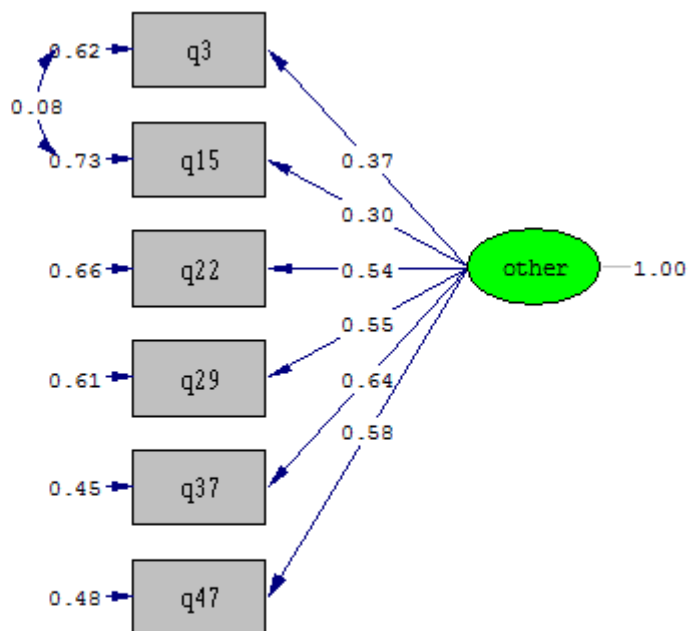
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.37	0.033	11.25*	0.18
q15	0.30	0.035	8.48*	0.11
q22	0.54	0.036	14.91*	0.30
q29	0.55	0.035	15.54*	0.33
q37	0.64	0.033	19.12*	0.48
q47	0.58	0.033	17.74*	0.42

Chi-Square = 10.80 *df* = 8, P-value = 0.21305,  $X^2/df$  = 1.35, GFI = 1.00, AGFI = 0.99,  
CFI = 1.00, RMSEA = 0.020

\**p* < .05

จากตารางที่ 4-10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 10.80 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 8 มีค่า P-value เท่ากับ 0.21305 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของ ความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.020 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่นทั้ง 6 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.30 ถึง 0.64 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคติสมบูรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่นได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.11 ถึง 0.48

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น แสดงดังภาพที่ 4-4



Chi-Square=10.80, df=8, P-value=0.21305, RMSEA=0.020

ภาพที่ 4-4 โมเดลตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น

3.1.1.5 ตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง

3.1.1.5.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัด

ด้านการมีมาตรฐานสูง แสดงดังตารางที่ 4-11

ตารางที่ 4-11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง

	q1	q12	q27	q34	q40	
	1					
q12	.473**	1				
q27	.581**	.596**	1			
q34	.525**	.468**	.618**	1		
q40	.475**	.467**	.556**	.565**	1	
q44	.512**	.516**	.669**	.732**	.580**	1

\*p < .05, \*\*p < .01

จากตารางที่ 4-11 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .467-.732 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q34 กับข้อคำถามที่ q44 มีค่าเท่ากับ .732 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q12 กับข้อคำถามที่ q40 มีค่าเท่ากับ .467

3.1.1.5.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง แสดงดังตารางที่ 4-12

ตารางที่ 4-12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.59	0.030	19.79*	0.45
q12	0.66	0.035	18.67*	0.47
q27	0.77	0.031	25.03*	0.64
q34	0.86	0.037	23.32*	0.63
q40	0.67	0.030	22.06*	0.49
q44	0.88	0.034	26.05*	0.69

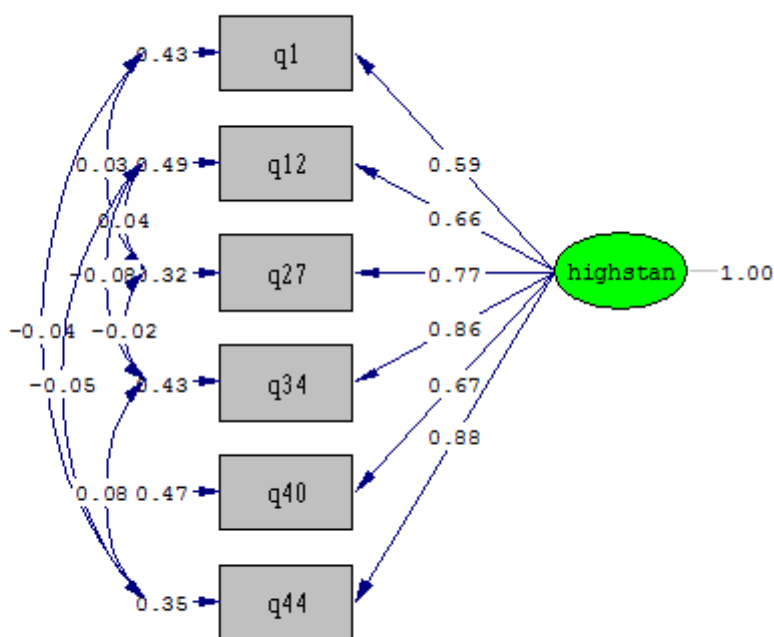
Chi-Square = 1.6 3, df = 2, P-value = 0.44207,  $X^2/df$  = 0.815, GFI = 1.00, AGFI = 0.99, CFI = 1.00, RMSEA = 0.000

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-12 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านการมีมาตรฐานสูง พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 1.6 3 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 2 มีค่า P-value เท่ากับ 0.44207 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านการมีมาตรฐานสูงทั้ง 6 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.59 ถึง 0.88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคตินิยมบุรณแบบด้านการมีมาตรฐานสูงได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.45 ถึง 0.69

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง แสดงดังภาพที่ 4-5



Chi-Square=1.63, df=2, P-value=0.44207, RMSEA=0.000

ภาพที่ 4-5 โมเดลตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง

3.1.2 องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มี 4 ด้านองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ซึ่งทำการวิเคราะห์องค์ประกอบแต่ละด้านในแต่ละโมเดลย่อย ดังนี้

3.1.2.1 ตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ

3.1.2.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ แสดงดังตารางที่ 4-13

ตารางที่ 4-13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้ว  
เกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ

	q20	q26	q33	
q20	1			
q26	.565**	1		
q33	.646**	.684**	1	
q39	.522**	.573**	.624**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-13 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .522-.684 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q26 กับข้อคำถามที่ q33 มีค่าเท่ากับ .684 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q20 กับข้อคำถามที่ q39 มีค่าเท่ากับ .522

3.1.2.1.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ แสดงดังตารางที่ 4-14

ตารางที่ 4-14 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.75	0.032	23.51*	0.54
q26	0.85	0.033	25.77*	0.61
q33	0.91	0.030	30.14*	0.77
q39	0.76	0.033	22.94*	0.52

Chi-Square = 1.33,  $df = 2$ , P-value = 0.51359,  $X^2/df = 0.665$ , GFI = 1.00, AGFI = 1.00,

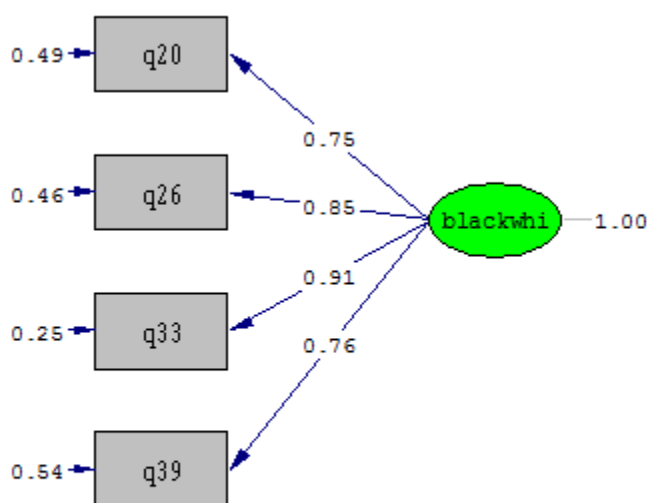
CFI = 1.00, RMSEA = 0.000

\* $p < .05$



จากตารางที่ 4-14 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 1.33 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 2 มีค่า P-value เท่ากับ 0.51359 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ทั้ง 4 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.75 ถึง 0.91 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ข้อคำถามสามารถวัดคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.52 ถึง 0.77

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ แสดงดังภาพที่ 4-6



Chi-Square=1.33, df=2, P-value=0.51359, RMSEA=0.000

ภาพที่ 4-6 โมเดลตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ

### 3.1.2.2 ตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น

3.1.2.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น แสดงดังตารางที่ 4-15

ตารางที่ 4-15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดัน  
จากผู้อื่น

	q6	q11	q19	q25	q32	
	1					
q11	.397**	1				
q19	.349**	.609**	1			
q25	.341**	.513**	.538**	1		
q32	.370**	.553**	.605**	.580**	1	
q59	.382**	.552**	.553**	.575**	.633**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-15 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .341-.633 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q32 กับข้อคำถามที่ q59 มีค่าเท่ากับ .633 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q6 กับข้อคำถามที่ q25 มีค่าเท่ากับ .341

3.1.2.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น แสดงดังตารางที่ 4-16

ตารางที่ 4-16 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.47	0.033	14.10*	0.23
q11	0.66	0.030	22.15*	0.50
q19	0.68	0.029	23.32*	0.54
q25	0.71	0.030	23.30*	0.53
q32	0.72	0.027	26.69*	0.64
q59	0.74	0.029	25.68*	0.61

Chi-Square = 14.18,  $df = 8$ , P-value = 0.07719,  $X^2/df = 1.7725$ , GFI = 0.99, AGFI = 0.99,

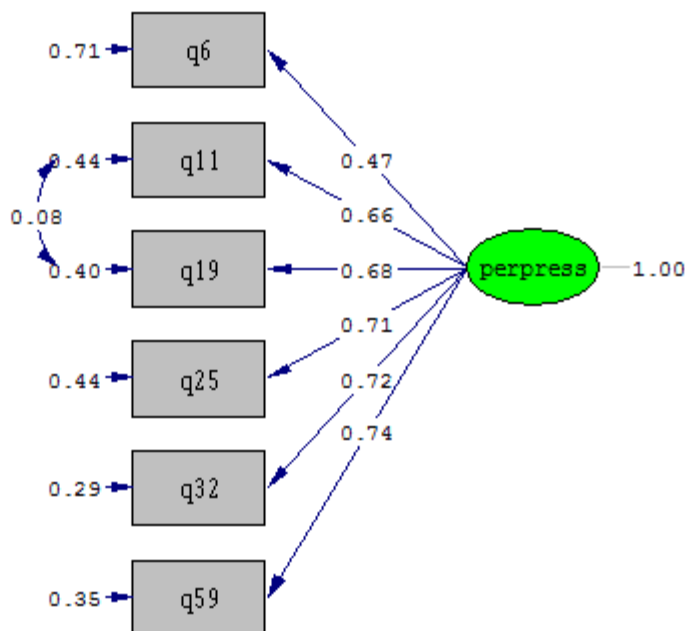
CFI = 1.00, RMSEA = 0.030

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-16 ผลการวิเคราะห์ห้องศ์ประกอบเชิงยืนยันด้านการรับรู้ ความกดดันจากผู้อื่น พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่า ไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 14.18 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 8 มีค่า P-value เท่ากับ 0.07719 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.030 แสดงว่าโมเดล มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้าน การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นทั้ง 6 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.47 ถึง 0.74 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคติสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ ความกดดันจากผู้อื่นได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.23 ถึง 0.64

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น แสดงดังภาพ

ที่ 4-7



Chi-Square=14.18, df=8, P-value=0.07719, RMSEA=0.030

ภาพที่ 4-7 โมเดลตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น

### 3.1.2.3 ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

3.1.2.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ แสดงดังตารางที่ 4-17

ตารางที่ 4-17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

	q5	q10	q17	q24	q38	q49	q55	q56	q61
1									
q10	.288**	1							
q17	.237**	.292**	1						
q24	.318**	.362**	.480**	1					
q38	.317**	.355**	.177**	.386**	1				
q49	.324**	.316**	.345**	.385**	.313**	1			
q55	.399**	.353**	.327**	.443**	.424**	.430**	1		
q56	.287**	.332**	.309**	.474**	.415**	.418**	.542**	1	
q61	.299**	.328**	.343**	.426**	.414**	.393**	.524**	.543**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-17 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .177-.543 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q56 กับข้อคำถามที่ q61 มีค่าเท่ากับ .543 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q17 กับข้อคำถามที่ q38 มีค่าเท่ากับ .177

3.1.2.3.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ แสดงดังตารางที่ 4-18

ตารางที่ 4-18 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

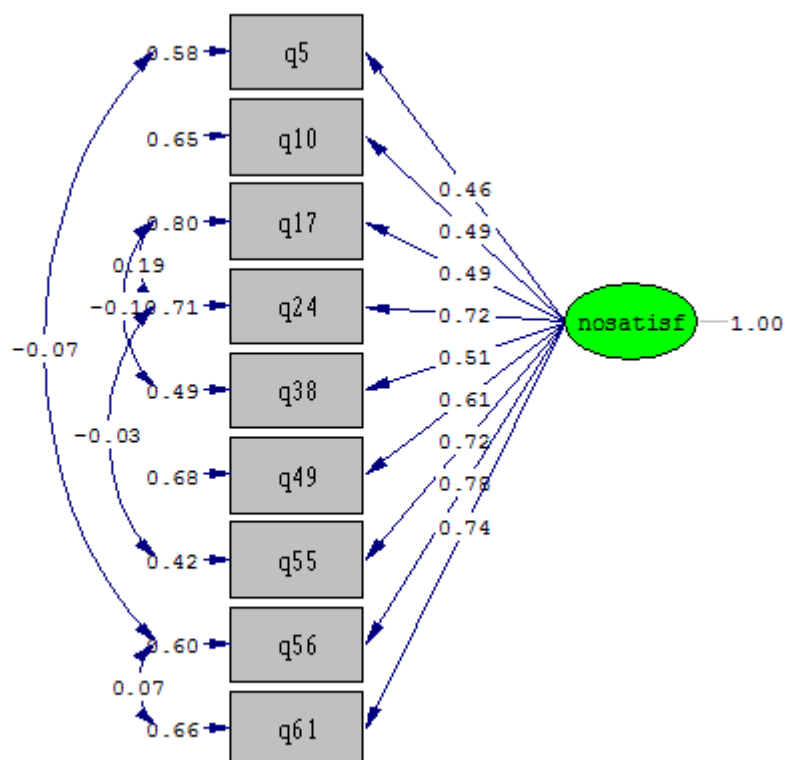
ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.46	0.031	14.71*	0.26
q10	0.49	0.032	15.10*	0.27
q17	0.49	0.036	13.61*	0.23
q24	0.72	0.037	19.32*	0.42
q38	0.51	0.029	17.63*	0.35
q49	0.61	0.034	17.67*	0.35
q55	0.72	0.031	23.27*	0.55
q56	0.78	0.036	21.6 5*	0.50
q61	0.74	0.036	20.47*	0.46

Chi-Square = 43.83,  $df = 22$ , P-value = 0.00372,  $X^2/df = 1.992$ , GFI = 0.99, AGFI = 0.98, CFI = 1.00, RMSEA = 0.034

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4-18 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่า ไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 43.83 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 22 มีค่า P-value เท่ากับ 0.00372 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.034 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจทั้ง 9 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.46 ถึง 0.78 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดทัศนคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.23 ถึง 0.55

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ แสดงดังภาพที่ 4-8



Chi-Square=43.83, df=22, P-value=0.00372, RMSEA=0.034

ภาพที่ 4-8 โมเดลตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

### 3.1.2.4 ตัวชี้วัดด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

3.1.2.4.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด แสดงดังตารางที่ 4-19

ตารางที่ 4-19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวชี้วัดด้านปฏิริยาตอบสนอง  
เมื่อเกิดความผิดพลาด

	q18	q31	q43	q50	q51	q57	
1							
q31	.460**	1					
q43	.389**	.408**	1				
q50	.472**	.500**	.403**	1			
q51	.387**	.426**	.396**	.565**	1		
q57	.243**	.278**	.398**	.380**	.597**	1	
q60	.293**	.338**	.380**	.413**	.606**	.665**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

จากตารางที่ 4-19 พบว่า ข้อคำถามตัวชี้วัดด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ ซึ่งส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันอยู่ระหว่าง .243-.665 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ข้อคำถามที่ q57 กับข้อคำถามที่ q60 มีค่าเท่ากับ .665 ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ข้อคำถามที่ q18 กับข้อคำถามที่ q57 มีค่าเท่ากับ .243

3.1.2.4.2 คำนวณน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด แสดงดังตารางที่ 4-20

ตารางที่ 4-20 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวชี้วัดด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
	0.49	0.053	9.26*	0.22
q31	0.56	0.052	10.70*	0.29
q43	0.61	0.039	15.73*	0.39
q50	0.64	0.040	15.98*	0.41
q51	1.06	0.061	17.24*	0.78
q57	0.68	0.047	14.71*	0.37
q60	0.72	0.048	15.07*	0.39

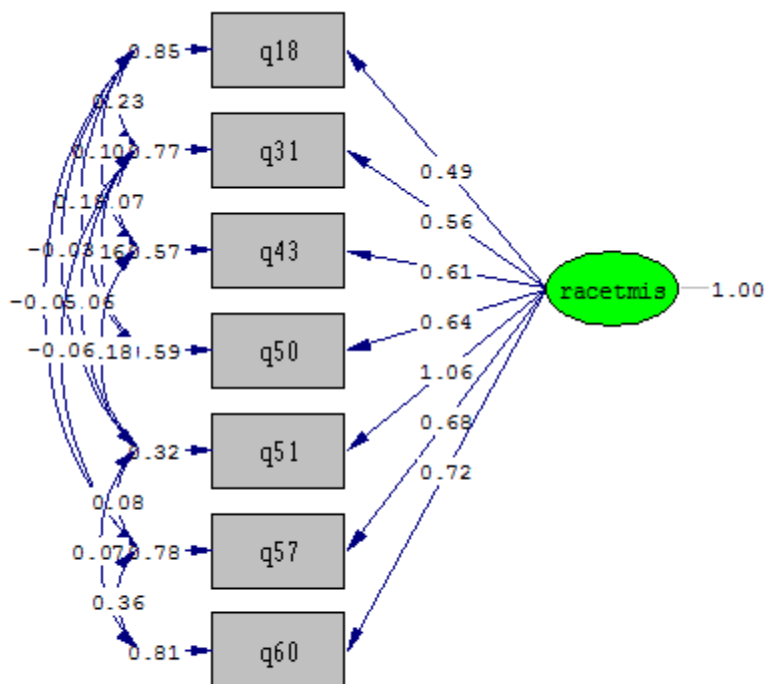
Chi-Square = 2.89, *df* = 1, P-value = 0.08912,  $X^2/df$  = 2.89, GFI = 1.00, AGFI = 0.97, CFI = 1.00, RMSEA = 0.047

\**p* < .05

จากตารางที่ 4-20 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาจากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 2.89 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1 มีค่า P-value เท่ากับ 0.08912 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.047 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างสมบูรณ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบรายด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดทั้ง 7 ข้อคำถาม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.49 ถึง 1.06 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามสามารถวัดคติสมบูรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดได้ และแต่ละองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.22 ถึง 0.78

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด แสดงดังภาพที่ 4-9





Chi-Square=2.89, df=1, P-value=0.08912, RMSEA=0.047

ภาพที่ 4-9 โมเดลตัวชี้วัดด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

3.2 โมเดลองค์ประกอบคติสมบูรณ์แบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง)

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของคติสมบูรณ์แบบ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบในแต่ละโมเดลย่อย เพื่อแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ของความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ทางสถิติ คือ โปรแกรม LISREL แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.2.1 องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic)

ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับ ดังนี้

3.2.1.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบ

ความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) แสดงดังตารางที่ 4-21

ตารางที่ 4-21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน  
(Ego-syntonic)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ด้านการจัดระเบียบ (1)	1.00				
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (2)	0.37*	1.00			
ด้านการใส่ใจในรายละเอียดการตรวจสอบ (3)	0.61*	0.40*	1.00		
ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (4)	0.56*	0.34*	0.49*	1.00	
ด้านการมีมาตรฐานสูง (5)	0.49*	0.31*	0.47*	0.75*	1.00

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-21 พบว่า องค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตนทั้ง 5 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสัมพันธ์ที่ระดับปานกลางถึงสูง โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.31 ถึง 0.75 องค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ด้านการมีมาตรฐานสูงกับด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเท่ากับ 0.75 ส่วนองค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ด้านการมีมาตรฐานสูงกับด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเท่ากับ 0.31

3.2.1.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน  
แสดงดังตารางที่ 4-22

ตารางที่ 4-22 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic)

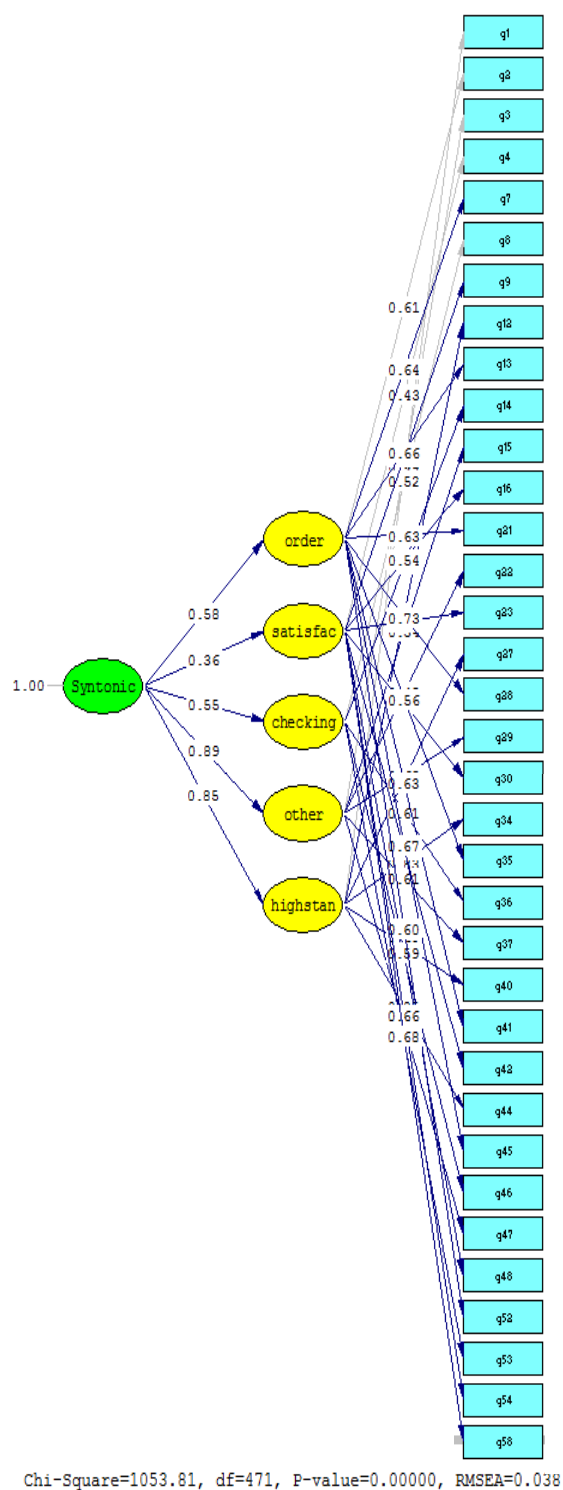
ตัวชี้วัด	น้ำหนัก องค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ด้านการจัดระเบียบ (1)	0.58	0.047	12.29*	0.34
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (2)	0.36	0.048	7.54*	0.13
ด้านการใส่ใจในรายละเอียดการตรวจสอบ (3)	0.55	0.047	11.8 1*	0.30
ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (4)	0.89	0.073	12.17*	0.79
ด้านการมีมาตรฐานสูง (5)	0.85	0.053	15.96*	0.72

Chi-Square = 1053.81,  $df = 471$ , P-value = 0.00000,  $X^2/df = 2.237$ , GFI = 0.93, AGFI = 0.91, CFI = 0.99, RMSEA = 0.038

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4-22 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 1053.81 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 471 ค่า P-value เท่ากับ 0.000 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.91 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั่นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.36 ถึง 0.89 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า แต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.13 ถึง 0.79 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 5 องค์ประกอบ สามารถวัดองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตนได้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน แสดงดังภาพที่ 4-10



ภาพที่ 4-10 โมเดลองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน

### 3.2.2 องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic)

ผู้วิจัยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับ ดังนี้

#### 3.2.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) แสดงดังตารางที่ 4-23

ตารางที่ 4-23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic)

	(1)	(2)	(3)	(4)
ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงาน/ กิจกรรม (1)	1.00			
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (2)	0.51*	1.00		
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (3)	0.79*	0.52*	1.00	
ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (4)	0.56*	0.41*	0.93*	1.00

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-23 พบว่า องค์ประกอบย่อยขององค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตนทั้ง 4 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสัมพันธ์ที่ระดับปานกลางถึงสูง โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.41 ถึง 0.93 องค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจกับด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเท่ากับ 0.93 ส่วนองค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นกับด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเท่ากับ 0.41

#### 3.2.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน แสดงดังตารางที่ 4-24

ตารางที่ 4-24 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic)

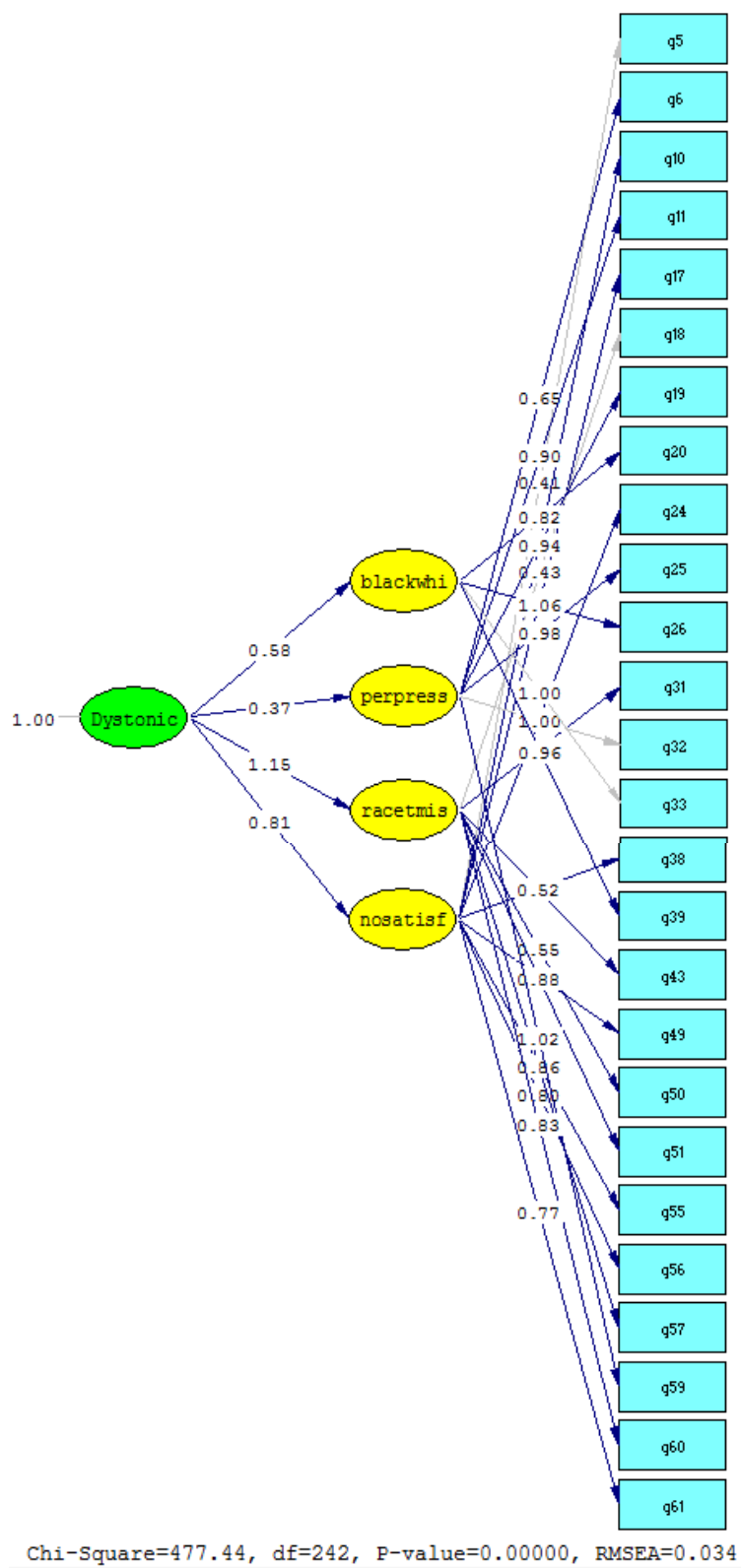
ตัวชี้วัด	น้ำหนัก องค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานกิจกรรม (1)	0.58	0.033	17.39*	0.47
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (2)	0.37	0.034	10.90*	0.26
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (3)	1.15	0.096	11.97*	0.99
ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อผิดพลาด (4)	0.81	0.064	12.74*	0.66

Chi-Square = 477.44,  $df = 242$ , P-value = 0.00000,  $X^2/df = 1.973$ , GFI = 0.96, AGFI = 0.95, CFI = 0.99, RMSEA = 0.034

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4-24 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 477.44 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 242 ค่า P-value เท่ากับ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.96 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.034 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากนั้นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบพบว่า น้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ทั้ง 4 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง 0.37 ถึง 1.15 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า แต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.26 ถึง 0.99 แสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 องค์ประกอบ สามารถวัดองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตนได้

ผู้วิจัยนำเสนอ โมเดลตัวชี้วัดองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน แสดงดังภาพที่ 4-11



ภาพที่ 4-11 โมเดลองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน

จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดล องค์ประกอบคตินิยมแบบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดง ดังนี้

3.2.2.2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ขององค์ประกอบคตินิยมแบบรายด้าน แสดงดังตารางที่ 4-25

ตารางที่ 4-25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างองค์ประกอบคตินิยมแบบรายด้าน

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Order (1)	1.00								
Satisfaction (2)	0.36*	1.00							
Details/ Check (3)	0.61*	0.39*	1.00						
Perfect/ Others (4)	0.56*	0.32*	0.51*	1.00					
HighStandards (5)	0.48*	0.28*	0.44*	0.67*	1.00				
Black/ WhiteThinking (6)	0.27*	-0.11	0.14	0.51*	0.44*	1.00			
PerPressure/ Others (7)	0.33*	0.09	0.29*	0.64*	0.55*	0.49*	1.00		
Dissatisfaction (8)	0.12	0.07	0.11	0.47*	0.40*	0.55*	0.40*	1.00	
React/ Mistakes (9)	0.19*	0.11	0.18*	0.55*	0.51*	0.78*	0.53*	0.95*	1.00

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-25 พบว่า องค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.07 ถึง 0.95 องค์ประกอบย่อยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ ด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดกับด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเท่ากับ 0.95 ส่วนด้านคู่ที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ ด้านความรู้สึกพึงพอใจกับด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเท่ากับ 0.07



3.2.2.2.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบรายด้าน แสดงดัง  
ตารางที่ 4-26

ตารางที่ 4-26 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบรายด้าน

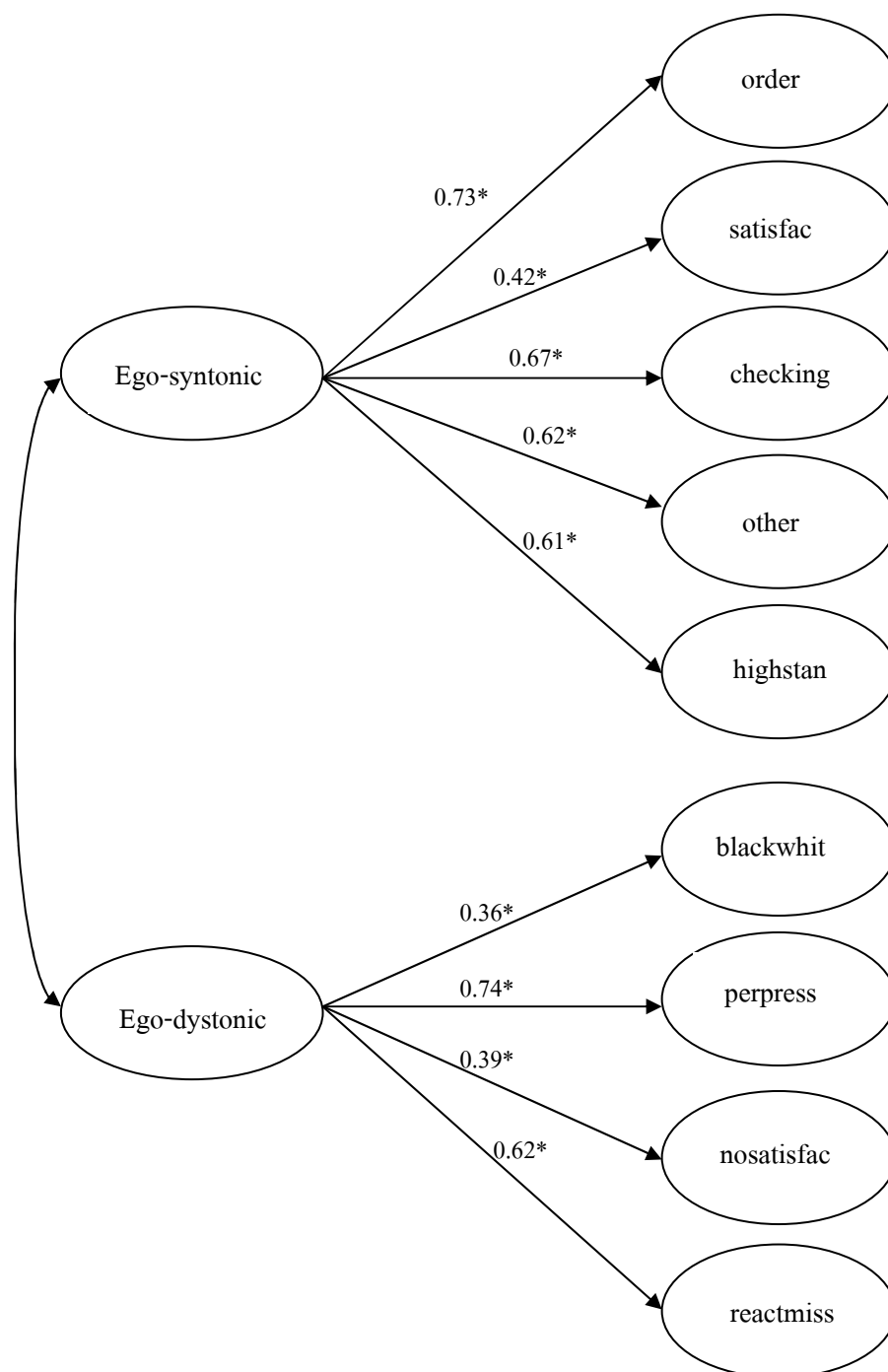
องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
Syntonic				
Order (1)	0.73	0.20	3.65*	0.15
Satisfaction (2)	0.42	0.12	3.40*	0.048
Details/ Check (3)	0.67	0.19	3.60*	0.12
Perfect/ Others (4)	0.62	0.10	5.96*	0.39
HighStandards (5)	0.61	0.12	5.08*	0.37
Dystonic				
Black/ WhiteThinking (6)	0.36	0.057	6.29*	0.19
PerPressure/ Others (7)	0.74	0.10	7.16*	0.89
Dissatisfaction (8)	0.39	0.069	5.72*	0.15
React/ Mistakes (9)	0.62	0.10	5.96*	0.39
Chi-Square = 3156.85, df = 1570, P-value = 0.00000, X <sup>2</sup> /df = 2.01, GFI = 0.89, AGFI = 0.87, CFI = 0.98, RMSEA = 0.034				

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-26 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 3156.85 ค่า p มีค่าเท่ากับ 0.00000 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1570 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.87 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.034 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั่นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบ ทั้ง 9 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบระหว่าง 0.36 ถึง 0.74 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ละองค์ประกอบมีความ

เชื่อมั่น ในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.048 ถึง 0.89 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ สามารถวัดทัศนสมบุรณ์แบบได้

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของทัศนสมบุรณ์แบบ แสดงดังภาพที่ 4-12



ภาพที่ 4-12 โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของทัศนสมบุรณ์แบบ

### 3.3 โมเดลคคติสมบูรณ์แบบ (การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม)

ผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม คือ โมเดลคคติสมบูรณ์แบบ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ทางสถิติ คือ โปรแกรม LISREL แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของคคติสมบูรณ์แบบ แสดงดังตารางที่ 4-27

ตารางที่ 4-27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างองค์ประกอบของคคติสมบูรณ์แบบ

องค์ประกอบ	องค์ประกอบ ความกลมกลืนแห่งตน	องค์ประกอบความขัดแย้ง ที่มีอยู่ในตน
องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน	1.00	
องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน	0.82	1.00

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-27 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของคคติสมบูรณ์แบบ ทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตนและองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มีความสัมพันธ์กันทางบวก มีค่าเท่ากับ 0.82

3.3.2 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดลคคติสมบูรณ์แบบ

ผู้วิจัยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม คือ โมเดลคคติสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นโมเดล 1 องค์ประกอบจาก 2 องค์ประกอบย่อย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ทางสถิติ คือ โปรแกรม LISREL แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลคคติสมบูรณ์แบบ ดัชนีที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้อง ได้แก่  $\chi^2$ ,  $\chi^2 / df$ , GFI, AGFI, CFI และ RMSEA ซึ่ง Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller (2003; Joreskog & Sorbom, 1989; Kwan & Walker, 2003; Bollen, 1989; Hansen, Rosen & Gustafsson, 2004; Schumacker & Lomax, 2004) ได้เสนอแนวทางในการตัดสินค่าดัชนีเป็น 2 ลักษณะ คือ ค่าที่แสดงถึงความสอดคล้องและค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง โดยกำหนดเป็นช่วงของค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังแสดงในตารางที่ 4-28

ตารางที่ 4-28 ค่าดัชนีความสอดคล้องและค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง

ดัชนีความสอดคล้อง	ค่าที่แสดงความสอดคล้อง	ค่าที่ยอมรับได้ว่ามีความสอดคล้อง
$\chi^2$	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$
$\chi^2 / df$	$0 < \chi^2 / df \leq 2$	$2 < \chi^2 / df \leq 5$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .97$
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$

ตารางที่ 4-29 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบและผลการทดสอบความเหมาะสมของโมเดล  
คติสมบูรณ์แบบ

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
Ego-Syntonic				
Order (1)	0.79	0.067	11.9 2*	0.22
Satisfaction (2)	0.44	0.061	7.24*	0.068
Details/ Check (3)	0.72	0.070	10.38*	0.18
Perfect/ Others (4)	0.62	0.10	5.96*	0.39
HighStandards (5)	0.61	0.12	5.08*	0.37
Ego-Dystonic				
Black/ WhiteThinking (6)	0.60	0.053	11.20*	0.18
PerPressure/ Others (7)	0.74	0.087	11.6 1*	0.67
Dissatisfaction (8)	0.60	0.071	8.46*	0.13
React/Mistakes (9)	0.85	0.13	6.48*	0.25

ตารางที่ 4-29 (ต่อ)

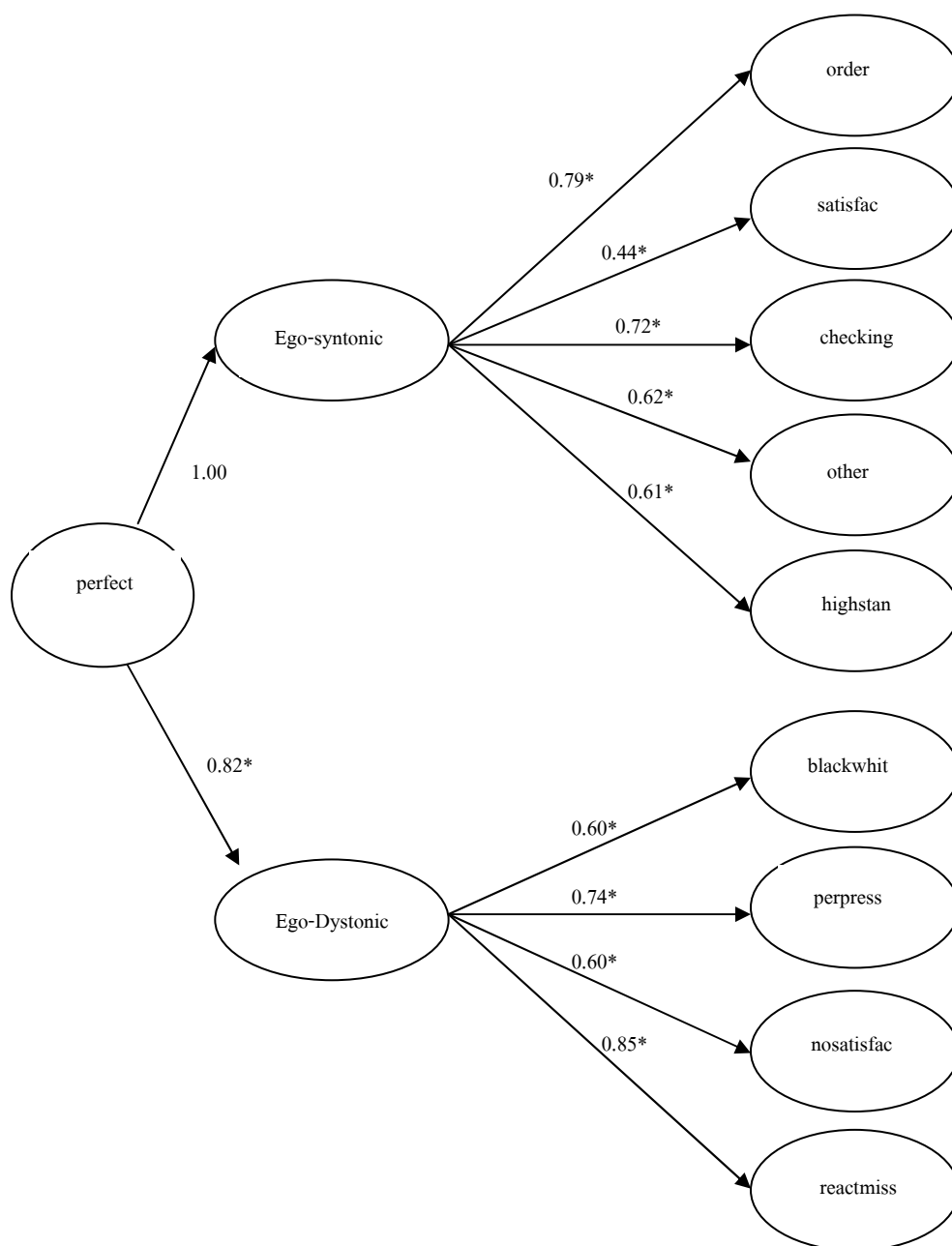
องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ	SE	t	R <sup>2</sup>
องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน	1.00	-	-	1.00
องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน	0.82	0.087	11.6 1*	0.67

Chi-Square = 3176.26,  $df = 1572$ , P-value = 0.00000,  $X^2/df = 2.021$ , GFI = 0.89, AGFI = 0.87, CFI = 0.98, RMSEA = 0.035

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4-29 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 2 องค์ประกอบ จำนวน 61 ข้อ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 3176.26 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1572 ค่า p มีค่าเท่ากับ 0.00000 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.87 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.035 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั่นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบเป็นรายด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.44 ถึง 1.00 โดยองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 1.00 และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.82 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกค่า และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด (R<sup>2</sup>) อยู่ระหว่าง 0.068 ถึง 1.00 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ สามารถวัดคติสมบุรณ์แบบและยืนยันโมเดลคติสมบุรณ์แบบได้ ตามที่ผู้วิจัยศึกษากรอบความคิดเชิงทฤษฎีและการวิจัยองค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบของสตรี (Agnes Mariann Stairs.2009)

ผู้วิจัยนำเสนอโมเดลคติสมบุรณ์แบบ แสดงดังภาพที่ 4-13



ภาพที่ 4-13 โมเดลคติสมบูรณ์แบบ

**ตอนที่ 2** การศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4-30

ตารางที่ 4-30 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคติสมบูรณ์แบบ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน ( $n = 855$ คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	323	37.8
หญิง	532	62.2
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	313	36.6
มัธยมศึกษาปีที่ 5	284	33.2
มัธยมศึกษาปีที่ 6	258	30.2
รวม	855	100.0

จากตารางที่ 4-30 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคติสมบูรณ์แบบ จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 532 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนเพศชาย จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2

2. ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคติสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ดังตารางที่ 4-31

ตารางที่ 4-31 ค่าสถิติพื้นฐานของแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ

องค์ประกอบคติสมบุรณ์แบบ	จำนวนข้อ	$\bar{X}$	$SD$	$SK$	$KU$
องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน					
ด้านการจัดระเบียบ	9	3.401	.679	-.161	.555
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	9	4.195	.618	-1.238	2.825
ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ	5	3.325	.675	-.063	.064
ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น	6	3.262	.592	-.058	.159
ด้านการมีมาตรฐานสูง	6	3.213	.782	-.022	-.121
องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน					
ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ	4	2.415	.881	.251	-.554
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น	6	2.992	.721	-.042	-.022
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	9	3.123	.669	.060	-.226
ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด	7	3.085	.771	.146	-.324

จากตารางที่ 4-31 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน ตัวชี้วัดด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.401 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .679 ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.195 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .618 ตัวชี้วัดด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.325 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .675 ตัวชี้วัดด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.262 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .592 ตัวชี้วัดด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.213 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .782 ส่วนคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน ตัวชี้วัดด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.415 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .881 ตัวชี้วัดด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.992 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .721 ตัวชี้วัดด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.123 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .669 ตัวชี้วัดด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.085 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .771

จากตารางที่ 4-31 พบว่า การศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในภาพรวม พบว่า ด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.195 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.401 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจ



รายละเอียดและการตรวจสอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.325 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบ ในผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.262 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.213 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.123 รองลงมา คือ ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.085 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.992 และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.415

เมื่อพิจารณาความเบ้ของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบรายด้าน พบว่า ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีความเบ้สูงสุด มีค่าเท่ากับ -1.238 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ มีค่าเท่ากับ -.161 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ มีค่าเท่ากับ -.063 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเท่ากับ -.058 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเท่ากับ -.042 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเท่ากับ -0.022 รองลงมา คือ ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเท่ากับ .146 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเท่ากับ .060 และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีความเบ้ต่ำสุดเท่ากับ 0.251

เมื่อพิจารณาความโค้งของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบรายด้าน พบว่า ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีความโค้งสูงสุด มีค่าเท่ากับ 2.825 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ มีค่าเท่ากับ 0.555 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเท่ากับ 0.159 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ มีค่าเท่ากับ .64 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเท่ากับ -.022 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง -.121 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเท่ากับ -.226 รองลงมา คือ ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเท่ากับ -.324 และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีความโค้งต่ำสุดเท่ากับ -0.554

3. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบรายองค์ประกอบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามเพศและระดับชั้น

ตารางที่ 4-32 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบของนักเรียน  
ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามเพศ

องค์ประกอบทัศนคติสมบุรณ์แบบ	รวมทั้งหมด	เพศ	$\bar{X}$	<i>SD</i>
องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน				
ด้านการจัดระเบียบ	$\bar{X} = 3.401$	ชาย	3.425	.664
	<i>SD</i> = .679	หญิง	3.386	.689
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	$\bar{X} = 4.195$	ชาย	4.009	.658
	<i>SD</i> = .618	หญิง	4.308	.565
ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ	$\bar{X} = 3.325$	ชาย	3.305	.700
	<i>SD</i> = .675	หญิง	3.337	.660
ด้านการมุ่งทัศนคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น	$\bar{X} = 3.262$	ชาย	3.287	.592
	<i>SD</i> = .592	หญิง	3.248	.592
ด้านการมีมาตรฐานสูง	$\bar{X} = 3.213$	ชาย	3.229	.802
	<i>SD</i> = .782	หญิง	3.203	.771
องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน				
ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ	$\bar{X} = 2.415$	ชาย	2.550	.907
	<i>SD</i> = .881	หญิง	2.333	.856
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น	$\bar{X} = 2.992$	ชาย	3.039	.704
	<i>SD</i> = .721	หญิง	2.964	.730
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	$\bar{X} = 3.123$	ชาย	3.209	.618
	<i>SD</i> = .669	หญิง	3.071	.693
ด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด	$\bar{X} = 3.085$	ชาย	3.111	.751
	<i>SD</i> = .771	หญิง	3.070	.784

จากตารางที่ 4-32 คะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบสูงสุดในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ 4.308 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.565 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.386 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.689 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.337 ค่าความเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.660 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.248  
 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.592 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.203  
 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.771 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.071  
 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.693 รองลงมา คือ ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิด  
 ความผิดพลาด เท่ากับ 3.070 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.784 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้  
 ความกดดันจากผู้อื่น เท่ากับ 2.964 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.730 และค่าคะแนนเฉลี่ย  
 คติสมบูรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ เท่ากับ 2.333  
 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.856

ส่วนเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบสูงสุดในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ  
 4.009 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.658 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.425  
 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.664 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ  
 เท่ากับ 3.305 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.700 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบ  
 ในผู้อื่น เท่ากับ 3.287 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.592 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง  
 เท่ากับ 3.229 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.802 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ  
 เท่ากับ 3.209 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.618 รองลงมา คือ ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อ  
 เกิดความผิดพลาด เท่ากับ 3.111 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.751 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้  
 ความกดดันจากผู้อื่น เท่ากับ 3.039 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.704 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติ  
 สมบูรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ เท่ากับ 2.550 ค่าความ  
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.907

ตารางที่ 4-33 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบรายองค์ประกอบของนักเรียน  
 ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำแนกตามระดับชั้น

องค์ประกอบคติสมบูรณ์แบบ	รวมทั้งหมด	ระดับชั้น	$\bar{X}$	<i>SD</i>
องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน		ม.4	3.419	0.683
ด้านการจัดระเบียบ	$\bar{X} = 3.401$	ม.5	3.380	0.665
	<i>SD</i> = .679	ม.6	3.401	0.692
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	$\bar{X} = 4.195$	ม.4	4.235	0.597
	<i>SD</i> = .618	ม.5	4.185	0.651
		ม.6	4.157	0.606

ตารางที่ 4-33 (ต่อ)

องค์ประกอบคตินิยมแบบ	รวมทั้งหมด	ระดับชั้น	$\bar{X}$	<i>SD</i>
ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ	$\bar{X} = 3.325$	ม.4	3.368	0.703
	<i>SD</i> = .675	ม.5	3.310	0.680
		ม.6	3.288	0.632
ด้านการมุ่งคตินิยมแบบในผู้อื่น	$\bar{X} = 3.262$	ม.4	3.325	0.562
	<i>SD</i> = .592	ม.5	3.207	0.631
		ม.6	3.248	0.578
ด้านการมีมาตรฐานสูง	$\bar{X} = 3.213$	ม.4	3.236	0.789
	<i>SD</i> = .782	ม.5	3.188	0.792
		ม.6	3.213	0.765
องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน		ม.4	2.395	0.895
ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรม	$\bar{X} = 2.415$	ม.5	2.381	0.901
	<i>SD</i> = .881	ม.6	2.476	0.843
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น		ม.4	3.036	0.722
	$\bar{X} = 2.992$	ม.5	2.911	0.706
	<i>SD</i> = .721	ม.6	3.028	0.732
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	$\bar{X} = 3.123$	ม.4	3.214	0.676
	<i>SD</i> = .669	ม.5	3.079	0.646
		ม.6	3.061	0.676
ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด	$\bar{X} = 3.085$	ม.4	3.178	0.811
	<i>SD</i> = .771	ม.5	3.014	0.761
		ม.6	3.052	0.723

จากตารางที่ 4-33 คะแนนเฉลี่ยคตินิยมแบบรายองค์ประกอบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าคะแนนเฉลี่ยคตินิยมแบบสูงสุดในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ 4.235 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.597 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.419 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.419 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ

เท่ากับ 3.368 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.703 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.325 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.562 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูงเท่ากับ 3.236 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.789 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจเท่ากับ 3.214 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.676 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมเท่ากับ 2.395 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.895

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 มีค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบสูงสุดในด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 4.185 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.651 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.380 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.665 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.310 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.680 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.207 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.631 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.188 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.792 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.079 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.646 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมเท่ากับ 2.381 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.901

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบสูงสุดในด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 4.157 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.606 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.288 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.632 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.248 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.578 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.213 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.765 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.061 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.676 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมเท่ากับ 2.476 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.843

**ตอนที่ 3** การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่ แนวคิดการปรึกษากลุ่ม แนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการแบบผสมผสานทฤษฎี ทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยผู้วิจัย

ใช้การจัดกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) และบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ มีลักษณะผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาโดยเลือกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก และใช้เทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ มาใช้ร่วมในการปรึกษาด้วย โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้นั้นนำมาจากทฤษฎีที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ที่ความคล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลัก ซึ่งในการวิจัยนี้ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ เบค (Beck) เป็นทฤษฎีหลัก

ในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เนื่องจากลักษณะคติสมบูรณแบบในองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในคนเป็นเรื่องของความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking) ซึ่งตรงกับใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิดเรื่องลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) โดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบนี้มีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Distortions schemas) อันเป็นผลมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล (Irrational belief) จึงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ การตีความในความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Monica, 2000) ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิด และประกอบด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive Behavior Modification) ของโดนัลด์ ไมเคิลบาล์ม (Donald Meichenbaum)

ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้

ขั้นตอนการดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ มี 5 ขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) ขั้นตอนเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) 2) ขั้นตอนเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) 3) ขั้นตอนดำเนินการปรึกษา (The working stage)

3.1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มพฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด 4) ขั้นตอนยุติการปรึกษา (The termination stage) 5) ขั้นตอนประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) ดังปรากฏในภาพที่ 4-14 ดังนี้



ภาพที่ 4-14 ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ

จากภาพที่ 4-14 จะเห็นได้ว่าจากหลักการในการดำเนินการจัดการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ สามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นขั้นตอนการปรึกษากลุ่มได้ 5 ขั้นตอนใหญ่ และ 5 ขั้นตอนย่อย คือ

1. ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) เป็นขั้นการจัดเตรียมความพร้อมในการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเตรียมสมาชิกเข้ากลุ่มตามเกณฑ์คัดเลือกในงานวิจัย โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลคะแนนคติสมบูรณ์แบบในระยะก่อนการทดลองแก่นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การสัมภาษณ์ผลดีและผลกระทบจากคติสมบูรณ์แบบในตัว of นักเรียน การให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย การชี้แจงทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขออนุญาตผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การเซ็นลงนามยินยอมเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนและผู้ปกครองเนื่องจากนักเรียนยังไม่บรรลุนิติภาวะ กำหนดลักษณะเป็นกลุ่มแบบปิดและสมัครใจ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำหนดขนาดของกลุ่ม การขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ให้การปรึกษา การวางแผนจำนวนครั้ง นัดหมายช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม ชี้แจงสิทธิหน้าที่ในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย สิทธิของสมาชิกในการบอกเลิกหรือปฏิเสธการร่วมกลุ่มในทุกเวลา ปราศจากค่าใช้จ่ายและความเสี่ยงต่าง ๆ การมีส่วนร่วมกำหนดแนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การเน้นย้ำการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The Initial stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพ การทำความรู้จัก การสร้างความคุ้นเคย การสร้างบรรยากาศความอบอุ่น ปลอดภัย ไร้วางใจซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกภายในกลุ่ม สอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม และความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย กติกา ข้อตกลงในการร่วมกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันเผชิญกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความไม่แน่ใจ การต่อต้าน การป้องกันตนเองจนสมาชิกกลุ่มลดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มลงได้ทำให้สมาชิกไร้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองและร่วมกันเรียนรู้เรื่องราวการปรึกษากลุ่ม ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ มีความยินดีที่จะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาด้วยกัน ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากกลุ่ม การสอนให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบการบ้านทางความคิดพฤติกรรมที่ได้จากชั่วโมงการปรึกษา



3. **ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)** เป็นขั้นการดำเนินการสำรวจปัญหา ค้นพบปัญหา สร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร ชี้แนะสอนให้เห็นว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ โดยฝึกเทคนิคการปรึกษา สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่ได้รับการฝึกจากในชั่วโมงการปรึกษาไปฝึกการบ้านทางความคิดพฤติกรรมและจัดการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

3.1 **ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด** เป็นขั้นการให้สมาชิกสำรวจทบทวนประสบการณ์ทางความคิดของตนเองถึงเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองว่าเคยมีความคิดความเชื่ออย่างไร ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม อาการทางกายอย่างไร

3.2 **ขั้นตระหนักรู้ถึงผลกระทบ** เป็นขั้นการสร้างความตระหนักรู้ถึงความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร โดยการตระหนักรู้มี 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ ระดับที่ 2 ตระหนักรู้ว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต ระดับที่ 3 ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเกิดจากการฝึกปฏิบัติ และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติและการฝึกการบ้านทางความคิด

3.3 **ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา** เป็นขั้นการฝึกเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยการลงมือฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ตามแผนการปรึกษาในแต่ละครั้ง และให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ ประกอบด้วย 12 เทคนิค ได้แก่

- 1) เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods)
- 2) เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)
- 3) เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)
- 4) เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)
- 5) เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)
- 6) เทคนิคผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and muscle relaxation training)
- 7) เทคนิค

ตัวแบบ (Modeling) 8) เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) 9) เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) 10) เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) 11) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) 12) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play)

3.4 ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนำพฤติกรรมใหม่ เป็นขั้นการพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก เกิดแนวโน้มนำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ซึ่งผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ มีผลในการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมไปในทางบวก เช่น มีแนวความคิดใหม่ที่ยืดหยุ่นขึ้นในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้สึกมีความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เป็นต้น

3.5 ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด เป็นขั้นการมอบหมายการบ้านทางความคิดให้นักเรียนนำเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ที่ได้รับการฝึกในช่วงเวลาของการปรึกษาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วนำผลการฝึกการบ้านทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกการบ้านกันในการปรึกษาครั้งต่อไป

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) เป็นขั้นการสรุปรวบรวมข้อมูลผลการทดลองฝึกปฏิบัติปรับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง อาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การนัดหมายการปรึกษาในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เป็นขั้นการประเมินผลการปรึกษาในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากช่วงระยะเวลาการปรึกษา และผลการนำไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจสมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป ซึ่งการประเมินผลการปรึกษาจะเป็นไปตามลักษณะกิจกรรมการปรึกษาแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตทักษะทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่นักเรียนทำได้ตามเทคนิคที่ฝึกในแต่ละครั้ง โดยวิธีการรายงานตนเองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก การประเมินจากความเข้าใจในการทำใบงานการปรึกษากลุ่ม แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แบบประเมินการปรึกษากลุ่ม และทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบฉบับเดิมอีกครั้ง

**ตอนที่ 4** การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ  
คณิตศาสตร์

1. การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบในระยะ  
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4-34 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
เพศ		
ชาย	2	4
หญิง	8	6
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	6	-
มัธยมศึกษาปีที่ 5	4	-
มัธยมศึกษาปีที่ 6	-	10
รวม	10	10

จากตารางที่ 4-34 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย จำนวน  
2 คน เพศหญิง จำนวน 8 คน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย จำนวน 4 คน  
เพศหญิง จำนวน 6 คน และนักเรียนกลุ่มทดลองกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน  
6 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4 คน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งหมด เป็นนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1.2 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบทั้ง 9 ด้าน  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ  
ติดตามผล

ตารางที่ 4-35 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยคหิสมบรณัแบบรายองคั้ประกอบ ดั้ันการจัค  
ระเบียบ องนักรเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะกัันการทดลอง  
ระยะหลั้งการทดลอง และระยะติดตามผล

ดั้ันการจัคระเบียบ								
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม				
คนทึ่	ระยะการทดลอง			คนทึ่	ระยะการทดลอง			
	กัันการ ทดลอง	หลั้งการ ทดลอง	ติดตามผล		กัันการ ทดลอง	หลั้งการ ทดลอง	ติดตามผล	
1	39.00	25.00	25.00	1	28.00	35.00	29.00	
2	25.00	28.00	31.00	2	40.00	38.00	37.00	
3	35.00	28.00	28.00	3	37.00	37.00	34.00	
4	37.00	27.00	28.00	4	44.00	45.00	42.00	
5	32.00	33.00	24.00	5	40.00	37.00	44.00	
6	30.00	27.00	27.00	6	28.00	34.00	23.00	
7	42.00	38.00	39.00	7	30.00	32.00	32.00	
8	38.00	32.00	29.00	8	33.00	34.00	37.00	
9	37.00	22.00	37.00	9	32.00	29.00	34.00	
10	45.00	27.00	25.00	10	37.00	36.00	34.00	
รวม	360	287	293	รวม	349	357	346	
$\bar{X}$	36.000	28.700	29.300	$\bar{X}$	34.900	35.700	34.600	
SD	5.532	4.291	4.797	SD	5.243	4.001	5.731	

จากตารางที่ 4-35 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคหิสมบรณัแบบ ดั้ันการจัคระเบียบ อง  
นักรเรียนกลุ่มทดลองในระยะกัันการทดลอง ระยะหลั้งการทดลอง และระยะติดตามผล เป็็น 36.00,  
28.70 และ 29.30 ตามลั้ดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็็น 34.90, 35.70 และ 34.60 ตามลั้ดับ  
เมื่อพิจารณาค่าเบ็ียงเบนมาตรฐาน องนักรเรียนกลุ่มทดลองในระยะกัันการทดลอง  
ระยะหลั้งการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 5.532, 4.291 และ 4.797 ตามลั้ดับ  
และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 5.243, 4.001 และ 5.731 ตามลั้ดับ

ตารางที่ 4-36 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเจดีย์คติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านความรู้สึก  
พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะ  
หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ด้านความรู้สึกพึงพอใจ							
กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล
1	45.00	40.00	39.00	1	45.00	37.00	28.00
2	39.00	36.00	35.00	2	34.00	41.00	35.00
3	42.00	36.00	33.00	3	35.00	44.00	37.00
4	45.00	32.00	41.00	4	44.00	44.00	42.00
5	40.00	37.00	38.00	5	44.00	42.00	39.00
6	44.00	40.00	41.00	6	45.00	30.00	43.00
7	45.00	45.00	41.00	7	45.00	45.00	40.00
8	45.00	45.00	44.00	8	35.00	35.00	35.00
9	34.00	37.00	34.00	9	42.00	33.00	42.00
10	44.00	30.00	25.00	10	43.00	39.00	42.00
รวม	423	378	371	รวม	412	390	383
$\bar{X}$	42.300	37.800	37.100	$\bar{X}$	41.200	39.000	38.300
SD	3.466	4.643	5.243	SD	4.377	4.858	4.428

จากตารางที่ 4-36 พบว่า คะแนนเจดีย์คติสมบุรณ์แบบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
เป็น 42.300, 37.800 และ 37.100 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 41.200, 39.000 และ  
38.300 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการ  
ทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 3.466, 4.643 และ 5.243 ตามลำดับ  
และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 4.377, 4.858 และ 4.428 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-37 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการใส่ใจ  
 ในรายละเอียดและการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ  
 ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ							
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	12.00	11.00	12.00	1	17.00	20.00	15.00
2	16.00	16.00	20.00	2	21.00	17.00	21.00
3	21.00	23.00	16.00	3	19.00	19.00	19.00
4	23.00	14.00	15.00	4	23.00	25.00	25.00
5	16.00	12.00	13.00	5	21.00	21.00	24.00
6	20.00	15.00	15.00	6	25.00	16.00	19.00
7	21.00	21.00	21.00	7	22.00	20.00	21.00
8	20.00	18.00	19.00	8	17.00	23.00	20.00
9	19.00	12.00	19.00	9	16.00	14.00	19.00
10	24.00	13.00	10.00	10	20.00	17.00	18.00
รวม	192	155	160	รวม	201	192	201
$\bar{X}$	19.200	15.500	16.000	$\bar{X}$	20.100	19.200	20.100
$SD$	3.429	3.828	3.493	$SD$	2.737	3.156	2.737

จากตารางที่ 4-37 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบ ด้านการใส่ใจในรายละเอียด และการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 19.200, 15.500 และ 16.000 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 20.100, 19.200 และ 20.100 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 3.429, 3.828 และ 3.493 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.737, 3.156 และ 2.737 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-38 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบูรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น								
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม				
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง			
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล	
1	16.00	12.00	13.00	1	28.00	23.00	21.00	
2	20.00	19.00	18.00	2	23.00	25.00	27.00	
3	25.00	19.00	21.00	3	24.00	28.00	22.00	
4	20.00	18.00	20.00	4	28.00	27.00	22.00	
5	23.00	23.00	24.00	5	27.00	27.00	23.00	
6	23.00	13.00	16.00	6	22.00	20.00	18.00	
7	26.00	25.00	23.00	7	21.00	10.00	9.00	
8	27.00	23.00	23.00	8	23.00	23.00	24.00	
9	24.00	15.00	24.00	9	25.00	22.00	24.00	
10	29.00	15.00	14.00	10	24.00	23.00	21.00	
รวม	233	182	196	รวม	245	228	211	
$\bar{X}$	23.300	18.200	19.600	$\bar{X}$	24.500	22.800	21.10 0	
$SD$	3.635	4.238	3.929	$SD$	2.335	4.895	4.614	

จากตารางที่ 4-38 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 23.300, 18.200 และ 19.600 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 24.500, 22.800 และ 21.10 0 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 3.635, 4.238 และ 3.929 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.335, 4.895 และ 4.614 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-39 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบูรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ด้านการมีมาตรฐานสูง							
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	21.00	18.00	21.00	1	24.00	24.00	25.00
2	22.00	22.00	22.00	2	24.00	25.00	27.00
3	26.00	23.00	19.00	3	24.00	24.00	22.00
4	30.00	21.00	23.00	4	26.00	24.00	23.00
5	21.00	15.00	21.00	5	27.00	30.00	24.00
6	29.00	22.00	22.00	6	22.00	25.00	20.00
7	27.00	26.00	26.00	7	21.00	16.00	15.00
8	25.00	28.00	27.00	8	19.00	23.00	25.00
9	24.00	17.00	24.00	9	30.00	22.00	25.00
10	26.00	12.00	6.00	10	25.00	20.00	23.00
รวม	251	204	211	รวม	242	233	229
$\bar{X}$	25.100	20.400	21.10 0	$\bar{X}$	24.200	23.300	22.900
$SD$	2.982	4.673	5.522	$SD$	2.960	3.437	3.208



จากตารางที่ 4-39 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ด้านการมีมาตรฐานสูง  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
เป็น 25.100, 20.400 และ 21.10 0 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 24.200, 23.300  
และ 22.900 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะ  
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 2.982, 4.673 และ 5.522  
ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.960, 3.437 และ 3.208 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-40 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านความคิด  
แบบสุขชั่วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

#### ด้านความคิดแบบสุขชั่วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล
1	16.00	7.00	6.00	1	12.00	14.00	17.00
2	15.00	9.00	8.00	2	17.00	16.00	17.00
3	12.00	11.00	11.00	3	16.00	15.00	13.00
4	15.00	13.00	12.00	4	15.00	16.00	13.00
5	11.00	11.00	20.00	5	15.00	10.00	10.00
6	15.00	8.00	9.00	6	12.00	12.00	10.00
7	13.00	10.00	8.00	7	12.00	4.00	5.00
8	13.00	8.00	9.00	8	17.00	16.00	19.00
9	14.00	12.00	14.00	9	14.00	15.00	15.00
10	20.00	4.00	5.00	10	14.00	14.00	13.00
รวม	144	93	102	รวม	144	132	132
$\bar{X}$	14.400	9.300	10.200	$\bar{X}$	14.400	13.200	13.200
SD	2.375	2.532	4.142	SD	1.8 55	3.572	3.919

จากตารางที่ 4-40 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ด้านความคิดแบบสุดขั้ว เกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 14.400, 9.300 และ 10.200 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยเป็น 14.400, 13.200 และ 13.200 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ นักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 2.375, 2.532 และ 4.142 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 1.8 55, 3.572 และ 3.919 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-41 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านการรับรู้ ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น							
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	8.00	7.00	10.00	1	26.00	19.00	23.00
2	24.00	23.00	14.00	2	24.00	24.00	25.00
3	26.00	22.00	19.00	3	24.00	26.00	22.00
4	25.00	18.00	18.00	4	25.00	25.00	23.00
5	18.00	14.00	16.00	5	22.00	26.00	24.00
6	24.00	18.00	18.00	6	18.00	18.00	11.00
7	23.00	22.00	19.00	7	20.00	15.00	16.00
8	25.00	24.00	22.00	8	25.00	21.00	25.00
9	23.00	8.00	22.00	9	22.00	20.00	26.00
10	26.00	10.00	6.00	10	25.00	21.00	19.00
รวม	222	166	164	รวม	231	215	214
$\bar{X}$	22.200	16.600	16.400	$\bar{X}$	23.100	21.500	21.400
SD	5.212	6.119	4.862	SD	2.427	3.500	4.499

จากตารางที่ 4-41 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 22.200, 16.600 และ 16.400 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 23.100, 21.500 และ 21.400 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 5.212, 6.119 และ 4.862 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.427, 3.500 และ 4.499 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-42 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

#### ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	27.00	17.00	16.00	1	40.00	28.00	35.00
2	41.00	34.00	31.00	2	37.00	37.00	39.00
3	32.00	27.00	28.00	3	35.00	43.00	34.00
4	44.00	32.00	32.00	4	35.00	32.00	30.00
5	44.00	39.00	35.00	5	41.00	44.00	37.00
6	31.00	24.00	24.00	6	31.00	29.00	21.00
7	32.00	28.00	28.00	7	36.00	33.00	28.00
8	38.00	31.00	24.00	8	38.00	32.00	36.00
9	36.00	25.00	35.00	9	39.00	33.00	34.00
10	40.00	17.00	11.00	10	36.00	36.00	32.00
รวม	365	274	264	รวม	368	347	326
$\bar{X}$	36.500	27.400	26.400	$\bar{X}$	36.800	34.700	32.600
SD	5.554	6.681	7.499	SD	2.750	5.100	4.944

จากตารางที่ 4-42 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 36.500, 27.400 และ 26.400 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 36.800, 34.700 และ 32.600 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 5.554, 6.681 และ 7.499 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.750, 5.100 และ 4.944 ตามลำดับ

ตารางที่ 4-43 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายองค์ประกอบ ด้านปฏิบัติการ ตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด							
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะการทดลอง			คนที่	ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	34.00	13.00	9.00	1	33.00	23.00	27.00
2	33.00	23.00	24.00	2	31.00	30.00	26.00
3	26.00	23.00	22.00	3	28.00	31.00	28.00
4	35.00	27.00	27.00	4	29.00	29.00	21.00
5	30.00	22.00	27.00	5	34.00	31.00	28.00
6	27.00	19.00	20.00	6	26.00	24.00	22.00
7	26.00	22.00	23.00	7	27.00	20.00	16.00
8	29.00	25.00	22.00	8	30.00	26.00	25.00
9	31.00	10.00	31.00	9	30.00	22.00	23.00
10	34.00	10.00	8.00	10	26.00	27.00	23.00
รวม	305	194	213	รวม	294	263	239
$\bar{X}$	30.500	19.400	21.300	$\bar{X}$	29.400	26.300	23.900
SD	3.263	5.886	7.072	SD	2.615	3.743	3.534

จากตารางที่ 4-43 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบ ด้านปฏิริยาตอบสนอง เมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 30.500, 19.400 และ 21.300 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 29.400, 26.300 และ 23.900 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 3.263, 5.886 และ 7.072 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 2.615, 3.743 และ 3.534 ตามลำดับ

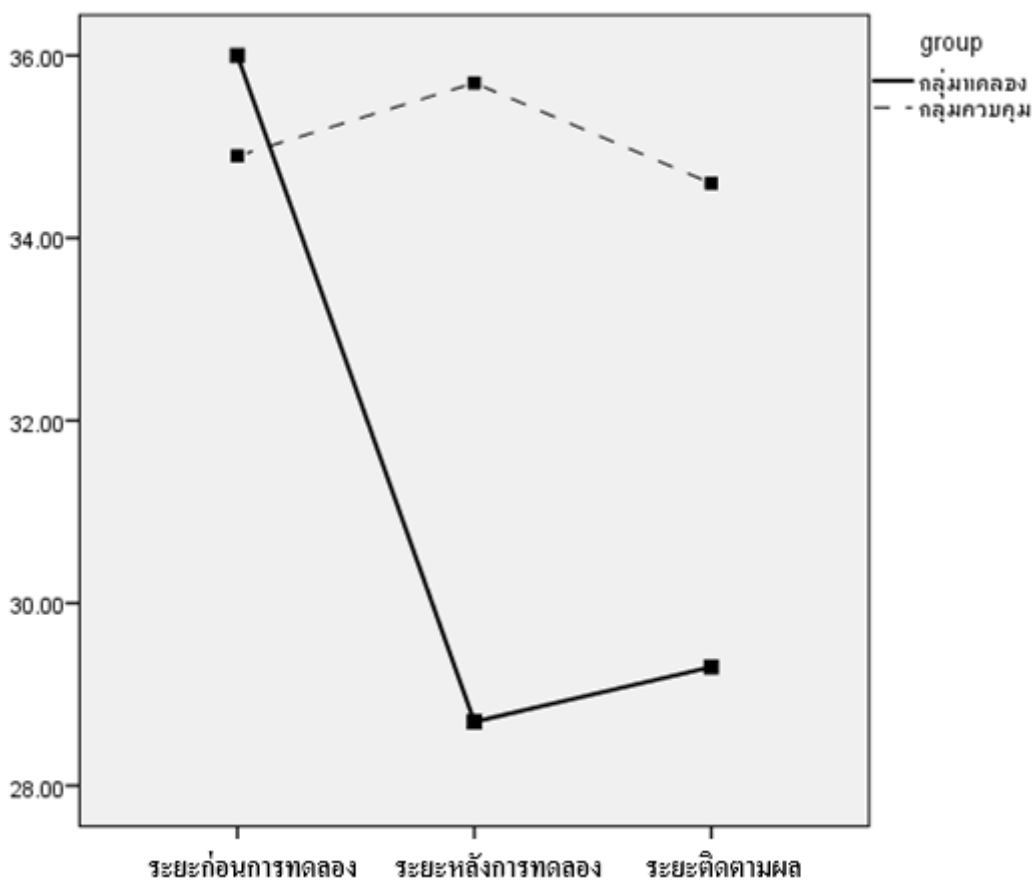
2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-44 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	1129.60	19			
Groups (G)	209.067	1	209.06	4.09	.058
SS w/ in Groups	920.533	18	51.14		
Within Subjects	898	40			
Interval	152.50	2	76.25	4.88*	.013
I x G	182.43	2	91.22	5.83*	.006
I x SS w/ in Groups	563.06	36	15.64		
Total	2027.6	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-44 พบว่า ด้านการจัดระเบียบ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-15



ภาพที่ 4-15 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ

จากภาพที่ 4-15 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบร่วมกัน จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

2.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการจัดระเบียบ

ตารางที่ 4-45 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการจัดระเบียบ

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	6.05	1	6.05	.220
Between groups (post)	245.00	1	245.00	8.92*
Between groups (follow)	140.45	1	140.45	5.11*
Within groups	1484	54.0	27.47	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-45 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-46 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ  
ของ นักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	308.67	9	34.296		
Interval	328.47	2	164.23	7.18*	.005
Error (interval)	411.53	18	22.86		
Total	1048.67	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-46 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของ  
นักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้น  
ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)  
ดังตารางที่ 4-47

ตารางที่ 4-47 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียน  
กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls  
test)

		หลังการทดลอง	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง
	$\bar{X}$	28.70	29.30	36.00
หลังการทดลอง	28.70	-	0.60	7.30*
ติดตามผล	29.30		-	6.70*
ก่อนการทดลอง	36.00			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			4.393	5.307

\* $P < .05$



จากตารางที่ 4-47 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

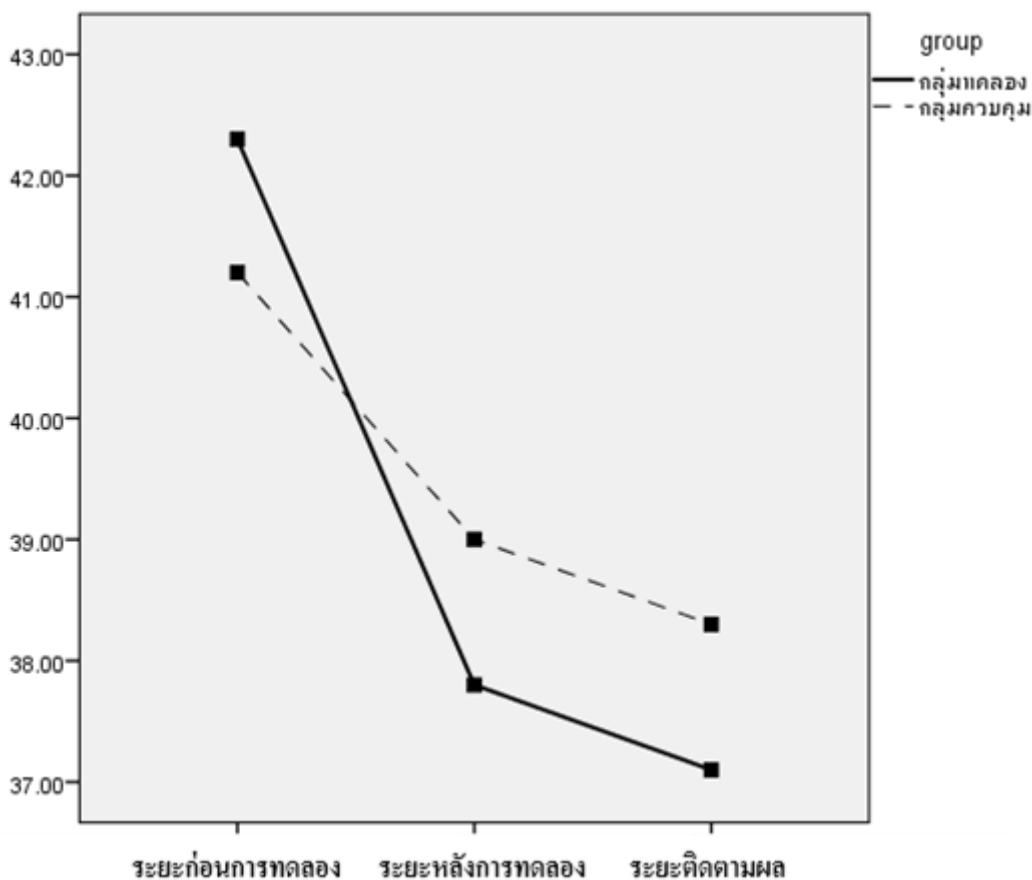
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-48 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	612.183	19			
Groups (G)	2.817	1	2.817	0.083	.776
SS w/ in Groups	609.367	18	33.854		
Within Subjects	830	40			
Interval	187.433	2	93.717	5.399*	.009
I x G	17.633	2	8.817	0.508	.606
I x SS w/ in Groups	624.933	36	17.359		
Total	1442.183	59.000			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-48 พบว่า ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-16



ภาพที่ 4-16 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียน  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ  
ติดตามผล

จากภาพที่ 4-16 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจใกล้เคียงกัน แต่มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

3.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความรู้สึกพึงพอใจ

ตารางที่ 4-49 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความรู้สึกพึงพอใจ

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	6.050	1	6.050	.265
Between groups (post)	7.200	1	7.200	0.315
Between groups (follow)	7.200	1	7.200	0.315
Within groups	1234.000	54.0	22.857	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-49 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-50 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	385.200	9	42.8		
Interval	159.267	2	79.633	6.359*	.008
Error (interval)	225.400	18	12.522		
Total	769.867	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-50 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-51

ตารางที่ 4-51 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

		ติดตามผล	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง
	$\bar{X}$	37.10	37.80	42.30
ติดตามผล	37.10	-	0.70	5.20*
หลังการทดลอง	37.80		-	4.50*
ก่อนการทดลอง	42.30			-
	p		2	3
	q (.05,p,18)		2.97	3.61
	$W_{.05,p}$		3.324	4.040

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-51 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกรังงใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

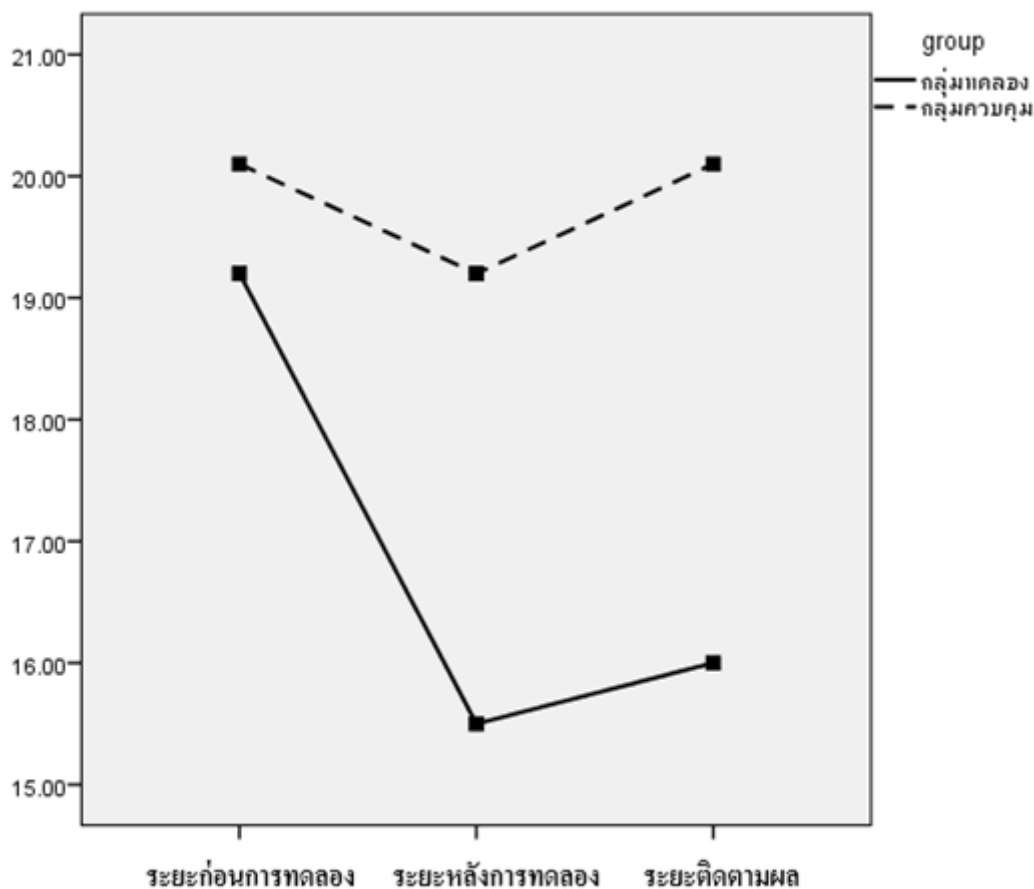
4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-52 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	481.650	19			
Groups (G)	126.150	1	126.150	6.387*	.021
SS w/ in Groups	355.500	18	19.750		
Within Subjects	366	40			
Interval	55.600	2	27.800	3.574*	.038
I x G	30.400	2	15.200	1.954	.156
I x SS w/ in Groups	280.000	36	7.778		
Total	847.650	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-52 พบว่า ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-17



ภาพที่ 4-17 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4-17 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลต่อทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

4.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ

ตารางที่ 4-53 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	4.050	1	4.050	.344
Between groups (post)	68.450	1	68.450	5.816*
Between groups (follow)	84.050	1	84.050	7.142*
Within groups	636	54.0	11.7 685	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-53 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-54 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	212.033	9	23.559		
Interval	80.600	2	40.3	4.167*	.033
Error (interval)	174.067	18	9.670		
Total	466.700	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-54 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-55

ตารางที่ 4-55 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

		หลังการทดลอง	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง
	$\bar{X}$	15.50	16.00	19.20
หลังการทดลอง	15.50	-	0.50	3.70*
ติดตามผล	16.00		-	3.20*
ก่อนการทดลอง	19.20			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			2.921	3.550

\* $P < .05$



จากตารางที่ 4-55 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

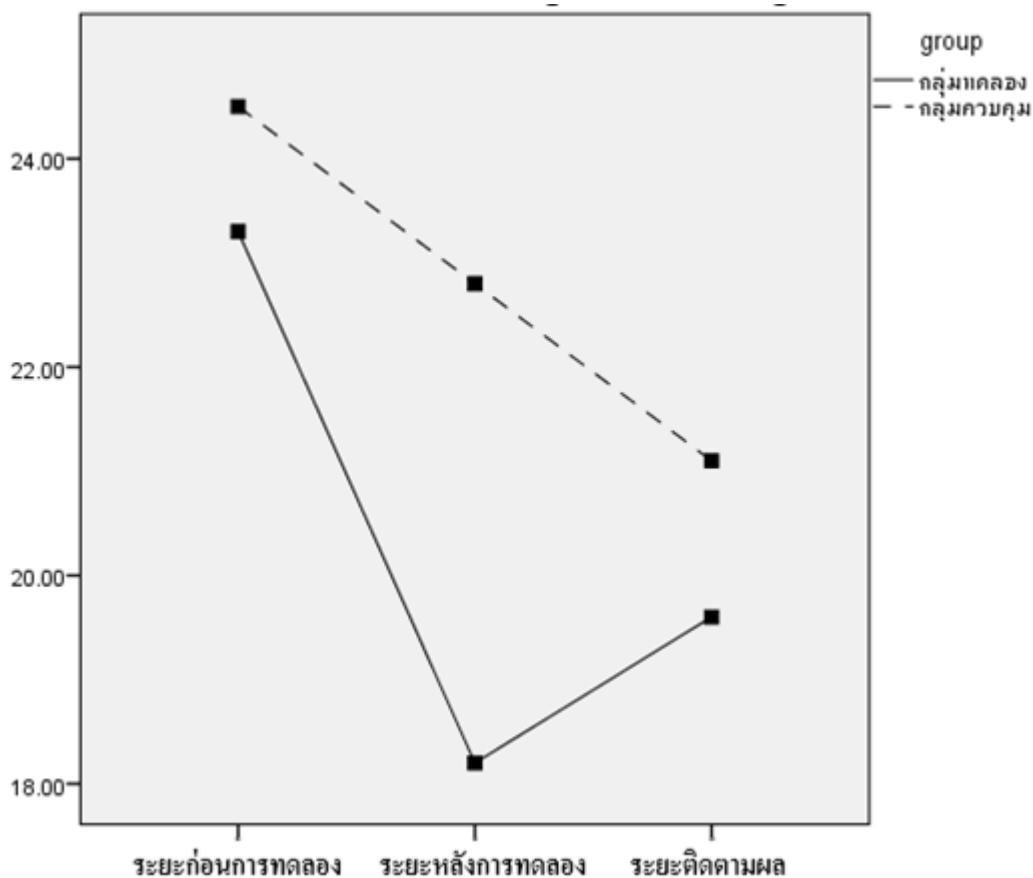
5. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-56 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	772.583	19			
Groups (G)	88.817	1	88.817	2.338	.144
SS w/ in Groups	683.767	18	37.987		
Within Subjects	486	40			
Interval	161.233	2	80.617	10.031*	.000
I x G	35.433	2	17.717	2.204	.125
I x SS w/ in Groups	289.333	36	8.037		
Total	1258.583	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-56 พบว่า ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-18



ภาพที่ 4-18 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4-18 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

5.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น

ตารางที่ 4-57 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	7.200	1	7.200	.400
Between groups (post)	105.800	1	105.800	5.871*
Between groups (follow)	11.250	1	11.250	0.624
Within groups	973	54.0	18.0204	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-57 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

5.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-58 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	309.633	9	34.4037		
Interval	138.867	2	69.43333	7.988*	.003
Error (interval)	156.467	18	8.692593		
Total	604.967	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-58 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-59

ตารางที่ 4-59 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

	$\bar{X}$	หลังการทดลอง 18.20	ติดตามผล 19.60	ก่อนการทดลอง 23.30
หลังการทดลอง	18.20	-	1.40	5.10*
ติดตามผล	19.60		-	3.70*
ก่อนการทดลอง	23.30			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			2.769	3.366

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-59 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

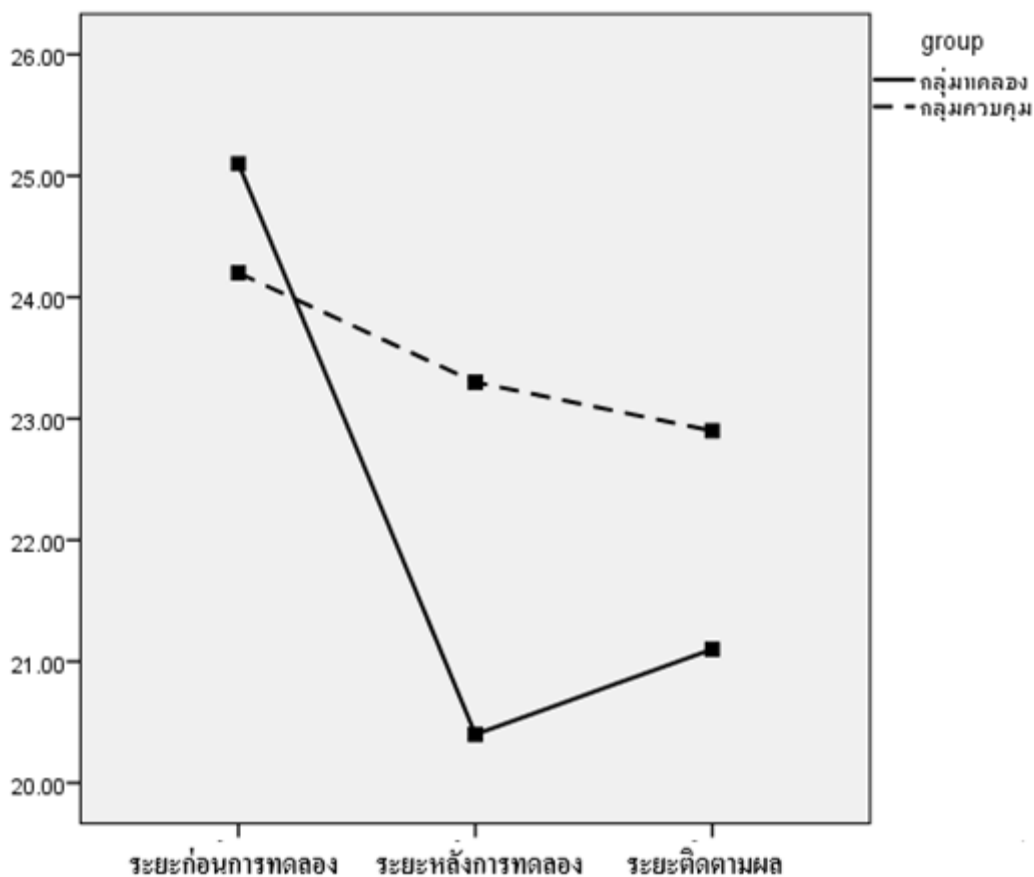
6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-60 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	573.667	19			
Groups (G)	24.067	1	24.067	0.788	.386
SS w/ in Groups	549.600	18	30.533		
Within Subjects	509	40			
Interval	99.233	2	49.617	4.812*	.014
I x G	38.233	2	19.117	1.8 54	.171
I x SS w/ in Groups	371.200	36	10.311		
Total	1082.333	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-60 พบว่า ด้านการมีมาตรฐานสูง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-19



ภาพที่ 4-19 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียน  
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ  
ติดตามผล

จากภาพที่ 4-19 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยด้านการมีมาตรฐานสูงใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

6.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่าง  
นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ  
ติดตามผล ด้านการมีมาตรฐานสูง

ตารางที่ 4-61 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
ด้านการมีมาตรฐานสูง

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	4.050	1	4.050	.238
Between groups (post)	42.050	1	42.050	2.466
Between groups (follow)	16.200	1	16.200	0.950
Within groups	921.000	54	17.052	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-61 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ  
ติดตามผล คะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูงของนักเรียนกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบ  
ด้านการมีมาตรฐานสูงของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

6.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของ  
นักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-62 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของ  
นักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	360.133	9	40.01481		
Interval	128.600	2	64.3	4.592*	.024
Error (interval)	252.067	18	14.0037		
Total	740.800	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-62 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง  
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้น  
ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)  
ดังตารางที่ 4-63

ตารางที่ 4-63 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียน  
กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วย  
วิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

		หลังการทดลอง	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง
	$\bar{X}$	20.40	21.10	25.10
หลังการทดลอง	20.40	-	0.70	4.70*
ติดตามผล	20.40		-	4.00*
ก่อนการทดลอง	25.10			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			3.515	4.272

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-63 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูงของ  
นักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

7. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบ  
สุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

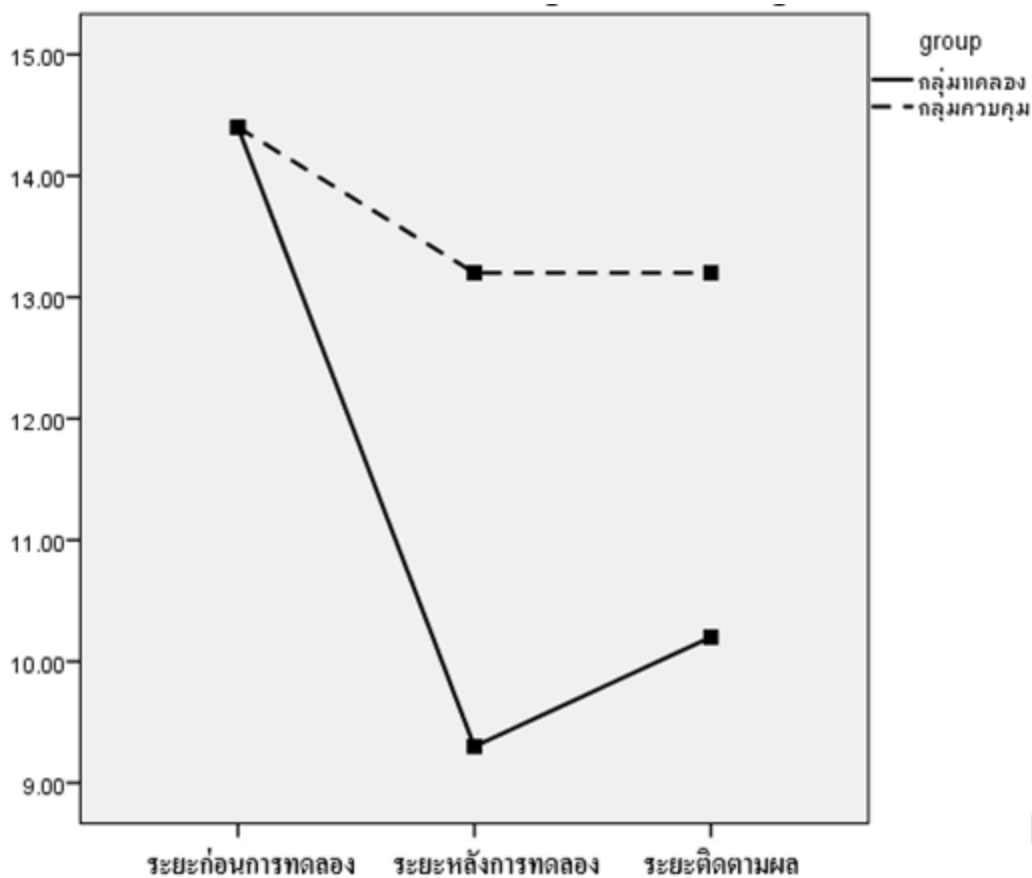


ตารางที่ 4-64 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบ  
 สุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	391.517	19			
Groups (G)	79.350	1	79.350	4.575*	.046
SS w/ in Groups	312.167	18	17.343		
Within Subjects	453	40			
Interval	116.100	2	58.050	7.071*	.003
I x G	41.7 00	2	20.850	2.540	.093
I x SS w/ in Groups	295.533	36	8.209		
Total	844.850	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-64 พบว่า ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มี  
 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับ  
 ระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและ  
 กิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนน  
 เฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
 ที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิด  
 แบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงผลให้ชัดเจนดัง  
 ภาพที่ 4-20



ภาพที่ 4-20 กราฟแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4-20 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ใกล้เคียงกันแต่ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

7.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความคิดแบบสุขขีในงานและกิจกรรมต่าง ๆ

ตารางที่ 4-65 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความคิดแบบสุขขีในงานและกิจกรรมต่าง ๆ

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	0.000	1	0.000	.000
Between groups (post)	76.050	1	76.050	6.758*
Between groups (follow)	45.000	1	45.000	3.999
Within groups	608	54.0	11.2537	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-65 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขีในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขีในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขีในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขีในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

7.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-66 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	72.967	9	8.107407		
Interval	148.200	2	74.1	6.087*	.010
Error (interval)	219.133	18	12.17407		
Total	440.300	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-66 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-67

ตารางที่ 4-67 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

		หลังการทดลอง	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง
	$\bar{X}$	9.30	10.20	14.40
หลังการทดลอง	9.30	-	0.90	5.10*
ติดตามผล	10.20		-	4.20*
ก่อนการทดลอง	14.40			-
	p		2	3
	q (.05,p,18)		2.97	3.61
	$W_{.05,p}$		3.277	3.983

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-67 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

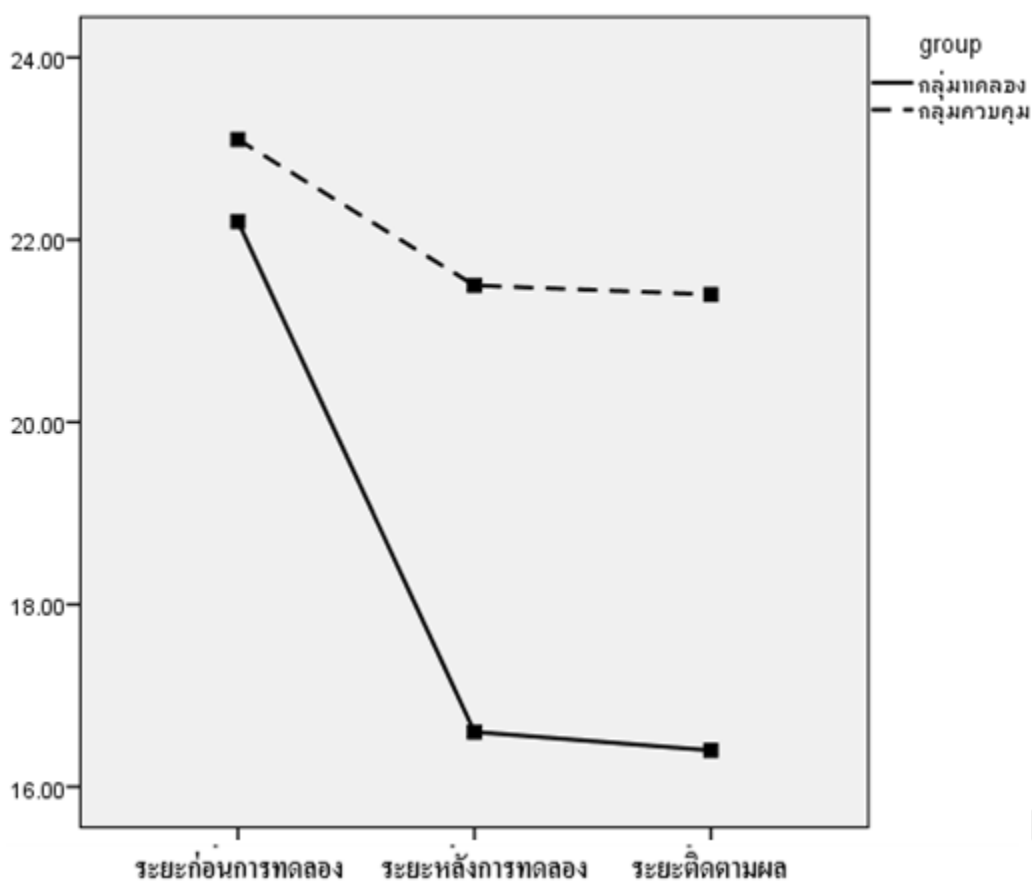
8. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-68 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้  
ความกดดันจากผู้อื่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	1024.267	19			
Groups (G)	194.400	1	194.400	4.217	.055
SS w/ in Groups	829.867	18	46.104		
Within Subjects	671	40			
Interval	180.300	2	90.150	7.438*	.002
I x G	54.700	2	27.350	2.257	.119
I x SS w/ in Groups	436.333	36	12.120		
Total	1695.600	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-68 พบว่า ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-21



ภาพที่ 4-21 กราฟแสดงค่าคะแนนเจตคติสัมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4-21 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเจตคติสัมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเจตคติ คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเจตคติต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเจตคติต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า ระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อเจตคติสัมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเจตคติต่างกัน

8.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น

ตารางที่ 4-69 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	4.050	1	4.050	.173
Between groups (post)	120.050	1	120.050	5.112*
Between groups (follow)	125.000	1	125.000	5.331*
Within groups	1266	54.0	23.4481	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-69 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล



ตารางที่ 4-70 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	566.533	9	62.94815		
Interval	216.800	2	108.4	6.177*	.009
Error (interval)	315.867	18	17.54815		
Total	1099.200	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-70 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-71

ตารางที่ 4-71 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

	$\bar{X}$	ติดตามผล	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง
		16.40	16.60	22.20
ติดตามผล	16.40	-	0.20	5.80*
หลังการทดลอง	16.60		-	5.60*
ก่อนการทดลอง	22.20			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			3.934	4.782

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-71 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

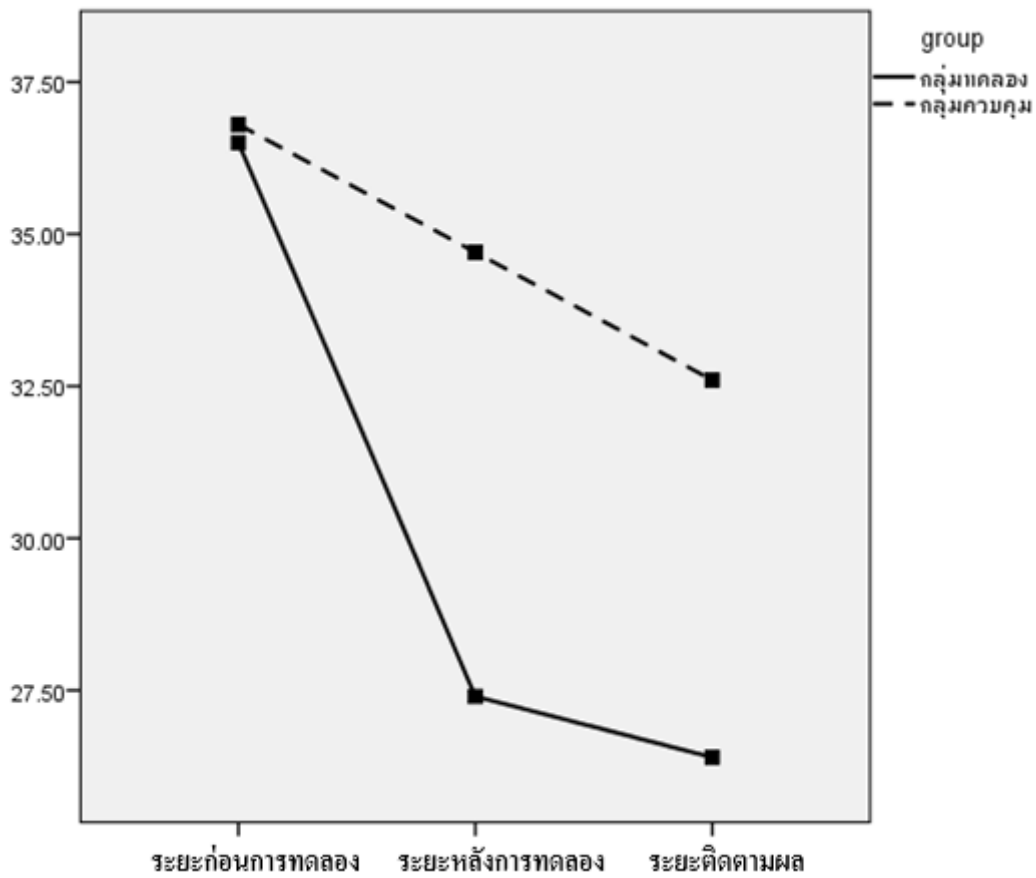
9. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-72 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	1661.067	19			
Groups (G)	317.400	1	317.400	4.252	.054
SS w/ in Groups	1343.667	18	74.648		
Within Subjects	1261	40			
Interval	565.900	2	282.950	18.395*	.000
I x G	141.7 00	2	70.850	4.606*	.017
I x SS w/ in Groups	553.733	36	15.381		
Total	2922.400	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-72 พบว่า ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4-22



ภาพที่ 4-22 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อทัศนบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

จากภาพที่ 4-22 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทัศนบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ใกล้เคียงกันแต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อทัศนบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจร่วมกัน จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

9.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

ตารางที่ 4-73 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	.450	1	0.450	.013
Between groups (post)	266.450	1	266.450	7.583*
Between groups (follow)	192.200	1	192.200	5.470*
Within groups	1897	54.0	35.137	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-73 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-74 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	975.367	9	108.3741		
Interval	619.400	2	309.7	16.303*	.000
Error (interval)	341.9 33	18	18.9963		
Total	1936.700	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-74 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-75

ตารางที่ 4-75 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

	$\bar{X}$	ติดตามผล	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง
		<b>26.40</b>	<b>27.40</b>	<b>36.50</b>
ติดตามผล	26.40	-	1.00	10.10*
หลังการทดลอง	27.40		-	9.10*
ก่อนการทดลอง	36.50			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			4.093	4.976

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-75 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

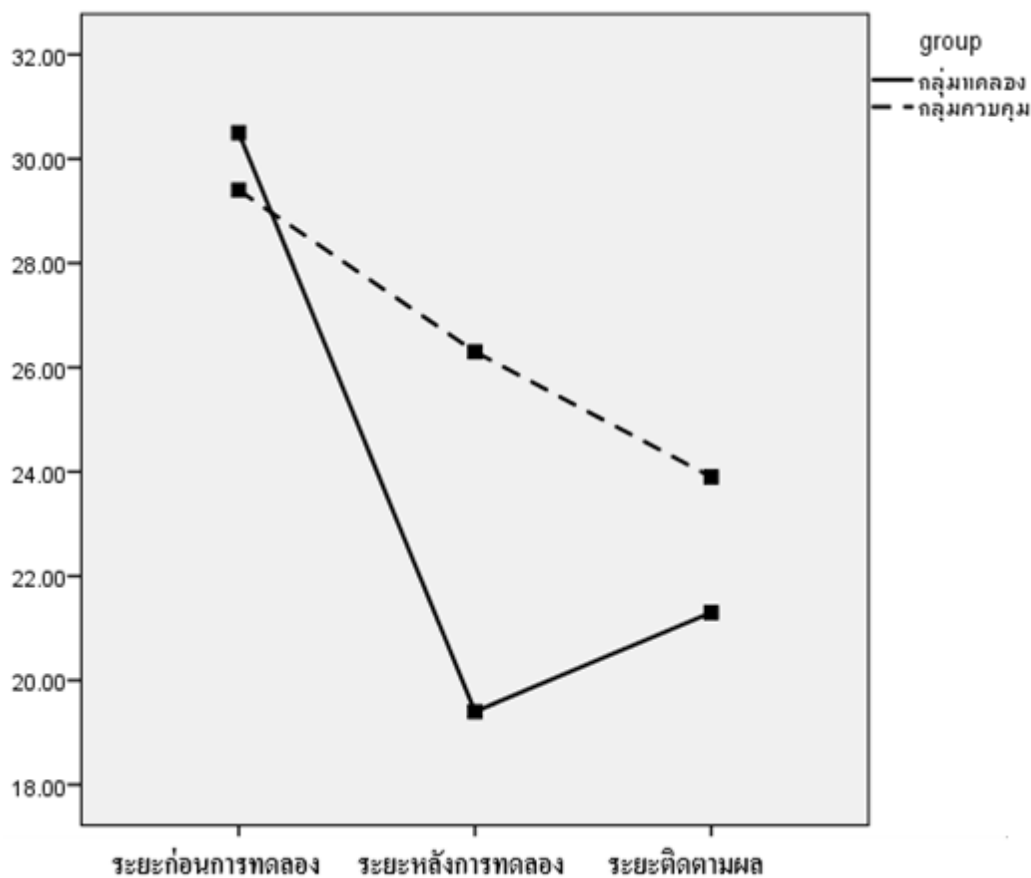
10. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 4-76 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between Subjects	709.600	19			
Groups (G)	117.600	1	117.600	3.576	.075
SS w/ in Groups	592.000	18	32.889		
Within Subjects	1551	40			
Interval	696.633	2	348.317	18.058*	.000
I x G	160.300	2	80.150	4.155*	.024
I x SS w/ in Groups	694.400	36	19.289		
Total	2260.933	59			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-76 พบว่า ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด แสดงผลให้ชัดเจน ดังภาพที่ 4-23



ภาพที่ 4-23 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อทัศนคติแบบด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

จากภาพที่ 4-23 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติแบบด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ย คือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อทัศนคติแบบด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดร่วมกัน จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

10.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านปฏิบัติการตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

ตารางที่ 4-77 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
ด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

Source of variation	SS	df	MS	F
Between groups (pre)	6.050	1	6.050	.254
Between groups (post)	238.050	1	238.050	9.993*
Between groups (follow)	33.800	1	33.800	1.419
Within groups	1286	54.0	23.822	

\* $P < .05$ ;  $F_{.05}(1, 48) = 4.043$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 48.399$

จากตารางที่ 4-77 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้าน  
ปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่าง  
ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยา  
ตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อ  
เกิดความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิด  
ความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ  
แสดงว่าในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิด  
ความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

10.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิด  
ความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง  
และระยะติดตามผล



ตารางที่ 4-78 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

Source of variation	SS	df	MS	F	Sig.
Between subjects	368.533	9	40.94815		
Interval	704.867	2	352.4333	10.854*	.001
Error (interval)	584.467	18	32.47037		
Total	1657.867	29			

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-78 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่าระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test) ดังตารางที่ 4-79

ตารางที่ 4-79 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls test)

		หลังการทดลอง	ติดตามผล	ก่อนการทดลอง
	$\bar{X}$	19.40	21.30	30.50
หลังการทดลอง	19.40	-	1.9 0	11.10 *
ติดตามผล	21.30		-	9.20*
ก่อนการทดลอง	30.50			-
p			2	3
q (.05,p,18)			2.97	3.61
$W_{.05,p}$			5.352	6.505

\* $P < .05$

จากตารางที่ 4-79 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

11. ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

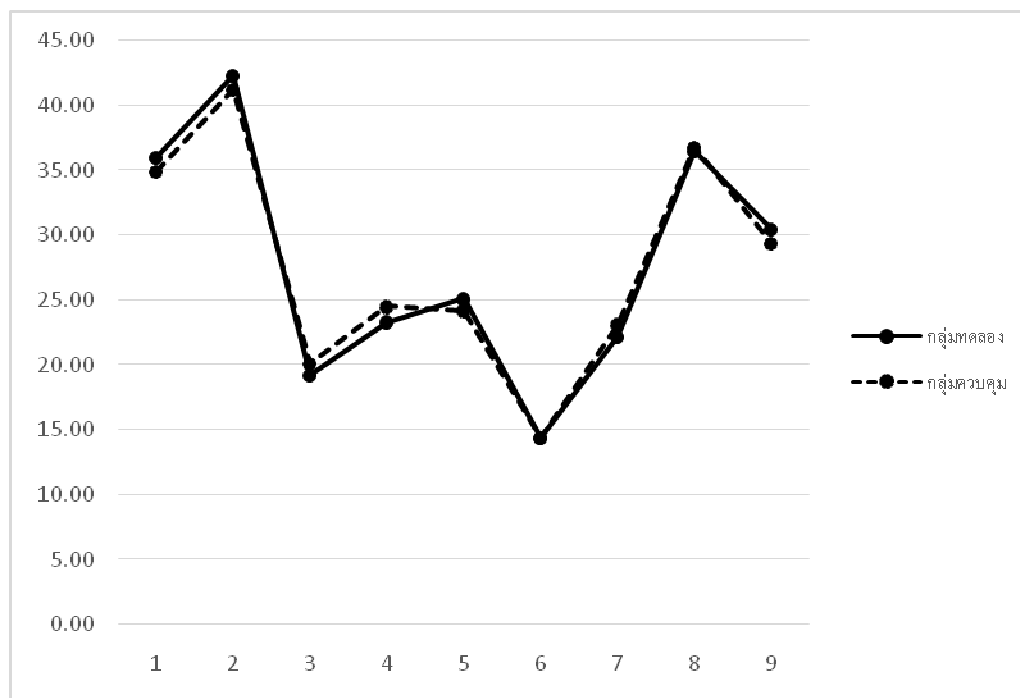
ตารางที่ 4-80 ภาพรวมคะแนนคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

องค์ประกอบ	กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	SD
ด้านการจัดระเบียบ	กลุ่มทดลอง	10	36.00	5.83
	กลุ่มควบคุม	10	34.90	5.53
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	กลุ่มทดลอง	10	42.30	3.65
	กลุ่มควบคุม	10	41.20	4.61
ด้านการใส่ใจรายละเอียดและ การตรวจสอบ	กลุ่มทดลอง	10	19.20	3.61
	กลุ่มควบคุม	10	20.10	2.88
ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	10	23.30	3.83
	กลุ่มควบคุม	10	24.50	2.46
ด้านการมีมาตรฐานสูง	กลุ่มทดลอง	10	25.10	3.14
	กลุ่มควบคุม	10	24.20	3.12
ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและ กิจกรรมต่าง ๆ	กลุ่มทดลอง	10	14.40	2.50
	กลุ่มควบคุม	10	14.40	1.9 6
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	10	22.20	5.49
	กลุ่มควบคุม	10	23.10	2.56
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	กลุ่มทดลอง	10	36.50	5.85
	กลุ่มควบคุม	10	36.80	2.90
ด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด	กลุ่มทดลอง	10	30.50	3.44
	กลุ่มควบคุม	10	29.40	2.76

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-80 แสดงคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นระยะก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ ทุกด้าน

ผู้วิจัยแสดงผลให้ชัดเจน แสดงดังภาพที่ 4-24



ภาพที่ 4-24 คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

12. ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

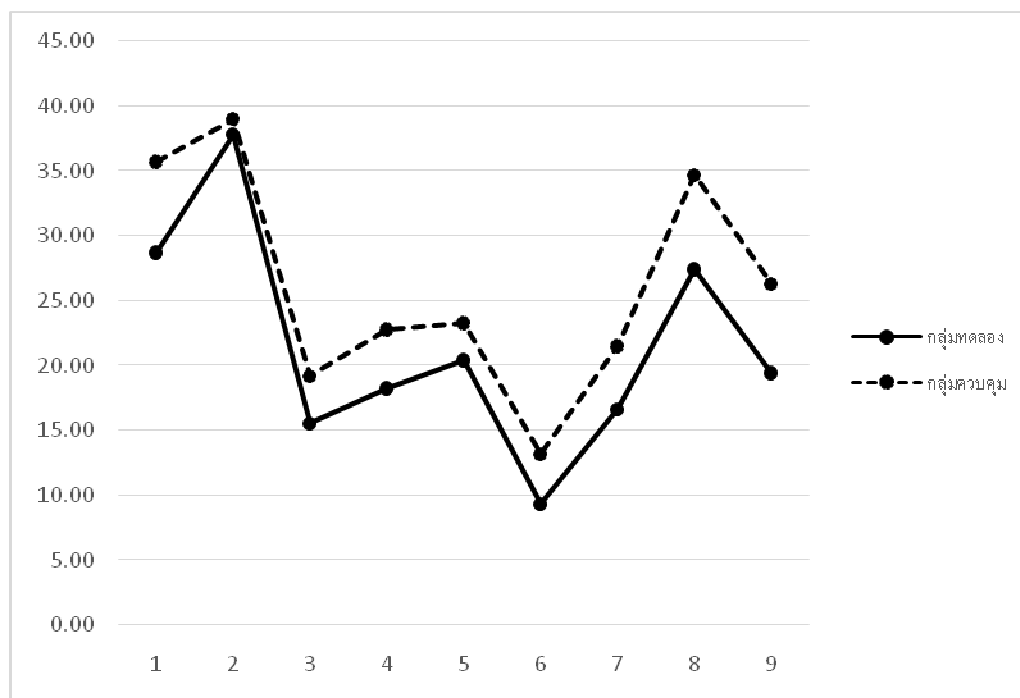
ตารางที่ 4-81 ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

องค์ประกอบ	กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	SD
ด้านการจัดระเบียบ	กลุ่มทดลอง	10	28.70	4.52
	กลุ่มควบคุม	10	35.70	4.22
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	กลุ่มทดลอง	10	37.80	4.89
	กลุ่มควบคุม	10	39.00	5.12
ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการ ตรวจสอบ	กลุ่มทดลอง	10	15.50	4.03
	กลุ่มควบคุม	10	19.20	3.33
ด้านการมุ่งทัศนคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	10	18.20	4.47
	กลุ่มควบคุม	10	22.80	5.16
ด้านการมีมาตรฐานสูง	กลุ่มทดลอง	10	20.40	4.93
	กลุ่มควบคุม	10	23.30	3.62
ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและ กิจกรรมต่าง ๆ	กลุ่มทดลอง	10	9.30	2.67
	กลุ่มควบคุม	10	13.20	3.77
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	10	16.60	6.45
	กลุ่มควบคุม	10	21.50	3.69
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	กลุ่มทดลอง	10	27.40	7.04
	กลุ่มควบคุม	10	34.70	5.38
ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด	กลุ่มทดลอง	10	19.40	6.20
	กลุ่มควบคุม	10	26.30	3.95

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4-81 แสดงคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทัศนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียน  
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นระยะหลังการเข้าร่วมการปรึกษา  
กลุ่มแบบบูรณาการ ๆ ทุกด้าน

ผู้วิจัยแสดงผลให้ชัดเจน แสดงดังภาพที่ 4-25



ภาพที่ 4-25 คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม  
ในระยะหลังการทดลอง

13. ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

ตารางที่ 4-82 ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองกับ  
กลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

องค์ประกอบ	กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	<i>SD</i>
ด้านการจัดระเบียบ	กลุ่มทดลอง	10	29.30	5.06
	กลุ่มควบคุม	10	34.60	6.04
ด้านความรู้สึกพึงพอใจ	กลุ่มทดลอง	10	37.10	5.53
	กลุ่มควบคุม	10	38.30	4.67
ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการ	กลุ่มทดลอง	10	16.00	3.68
ตรวจสอบ	กลุ่มควบคุม	10	20.10	2.88

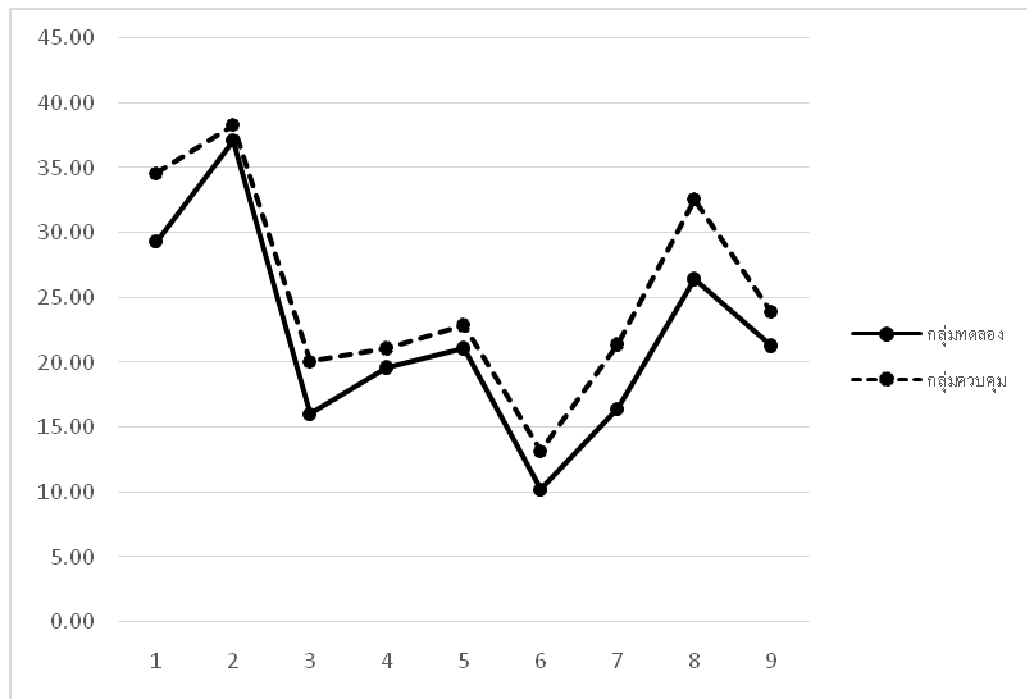
ตารางที่ 4-82 (ต่อ)

องค์ประกอบ	กลุ่ม	จำนวน	$\bar{X}$	<i>SD</i>
ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	10	19.60	4.14
	กลุ่มควบคุม	10	21.10	4.86
ด้านการมีมาตรฐานสูง	กลุ่มทดลอง	10	21.10	5.82
	กลุ่มควบคุม	10	22.90	3.38
ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและ กิจกรรมต่าง ๆ	กลุ่มทดลอง	10	10.20	4.37
	กลุ่มควบคุม	10	13.20	4.13
ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	10	16.40	5.13
	กลุ่มควบคุม	10	21.40	4.74
ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ	กลุ่มทดลอง	10	26.40	7.90
	กลุ่มควบคุม	10	32.60	5.21
ด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด	กลุ่มทดลอง	10	21.30	7.45
	กลุ่มควบคุม	10	23.90	3.73

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4-82 แสดงคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียน  
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล ซึ่งเป็นระยะติดตามผลการเข้าร่วมการศึกษา  
กลุ่มแบบบูรณาการ ๆ ทุกด้าน

ผู้วิจัยแสดงผลให้ชัดเจน แสดงดังภาพที่ 4-26



ภาพที่ 4-26 คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม  
ในระยะติดตามผล

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบ ศึกษาคติสมบุรณ์แบบ พัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ และศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันคติสมบุรณ์แบบและการศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์จากกลุ่มโรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัยและกลุ่มโรงเรียนในการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (วมว.) ปีการศึกษา 2559 รวมจำนวน 5 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 855 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแบบของ Krejcie and Morgan (1970, pp. 608-609 อ้างถึงใน ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551, หน้า 45) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลกับนักเรียนจากโรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เพชรบุรี โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ชลบุรี โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โรงเรียนดรุณสิกขาลัย (โครงการ วมว.) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต (โครงการ วมว.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)

**กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 2** การพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ และศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) การพัฒนาการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยศึกษาและสังเคราะห์เนื้อหาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่ม การบูรณาการการศึกษา ทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล



อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม เพื่อออกแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคตินิยมแบบ 2) การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมที่มีต่อคตินิยมแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาในระยะที่ 1 และมีคะแนนจากแบบวัดคตินิยมแบบ ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป โดยมีเงื่อนไขว่านักเรียนไม่เคยได้รับการฝึกฝนหรือเข้าร่วมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเกี่ยวข้องกับคตินิยมแบบมาก่อน แล้วผู้วิจัยสัมภาษณ์ให้ข้อมูลผลดีและผลกระทบจากคตินิยมแบบ และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มแก่นักเรียน จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขอความยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย จำนวน 2 คน นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย จำนวน 4 คน นักเรียนหญิง จำนวน 6 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 1) แบบวัดคตินิยมแบบ จำนวน 61 ข้อ ซึ่งพัฒนาจากแบบวัดคตินิยมแบบ (The Measure of Constructs Underlying Perfectionism: M-CUP) แล้วทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสามกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แล้วพบว่าข้อมูลยืนยันโมเดลคตินิยมแบบ และ 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคตินิยมแบบ รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยแบ่งการวัดเก็บคะแนนเฉลี่ยคตินิยมแบบทั้ง 9 คุณลักษณะ (Traits) ออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและดำเนินการทดลองด้วยตนเอง

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และ LISREL ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง สถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable) และเมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูสต์ (Newman-Keuls produce) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากผ่านการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคตินิยมแบบตามแบบ

ประเมินการปรึกษา ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา แล้วนำเสนอสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียดแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

## สรุปผลการวิจัย

**ตอนที่ 1** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสามคติสมบรูณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

1. แบบวัดคติสมบรูณ์แบบที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัด The Measure of Constructs Underlying Perfectionism (M-CUP) จากการศึกษาองค์ประกอบคติสมบรูณ์แบบของ Stairs (2009) มีจำนวน 61 ข้อ ซึ่งมีความคิดสนับสนุนว่าคติสมบรูณ์แบบมี 9 องค์ประกอบ และการศึกษาคติสมบรูณ์แบบต้องศึกษาทั้งคุณลักษณะองค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ ผู้วิจัยดำเนินการแปลแบบวัดต้นฉบับจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยแล้วนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน (ภาคผนวก) พิจารณาความตรงในการแปลเนื้อหา ข้อคำถามจากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทย และปรับแก้ไขจนมีค่าความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญเกิน .50 ทุกข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดที่แปลเป็นภาษาไทยแล้วแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้งหนึ่งแล้วเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คน (ภาคผนวก) ตรวจสอบความตรงในการแปลเนื้อหาข้อคำถามจากภาษาไทยกลับไปเป็นภาษาอังกฤษ และแก้ไข จนมีค่าความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญเกิน .50 ทุกข้อ ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงทางการแปลภาษาว่าเมื่อแปลไปและแปลกลับแล้วยังได้ใจความทางภาษาตามต้นฉบับภาษาอังกฤษหรือไม่ เมื่อมีความเที่ยงตรงทางการแปลภาษาแล้ว จึงนำเสนอให้ประธานและกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์ตรวจสอบพิจารณาความตรงในการวัดตามนิยามของตัวแปรคติสมบรูณ์แบบและเพื่อตรวจสอบภาษาที่สื่อความได้ชัดเจนในการวัดทางจิตวิทยา จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดคติสมบรูณ์แบบไปทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม (Third order confirmatory factor analysis)

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสามคติสมบรูณ์แบบ ผู้วิจัยนำองค์ประกอบ จำนวน 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มาวิเคราะห์เพื่อแสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) ผลการวิเคราะห์ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์ มีค่าเท่ากับ 3176.26 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1572 ค่า  $p$  มีค่าเท่ากับ 0.00000 และดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.87 ดัชนีวัดระดับ

ความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของ ความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.035 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั้นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับ ข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบ เป็นรายด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.44 ถึง 1.00 โดยองค์ประกอบความกลมกลืน แห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 1.00 และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มีค่า น้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.82 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกค่า และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.068 ถึง 1.00 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ สามารถวัดคติสมบุรณ์แบบและยืนยันโมเดลคติ สมบุรณ์แบบได้

**ตอนที่ 2** การศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคติสมบุรณ์แบบเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จำนวน 855 คน จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 532 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 ส่วนเพศชาย จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 313 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 284 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 30.2

2. การศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ จำแนกตามเพศและระดับชั้น

2.1 ภาพรวมของการศึกษาคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทาง วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พบว่า ด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.195 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.401 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและ การตรวจสอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.325 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.262 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.213 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.123 รองลงมา คือ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.085 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.992 และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ย ต่ำสุดเท่ากับ 2.415

2.2 ผลการศึกษาคติสมบุรณ์แบบจำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีค่าคะแนนเฉลี่ยคติ สมบุรณ์แบบสูงสุดในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ 4.308 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.565

รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.386 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.689 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.337 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.660 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.248 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.592 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.203 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.771 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.071 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.693 รองลงมา คือ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด เท่ากับ 3.070 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.784 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น เท่ากับ 2.964 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.730 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ เท่ากับ 2.333 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.856

ส่วนเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบสูงสุดในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ 4.009 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.658 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.425 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.664 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.305 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.700 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.287 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.592 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.229 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.802 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.209 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.618 รองลงมา คือ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด เท่ากับ 3.111 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.751 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น เท่ากับ 3.039 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.704 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ เท่ากับ 2.550 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.907

2.3 ผลการศึกษาคติสมบุรณ์แบบจำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบสูงสุดในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ 4.235 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.597 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.419 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.419 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.368 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.703 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.325 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.562 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.236 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.789 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.214 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.676 และค่าคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมเท่ากับ 2.395 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.895

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 มีค่าคะแนนเฉลี่ยคคิสมบูรณแบบสูงสุด ในด้านความรู้สึกพึงพอใจ เท่ากับ 4.185 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.651 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 3.380 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.665 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.310 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.680 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคคิสมบูรณแบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.207 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.631 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.188 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.792 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.079 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.646 และค่าคะแนนเฉลี่ยคคิสมบูรณแบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมเท่ากับ 2.381 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.901

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีค่าคะแนนเฉลี่ยคคิสมบูรณแบบสูงสุด ในด้านการจัดระเบียบ เท่ากับ 4.157 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.606 รองลงมา คือ ด้าน การใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ เท่ากับ 3.288 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.632 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคคิสมบูรณแบบในผู้อื่น เท่ากับ 3.248 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.578 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง เท่ากับ 3.213 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.765 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ เท่ากับ 3.061 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.676 และค่าคะแนนเฉลี่ยคคิสมบูรณแบบต่ำสุด คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรม เท่ากับ 2.476 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.843

**ตอนที่ 3** การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม ต่อคคิสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคคิสมบูรณแบบ ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดการปรึกษากลุ่ม การบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทฤษฎี และทฤษฎีการปรึกษา 3 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎี การบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผล ต่อพฤติกรรม โดยผู้วิจัยใช้การจัดกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) และบูรณาการ การปรึกษาแบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative integrative counseling) คือ มีลักษณะผสมผสานทฤษฎีการปรึกษาโดยเลือกทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก และใช้เทคนิค การปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ มาใช้ร่วมในการปรึกษาด้วย โดยเทคนิคที่ถูกนำมาใช้นั้น นำมาจากทฤษฎีที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ที่ความคล้ายคลึงกันกับทฤษฎีหลัก ซึ่งใน การวิจัยนี้ได้กำหนดเลือกทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ของ เบค (Beck) เป็นทฤษฎีหลักในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ

คติสมมุติแบบ เนื่องจากลักษณะคติสมมุติแบบในองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตนเป็น เรื่องของความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking) ซึ่งตรงกับ ใจความสำคัญของทฤษฎีการบำบัดความคิดเรื่องลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) โดยการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมมุติ แบบนี้มีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิดที่บิดเบือน (Distortions schemas) อันเป็นผลมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล (Irrational belief) จึงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ การตีความในความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีการบำบัดความคิด และประกอบด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT: Cognitive therapy) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT: Rational emotive behavior therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) และทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อ พฤติกรรม (Cognitive behavior modification) ของโดนัลด์ ไมเคิลบาล์ม (Donald Meichenbaum) ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมมุติแบบของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ได้ ขั้นตอนการดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ คติสมมุติแบบ มี 5 ขั้นตอนใหญ่ 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) ขั้นตอนเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) 2) ขั้นตอนเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) 3) ขั้นตอนดำเนินการปรึกษา (The working stage) 3.1) ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้พินิจ ผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนั้ พฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) ดังปรากฏในภาพที่ 5-1 ดังนี้



ภาพที่ 5-1 ผลการสังเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

จากภาพที่ 5-1 จะเห็นได้ว่าจากหลักการในการดำเนินการจัดการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ สามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นขั้นตอนการปรึกษากลุ่มได้ 5 ขั้นตอนใหญ่ และ 5 ขั้นตอนย่อย คือ

1. ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage) เป็นขั้นการจัดเตรียมความพร้อมในการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การเตรียมสมาชิกเข้ากลุ่มตามเกณฑ์คัดเลือกในงานวิจัย โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลคะแนนคติสมบุรณ์แบบในระยะก่อนการทดลองแก่นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การสัมภาษณ์ผลดีและผลกระทบจากคติสมบุรณ์แบบในตัว of นักเรียน การให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย การชี้แจงทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงสอบถามความสมัครใจของนักเรียนและขออนุญาตผู้ปกครองในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม การเซ็นลงนามยินยอมเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนและผู้ปกครองเนื่องจากนักเรียนยังไม่บรรลุนิติภาวะ กำหนดลักษณะเป็นกลุ่มแบบปิดและสมัครใจ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กำหนดขนาดของกลุ่ม การขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ให้การปรึกษา การวางแผนจำนวนครั้ง นัดหมายช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม ชี้แจงสิทธิหน้าที่ในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย สิทธิของสมาชิกในการบอกเลิกหรือปฏิเสธการร่วมกลุ่มในทุกเวลา ปราศจากค่าใช้จ่ายและความเสี่ยงต่าง ๆ การมีส่วนร่วมกำหนดแนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การเน้นย้ำการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage) เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพ การทำความรู้จัก การสร้างความคุ้นเคย การสร้างบรรยากาศความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกภายในกลุ่ม สอบถามเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม และความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย กติกา ข้อตกลงในการร่วมกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันเผชิญกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความไม่แน่ใจ การต่อต้าน การป้องกันตนเองจนสมาชิกกลุ่มลดความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่มลงได้ทำให้สมาชิกไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองและร่วมกันเรียนรู้เรื่องราวการปรึกษากลุ่ม ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ มีความยินดีที่จะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาด้วยกัน ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากกลุ่ม การสอนให้ผู้รับการปรึกษารับผิดชอบการบ้านทางความคิดพฤติกรรมที่ได้จากชั่วโมงการปรึกษา



3. **ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)** เป็นขั้นการดำเนินการสำรวจปัญหา ค้นพบปัญหา สร้างความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร ชี้นำสอนให้เห็นว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ โดยฝึกเทคนิคการปรึกษา สมาชิกสามารถนำเทคนิคที่ได้รับการฝึกจากในชั่วโมงการปรึกษาไปฝึกการบ้านทางความคิดพฤติกรรมและจัดการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

3.1 **ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด** เป็นขั้นการให้สมาชิกสำรวจทบทวนประสบการณ์ทางความคิดของตนเองถึงเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองว่าเคยมีความคิดความเชื่ออย่างไร ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม อาการทางกายอย่างไร

3.2 **ขั้นตระหนักรู้นิจผลกระทบ** เป็นขั้นการสร้างความตระหนักรู้ถึงความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ มีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายของตนเองอย่างไร โดยการตระหนักรู้มี 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ ระดับที่ 2 ตระหนักรู้ว่าการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต ระดับที่ 3 ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมเกิดจากการฝึกปฏิบัติ และหากต้องการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติและการฝึกการบ้านทางความคิด

3.3 **ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา** เป็นขั้นการฝึกเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดความคิด ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม โดยการลงมือฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ ตามแผนการปรึกษาในแต่ละครั้ง และให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ ประกอบด้วย 12 เทคนิค ได้แก่

- 1) เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods)
- 2) เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)
- 3) เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring)
- 4) เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)
- 5) เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)
- 6) เทคนิคผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training)
- 7) เทคนิค

ตัวแบบ (Modeling) 8) เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) 9) เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) 10) เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) 11) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) 12) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play)

3.4 ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนำพฤติกรรมใหม่ เป็นขั้นการพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก เกิดแนวโน้มนำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ซึ่งผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ มีผลในการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมไปในทางบวก เช่น มีแนวความคิดใหม่ที่ยืดหยุ่นขึ้นในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้สึกมีความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เป็นต้น

3.5 ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด เป็นขั้นการมอบหมายการบ้านทางความคิดให้นักเรียนนำเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ที่ได้รับการฝึกในช่วงเวลาของการปรึกษาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แล้วนำผลการฝึกการบ้านทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกการบ้านกันในการปรึกษาครั้งต่อไป

4. ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage) เป็นขั้นการสรุปรวบรวมข้อมูลผลการทดลองฝึกปฏิบัติปรับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง อาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน การนัดหมายการปรึกษาในครั้งต่อไป

5. ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เป็นขั้นการประเมินผลการปรึกษาในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากช่วงระยะเวลาการปรึกษา และผลการนำไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจสมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป ซึ่งการประเมินผลการปรึกษาจะเป็นไปตามลักษณะกิจกรรมการปรึกษาแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม การสังเกตทักษะทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่นักเรียนทำได้ตามเทคนิคที่ฝึกในแต่ละครั้ง โดยวิธีการรายงานตนเองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก การประเมินจากความรู้ความเข้าใจในการทำใบงานการปรึกษากลุ่ม แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แบบประเมินการปรึกษากลุ่ม และทำแบบวัดผลสัมฤทธิ์แบบฉบับเดิมอีกครั้ง

**ตอนที่ 4 การศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมที่มีต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ  
คณิตศาสตร์**

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
ทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ มีทั้งสิ้น  
20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย  
จำนวน 2 คน เพศหญิง จำนวน 8 คน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย จำนวน  
4 คน เพศหญิง จำนวน 6 คน และนักเรียนกลุ่มทดลองกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
จำนวน 6 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4 คน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งหมด  
เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. ผลการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ  
คติสมบุรณ์แบบ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย จำนวน 16 ครั้ง 8 สัปดาห์ กับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน  
10 คน ได้ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ดังนี้

2.1 ด้านการจัดระเบียบ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของ  
การทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลา  
การทดลอง มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ นอกจากนี้ยัง พบว่า  
ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัด  
ระเบียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อ  
คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ

2.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของ  
การทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ไม่มีผลต่อคะแนนคติสมบุรณ์  
แบบด้านความพึงพอใจร่วมกัน นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval)  
มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความพึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ  
วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความพึงพอใจ

2.3 ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการ  
ทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผล  
ร่วมกันต่อคะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ นอกจากนี้ยัง พบว่า  
ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจ  
รายละเอียดและการตรวจสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน  
(G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ



ไม่พึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ

2.9 ด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

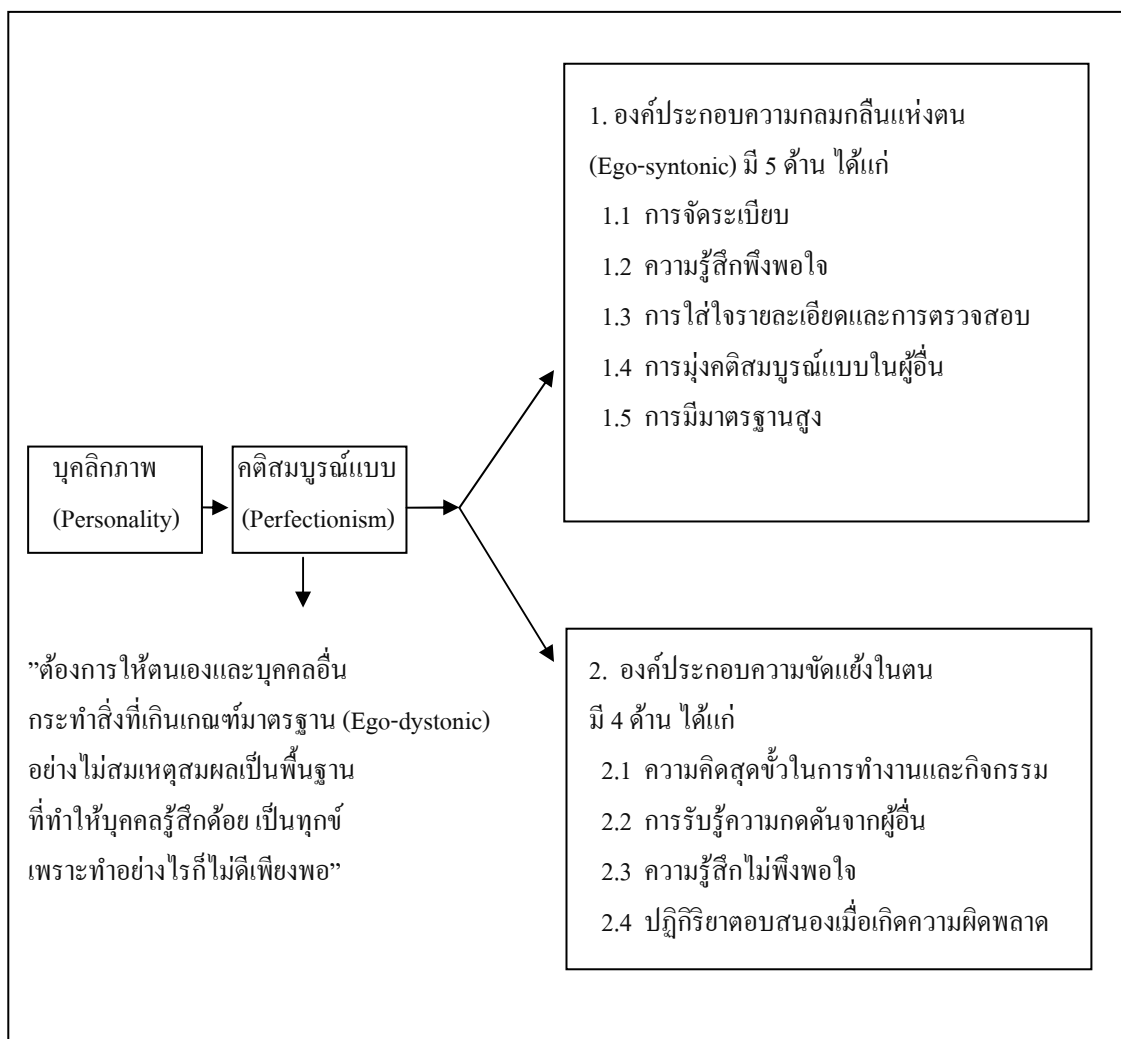
1. ผลการพัฒนาแบบวัดคติสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดคติสมบูรณ์แบบ ด้วยวิธีการแปลแบบวัด The Measure of Constructs Underlying Perfectionism (M-CUP) จำนวน 61 ข้อ จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของ Stairs (2009) ซึ่งมีแนวคิดว่าคติสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะบุคลิกภาพ เป็นรูปแบบการคิดที่เกิดจากโครงสร้างองค์ประกอบ 9 องค์ประกอบ และแต่ละองค์ประกอบมีความเฉพาะ คือในด้านบวกช่วยส่งเสริมบุคคล ในด้านลบส่งผลกระทบต่อบุคคล โดยแปลแบบวัดต้นฉบับเป็นภาษาไทย แล้วแปลกลับจากภาษาไทยกลับไปเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง แล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน เพื่อตรวจสอบความตรงในการแปลทางภาษา จากนั้นนำแบบวัดไปหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสาม ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบพบว่าคติสมบูรณ์แบบมีองค์ประกอบใหญ่ 2 องค์ประกอบ และองค์ประกอบย่อย 9 ด้าน คือ 1) องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มี 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการใส่ใจในรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น ด้านการมีมาตรฐานสูง และ 2) องค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน 2 องค์ประกอบใหญ่ จำนวน 61 ข้อ พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าไคสแควร์มีค่าเท่ากับ 3176.26 ที่องศาอิสระ มีค่าเท่ากับ 1572 ค่า  $p$  มีค่าเท่ากับ 0.00000 และดัชนีวัดระดับ

ความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 คำนีวัตระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.87 คำนีวัตระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.035 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มาก นั้นแสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เมื่อพิจารณาน้ำหนักองค์ประกอบเป็นรายด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.44 ถึง 1.00 โดยองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 1.00 และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.82 ทั้งนี้ค่าน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบใหญ่นี้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกค่า และแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่นในการวัด ( $R^2$ ) อยู่ระหว่าง 0.068 ถึง 1.00 ค่าดัชนีดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของคตินิยมแบบ ประกอบด้วย องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และสามารถวัดองค์ประกอบคตินิยมแบบได้ ซึ่งเป็นไปตามข้อมูลเชิงประจักษ์ตามการวิเคราะห์องค์ประกอบคตินิยมแบบของ Stairs (2009) ที่ศึกษาคตินิยมแบบกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สรุปได้ว่าผู้วิจัยสามารถพัฒนามาเป็นแบบวัดคตินิยมแบบฉบับภาษาไทย และศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วว่าเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ศึกษาคตินิยมแบบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทยได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาหาแนวทางการวัดคตินิยมแบบในเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พบว่า การศึกษาองค์ประกอบของ Stairs (2009) นั้น มีความครอบคลุมมิติการวัดคตินิยมแบบ เป็นการศึกษาองค์ประกอบคตินิยมแบบตามแนวคิดหลายมิติ มีมุมมองต่อคตินิยมแบบในทางที่เป็นประโยชน์และโทษอยู่ในตัวแปรคตินิยมแบบ โดยมีทั้งองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาและหาคุณภาพแบบวัดคตินิยมแบบเพื่อนำมาใช้ในงานวิจัยด้วยความละเอียดรอบคอบในการดำเนินการแปล และตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาที่มีความรู้ความสามารถเป็นอย่างยิ่ง และดำเนินการไปตามลำดับขั้นตอนในการแปลไปและแปลกลับ ซึ่งใช้ระยะเวลาในการตรวจพิจารณาแก้ไขกลับไปกลับมาเป็นเวลานาน 6 เดือน จนครบตามจำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้ง 6 คน จากนั้นจึงนำไปเสนอให้ประธานและกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์ตรวจพิจารณาค่าความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านต่อข้อคำถามทีละข้อ และตรวจแก้ไขภาษาอีกครั้ง ก่อนนำไปจัดทำเป็นแบบวัดคตินิยมแบบเพื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ และในขั้นตอนของการเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างก็ได้ให้ความสนใจและตั้งใจทำเป็นอย่างดี เนื่องจากนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าเรียนใน

โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย และโรงเรียนในการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (วมว.) นั้นเป็นนักเรียนที่มีความตั้งใจในการเรียนและการทำงานกิจกรรมต่าง ๆ และแบบวัดมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะบุคลิกภาพของตนเอง ผู้วิจัยจึงได้ข้อมูลที่มีความตรงกับความเป็นจริงทำให้สามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วได้ผลการวิเคราะห์ที่เชื่อถือได้ ข้อค้นพบในงานวิจัยนี้พบว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้ง 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันทางบวก มีค่าเท่ากับ 0.82 ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์กันสูงมาก จึงเป็นข้อสังเกตว่าสามารถศึกษาทัศนสมบุรณ์แบบมิติเดียวได้ (One-dimensional) เนื่องจากตามแนวคิดการวัดทัศนสมบุรณ์แบบหลายมิติ (Multi-dimensional) ตามการศึกษาองค์ประกอบของStairs (2009) ที่ศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี นั้นพบค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ เพียง 0.27 และไม่สามารถรวมคะแนนแบบวัดทั้งฉบับได้

ทั้งนี้ ทัศนสมบุรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นแนวคิดที่ต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำสิ่งที่เกินเกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อย เป็นทุกข์ เพราะทำอย่างไรก็ไม่ดีเพียงพอ ซึ่งจากการตรวจสอบเอกสารอ้างอิงจากการวิจัยของ Stairs (2009) พบว่า ในอดีตบุคคลรับรู้และพิจารณาว่า “ทัศนสมบุรณ์แบบ” เป็น “psychological construct” เป็นคำศัพท์ที่แสดงความหมายของตัวแปรทางจิตวิทยาทางลบและมีลักษณะเป็นตัวแปรองค์ประกอบเดียว สามารถพิจารณาจากคะแนนรวมได้ แต่ Stairs (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความตรงเชิงโครงสร้างทางทฤษฎีของทัศนสมบุรณ์แบบ (Perfectionism) โดยการพัฒนาแบบวัดทัศนสมบุรณ์แบบ (The Measure of Constructs Underlying Perfectionism: M-CUP) พบว่า ความตรงเชิงโครงสร้างทางทฤษฎีของทัศนสมบุรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นลักษณะของบุคลิกภาพและมีลักษณะเป็นหลายมิติ (Multidimensional) ประกอบด้วยคุณลักษณะ (Traits) 9 ลักษณะ ซึ่งมีประเด็นน่าสนใจคือ ทัศนสมบุรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นแนวความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ โดยหมายถึงแนวคิดที่ต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำสิ่งที่เกินเกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อย เป็นทุกข์ เพราะทำอย่างไรก็ไม่ดีเพียงพอ สรุปเป็นแผนภาพดังปรากฏในภาพที่ 5-2 ดังนี้



ภาพที่ 5-2 กรอบโครงสร้างทางทฤษฎีของคติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)

จากผลการวิจัยของ Stairs (2009) พบว่า แต่ละคุณลักษณะ (traits) มีความชัดเจนในตนเอง แต่เมื่อรวมเป็นคะแนนรวม พบว่า ข้อมูลที่ได้ไม่สอดคล้องกับคติสมบูรณ์แบบ (No fit with perfectionism) จึงสรุปแนวคิดว่า “ไม่มีคุณลักษณะความสมบูรณ์แบบ (It appears that abroad trait of perfectionism does not exist) ดังนั้น ต้องวิเคราะห์พิจารณาเป็นแต่ละคุณลักษณะ (Traits) 9 ลักษณะ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนที่เชื่อมโยงเป็นร่มเพื่ออธิบาย “คติสมบูรณ์แบบของบุคคล (Perfectionism) (It appears that abroad trait of perfectionism does not exist, but is rather a descriptive umbrella term encompassing several separate and unidimensional traits; p. 63,19) คติสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) จึงมีลักษณะเป็นหลายมิติ (Multidimensional) ดังนั้น ในการศึกษา



หรือพัฒนาคติสมบุรณ์แบบจึงไม่สามารถดำเนินการโดยตรงกับคติสมบุรณ์แบบได้ เพราะ “ไม่มีคุณลักษณะความสมบุรณ์แบบ” (It appears that abroad trait of perfectionism does not exist) ดังนั้นการดำเนินการต้องดำเนินการศึกษาหรือพัฒนาที่คุณลักษณะ (Traits) ย่อยต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบเชื่อมโยงเป็นร่วมของ “คติสมบุรณ์แบบ” Stairs (2009, p. 64) จึงใช้แนวคิดว่า “Construct underlying perfectionism” ลักษณะการอธิบายคุณลักษณะ (traits) ต่าง ๆ ทั้ง 9 ลักษณะเป็นแบบพรรณนา (Descriptive) จึงมีความเฉพาะ ไม่สามารถรวมคะแนนระหว่างคุณลักษณะได้ (Traits) เพราะเป็นลักษณะเฉพาะ (For example the construct of Order is different from the construct of Perfectionism toward others) การรวมคะแนนอาจนำไปสู่ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนได้ เช่น การพิจารณารวมคะแนน “คติสมบุรณ์แบบ” ดังกรณีนี้

นาย a กับ นาย b มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากัน

แต่นาย a มีคะแนนสูงที่ด้านการจัดระเบียบ (Order) กับด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) แต่มีคะแนนต่ำที่ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others)

ส่วน นาย b มีคะแนนสูงที่ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) กับด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) แต่มีคะแนนต่ำที่ด้านการจัดระเบียบ (Order)

ซึ่งนาย a กับ นาย b จะมีลักษณะของคติสมบุรณ์แบบแตกต่างกัน และมีบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน (psychosocial outcome variable) เป็นต้น

ผลการวิจัยของ Stairs (2009, p. 18, 20, 64) ยังพบว่าใน 9 คุณลักษณะ (Traits) ของแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ (The Measure of Constructs Underlying Perfectionism: M-CUP) สามารถจัดกลุ่มได้เป็นกลุ่มความสัมพันธ์ในระดับที่สูงกว่าได้ 2 ลักษณะ คือ องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic กับองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) แต่ทั้งนี้ไม่ควรใช้การรวมทั้ง 2 องค์ประกอบ เป็นลักษณะ Unidimensional construct ของ “คติสมบุรณ์แบบ”

จากผลการวิจัยนี้ยังพบอีกว่า นักเรียนที่มีองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) ในระดับสูง และมีองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4-31) น่าจะหมายความว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบที่ปรับตัวได้เหมาะสม (Adaptive perfectionism) ส่วนนักเรียนที่มีองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) ในระดับสูง และมีองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ในระดับสูงด้วย น่าจะหมายความว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบที่ปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism) และประโยชน์ต่อนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นบุคคลที่พิเศษมีความสามารถเฉพาะ ดังนั้นการมีความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic)

ช่วยให้นักเรียนพัฒนาความสามารถทางการเรียน ได้อย่างดียิ่ง กล่าวคือ การมีระเบียบ การมีความพึงพอใจในความสำเร็จของงาน การมีความละเอียดรอบคอบตรวจสอบการทำงาน การมีคติสมบูรณแบบในผู้อื่น และการมีมาตรฐานการเรียนการทำงานสูง ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน ได้ผลสัมฤทธิ์ออกมาอย่างดีเยี่ยม ส่วนความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ส่งผลต่อความอดทนเข้มแข็งในการเรียนรู้ กล่าวคือ เมื่อนักเรียนรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีความรู้สึกยังไม่พึงพอใจในผลงาน หรือมีความคิดสุดขีดในการตอบสนองการทำงานที่ผิดพลาด จะทำให้นักเรียนมีความพยายามยิ่งขึ้นไปอีกในการทำงานให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่สูงมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จึงทำให้นักเรียนมีความอดทนเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับงานที่เข้ามาใหม่ ปัญหาที่มีความท้าทาย และงานที่มีความยากขึ้นไป ดังนั้น นักเรียนจึงได้รับผลดีจากคติสมบูรณแบบทั้งองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) บุคคลจึงควรตั้งเป้าหมายให้มีความสมเหตุสมผล ตามบริบทของเวลา สถานที่ บุคคลที่เหมาะสมจะกระทำได้

2. ผลการศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ผลการศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พบว่า ด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.195 รองลงมา คือ ด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.401 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.325 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณแบบในผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.262 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.213 รองลงมา คือ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.123 รองลงมา คือ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.085 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.992 และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบสุดขีดในงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.415 ทั้งนี้เมื่อพิจารณาบริบทการดำเนินชีวิตของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง พบว่า ระบบการจัดการศึกษาเป็น โรงเรียนที่มีการเรียนการสอนที่เน้นทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยนักเรียนอยู่พักอาศัยในโรงเรียนลักษณะเป็นโรงเรียนประจำ กินนอน ทางโรงเรียนมีการจัดการเรียนเสริมพิเศษในตอนเย็น และมีกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับทักษะวิชาการเป็นส่วนใหญ่ นักเรียนมีเป้าหมายการสอบเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย จึงทำให้บรรยากาศสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนมีการแข่งขันสูง เน้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาก นักเรียนมีเป้าหมายและมาตรฐานในการทำงานสูง ผู้ปกครองมีความคาดหวังว่าบุตรหลานจะต้องประสบความสำเร็จในการเรียนและการประกอบอาชีพ

และจะได้รับคำชื่นชมหรือยอมรับหากมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ปัจจัยแวดล้อมเหล่านี้ จึงเป็นสาเหตุให้นักเรียนที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนที่เน้นความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ มีลักษณะบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบทั้งจากสิ่งแวดล้อมที่บ้าน และสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียน สอดคล้องกับ Monica (2000, pp. 8-14) กล่าวถึงสาเหตุที่บุคคลมีบุคลิกภาพคติสมบุรณ์ แบบไว้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อลักษณะบุคลิกภาพ (Personality trait) คือ ปัจจัยจากความกดดันทาง สังคม คือ ความต้องการทิศทางของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่มุ่งไปสู่ความต้องการสมบุรณ์แบบ ความกดดันจากสังคมนำไปสู่คติสมบุรณ์แบบ ซึ่งในสภาพแวดล้อมของนักเรียน โรงเรียนมุ่งเน้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แต่สังเกตว่านักเรียนมีลักษณะองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านการจัดระเบียบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านการมีมาตรฐานสูง ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้านปฏิกิริยา ตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ (ตารางที่ 4-31) นั่นคือ นักเรียนส่วนใหญ่ สามารถปรับตัวได้ มีบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบ ชนิด “Adaptive perfectionism” เป็นคติสมบุรณ์แบบ ที่ส่งผลดี สามารถจัดการกับความเครียดสุดขั้วทางลบได้ และยังมีปัจจัยจากอิทธิพลของพ่อแม่ ครู อาจารย์ที่ให้การชื่นชมที่มีเงื่อนไข (Conditional praise) การสรรเสริญชมเชยมักถูกผูกพร้อมคำ วิพากษ์วิจารณ์ เช่น สิ่งที่ทำนั้นดีมาก แต่เธอน่าจะทำได้ดีขึ้นอีก ดังนั้น เด็ก ๆ จึงพยายามทำ สิ่งต่าง ๆ ให้พ่อแม่พึงพอใจ การกระทำที่สมบุรณ์พร้อมไม่มีที่ติจึงทำให้นักเรียนไม่ถูกตำหนิ และ ยังได้รับความพึงพอใจจากผลของการกระทำนั้น เช่น ได้รับคำชมเชย รางวัลเรียนดี สอบเข้าเรียนต่อ ในคณะที่มุ่งหวังได้ นักเรียนจึงยังคงมีบุคลิกภาพที่มุ่งความสมบุรณ์แบบต่อไป ซึ่งผลการวิจัย พบว่า “คติสมบุรณ์แบบ” เป็นคำศัพท์ที่แสดงความหมายของตัวแปรทางจิตวิทยาได้น่าสนใจ เพราะ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มต้องการให้ตนเองและบุคคลอื่น กระทำสิ่งที่เกินเกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกด้อย เป็นทุกข์ เพราะทำอะไรก็ไม่ดีเพียงพอ แต่ยังคงมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของคติสมบุรณ์แบบว่า หมายถึง การทำให้ดีที่ดียิ่งขึ้นไป ซึ่งทำให้ผู้บริหารโรงเรียนและรัฐบาลส่งเสริมการจัดตั้งโรงเรียน เพื่อพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษเพราะต้องการส่งเสริมจุดแข็ง สร้างความแตกต่าง ดังนั้น นักเรียนจึงต้องโดดเด่นทางวิชาการ และส่งเสริมบุคลิกภาพ “คติสมบุรณ์แบบ” ให้ถูกปลูกฝังในตัว นักเรียนมาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการพัฒนาจุดเด่นจุดแข็งของนักเรียน คือ ทำให้นักเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ประสบความสำเร็จในงาน มีความละเอียดรอบคอบตรวจสอบ การทำงานอย่างดี มีเป้าหมายการเรียนการทำงานที่สูงมาก คาดหวังคติสมบุรณ์แบบในสิ่งแวดล้อม

และบุคคลอื่น แต่ก็มิผลกระทบต่อตัวนักเรียนด้วยเช่นกัน คือ อาจทำให้นักเรียนมีความรู้สึกไม่ดี เพียงพอ มีความคิดสุดขั้วในการตอบสนองต่อความผิดพลาดในทางลบ และต้องพยายามไปให้ถึง เป้าหมายที่อาจเกินมาตรฐานอย่างไม่สมเหตุผลผลอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้อง จึงควรตระหนักถึงผลดีและผลกระทบของการปลูกฝังคติสมบูรณแบบในตัวนักเรียนอย่าง ระมัดระวัง ทั้งนี้เพื่อให้ใช้เกิดประโยชน์และลดผลกระทบจากคติสมบูรณแบบได้ ซึ่งภาพรวม ของการศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ในประเทศไทย พบว่า นักเรียนมีองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) อยู่ใน ระดับสูงกว่าองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) จึงน่าจะหมายความว่านักเรียน ส่วนใหญ่เป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบที่ปรับตัวได้เหมาะสม (Adaptive perfectionism) แต่อาจมีส่วนน้อยที่เป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบที่ปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism)

3. ผลการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

3.1 ทดสอบสมมติฐานการวิจัย ข้อ 4.1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะ ของการทดลอง ผลการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ของ คติสมบูรณแบบแต่ละองค์ประกอบย่อย ปรากฏผล ดังนี้

3.1.1 ด้านการจัดระเบียบ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของ การทดลอง ( $I \times G$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลา การทดลอง มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบูรณแบบด้านการจัดระเบียบ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านการจัด ระเบียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านการจัดระเบียบ แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๗ กับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันในการลดคติสมบูรณแบบด้านการจัดระเบียบ ดังตารางที่ 4-44 และภาพที่ 4-15 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา ของการทดลอง ( $I \times G$ ) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ไม่มีผลต่อคะแนนคติ สมบูรณแบบด้านความพึงพอใจร่วมกัน นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านความพึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านความพึงพอใจ

แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับระยะเวลาในการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันในการลดทัศนคติสมบูรณแบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ดังตารางที่ 4-48 และภาพที่ 4-16 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.3 ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนทัศนคติสมบูรณแบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับระยะเวลาในการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันในการลดทัศนคติสมบูรณแบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ดังตารางที่ 4-52 และภาพที่ 4-17 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.4 ด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับระยะเวลาในการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันในการลดทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมุ่งทัศนคติสมบูรณแบบในผู้อื่น ดังตารางที่ 4-56 และภาพที่ 4-18 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.5 ด้านการมีมาตรฐานสูง ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมีมาตรฐานสูง นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมีมาตรฐานสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมีมาตรฐานสูง แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับระยะเวลาในการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันในการลดทัศนคติสมบูรณแบบด้านการมีมาตรฐานสูง ดังตารางที่ 4-60

และภาพที่ 4-19 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.6 ด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบูรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ กับระยะเวลาในการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันในการลดคติสมบูรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ดังตารางที่ 4-64 และภาพที่ 4-20 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.7 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองไม่มีผลร่วมกันต่อคะแนนคติสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ กับระยะเวลาในการทดลองไม่ส่งผลร่วมกันในการลดคติสมบูรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ดังตารางที่ 4-68 และภาพที่ 4-21 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.8 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ กับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันในการลดคติสมบูรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ดังตารางที่ 4-72 และภาพที่ 4-22 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

3.1.9 ด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันในการลดคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ดังตารางที่ 4-76 และภาพที่ 4-23 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4.1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ทั้งนี้ทดสอบคติสมบุรณ์แบบทุกด้าน ในระยะก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า คติสมบุรณ์แบบทุกด้านมีค่าใกล้เคียงกัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ มีคติสมบุรณ์แบบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ปรากฏผล ดังนี้

3.2.1 ด้านการจัดระเบียบ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-45 และภาพที่ 4-15 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ด้านความรู้สึกพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-49 และภาพที่ 4-16 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.3 ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-53 และภาพที่ 4-17 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบ

บูรณาการ ๆ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.4 ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่นของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-57 และภาพที่ 4-18 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.5 ด้านการมีมาตรฐานสูง ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-61 และภาพที่ 4-19 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.6 ด้านความคิดแบบสุขชั่วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขชั่วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-65 และภาพที่ 4-20 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขชั่วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.7 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-69 และภาพที่ 4-21 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.8 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-73 และภาพที่ 4-22 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ มีผลให้คะแนน



คติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.2.9 ด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-77 และภาพที่ 4-13 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 แสดงว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

ในการทดลองครั้งนี้ทำการศึกษาวิธีการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย 1) วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ และ 2) วิธีปกติที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบทุกด้านไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง ผลคะแนนเฉลี่ยทุกด้านแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ และด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2 ส่วนด้านที่คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมีมาตรฐานสูง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.2

กล่าวสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ ในด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ และด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ส่วนด้านที่วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม คือ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมีมาตรฐานสูง

อธิบายได้ดังนี้ คือ ในระยะหลังการทดลอง การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีคติสมบุรณ์แบบต่ำกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ และด้านปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อเกิดความผิดพลาด กล่าวคือ การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มุ่งเน้นการปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการมุ่งจัดระเบียบแบบแผนขั้นตอนและการใส่ใจรายละเอียด และการตรวจสอบที่มากเกินไป ลดความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ลดความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างมากเมื่อทำผิดพลาด ลดความรู้สึกไม่ดีเพียงพอลงได้ รับรู้ความกดดันจากผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น ลดความคิดสุดขั้วในปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด และตอบสนองในทางบวกมากขึ้น ส่วนด้านที่คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมีมาตรฐานสูง เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ ไม่ได้มุ่งเน้นลดความรู้สึกประสพการณ์ทางบวกที่มีความสมเหตุสมผล ดังนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองจึงมีคติสมบุรณ์แบบในด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมีมาตรฐานสูงไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

ในกรอบแนวคิดองค์ประกอบของคติสมบุรณ์แบบ พบว่าคุณลักษณะ (Traits) 9 ลักษณะ เป็นตัวแปร (Construct) ที่มีความเฉพาะและมีความสัมพันธ์กับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลในระหว่างการดำเนินชีวิต (Psychosocial outcome variable) (Stairs, p. 64) โดยการพิจารณาค่าสูง-ค่าต่ำของแต่ละคุณลักษณะ (Traits) มีค่าพิสัยของคะแนน ดังนี้

Order 2, 7, 13, 21, 28, 35, 41, 45, 52 รวม 9 ข้อ	พิสัยคะแนน 9-45
Satisfaction 4, 9, 16, 23, 30, 42, 48, 54, 58 รวม 9 ข้อ	พิสัยคะแนน 9-45
Details and checking 8, 14, 36, 46, 53 รวม 5 ข้อ	พิสัยคะแนน 5-25
Perfectionism toward others 3, 15, 22, 29, 37, 47 รวม 6 ข้อ	พิสัยคะแนน 6-30
High standards 1, 12, 27, 34, 40, 44 รวม 6 ข้อ	พิสัยคะแนน 6-30
Black and white thinking 20, 26, 33, 39 รวม 4 ข้อ	พิสัยคะแนน 4-20
Perceived pressure from others 6, 11, 19, 25, 32, 39 รวม 6 ข้อ	พิสัยคะแนน 6-30
Dissatisfaction 5, 10, 17, 24, 38, 49, 55, 56, 61 รวม 9 ข้อ	พิสัยคะแนน 9-45
Reactivity to mistakes 18, 31, 43, 50, 51, 57, 60 รวม 7 ข้อ	พิสัยคะแนน 7- 35

ประเด็นการวิจัยนี้จึงพิจารณาว่าก่อนเริ่มต้นการทดลอง นักเรียนมีค่าคะแนนแต่ละคุณลักษณะ (Traits) เท่าใด และหลังการทดลองมีค่าเปลี่ยนไปเท่าใดก็จะเป็นค่าที่แสดงถึง

การเปลี่ยนแปลงได้ โดยสภาพการณ์ของความเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษนั้นเป็นบุคคล ที่ต้องมีการจัดระเบียบ (Order) มีความพึงพอใจ (Satisfaction) มีการใส่ใจรายละเอียดและการ ตรวจสอบ (Details and checking) มีการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) มีการตั้งมาตรฐานสูง (High standards) มีความคิดสุดขั้วในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ (Black and white thinking about tasks and activities) ต้องพบกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived Pressure from others) ต้องพบกับความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างยิ่งดีไม่พอ (Dissatisfaction) ต้องพบกับ ปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ในการเรียนรู้เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศของตน และเมื่อดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เสร็จสิ้นแล้วพบว่า ด้านการจัดระเบียบ (Order) พิสัยคะแนน 9-45 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 36.0 → 28.7 (ตารางที่ 4-35) และผลการทดสอบหลังการทดลองมีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-45) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-46)

ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) พิสัยคะแนน 9-45 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลง จาก 42.3 → 37.8 (ตารางที่ 4-36) และการทดสอบหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-49) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-50)

ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) พิสัยคะแนน 5-25 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 19.2 → 15.5 (ตารางที่ 4-37) และผลการทดสอบหลังการ ทดลองมีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-53) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-54)

ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) พิสัยคะแนน 6-30 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 23.3 → 18.2 (ตารางที่ 4-38) และผลการทดสอบหลังการทดลองมี ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-57) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-58)

ด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) พิสัยคะแนน 6-30 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 25.1 → 20.4 (ตารางที่ 4-39) และผลการทดสอบหลังการทดลองไม่มี ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-61) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-62)

ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่างๆ (Black and white thinking about tasks and activities) พิสัยคะแนน 4-20 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 14.4 → 9.3 (ตารางที่ 4-40) และ ผลการทดสอบหลังการทดลองมีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-65) และ มีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-66)

ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) พิสัยคะแนน 6-30 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 22.2 → 16.6 (ตารางที่ 4-41) และผลการทดสอบหลัง

การทดลองมีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-69) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-70)

ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) พิสัยคะแนน 9-45 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 36.5 → 27.4 (ตารางที่ 4-42) และผลการทดสอบหลังการทดลองมีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-73) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-74)

ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistake) พิสัยคะแนน 7-35 คะแนน มีการเปลี่ยนแปลงจาก 30.5 → 19.4 (ตารางที่ 4-43) และผลการทดสอบหลังการทดลองมีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (ตารางที่ 4-77) และมีความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา (ตารางที่ 4-78)

จากผลการวิจัยนี้พบว่าในระยะหลังการทดลอง นักเรียนทั้งจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) กับด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) แสดงให้เห็นว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มยังคงมีความพึงพอใจที่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จ และยังเป็นบุคคลที่มีมาตรฐานสูง (High standards) เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ส่วนผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ช่วยทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของ “คติสมบูรณแบบ” ในด้านการจัดระเบียบ (Order) ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) ด้านการมุ่งคติสมบูรณแบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) ด้านการมีความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่างๆ (Black and white thinking about tasks and activities) ด้านการมีการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived Pressure from others) ด้านการมีความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) และด้านการมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) ซึ่งนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษมีคะแนนกลุ่มคุณลักษณะ (Traits) ความกลมกลืนแห่งตนในระดับสูง ประกอบด้วยด้านการจัดระเบียบ (Order) ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ (Detail and checking) ด้านการมุ่งคติสมบูรณแบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) และด้านการมีมาตรฐานสูง (High standards) ซึ่งจากการวิจัยของ Stairs (2009, p. 44) พบว่า ด้านความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) เป็นคุณลักษณะ (Traits) ที่ช่วยให้บุคคลมีการพิจารณาก่อนที่จะลงมือดำเนินกิจกรรมเพื่อระมัดระวังถึงผลที่จะเกิดตามมาจากการกระทำของตนซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับของความรู้สึกพึงพอใจ (Satisfaction) ไม่แตกต่างกัน แสดงถึงนักเรียนในโครงการมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ยุ่ยากและมีความสามารถในการกำกับตนเพื่อเผชิญความเครียดได้ไม่แตกต่างกัน และผลการวิจัยพบว่าระยะหลังการทดลอง

นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ซึ่ง (2009) ศึกษาพบว่าด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) มีความสัมพันธ์กับระดับของภาวะซึมเศร้า (Depression) ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพความสามารถในการเรียนรู้ ดังนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ (Details and checking) ลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จึงเป็นลักษณะที่ช่วยให้นักเรียนมีระดับของประสิทธิภาพการเรียนรู้ดีกว่า มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า และผลการวิจัยยังพบว่าในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น (Perfectionism toward others) ซึ่ง Stairs (2009) พบว่า เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์สูงกับความมีสติรับผิดชอบรอบคอบ (Conscience) การที่นักเรียนมีคุณลักษณะนี้สูงมากอาจส่งผลต่อการขี้คิดขี้ทำ การมุ่งตรวจสอบสิ่งที่ตนเองกระทำมากอย่างไม่สมเหตุผล การใส่ใจบุคคลอื่นสิ่งแวดล้อมจะลดลง ซึ่งก่อนการทดลองนักเรียนมีคะแนนแต่ละคุณลักษณะ (Traits) ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษถ้ามีคะแนนกลุ่มคุณลักษณะ (Traits) ความขัดแย้งในตนระดับสูง คือมีความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่างๆ (Black and white thinking about tasks and activities) มีการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น (Perceived pressure from others) มีความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) มีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistake) ซึ่งจากการวิจัยของ Stairs (2009, p. 44) พบว่า การมีการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) ในระดับสูง แสดงถึงความสัมพันธ์กับความโกรธความเกลียดชัง (Angry hostility) และความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย (Achievement striving) ใน 2 ลักษณะคือ 1) การมีความโกรธความเกลียดชังในระดับสูงจะมีความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายในระดับต่ำ 2) การมีความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายในระดับสูงจะมีความโกรธเกลียดชังในระดับต่ำ และการที่บุคคลมีการตระหนักรู้ถึงการรับรู้การเปลี่ยนแปลงความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) จากระดับสูงไปสู่ระดับต่ำได้ดีกว่าจะเป็นบุคคลที่มีความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายได้สูงกว่า ดังนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้ตามกระบวนการของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ส่งผลให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษมีการตระหนักรู้การเปลี่ยนแปลงความกดดันจากบุคคลอื่นลดต่ำลง จึงช่วยส่งเสริมความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย (Achievement striving) ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษกลุ่มนี้ได้สูงขึ้น และผลการวิจัยนี้พบว่า ในระยะหลังทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ซึ่งจากการวิจัยของ Stairs (2009) พบว่า ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) มีความสัมพันธ์กับ

ความวิตกกังวล (Anxiety) โดยพบว่า บุคคลที่มีการจัดระเบียบ (Order) จะมีลักษณะของความวิตกกังวลสูง เพราะรู้สึกว่สิ่งนั้นๆ ยังไม่ได้มาตรฐานของตน และบุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ในระดับสูงจะเป็นคนที่รู้สึกผิดในตนมากกว่าคนที่ได้คะแนนต่ำ ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่าผลของกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) ลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนลดระดับความวิตกกังวลลงได้ และการที่บุคคลมีความวิตกกังวลลดลงจะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และผลการวิจัยนี้ยังพบว่า ในระยะหลังทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) ซึ่งจากการวิจัยของ Stairs (2009) พบว่า ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล (Anxiety) โดยบุคคลที่มีการจัดระเบียบสูงเมื่อทำผิดพลาดจะมีความวิตกกังวลสูง และเมื่อวิตกกังวลสูงก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดสูงมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าผลของกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จึงทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลง และพัฒนาทางความคิดว่าความผิดพลาดในกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และมีการพัฒนาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมได้ และผลการวิจัยนี้ยังพบว่าในระยะหลังทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในด้านการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น ความรู้สึกไม่พึงพอใจ และปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ซึ่งจากการวิจัยของ Stairs (2009) พบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกไม่พึงพอใจ และมีปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาดที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์สูงกับโรคประสาท (Neuroticism) ทำให้การใส่ใจเรียนรู้จะลดลง แต่ถ้านักเรียนมีคะแนนกลุ่มคุณลักษณะ (Traits) ความขัดแย้งในตนระดับต่ำ จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่จะผลักดันตนเองเพื่อศึกษาเรียนรู้พัฒนาตนสู่ความเป็นเลิศสูงขึ้น ดังนั้น ผลจากการวิจัยนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่จะผลักดันตนเองเพื่อศึกษาเรียนรู้พัฒนาตนสู่ความเป็นเลิศสูงขึ้น และเสี่ยงต่ออาการโรคประสาทหรือภาวะซึมเศร้าลดลง

3.3 ทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ มีคติสมบูรณแบบในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ปรากฏผล ดังนี้

3.3.1 ด้านการจัดระเบียบ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังตารางที่ 4-45 และภาพที่ 4-15 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-49 และภาพที่ 4-16 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.3 ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-53 และภาพที่ 4-17 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.4 ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-57 และภาพที่ 4-18 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.5 ด้านการมีมาตรฐานสูง ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-61 และภาพที่ 4-19 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.6 ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-65 และภาพที่ 4-20 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษา

กลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.7 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้าน การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-69 และภาพที่ 4-21 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้าน การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.8 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-73 และภาพที่ 4-22 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

3.3.9 ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 4-77 และภาพที่ 4-23 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 แสดงว่า ในระยะติดตามผล วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ

จะเห็นได้ว่า ในระยะติดตามผล ผลคะแนนเฉลี่ยทุกด้านแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น และด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3 ส่วนด้านที่คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านการมีมาตรฐานสูง ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.3

กล่าวสรุปได้ว่า ในระยะติดตามผลเมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ ยังคงมีผลทำให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ ในด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ด้านการรับรู้



ความกดดันจากผู้อื่น และด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ส่วนด้านที่วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม คือ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านการมีมาตรฐานสูง ด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านปฏิภิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

อธิบายได้ดังนี้ คือ ในระยะติดตามผล การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ ยังคงมีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีคติสมบุรณ์แบบต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีปกติ จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดระเบียบ ด้านการใส่ใจรายละเอียด และการตรวจสอบ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น และด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ กล่าวคือ การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มุ่งเน้นการปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลเกี่ยวกับการมุ่งจัดระเบียบแบบแผนขั้นตอนและการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบที่มากเกินไป ลดความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างมากเมื่อทำผิดพลาด ลดความรู้สึกไม่ดีเพียงพอลงได้ รับรู้ความกดดันจากผู้อื่นอย่างสมเหตุผลผลมากขึ้น ส่วนด้านที่คะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ด้านการมีมาตรฐานสูง ด้านความคิดแบบสุขขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ด้านปฏิภิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด เนื่องจากในระยะติดตามผล การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคติสมบุรณ์แบบไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม

3.4 ทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.4 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ มีคติสมบุรณ์แบบ ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ปรากฏผล ดังนี้

3.4.1 ด้านการจัดระเบียบ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-46 และภาพที่ 4-15 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.4 แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.4.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-50 และภาพที่ 4-16 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.4 แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง



3.4.8 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-74 และภาพที่ 4-22 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.4 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.4.9 ด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-78 และภาพที่ 4-23 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.4 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

จะเห็นได้ว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองในทุกด้าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.4

จากผลการทดลองแสดงว่าการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบนั้น ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีลักษณะคติสมบุรณ์แบบลดลงทุกด้าน ซึ่งปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ ได้แก่ 1) นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้กระบวนการปรึกษากลุ่มที่มีลักษณะเป็นการนำทาง (Direction) เป็นการสอน (Teaching) 2) การเข้าร่วมกลุ่มเกิดจากความสมัครใจ นักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นเดียวกัน มีบรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเองระหว่างเพื่อน ในสถานที่ที่นักเรียนมีความคุ้นเคย จึงกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 3) เนื้อหากิจกรรมการปรึกษายังเน้นย้ำให้เห็นผลดีของคติสมบุรณ์แบบ และมีการปรับความคิดสุดขั้วที่มากเกินไปในทุก ๆ เรื่องของการใช้ชีวิต นักเรียนจึงรู้สึกสบายใจเพราะไม่ได้รับการปฏิเสธหรือติตราว่าสิ่งที่ตนเป็นนั้นไม่ดี 4) การปรับความคิดในช่วงวัยรุ่นสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปตามการชี้แนะได้ เนื่องจากพัฒนาการทางบุคลิกภาพของวัยรุ่นยังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองอยู่ 5) ขั้นตอนการบำบัดมีความเป็นระบบแบบแผน สอดคล้องกับ บุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบที่มีลักษณะเป็นระเบียบแบบแผน มีขั้นตอนการฝึกปฏิบัติที่ชัดเจน โดยมีกระบวนการฝึกตามขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่สำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด ตระหนักรู้พินิจผลกระทบ ฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษาพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ และใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด ทำให้นักเรียนสามารถมองเห็นแนวทางการฝึกในครั้งต่อ ๆ ไป และนำไปประยุกต์ใช้ได้ง่าย

โดยการฝึกทักษะความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ มุ่งให้นักเรียนตระหนักรู้ความคิดความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่ามีความสมเหตุสมผลหรือไม่ มีเทคนิคการปรึกษา 12 เทคนิค ได้แก่ 1) เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) 2) เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) 3) เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) 4) เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) 5) เทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) 6) เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (relaxation methods) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training) 7) เทคนิคตัวแบบ (Modeling) 8) เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) 9) เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) 10) เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) 11) เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) 12) เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) มาเป็นแนวทางในการฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีความคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริงได้อย่างสมเหตุสมผล ลดความคิดบิดเบือนในการตีความเหตุการณ์ และปรับความเชื่อทางลบที่ยังถือมาตั้งแต่วัยเด็ก ช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อในปัจจุบันที่นักเรียนยึดถือ นั้นสำคัญกว่าความคิดความเชื่อที่ถูกปลูกฝังมาในอดีต สอนให้นักเรียนตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถที่จะลงมือปฏิบัติฝึกเทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองขึ้นได้ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึก และมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมใหม่ที่มีความสมเหตุสมผลยึดหยุ่นมากขึ้น ประกอบกับระยะเวลาของการปรึกษาที่มีการเข้ากลุ่มถึง 16 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยจะมีบทบาทในการสอนให้ความรู้ใหม่ การฝึกเทคนิคต่าง ๆ และการเป็นตัวแบบให้เห็นถึงความยึดหยุ่นในมุมมองการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุน และคอยช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา หรือเมื่อเกิดข้อสงสัยในการฝึก

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ จึงเป็นการจุดประกายทางความคิดให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความคิด ความเชื่อว่ามีผลต่อการตีความเหตุการณ์ ทำให้เกิดความสุข ความทุกข์ พฤติกรรมปัญหา ความวิตกกังวล ภาวะอารมณ์เศร้า ความเครียดได้ นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยแก้ปัญหาของนักเรียนที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นลดความเจ็บป่วยทางกายอย่างไร เช่น อาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์และแนวทางลดอาการทางกายอันเป็นผลจากความตึงเครียดทางจิต ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น นักเรียนเข้าใจบุคคลที่มีคติสมบูรณแบบจะมีการแสวงหาการยอมรับจากสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น จะรู้สึกมีคุณค่าต่อเมื่อได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ทำตามความคาดหวังของผู้อื่น หลีกเลี่ยงการถูกวิพากษ์วิจารณ์ หากความสุขความพึงพอใจในตนเองได้ยาก การปรึกษา

กลุ่มแบบบูรณาการ ฯ จึงช่วยพัฒนาความสามารถทางการคิดอย่างสมเหตุสมผลของนักเรียนให้เพิ่มขึ้นได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Nobel (2007) ที่ศึกษาว่าการบำบัดความคิดพฤติกรรม (CBT) สามารถลดอคติสมบุรณ์แบบในเด็กเกรด 3 ถึง 6 ได้ และยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Marcus (2008) ที่ศึกษาวิธีการบำบัดความคิดพฤติกรรมเป็นพื้นฐานในการบำบัดอคติสมบุรณ์แบบที่ส่งผลต่อเจตคติ ความคิด ความเชื่อของผู้ที่มีอคติสมบุรณ์แบบส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ และยังสอดคล้องกับ งานเขียนของ Monica (2000) ที่กล่าวว่า การใช้การบำบัดความคิดพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตัวบุคคล และเปลี่ยนมุมมองที่บุคคลมีต่อผู้อื่นมีมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น ลดความรู้สึกไม่ดีพอ และมีแนวโน้มพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้นสามารถลดอคติแบบสุดขั้วให้มีความยืดหยุ่น เป็นกลาง สอดคล้องกับ ความเป็นจริง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

จากการดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่ออคติสมบุรณ์แบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า นักเรียนแต่ละคนจะเกิดปัญหาหรือความสงสัยในแต่ละขั้นตอนที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงต้องเข้าไปช่วยเหลือเป็นรายบุคคล เช่น นักเรียนบางคนจะมีปัญหาในส่วนของการเปิดเผยตนเองในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางความคิดที่อาจเป็นเรื่องไม่ดีของตนเอง และกลัวว่าจะถูกมองว่าตนเองไม่ดี ถูกปฏิเสธ ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้นำกลุ่ม บางคนจะมีปัญหาในส่วนของการฝึกเทคนิคบทบาทสมมติเพราะไม่ค่อยได้รับโอกาสให้แสดงความคิดเห็น รู้สึก ต้องเก็บความรู้สึกไว้ บางคนมีปัญหาในการลงมือฝึกเทคนิคการปรึกษาเป็นการบ้านทางความคิด บางคนติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนั้นได้ เป็นต้น ดังนั้น การเข้าไปให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลจึงช่วยสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ที่กระหว่างผู้ให้การปรึกษากับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ซึ่งภายหลังจากการให้ความช่วยเหลือพบว่า นักศึกษากล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้นกว่าในระยะแรกของการปรึกษา อย่างไรก็ตามผู้วิจัยยังพบว่า มีนักเรียนหลายคนที่ยังไม่กล้าขอคำปรึกษา หรือซักถาม ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงใช้การสังเกตขณะนักเรียนทำใบงานการปรึกษากลุ่ม ซึ่งหาก พบว่า นักเรียนติดขัดในช่วงใด ก็จะเข้าไปสอบถามโดยอาจใช้คำถามหรือเสนอแนะแนวทางในการเลือกใช้ถ้อยคำเพื่อปรับความคิดที่บิดเบือน โดยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเทคนิคซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ เมื่อนักเรียนมีความคิดสมเหตุสมผลมากขึ้น ผู้วิจัยจึงจะค่อย ๆ ถอดถอนการช่วยเหลือลง จนถึงขั้นที่ไม่ให้การช่วยเหลือเลยเพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถตระหนักรู้เท่าทันความคิดและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ด้วยตนเอง แม้จะจบการปรึกษากลุ่มไปแล้ว จากการประเมินการปรึกษากลุ่ม ผลการสัมภาษณ์นักเรียนหลังจากการปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น นักเรียนพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ตระหนักรู้ความสำคัญของความคิด มีความรู้ความเข้าใจความคิดที่บิดเบือน และรู้เท่าทันความคิดตนเอง

ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ มีแนวทางฝึกปรับความคิด นักเรียนรู้สึกไว้วางใจผู้ให้การศึกษา และสมาชิกกลุ่ม กลุ่มมีบรรยากาศอบอุ่นจริงใจปรารถนาดีต่อกัน สอดคล้องกับ ที่ Beck ได้กล่าวถึง การผลสำเร็จของการศึกษาตามทฤษฎีการบำบัดความคิด ว่ากระบวนการของการประเมินผลการ ศึกษาอาศัยความร่วมมือพยายามที่จะช่วยกัน เรียกว่า “ประสบการณ์ที่ได้มาจากความร่วมมือกัน” (Collaborative empiricism) ผู้รับการศึกษาระียนรู้การแยกแยะระหว่างความคิดของเขา กับ เหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น ผู้รับการศึกษาระียนรู้อิทธิพลของความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และ พฤติกรรมของเขา ผู้ให้การศึกษาเป็นบทบาทเป็นผู้นำทาง (Direct) ให้ความช่วยเหลืออย่างอบอุ่น และให้ความเอาใจใส่ดูแลนักเรียนจึงจะช่วยให้เด็กเรียนได้พัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ เป็นทั้ง คนเก่ง ดี และมีความสุข ทั้งนี้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการมุ่งเน้นการตระหนักรู้ความคิดของ บุคคลเกี่ยวกับ การเน้นความคิด “จะต้องดีไม่มีที่ติ” (Must) ให้กลายเป็น “ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้” เน้น ที่การปรับโครงสร้างความคิด การใช้ความคิดอัตโนมัติ “เดี๋ยวมันจะผ่านไป” การสนับสนุนตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ยอมรับตนเอง รู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของตนเอง โดยไม่ต้องรอคอย การยอมรับจากผู้อื่น การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นจะมีผลต่อตนเองน้อยลง ถ้าบุคคลตระหนักรู้ ความคิดของตนและจัดการกับความคิดสุดขั้วต่าง ๆ ได้ (Black and white thinking) ตัวอย่าง ผลสะท้อนของนักเรียนได้เข้ารับการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๆ เช่น “การเปลี่ยนแปลงความคิด ที่ดีขึ้น ไม่คิดในแง่ลบหรือคิดแบบกดดันตัวเองมากเกินไป รู้สึกเปลี่ยนความคิดไปมาก มองโลก ในแง่ดีขึ้น สบายใจขึ้น ไม่เครียด กดดันตนเองอีกต่อไป เลือกทำเท่าที่ตนเองทำได้ ทำให้เกิด ความสุข ความสบายใจมากที่สุด รู้จักปล่อยวางกับเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งเรื่อง ที่ทำให้เราเกิดความสุข และความสุขเราต้องไม่ยึดติด ทำตัวสบาย ๆ ไม่กดดัน ไม่เครียด ไม่คิดมาก เพราะทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามา สูดหายใจแล้ว มันก็ผ่านไป ขอเพียงวันนี้เราทำให้เต็มที่ก็พอแล้ว พอใจในสิ่งที่เราทำ ไม่คิดมาก” หรือ “สบายใจขึ้นมาก ครูช่วยรับฟังหนูทุกเรื่องเลย ทำให้หนูรู้สึกว่า จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น มองโลกในแง่ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่แค่โลกที่เคยรับรู้มาก่อน แล้วโทษว่ามันแย่ ทุกอย่างเพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ลองเปิดใจรับคนอื่นให้มากขึ้น จนทำให้รู้สึกว่า มันก็ได้แย่ ไปทั้งหมด ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมองไม่เห็นและไม่เคยคิดจะรับรู้ ผลลัพธ์แม้กระทั่งวิธีการไม่ใช่สิ่ง สำคัญที่สุด ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความคิดของเราทั้งนั้น ความคิดเปลี่ยน โลกเปลี่ยน” หรือ “รู้สึกเครียด น้อยลง สบายใจมากขึ้น เริ่มยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ได้ มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด กดดันตัวเอง น้อยลง มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น สามารถรับมือกับสิ่งที่แย่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น” เป็นต้น

กล่าวสรุปได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคติสมบุรณ์แบบทุกด้านต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังนั้น ผลการทดลองจึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4.4

3.5 ทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ มีคติสมบุรณ์แบบในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ปรากฏผล ดังนี้

3.5.1 ด้านการจัดระเบียบ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-46 และภาพที่ 4-15 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการจัดระเบียบ ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.2 ด้านความรู้สึกพึงพอใจ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-50 และภาพที่ 4-16 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกพึงพอใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.3 ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-54 และภาพที่ 4-17 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.4 ด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-58 และภาพที่ 4-18 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมุ่งคติสมบุรณ์แบบในผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.5 ด้านการมีมาตรฐานสูง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-62 และภาพที่ 4-19 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการมีมาตรฐานสูงของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.6 ด้านความคิดแบบสุขข้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขข้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-66 และภาพที่ 4-20 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความคิดแบบสุขข้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.7 ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-70 และภาพที่ 4-21 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.8 ด้านความรู้สึกล้มฟังกใจ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกล้มฟังกใจ ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-74 และภาพที่ 4-22 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบด้านความรู้สึกล้มฟังกใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

3.5.9 ด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบด้านปฏิกริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4-78 และภาพที่ 4-23 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 แสดงว่า วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ๑ มีผลให้คะแนนคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

จะเห็นได้ว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองในทุกด้าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 4.5 อธิบายได้ ดังนี้ คือ ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบทุกด้านต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่า การปรึกษา



กลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ยังคงมีผลทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ มีคติสมบูรณณ์แบบลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง แม้ระยะเวลาผ่านไป 1 เดือน แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความคงทนส่งผลต่อการลดคติสมบูรณณ์แบบได้

การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ มีเป้าหมายช่วยให้บุคคลมีโครงสร้างความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น รับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เมื่อบุคคลตระหนักได้ถึงความเปลี่ยนแปลงแล้ว ความคิดนั้นก็ยังคงอยู่กับบุคคลต่อไป ทั้งนี้ทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมเชื่อว่ากระบวนการคิด ตระกจะเป็นสิ่งที่ฝึกสอนกันได้ การปรึกษาจึงเน้นการปรับโครงสร้างความคิด การตระหนักรู้ความคิดที่บิดเบือน มีกระบวนการปรับความคิดด้วยเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ของบุคคล ทำให้นักคิดมีการตีความสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น เมื่อบุคคลเข้าใจตระหนักรู้ในกระบวนการคิดการตีความของตนเอง จะส่งผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีการตีความบิดเบือนทำให้ตนเองเป็นทุกข์ มีความเข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น หากนำเทคนิคที่ได้ฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองอยู่เป็นประจำ จะส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอย่างหนักแน่นมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่บิดเบือนและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ ดังนั้น การเรียนรู้จากประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ยังคงมีผลต่อคติสมบูรณณ์แบบ แม้จะสิ้นสุดการเข้ารับการปรึกษากลุ่มแล้วก็ตาม สิ่งสังเกตที่สำคัญจากผลการทดลอง คือ มีแนวโน้มที่สูงขึ้นในการกลับไปมีบุคลิกภาพคติสมบูรณณ์แบบในด้านการจัดระเบียบ จากภาพที่ 4-15 ด้านการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบ จากภาพที่ 4-17 ด้านการมุ่งคติสมบูรณณ์แบบในผู้อื่น จากภาพที่ 4-18 ด้านการมีมาตรฐานสูง จากภาพที่ 4-19 ด้านความคิดแบบสุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ ภาพที่ 4-20 และด้านปฏิริยาตอบสนองต่อความผิดพลาด จากภาพที่ 4-23 ส่วนแนวโน้มด้านที่ยังคงลดลงต่อเนื่อง คือ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ จากภาพที่ 4-16 ด้านการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น จากภาพที่ 4-21 ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ จากภาพที่ 4-22 ทั้งนี้เป็นเพราะคติสมบูรณณ์แบบนั้นเป็นบุคลิกภาพที่ก่อร่างสร้างตัวมาช้านานทั้งจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ครอบครัว โรงเรียน และกลุ่มสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ ดังนั้น คติสมบูรณณ์แบบอาจลดลงในช่วงสิ้นสุดการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ แต่มีแนวโน้มที่บุคคลจะกลับมามีบุคลิกภาพเช่นเดิมได้

ผลสะท้อนจากการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย ผลการประเมินการปรึกษากลุ่มแสดงให้เห็นว่านักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการปรับความคิดพฤติกรรมว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคนและเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความสุขหรือความทุกข์ ปัญหาทางพฤติกรรมหลายอย่างเกิดจากความคิดที่บิดเบือนและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงทราบว่าความคิดส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายอย่างไร สมาชิกเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของบุคลิกภาพคติสมบูรณณ์แบบว่าส่งผลดีและผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในด้านดี คือ การประสบความสำเร็จในชีวิตแต่หากปรับตัวไม่เหมาะสมก็อาจเกิดความกดดัน ความเครียด กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้ ตัวอย่างผลสะท้อน เช่น “ได้วิธีที่ปรับความคิดของตนเอง มองโลกตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น มีความสุขในชีวิตมากขึ้น มีมุมมองใหม่ ๆ” หรือ “ทำให้ความคิดและอารมณ์ซ้าลง ไม่ไหลไปอย่างรวดเร็ว ได้รู้ถึงประเภทของความคิดและการปรับนำไปใช้ ชอบการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ จากที่เป็นคนขี้กังวล คิดมาก ก็เริ่มผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น” หรือ “ได้ปรับความคิดจากอารมณ์ชั่ววูบอย่างมีลำดับขั้นตอน ทำให้ปรับอารมณ์กลับมาได้ดีมากขึ้น มีการมองโลกในแง่บวก และไม่กดดันตัวเองเกินไป ทำให้เข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น เรื่องที่ชอบที่สุด คือ เรื่อง แพนผัง ABC เพราะทำให้มีการคิดที่เป็นระบบมากยิ่งขึ้น และมีการยกตัวอย่างให้เข้าใจได้ง่าย เช่น เรื่อง กราบรถกู” หรือ “ชอบเรื่องการปรับเปลี่ยนคำพูดด้วยคำพูดเชิงบวก เพราะมันทำให้เราได้เปลี่ยนความคิด และได้ช่วยเพื่อนคนอื่น ๆ ที่กำลังมีความคิดแบบนี้เหมือนกัน” เป็นต้น

กล่าวสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณณ์แบบทำให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์กลุ่มทดลองมีผลทำให้คติสมบูรณณ์แบบลดลงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ ในทุกด้าน กล่าวคือ นักเรียนมีลักษณะบุคลิกภาพคติสมบูรณณ์แบบในระยะหลังการทดลองลดลง แต่มีแนวโน้มกลับมาเพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล ซึ่งบุคลิกภาพคติสมบูรณณ์แบบส่งผลดีต่อการประสบความสำเร็จในการเรียน การทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ฯ นักเรียนมีความคิดยึดหยุ่นตามความเป็นจริงมากขึ้น มองเห็นความผิดพลาดเป็นสิ่งที่ให้อภัยได้ มีความรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากขึ้นว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอ มีความคาดหวังความสมบูรณ์พร้อม ไม่มีที่ติจากผู้อื่นลดลง เรียกคติสมบูรณณ์แบบประเภทนี้ว่า บุคลิกภาพคติสมบูรณณ์แบบที่ปรับตัวได้เหมาะสม (Adaptive perfectionism) เนื่องจากฝึกเทคนิคการปรึกษาทำให้นักเรียนมีวิธีคิดและมีเทคนิคในการผ่อนคลายความรู้สึกตึงเครียดจากวิธีคิดแบบเดิมที่ทุกอย่างจะต้องสมบูรณ์พร้อมหาที่ติไม่ได้ ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงเป็นประโยชน์สำหรับครูแนะแนว นักจิตวิทยา และอาจารย์ผู้ดูแลหอพักซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดูแลชีวิตความเป็นอยู่ทั้งสุขภาพกาย

สุขภาพจิตของนักเรียนขณะอยู่หอพักนักเรียนตลอดทั้งสัปดาห์ในช่วงชีวิตการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางสังคมและบุคลิกภาพในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและไม่มั่นใจในตนเอง ตามขั้นพัฒนาการทางสังคมขั้นที่ 5 ของอีริกสัน มีอายุระหว่าง 13-18 ปี เป็นช่วงวัยที่บุคคลจะเติบโตเรียนรู้จากการตอบสนองทางสังคมพัฒนาเป็นบุคลิกภาพที่ชัดเจนต่อไปในช่วงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งนับว่าวัยนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคล ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและบุคลิกภาพของบุคคลให้เปลี่ยนแปลงเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะสมบูรณ์พร้อมต่อไปในอนาคต

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อค้นพบในงานวิจัยนี้ พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) และองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันทางบวก มีค่าเท่ากับ 0.82 ซึ่งมีค่าสหสัมพันธ์กันสูงมาก จึงเสนอแนะว่าในการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์สามารถศึกษาคติสมบูรณแบบมิติเดียว (One-dimensional) และรวมคะแนนแบบวัดทั้งหมดได้ เนื่องจากตามแนวคิดการวัดคติสมบูรณแบบหลายมิติ (Multi-dimensional) ตามการศึกษาองค์ประกอบของ Stairs (2009) ที่ศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรีนั้น พบค่าสหสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบ เพียง 0.27 และไม่สามารถรวมคะแนนแบบวัดทั้งหมดได้ และยังพบอีกว่า นักเรียนที่มีองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) ในระดับสูง และมีองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ในระดับต่ำ น่าจะหมายความว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบที่ปรับตัวได้เหมาะสม (Adaptive perfectionism) ส่วนนักเรียนที่มีองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) ในระดับสูง และมีองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ในระดับสูงด้วย น่าจะหมายความว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบที่ปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism)

2. ภาพรวมของการศึกษาคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ในประเทศไทย พบว่า นักเรียนมีองค์ประกอบความกลมกลืนแห่งตน (Ego-syntonic) อยู่ในระดับสูงกว่าองค์ประกอบความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) จึงน่าจะหมายความว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นผู้มีบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบที่ปรับตัวได้เหมาะสม (Adaptive perfectionism) ได้แก่ ด้านความรู้สึกพึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.195 รองลงมา คือ

ด้านการจัดระเบียบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.401 รองลงมา คือ ด้านการใส่ใจรายละเอียดและ การตรวจสอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.325 รองลงมา คือ ด้านการมุ่งคติสมบูรณ์แบบในผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.262 รองลงมา คือ ด้านการมีมาตรฐานสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.213 ส่วนองค์ประกอบ ความขัดแย้งที่มีอยู่ในตน (Ego-dystonic) ได้แก่ ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.123 รองลงมา คือ ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.085 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.992 และลำดับสุดท้าย คือ ด้านความคิดแบบ สุดขั้วในงานและกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.415

3. “คติสมบูรณ์แบบ” เป็นคำศัพท์ที่แสดงความหมายของตัวแปรทางจิตวิทยา ได้น่าสนใจ เพราะ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลที่มีแนวโน้มต้องการ ให้ตนเองและบุคคลอื่นกระทำสิ่งที่เกินเกณฑ์มาตรฐานอย่างไม่สมเหตุผล เป็นพื้นฐานที่ทำให้ บุคคลรู้สึกด้อย เป็นทุกข์ เพราะทำอะไรก็ไม่ดีเพียงพอ แต่ยังคงมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ ความหมายของคติสมบูรณ์แบบว่า หมายถึง การทำให้ดีที่สุดยิ่งขึ้นไป จึงควรตระหนักถึงผลดี และผลกระทบของการปลูกฝังคติสมบูรณ์แบบในตัวนักเรียนอย่างระมัดระวัง ข้อดี คือ ส่งผลให้ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ประสบความสำเร็จในงาน มีความละเอียดรอบคอบตรวจสอบ การทำงานอย่างดี มีเป้าหมายการเรียนการทำงานที่สูงมาก คาดหวังคติสมบูรณ์แบบในสิ่งแวดล้อม และบุคคลอื่น แต่ก็มีผลกระทบต่อตัวนักเรียนด้วยเช่นกัน คือ อาจทำให้นักเรียนมีความรู้สึกไม่ดี เพียงพอ มีความคิดสุดขั้วในการตอบสนองต่อความผิดพลาดในทางลบ และต้องพยายามไปให้ถึง เป้าหมายที่อาจเกินมาตรฐานอย่างไม่สมเหตุผล ดังนั้น ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องจึงควรสนับสนุน ให้นักจิตวิทยาและผู้เกี่ยวข้องในการดูแลนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับคติสมบูรณ์แบบ และฝึกเทคนิคการปรึษา กลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบเพื่อนำไปใช้ส่งเสริม พัฒนาให้นักเรียนมีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์มีลักษณะบุคลิกภาพ คติสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวได้เหมาะสม (Adaptive perfectionism) เพื่อจะได้เป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

4. ควรปรับเนื้อหาการยกตัวอย่างในช่วงการฝึกเทคนิคการปรึษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับ ลักษณะสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการเรียนการสอนตาม บริบทของแต่ละโรงเรียน สถานการณ์ทางสังคมที่น่าสนใจในช่วงเวลานั้น เป็นต้น เพื่อให้เกิด ความน่าสนใจเก็บจำตามหลักการเรียนรู้จากตัวแบบ และสามารถนำการปรึษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบไปใช้กับนักเรียนที่มีนักเรียนที่มี

ความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์กลุ่ม โรงเรียนอื่น ๆ หรือทดลองใช้ในกลุ่มคนวัยทำงานได้

5. ควรชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษากลุ่มโดยหลีกเลี่ยงความคาดหวังของผู้วิจัย เนื่องจากนักเรียนมีความไวต่อการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น และในขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม นักเรียนอาจมุ่งทำให้ได้ตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษา ซึ่งก็กำลังมุ่งสู่คติสมบูรณแบบอยู่แม้ในขณะที่ฝึก ผู้ให้การปรึกษาจึงควรเป็นแบบอย่างของการยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความผ่อนคลาย ยืดหยุ่น แม้ผู้รับการปรึกษาจะแสดงออกอย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาเอง บางครั้งก็มีความไม่สมเหตุสมผล มีความคิดบิดเบือน มีความรู้สึก พฤติกรรมที่ไม่ดีเกิดขึ้นบ้าง เพียงแต่ให้รู้เท่าทันความคิดความเชื่อของตนเอง ทุกคนล้วนผิดพลาดได้ มองความผิดพลาดเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ทำให้มีมุมมองใหม่ ๆ ในวิธีการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตต่อไปได้

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มควบคุมให้มีคุณสมบัติที่มีความคู่ขนานกันกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งระดับชั้น เพศ คะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้าน เพื่อความเที่ยงตรงในผลการวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ พบข้อจำกัดในการคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มควบคุม เนื่องจากนักเรียนที่คะแนนผ่านเกณฑ์เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ที่ศึกษาระดับชั้นเดียวกันกับกลุ่มทดลองและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย มีจำนวนจำกัด นักเรียนกลุ่มควบคุมจึงอยู่ต่างระดับชั้นกับกลุ่มทดลอง แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยคติสมบูรณแบบในระยะก่อนทดลอง

2. ควรมีการศึกษาวิจัยระยะยาวในรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพหรือกรณีศึกษาเพื่อศึกษาในผลของการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบในเชิงลึกระยะยาว เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์สามารถลดคติสมบูรณแบบได้ แต่มีแนวโน้มที่ในระยะติดตามผลนักเรียนจะมีคติสมบูรณแบบกลับมาเช่นเดิม

3. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบของคติสมบูรณแบบ และพัฒนาแบบวัดคติสมบูรณแบบในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ หรือกลุ่มคนวัยทำงาน และหาเกณฑ์มาตรฐานในการตีความคะแนนคติสมบูรณแบบ ว่ามีความหมายอย่างไรเท่าไรจึงจะอยู่ในระดับที่เหมาะสม

4. ควรมีการศึกษาโมเดลเชิงเหตุผลคุณภาพคติสมบูรณแบบว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบ เพื่อนำมาพัฒนาการออกแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบให้มีผลคงทนในระยะยาวมาก

ยิ่งขึ้น เช่น ปัจจัยตัวแบบในครอบครัว วิธีการอบรมเลี้ยงดู วิธีการสื่อสาร เป็นต้น เพราะเมื่อนักเรียนกลับไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมที่อาจมีคนในครอบครัวเป็นตัวอย่างของคติสมบูรณแบบ และถูกอบรมเลี้ยงดูมาด้วยการให้ความรักอย่างมีเงื่อนไข การชมอย่างมีเงื่อนไข การแสดงความใส่ใจอย่างมีเงื่อนไข การจะได้รับการยอมรับต้องมีเงื่อนไขตลอดเวลา จะได้รับการใส่ใจทางบวกก็ต่อเมื่อทำดีประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายของคนในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อตัวนักเรียน ซึ่งจะยิ่งทำให้นักเรียนมีบุคลิกภาพคติสมบูรณแบบดำเนินต่อไป

## บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ กรีทอง. (2545). *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ชานินทร์ ศิลป์จารุ. (2551). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี.
- นันท์ชัดสันท์ สกลพงส์. (2557). *บทความฟื้นฟูวิชาการ: จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 22(2), 103-114.*
- ปรีชา เนาวิเยนผล. (2554). *ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยทางการแนะแนวและการปรึกษาทางจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ (การวิจัยเชิงทดลองและการวิจัยและพัฒนา)*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- เพียงเพ็ญ สเถียรนพเก้า. (2548). *ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสมบูรณ์แบบกับสุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ระวีนันท์ รื่นพรต. (2552). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. งานนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*

- ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมศัพท์ที่จิตวิทยาฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2550*.  
กรุงเทพฯ: กองธรรมศาสตร์และการเมือง.
- โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ (องค์การมหาชน). (2550). *รายงานประจำปี 2550*. เข้าถึงได้จาก  
[http://www.mwit.ac.th/diary/2550/annual\\_50.pdf](http://www.mwit.ac.th/diary/2550/annual_50.pdf)
- โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ (องค์การมหาชน). (2551). *รายละเอียดคำอธิบายตัวชี้วัดเพื่อประกอบ  
คำรับรองการปฏิบัติงานของโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ (องค์การมหาชน)  
ปีงบประมาณ 2551*. เข้าถึงได้จาก [http://www.mwit.ac.th/2\\_2549/administative/doc/  
KPI-51.pdf](http://www.mwit.ac.th/2_2549/administative/doc/KPI-51.pdf)
- วิกิพีเดีย. (2558). *Perfectionism*. เข้าถึงได้จาก  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Perfectionism\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Perfectionism_(psychology))
- ศุภลัคน์ จารุรัตน์จามร. (2540). *เทคนิคการให้คำปรึกษา*. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สินีนุช วานิช. (2553). *การพัฒนาแบบวัดความสมบูรณ์แบบสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4*.  
ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2557). *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎี  
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุนทรี ศุภรณชัย. (2546). *ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ  
พฤติกรรม และ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง  
ของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี*. งานนิพนธ์วิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุไร พงษ์เจริญ. (2551). *Oxford wordpower dictionary for Thai learners ฉบับอังกฤษ-ไทย*.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หน้าต่างสู่โลกกว้าง.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2548). *ยุทธศาสตร์การพัฒนารเด็กและเยาวชนที่มีความสามารถ  
พิเศษ (พ.ศ. 2549-2559)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *เอกสารประกอบการสอน การปรึกษากลุ่ม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา.



- อมราพร สุรการ. (2555). *การศึกษาองค์ประกอบและตัวแปรเชิงสาเหตุของการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์*. ปรินซ์ตันนิพนธ์ วิทยาศาสตร์คณิบัณทิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อิสราภรณ์ ดาราม. (2548). *ความสมบูรณ์แบบของบุคคล และความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิชาการ*. การค้นคว้าอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุษณีย์ อนุรุทธีวงศ์. (2544). *แผนที่การพัฒนาอัจฉริยภาพเด็ก*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรีสฤษดิ์วงศ์.
- อุษณีย์ อนุรุทธีวงศ์. (2547). *ทำไมเด็กเก่งฆ่าตัวตาย*. *สานปฏิรูป*, 7(7), 94-95.
- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 529-543.
- Bandura, A. (1977). *Self-regulation of motivation and action through goal systems*. New York: Hamilton.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2013 a). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2013 b). *The art of integrative counseling* (3<sup>rd</sup> ed.). CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2012 c). *Theory and practice of group counseling* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage learning.
- Counseling Center. (2008). *Perfectionism*. Retrieved from <http://www.couns.uiuc.edu/Brochures/perfecti.html>
- DiBartolo, P. M., Yen Li, C., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy Research*, 32, 401-417.
- Dixon, F. A., Lapsley, D. K., & Hanchon, T. A. (2004). An empirical typology of perfectionism in gifted adolescents. *Gifted Child Quarterly*, 48(2), 95-106.

- Dryden, W., & Ellis, A. (1988). Rational-emotive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 214-272). New York: Guilford Press.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1986). What is rational-emotive therapy? In A. Ellis & R. M. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (Vol. 2, pp. 3-30). New York: Springer.
- Ellis, A., & Yeager, R. (1989). *Why some therapies don't work: The dangers of transpersonal psychology*. Buffalo, NY: Prometheus.
- Ellis, R. (1984). *Classroom second language development*. Oxford: Prentice-Hall.
- Ellis, R. (1997). *Second language acquisition: In Oxford introduction to linguistics*. Oxford: Oxford University Press.
- Ellis, R. (1995). Modified input and the acquisition of word meanings. *Applied Linguistics*, 16, 4.
- Flett, G. L. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 495-496.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self versus informant ratings. *Journal of Personality*, 73, 1355-1396.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfection. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hansen, K. Y., Rosen, M., & Gustafsson, J. E. (2004). *Effects of socio-economic status on reading achievement at class and individual level in Sweden in 1991 and 2001*. Lekosia: Cyprus.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 81-101.

- Hewitt, P. L. (1991). The multidimensional perfectionism scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464-468.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: W. W. Norton.
- Howell, D. C. (2008). *Fundament statistic for the behavioral sciences* (6<sup>th</sup> ed.) Pacific Grove: Thomson/Wadsworth Cengage Learning.
- Howell, D. C. (2013). *Statistical methods for psychology* (8<sup>th</sup> ed.) Pacific Grove: Wadsworth Cengage Learning.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (1989). *LISREL 7: User reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of college student development*, 46, 141-156.
- Kwan, P., & Walker, A. (2003). Positing organizational as a second order in Hong Kong higher education instructions. *Research in Higher education*, 44(6), 120-130.
- Lauren J. B. (2012). *Investigation of buddhist beliefs and practices and impact on levels of maladapted perfectionism*. Doctoral Program in Clinical Psychology University of Hartford.
- LoCicero, K. A., & Ashby, J. S. (1999). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to Peers from the General Cohort. *Roeper Review*, 22(3), 182-185.
- Marcus, T. L. (2008). *A cognitive-behavioral-based workshop intervention for perfectionism*. Doctor of Philosophy Degree in Psychology Department of Psychology College of Liberal Arts Graduate College University of Nevada.
- Maultsby, M. C. (1984). *Rational behavior therapy*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

- Megan, M. S. (2012). Trait perfectionism: An investigation of the mediating effects of negative repetitive thought and the role of mindfulness. Ontario: Clinical Psychology, Lakehead University.
- Meichenbaum, D. H. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.
- Meichenbaum, D. H. (1988). Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist*, 16, 69-90.
- Meichenbaum, D. (1993). Stress inoculation training: A twenty year update. In R. L. Woolfolk, & P. M. Lehrer (Eds.), *Principles and practices of stress management* (pp. 373-406). New York, NY: Guilford Press.
- Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 491-516). New York, NY: The Guilford Press.
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29, 1191-1204.
- Monica, R. B. (2000). *Never good enough: How to use perfectionism to your advantage without letting it ruin your life*. New York: Touchstone.
- Newton, B. (2013). *Development and evaluation of an online self-help program for perfectionism using cognitive therapy and acceptance concepts*. Dissertation Doctor of Psychology, California School of Professional Psychology, San Francisco Campus, Alliant International University
- Nobel, R. J. (2007). *Perfectionism in School-age children experiencing symptoms of depression and anxiety: Characterization and relationship to treatment outcomes*. Doctor of Philosophy, Department of Human Development and Applied Psychology, University of Toronto.
- Perolini, C. M. (2011). *Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students*. Doctor of Philosophy in the graduate school of Education of Fordham University.
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.

- Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment, 13*, 372-383.
- Pfeiffer, S. I., & Stocking, V. B. (2000). Vulnerabilities of academically gifted students. *Special Services in the Schools, 16*, 83-93.
- Radhu, N. (2010). *Evaluating the effectiveness of a web-based cognitive behavior therapy for problematic perfectionism*. Master 's of science in Kinesiology and Health science, York University.
- Rice, K. G., Ashby, J. A., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a moderator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 304-314.
- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and Self-development: Implications for self-esteem, depression, and college adjustment. *Journal of Counseling and Development, 80*, 188-196.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*, 23-74.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G., (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> ed.) New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shaunessy, E., Suldo, S. M., & Friedrich, A. (2011). Mean levels and correlates of perfectionism in international baccalaureate and general education students. *High Abilities Studies, 22*(1), 61-77.
- Stairs, A. M. (2009). *Examining the construct of perfectionism: A factor-analytic study*. University of Kentucky. Retrieved from [http://uknowledge.uky.edu/gradschool\\_diss/733](http://uknowledge.uky.edu/gradschool_diss/733).
- Stephanie, A. J. (2007). An experimental analysis of the relationship between perfectionism and depressive mood. Doctor of Philosophy the faculty of the California School of Professional Psychology.

- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences, 28*, 837-852.
- Terry-Short, L. A., Owens, G. R., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*, 663-668.
- Warren, R., & McLellarn, R. W. (1987). What do RET therapists think they are doing? An international survey. *Journal of Rational-Emotive Therapy, 5*(2), 71-91.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการแปลแบบวัดคติสมบูรณ์แบบ  
จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย**

- .....
- .
- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี             | อาจารย์พิเศษศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติ<br>และทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ อูสาหะ   | อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ<br>สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยบูรพา                                      |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร ปัญญาเมธิกุล | อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาศาสตร์<br>คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                   |

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการแปลแบบวัดคติสมบูรณ์แบบ  
แปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ**

- .....
- |   |  |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุสาห์ภรณ์<br>สุขารมณี | อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาตะวันตก<br>คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                  |
| 2. อาจารย์ ดร.พรรณวลัย เกาะระ                   | อาจารย์ประจำศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติ<br>และทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์<br>ไชยสุริยา    | อาจารย์ประจำสถาบันภาษา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  |

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการแปลแบบวัดคติสมบูรณ์แบบจากภาษาอังกฤษเป็น  
ภาษาไทยและจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษในภาพรวม**

- .....
- |   |  |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์<br>วิเศษสุวรรณ | อาจารย์พิเศษศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติ<br>และทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา |
|---|--|

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัด  
ความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

- .....
- |   |   |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา<br>คู่ย์คัมภีร์ | อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์<br>มหาวิทยาลัย และอาจารย์พิเศษภาควิชา<br>วิจัยและจิตวิทยาประยุกต์<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา                                   |
| 2. อาจารย์ ดร.มณัญญ์ แก้วจินดา              | หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์<br>และอาจารย์พิเศษ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล                | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา<br>และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  |
| 4. อาจารย์ ดร.มนตา ตูลย์เมธการ              | หัวหน้าภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ   |
| 5. นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน                | อาจารย์พิเศษ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา   |

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางภาคผนวก ข-1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการแปล  
แบบวัดคติสมบูรณ์แบบจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
15	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
52	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
60	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ:

- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นแปลแล้วมีความหมายตรง
- 0 หมายถึง ข้อคำถามนั้นแปลแล้วไม่แน่ใจว่ามีความหมายตรง
- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นแปลแล้วมีความหมายไม่ตรง

ตารางภาคผนวก ข-2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการแปลกลับ  
แบบวัดคติสมบูรณ์แบบจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
12	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์



ตารางภาคผนวก ข-2 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
22	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
23	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
42	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวก ข-2 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
46	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
47	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
51	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
52	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
59	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
60	0	1	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

## หมายเหตุ

- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นแปลกลับแล้วมีความหมายตรง
- 0 หมายถึง ข้อคำถามนั้นแปลกลับแล้วไม่แน่ใจว่ามีความหมายตรง
- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นแปลกลับแล้วมีความหมายไม่ตรง

ภาคผนวก ค  
ผลการประเมินการปฐษากลุ่ม

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินการศึกษากลุ่ม และผลการวิเคราะห์เนื้อหาการสัมภาษณ์ประโยชน์ที่ได้รับ

การประเมินผลการศึกษากลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคดีสมบูรณ์แบบ มี 3 ด้าน คือ ด้านการดำเนินการจัดการศึกษา ด้านผู้ให้การศึกษา ด้านผู้รับการปรึกษา โดยเก็บข้อมูลกับนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน โดยมีข้อมูลจำเพาะ ดังนี้

### ข้อมูลจำเพาะ

1. แบบประเมิน เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้
  - 5 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ มากที่สุด
  - 4 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ มาก
  - 3 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ ปานกลาง
  - 2 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ น้อย
  - 1 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ น้อยที่สุด
2. การวิเคราะห์จำแนกตามหัวข้อที่ประเมิน โดยรายงานผลสรุปทั้งหมดในรูปตารางที่แสดง ค่าเฉลี่ย (Mean:  $\bar{X}$ ) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation:  $SD$ ) และระดับความสำคัญของค่าเฉลี่ย แบ่งเป็นช่วงคะแนน ดังนี้
  - ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ มากที่สุด
  - ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ มาก
  - ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ ปานกลาง
  - ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ น้อย
  - ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ระดับความพึงพอใจ น้อยที่สุด

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมิน จำนวน 10 ชุด เป็น ดังนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางภาคผนวก ค-1 จำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปนักเรียนกลุ่มทดลอง

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	2	20
หญิง	8	80
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	6	60
มัธยมศึกษาปีที่ 5	4	40
มัธยมศึกษาปีที่ 6	-	100
รวม	10	100

จากตารางภาคผนวก ค-1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย จำนวน 2 คน เพศหญิง จำนวน 8 คน นักเรียนกลุ่มทดลองกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 6 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 4 คน

### ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ

ตารางภาคผนวก ค-2 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1	ขั้นตอนการศึกษามีความเหมาะสม	4.500	.527	มากที่สุด
2	เนื้อหาการศึกษามีความเหมาะสม	4.900	.316	มากที่สุด
3	ระยะเวลาการศึกษามีความเหมาะสม	4.000	.667	มาก

## ตารางภาคผนวก ค-2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
4	วัน ช่วงเวลา การศึกษามีความเหมาะสม	3.900	.738	มาก
5	สถานที่ให้การศึกษามีความเหมาะสม	4.300	.823	มาก
6	ผู้ให้การศึกษามีความอบอุ่น	5.000	.000	มากที่สุด
7	ผู้ให้การศึกษามีความเป็นมิตร	5.000	.000	มากที่สุด
8	ผู้ให้การศึกษามีความน่าไว้วางใจ	5.000	.000	มากที่สุด
9	ผู้ให้การศึกษามีความจริงจัง	5.000	.000	มากที่สุด
10	ผู้ให้การศึกษามีความใส่ใจ	5.000	.000	มากที่สุด
11	ผู้ให้การศึกษามีความเปิดเผย	4.800	.422	มากที่สุด
12	ผู้ให้การศึกษามีความเข้าถึงง่าย	4.700	.483	มากที่สุด
13	ผู้ให้การศึกษามีความเป็นกันเอง	5.000	.000	มากที่สุด
14	ผู้ให้การศึกษามีความสุภาพ	5.000	.000	มากที่สุด
15	ผู้ให้การศึกษามีการยอมรับผู้รับการศึกษา อย่างไม่มีเงื่อนไข	4.800	.422	มากที่สุด
16	ผู้ให้การศึกษามีความร่วมรู้สึกกับผู้รับการ ศึกษา	4.700	.483	มากที่สุด
17	ผู้ให้การศึกษามีการแต่งกายเหมาะสม	5.000	.000	มากที่สุด
18	ผู้ให้การศึกษามีความตรงต่อเวลานัดหมาย	4.700	.483	มากที่สุด
19	ผู้ให้การศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา ได้เข้าใจชัดเจน	4.800	.422	มากที่สุด
20	ผู้ให้การศึกษามีความสามารถในเทคนิค การศึกษา	4.700	.483	มากที่สุด
21	ผู้ให้การศึกษามีความสามารถใช้ภาษาสื่อสาร ได้เข้าใจชัดเจน	4.800	.422	มากที่สุด
22	ผู้ให้การศึกษามีภาษาทักทายกับภาษาพูด มีความสอดคล้องกัน	4.800	.422	มากที่สุด
23	ผู้ให้การศึกษามีความสามารถสรุปความได้ดี	4.800	.422	มากที่สุด

## ตารางภาคผนวก ค-2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
24	ผู้ให้บริการศึกษามีการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์	4.900	.316	มากที่สุด
25	ผู้ให้บริการศึกษามีการฟังอย่างใส่ใจ	4.900	.316	มากที่สุด
26	ผู้ให้บริการศึกษาคำเนิการปรึกษาได้อย่างราบรื่น	4.800	.422	มากที่สุด
27	ผู้ให้บริการศึกษามีความสามารถในการให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์	4.700	.483	มากที่สุด
28	ผู้ให้บริการศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็น	5.000	.000	มากที่สุด
29	ผู้ให้บริการศึกษามีการรักษาเวลาได้ตามกำหนด	4.700	.483	มากที่สุด
30	ผู้รับการปรึกษามีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม	5.000	.000	มากที่สุด
31	ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่มได้	5.000	.000	มากที่สุด
32	ผู้รับการปรึกษารักษาความลับของผู้รับการปรึกษาได้	5.000	.000	มากที่สุด
33	ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	4.800	.422	มากที่สุด
34	ผู้รับการปรึกษาร่วมรู้สึกในปัญหาของผู้รับการปรึกษา	4.600	.516	มากที่สุด
35	ผู้รับการปรึกษาได้รับการยอมรับจากผู้รับการปรึกษา	5.000	.000	มากที่สุด
36	ผู้รับการปรึกษายอมรับเพื่อนสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข	4.600	.516	มากที่สุด
37	ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่มอบอุ่น	4.800	.422	มากที่สุด

ตารางภาคผนวก ค-2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
38	ผู้รับการศึกษารู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่มมีความปลอดภัย	5.000	.000	มากที่สุด
39	ผู้รับการศึกษารู้สึกว่าไว้วางใจเพื่อนสมาชิกได้	4.700	.483	มากที่สุด
40	ผู้รับการศึกษารู้สึกว่าได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระ	4.700	.483	มากที่สุด
41	ผู้รับการศึกษามีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น	5.000	.000	มากที่สุด
42	ผู้รับการศึกษามีความตั้งใจลงมือฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษา	4.700	.483	มากที่สุด
43	ผู้รับการศึกษามีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้	4.500	.527	มากที่สุด
44	ผู้รับการศึกษามีการปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวกมากขึ้น	5.000	.000	มากที่สุด
45	ผู้รับการศึกษารู้สึกว่าได้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์	4.800	.422	มากที่สุด
46	ผู้รับการศึกษามีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิตมากขึ้น	4.500	.527	มากที่สุด
47	ผู้รับการศึกษารับประโยชน์จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม	4.400	.516	มาก
48	ผู้รับการศึกษามีความตั้งใจที่จะปรับความคิดสุดขีดต่อไป แม้จบการปรึกษากลุ่มไปแล้ว	4.700	.483	มากที่สุด

จากตารางภาคผนวก ค-2 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ จำแนกเป็นรายข้อ อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 44 ข้อ ที่เหลือ 4 ข้อ อยู่ในระดับพึงพอใจมาก



ตารางภาคผนวก ค-3 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน  
กลุ่มทดลองที่มีต่อการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ โดยรวมและรายด้าน

ด้านที่	รายด้าน	ค่าเฉลี่ย	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
1	ด้านการดำเนินการจัดการปรึกษา	4.320	.501	มาก
2	ด้านผู้ให้การศึกษา	4.858	.154	มากที่สุด
3	ด้านผู้รับการศึกษา	4.779	.230	มากที่สุด
	รวม	4.652	.262	มากที่สุด

จากตารางภาคผนวก ค-3 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ  
การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ  
โดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.652 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ  
.262 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความพึงพอใจในระดับพึงพอใจมากที่สุดและพึงพอใจมาก  
เรียงตามลำดับ คือ ด้านผู้ให้การศึกษา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.858 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ  
.154 รองลงมา คือ ด้านผู้รับการศึกษา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.779 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ  
.230 รองลงมา คือ ด้านการดำเนินการจัดการปรึกษา ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.320 ค่าความเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน เท่ากับ .501

ตารางภาคผนวก ค-4 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน  
กลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคดีสมบูรณ์แบบ ด้านการดำเนินการจัดการศึกษา

ข้อที่	ด้านการดำเนินการจัดการศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
1	ขั้นตอนการศึกษามีความเหมาะสม	4.500	.527	มากที่สุด
2	เนื้อหาการศึกษามีความเหมาะสม	4.900	.316	มากที่สุด
3	ระยะเวลาการศึกษามีความเหมาะสม	4.000	.667	มาก
4	วัน ช่วงเวลา การศึกษามีความเหมาะสม	3.900	.738	มาก
5	สถานที่ให้การศึกษามีความเหมาะสม	4.300	.823	มาก
	รวม	4.320	.501	มาก

จากตารางภาคผนวก ค-4 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ  
การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคดีสมบูรณ์แบบ  
ด้านการดำเนินการจัดการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.320  
ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .501 เมื่อแยกพิจารณารายชื่อ พบว่า มีความพึงพอใจในระดับ  
พึงพอใจมากที่สุด จำนวน 2 ข้อ ตามลำดับ ได้แก่ เนื้อหาการศึกษามีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ  
4.900 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .316 รองลงมา คือ ขั้นตอนการศึกษามีความเหมาะสม  
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.500 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .527 และมีความพึงพอใจในระดับ  
พึงพอใจมาก จำนวน 3 ข้อ ตามลำดับ ได้แก่ สถานที่ให้การศึกษามีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ  
4.300 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .823 รองลงมา คือ ระยะเวลาการศึกษามีความเหมาะสม  
ค่าเฉลี่ยเท่ากับ .667 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.000 ลำดับสุดท้าย คือ วัน ช่วงเวลา  
การศึกษามีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.900 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .738

ตารางภาคผนวก ค-5 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน  
กลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ ด้านผู้ให้การศึกษา

ข้อที่	ด้านผู้ให้การศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
6	ผู้ให้การศึกษามีความอบอุ่น	5.000	.000	มากที่สุด
7	ผู้ให้การศึกษาที่มีความเป็นมิตร	5.000	.000	มากที่สุด
8	ผู้ให้การศึกษาที่มีความน่าไว้วางใจ	5.000	.000	มากที่สุด
9	ผู้ให้การศึกษาที่มีความจริงใจ	5.000	.000	มากที่สุด
10	ผู้ให้การศึกษาที่มีความใส่ใจ	5.000	.000	มากที่สุด
11	ผู้ให้การศึกษาที่มีความเปิดเผย	4.800	.422	มากที่สุด
12	ผู้ให้การศึกษาที่มีความเข้าถึงง่าย	4.700	.483	มากที่สุด
13	ผู้ให้การศึกษาที่มีความเป็นกันเอง	5.000	.000	มากที่สุด
14	ผู้ให้การศึกษาที่มีความสุภาพ	5.000	.000	มากที่สุด
15	ผู้ให้การศึกษาที่มีการยอมรับ ผู้รับการศึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข	4.800	.422	มากที่สุด
16	ผู้ให้การศึกษาที่มีความร่วมรู้สึกกับผู้รับ การศึกษา	4.700	.483	มากที่สุด
17	ผู้ให้การศึกษาที่มีการแต่งกายเหมาะสม	5.000	.000	มากที่สุด
18	ผู้ให้การศึกษาที่มีความตรงต่อเวลานัด หมาย	4.700	.483	มากที่สุด
19	ผู้ให้การศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ การศึกษาได้เข้าใจชัดเจน	4.800	.422	มากที่สุด
20	ผู้ให้การศึกษาที่มีความสามารถในเทคนิค การศึกษา	4.700	.483	มากที่สุด
21	ผู้ให้การศึกษาที่มีความสามารถใช้ภาษา สื่อสารได้เข้าใจชัดเจน	4.800	.422	มากที่สุด
22	ผู้ให้การศึกษาที่มีภาษาคุยกับภาษาพูด มีความสอดคล้องกัน	4.800	.422	มากที่สุด

ตารางภาคผนวก ค-5 (ต่อ)

ข้อที่	ด้านผู้ให้บริการศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
23	ผู้ให้บริการศึกษามีความสามารถสรุปความ ได้ดี	4.800	.422	มากที่สุด
24	ผู้ให้บริการศึกษามีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ที่เป็นประโยชน์	4.900	.316	มากที่สุด
25	ผู้ให้บริการศึกษามีการฟังอย่างใส่ใจ	4.900	.316	มากที่สุด
26	ผู้ให้บริการศึกษาดำเนินการศึกษา ได้อย่างราบรื่น	4.800	.422	มากที่สุด
27	ผู้ให้บริการศึกษามีความสามารถในการให้ กำลังใจอย่างสร้างสรรค์	4.700	.483	มากที่สุด
28	ผู้ให้บริการศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับ การศึกษาแสดงความคิดเห็น	5.000	.000	มากที่สุด
29	ผู้ให้บริการศึกษามีการรักษาเวลาได้ ตามกำหนด	4.700	.483	มากที่สุด
	รวม	4.858	.154	มากที่สุด

ตารางภาคผนวก ค-5 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านผู้ให้บริการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.858 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .154 เมื่อแยกพิจารณารายข้อ พบว่า มีความพึงพอใจในระดับพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ผู้ให้บริการศึกษามีความอบอุ่น ผู้ให้บริการศึกษามีความเป็นมิตร ผู้ให้บริการศึกษามีความน่าไว้วางใจ ผู้ให้บริการศึกษามีความจริงใจ ผู้ให้บริการศึกษามีความใส่ใจ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.000 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .000 ทั้งหมด

ตารางภาคผนวก ค-6 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักเรียน  
กลุ่มทดลองที่มีต่อการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบูรณ์แบบ ด้านผู้รับการปรึกษา

ข้อที่	ด้านผู้รับการปรึกษา	ค่าเฉลี่ย	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
30	ผู้รับการปรึกษามีความสมัครใจในการเข้าร่วม กลุ่ม	5.000	.000	มากที่สุด
31	ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามข้อตกลงของ การเข้าร่วมกลุ่มได้	5.000	.000	มากที่สุด
32	ผู้รับการปรึกษารักษาความลับของผู้รับ การปรึกษาได้	5.000	.000	มากที่สุด
33	ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม	4.800	.422	มากที่สุด
34	ผู้รับการปรึกษาร่วมรู้สึกในปัญหาของผู้รับ การปรึกษา	4.600	.516	มากที่สุด
35	ผู้รับการปรึกษาได้รับการยอมรับจากผู้รับ การปรึกษาดด้วยกัน	5.000	.000	มากที่สุด
36	ผู้รับการปรึกษายอมรับเพื่อนสมาชิกอย่าง ไม่มีเงื่อนไข	4.600	.516	มากที่สุด
37	ผู้รับการปรึกษาู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่ม อบอุ่น	4.800	.422	มากที่สุด
38	ผู้รับการปรึกษาู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่ม มีความปลอดภัย	5.000	.000	มากที่สุด
39	ผู้รับการปรึกษาู้สึกว่าไว้วางใจเพื่อนสมาชิก ได้	4.700	.483	มากที่สุด
40	ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึก อย่างอิสระ	4.700	.483	มากที่สุด
41	ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง ตนเองให้ดีขึ้น	5.000	.000	มากที่สุด

## ตารางภาคผนวก ค-6 (ต่อ)

ข้อที่	ด้านผู้รับการปรึกษา	ค่าเฉลี่ย	ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ ความพึงพอใจ
42	ผู้รับการปรึกษามีความตั้งใจลงมือฝึกปฏิบัติ เทคนิคการปรึกษา	4.700	.483	มากที่สุด
43	ผู้รับการปรึกษามีความสามารถในการ เปลี่ยนแปลงตนเองได้	4.500	.527	มากที่สุด
44	ผู้รับการปรึกษา มีการปรับเปลี่ยนความคิดใน ทางบวกมากขึ้น	5.000	.000	มากที่สุด
45	ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าได้ข้อมูลย้อนกลับที่ เป็นประโยชน์	4.800	.422	มากที่สุด
46	ผู้รับการปรึกษามีความยืดหยุ่นในการดำเนิน ชีวิตมากขึ้น	4.500	.527	มากที่สุด
47	ผู้รับการปรึกษา ได้รับประโยชน์จากการเข้า ร่วมการปรึกษากลุ่ม	4.400	.516	มาก
48	ผู้รับการปรึกษามีความตั้งใจที่จะปรับความคิด สุดชีวิตต่อไป แม้จบการปรึกษากลุ่มไปแล้ว	4.700	.483	มากที่สุด
<b>รวม</b>		4.779	.230	มากที่สุด

จากตารางภาคผนวก ค-6 พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบ ด้านผู้รับการปรึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.779 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .230 เมื่อแยกพิจารณารายข้อ พบว่า มีความพึงพอใจในระดับพึงพอใจมากที่สุด จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ผู้รับการปรึกษามีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่มได้ ผู้รับการปรึกษารักษาความลับของผู้รับการปรึกษาได้ ผู้รับการปรึกษาได้รับการยอมรับจากผู้รับการปรึกษาด้วยกัน ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่มมีความปลอดภัย ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ผู้รับการปรึกษา มีการปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวกมากขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.000 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .000 ทั้งหมด

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มฯ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตารางภาคผนวก ก-7 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

คนที่	ความคิด	ความรู้สึก	พฤติกรรม	สามารถปรับ คติสมบุรณ์แบบ
1	- มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น - มีมุมมองใหม่ ๆ ปรับความคิดจาก ทำไม่ได้ แค่นี้ ก็เปลี่ยนไปได้ตั้งเท่านี้	- มีความสุขในชีวิตมากขึ้น - เกรียน้อยลง - ไม่หงุดหงิดง่าย - รักตัวเองมากขึ้น	- ใช้ชีวิตในแง่บวกมากขึ้น - เข้าใจตัวเองมากขึ้น	- ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับ งานและกิจกรรมต่าง ๆ - ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด
2	- ปรับเปลี่ยนทัศนะความคิดของตัวเอง การเป็นตัวของตัวเองดีที่สุดแล้ว	- รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ชอบเรื่องการปรับเปลี่ยน คำพูดด้วยคำพูดเชิงบวก	- กล้าที่จะแสดงความ คิดเห็น	- ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด
3	- ทำให้ความคิดและอารมณ์ซ้าลง ไม่ไหลไป อย่างรวดเร็ว - ได้รู้ถึงประเภทของความคิดและการปรับ นำไปใช้	- ชอบการเริ่มบทพูดในใจ ตนเองใหม่	- จากที่เป็นคนขี้กังวล คิด มาก ก็เริ่มผ่อนคลาย มีสติ มากขึ้น	- ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด

ตารางภาคผนวก ค-7 (ต่อ)

คนที่	ความคิด	ความรู้สึก	พฤติกรรม	สามารถปรับ คติสมบุรณ์แบบ
4	- เริ่มยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ - มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด	- รู้สึกเครียดน้อยลง - สบายใจมากขึ้น - มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น	- สามารถรับมือกับสิ่งที่ แย่ ๆ และการเปลี่ยนแปลง ได้ดีขึ้น - กัดคันตัวเองน้อยลง	- ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับ งานและกิจกรรมต่าง ๆ - ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด
5	- ภูมิใจดีมาก ๆ ให้คำปรึกษาดีมากค่ะ สามารถพูดให้เรา รู้สึกดี เข้าใจเรา คุณครูน่ารักเป็นกันเอง	- รู้สึกไว้วางใจครูแม่เจอกัน ไม่ก็ครั้ง	- ขอมเล่าเรื่องหลาย ๆ อย่าง ให้ฟัง	-
6	- ได้ปรับความคิดจากอารมณ์ชั่ววูบ อย่างมี ลำดับขั้นตอน - มีการมองโลกในแง่บวก - อาจารย์ผู้สอนมีความเป็นกันเองเข้าถึงตัว ผู้เรียน มีการอธิบายให้คำแนะนำกับผู้เรียนที่ ต้องการและควรจะเป็น - ชอบที่สุด คือ เรื่อง “แผนผัง ABC” เพราะทำ	- ทำให้ปรับอารมณ์กลับมา ได้ดีมากขึ้น	- ไม่กดดันตัวเองเกินไป ทำ ให้เข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น	- ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับ งานและกิจกรรมต่าง ๆ - ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิด ความผิดพลาด



ตารางภาคผนวก ค-(ต่อ)

คนที่	ความคิด	ความรู้สึก	พฤติกรรม	สามารถปรับ คติสมบุรณ์แบบ
	ให้คิดเป็นระบบมากยิ่งขึ้น ทั้งยังมีการยกตัวอย่างให้เข้าใจได้ง่าย เช่น เรื่อง “กรรมากรกฎ”			
7	- จัดการกับความคิดของตัวเอง ได้อย่างดี - เปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีต่อเราให้ดีขึ้น - นำไปแนะนำให้กับคนอื่นต่อไปได้ไม่มากนัก น้อย - เข้าใจความคิดว่าสิ่งนี้จะทำให้เราแย่ ก็จัดการมันก่อนที่มันจะทำให้แย่ลง	- รู้สึกสบายใจแล้วก็ไม่ค่อยจะถูกตนเองแล้ว เพราะเราโอเคแล้ว	- ตอนเรียนวิชาฟิสิกส์ ไม่เข้าใจเนื้อหาเลย แต่ก่อนจะต้องคิดว่าตนเองโง่มาก แต่ตอนนี้เปลี่ยนใหม่แล้ว คิดว่าไม่ได้ตอนนี้ก็ให้เพื่อนสอนก็ได้ เดียวก็เข้าใจ	- ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ - ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด
8	- มองโลกในแง่ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่แค่โลกที่เคยรับรู้มาก่อน แล้วโทษว่ามันแย่ทุกอย่างเพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง - ลองเปิดใจรับคนให้มากขึ้น จนทำให้รู้สึกว่า มันก็ไม่ได้แย่ไปทั้งหมด ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมองไม่เห็นและไม่เคยคิดจะรับรู้	- สบายใจขึ้นมาก ครูช่วยรับฟังหนูทุกเรื่องเลย ทำให้หนูรู้สึกว่าจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น	-	- ด้านความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ - ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด

ตารางภาคผนวก ค-7 (ต่อ)

คนที่	ความคิด	ความรู้สึก	พฤติกรรม	สามารถปรับ คติสมบุรณ์แบบ
	- ผลลัพธ์แม้กระทั่งวิธีการ ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความคิดของเราทั้งนั้น - ความคิดเปลี่ยน โลกเปลี่ยน			
9	- การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ดีขึ้น ไม่คิดในแง่ลบหรือคิดแบบกดดันตัวเองมากเกินไป - รู้สึกเปลี่ยนความคิดไปมาก มองโลกในแง่ดีขึ้น - รู้จักปล่อยวางกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งเรื่องที่ทำให้เราเกิดความสุขและความทุกข์ - ไม่คิดมาก	- สบายใจขึ้น ไม่เครียด - ไม่กดดันตนเองอีกต่อไปทำให้เกิดความสุข ความสบายใจมากที่สุด - พอใจในสิ่งที่เราทำ - ไม่เครียด	- เลือกทำอะไรที่ตนเองทำได้ - ทำตัวสบาย ๆ เพราะทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาสุดท้ายแล้ว มันก็ผ่านไป ขอเพียงวันนี้เราทำให้เต็มที่ก็พอแล้ว	- ด้านการมีมาตรฐานสูง - ด้านความคิดแบบสุขหัวเกี่ยวกับงานและกิจกรรมต่าง ๆ - ด้านความรู้สึกไม่พึงพอใจ - ด้านปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด
10	-	-	-	-

### หมายเหตุ: ข้อมูลดิบจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง

#### คนที่ 1 บุศย์

- ได้วิธีที่ปรับความคิดของตนเอง มองโลกตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น
- มีความสุขในชีวิตมากขึ้น
- มีมุมมองใหม่ ๆ

เมื่อก่อน - ทำไมเกรดได้เท่านี้ ทำไม่ได้แค่ 3.71

เดี๋ยวนี้ - ได้ตั้ง 3.71 ก็ดีแล้ว ยังไม่ต่ำกว่า 3.50 นะ

ปรับความคิดจาก ทำไม่ได้แค่นี้ ก็เปลี่ยนไปได้ตั้งเท่านี้

หลังจากเปลี่ยนก็มีความสุขมากขึ้น เครียดน้อยลง เข้าใจตัวเองมากขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย ใช้ชีวิตในแง่บวกมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น

#### คนที่ 2 กัญย์

- รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เพราะคิดว่าการเป็นตัวของตัวเองดีที่สุดแล้ว และยังใจตัว

เราก็เป็นตัวเรายู่วันยังคำ

- ได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตัวเอง เช่น แต่ก่อนคิดว่าเพื่อนไม่ชอบเราเพราะเราเรียนไม่เก่ง แต่พอเราลองมองอีกมุมหนึ่ง ว่าเพื่อนก็ไม่ได้เก่งไปกว่าเรา เราจึงกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของเรา

- ชอบเรื่องการปรับเปลี่ยนคำพูดด้วยคำพูดเชิงบวก เพราะมันทำให้เราได้เปลี่ยนความคิด และได้ช่วยเพื่อนคนอื่น ๆ ที่กำลังมีความคิดแบบนี้เหมือนกัน

#### คนที่ 3 ปาย

- ทำให้ความคิดและอารมณ์ซ้าลง ไม่ไหลไปอย่างรวดเร็ว
- ได้รู้ถึงประเภทของความคิดและการปรับนำไปใช้
- ชอบการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่
- จากที่เป็นคนขี้กังวล คิดมาก ก็เริ่มผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

#### คนที่ 4 กิฟท์

- รู้สึกเครียดน้อยลง สบายใจมากขึ้น เริ่มยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด กัดดันตัวเองน้อยลง มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น สามารถรับมือกับสิ่งที่แย่ ๆ และการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

### คนที่ 5 ญาดา

คุณครูน่ารักเป็นกันเอง สามารถพูดให้เรารู้สึกดี เข้าใจเรา ปรีกษาได้ดี น่ารักมาก ๆ ะ  
รู้สึกไว้วางใจครูแม่ใจกันไม่ก็ครั้ง ครูใจดีมาก ๆ ไว้วางใจครู ขอมเล่าเรื่องหลาย ๆ อย่างให้ฟัง ให้  
คำปรึกษาดีมากค่ะ

### คนที่ 6 เกรท

ได้ปรับความคิดจากอารมณ์ชั่ววูบ อย่างมีลำดับขั้นตอน ทำให้ปรับอารมณ์กลับมาได้ดี  
มากขึ้น มีการมองโลกในแง่บวก และไม่กดดันตัวเองเกินไป ทำให้เข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น

อาจารย์ผู้สอนมีความเป็นกันเองและเข้าถึงตัวผู้เรียน มีการอธิบายและให้คำแนะนำกับ  
ที่ผู้เรียนต้องการและควรจะเป็น

เรื่องที่ชอบที่สุด คือ เรื่อง “แผนผัง ABC” เพราะทำให้มีการคิดที่เป็นระบบมากยิ่งขึ้น  
และทั้งยังมีการยกตัวอย่างให้เข้าใจได้ง่าย เช่น เรื่อง “กราบรถกู”

### คนที่ 7 พิม

จัดการกับความคิดของตัวเองได้อย่างดี เปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีต่อเราให้ดีขึ้น นำไป  
แนะนำให้กับคนอื่นต่อไปได้ไม่มากนักน้อย เข้าใจความคิดว่าสิ่งนี้จะทำให้เราแย่ ก็จัดการมันก่อนที่  
มันจะทำให้แย่ลง

ตอนเรียนวิชาฟิสิกส์ ไม่เข้าใจเนื้อหาเลย แต่ก่อนจะต้องคิดว่าตนเองโง่มาก แต่ตอนนี้  
เปลี่ยนใหม่แล้ว คิดว่าไม่ได้ตอนนี้ก็ให้เพื่อนสอนก็ได้ เดียวก็เข้าใจ รู้สึกสบายใจแล้วก็ไม่ค่อยดูถูก  
ตนเองแล้ว เพราะเราโอเคแล้ว

### คนที่ 8 หนิว

ขอบคุณมากค่ะ สบายใจขึ้นมาก ครูช่วยรับฟังหนูทุกเรื่องเลย ทำให้หนูรู้สึกว่าจัดการ  
อารมณ์ได้ดีขึ้น มองโลกในแง่ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่แค่โลกที่เคยรับรู้มาก่อน แล้วโทษว่ามันแย่ทุกอย่าง  
เพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ลองเปิดใจรับคนให้มากขึ้น จนทำให้รู้สึกว่า มันก็ไม่ได้แย่ไปทั้งหมด  
ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมองไม่เห็นและไม่เคยคิดจะรับรู้ ผลลัพธ์แม้กระทั่งวิธีการ ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด  
ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความคิดของเราทั้งนั้น ความคิดเปลี่ยนโลกเปลี่ยน

## คนที่ 9 จู๊ย

การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ดีขึ้น ไม่คิดในแง่ลบหรือคิดแบบกดดันตัวเองมากเกินไป รู้สึกเปลี่ยนความคิดไปมาก มองโลกในแง่ดีขึ้น สบายใจขึ้น ไม่เครียด กดดันตนเองอีกต่อไป เลือกรู้เท่าที่ตนเองทำได้ ทำให้เกิดความสุข ความสบายใจมากที่สุด รู้จักปล่อยวางกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งเรื่องที่ทำให้เราเกิดความสุข และความทุกข์ เราต้องไม่ยึดติด ทำตัวสบาย ๆ ไม่กดดัน ไม่เครียด ไม่คิดมาก เพราะทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามา สุดท้ายแล้ว มันก็ผ่านไป ขอเพียงวันนี้เราทำให้เต็มที่ก็พอแล้ว พอใจในสิ่งที่เราทำ ไม่คิดมาก

## คนที่ 10 อร

-

**ภาคผนวก ง**

- แบบวัดคติสมบุรณ์แบบต้นฉบับภาษาอังกฤษ
- แบบวัดคติสมบุรณ์แบบฉบับแปลเป็นภาษาไทย

### M-CUP

Please read each of the following items carefully and mark the response that best corresponds to your agreement or disagreement using the following scale. Please circle the appropriate number. There are no right or wrong answers.

1	2	3	4	5
Strongly	Somewhat	Neutral	Somewhat	Strongly
Agree	Agree	Disagree	Disagree	

1. I am a person who sets High standards for myself	1	2	3	4	5
2. I like things to be neat	1	2	3	4	5
3. I expect others to excel at whatever they do	1	2	3	4	5
4. I feel great when I do well at something	1	2	3	4	5
5. I often don't live up to my own standards	1	2	3	4	5
6. I often feel that people make excessive demands of me	1	2	3	4	5
7. Neatness is of great importance to me	1	2	3	4	5
8. I often check my work carefully to make sure there are no mistakes	1	2	3	4	5
9. I feel great satisfaction when I feel I have perfected something	1	2	3	4	5
10. I rarely feel that what I have done is good enough	1	2	3	4	5
11. Others expect me to be perfect	1	2	3	4	5
12. I have very high goals	1	2	3	4	5
13. Things should always be put away in their place	1	2	3	4	5
14. I often check my work several times to find any mistakes	1	2	3	4	5
15. It is important to me that the people I am close to are successful	1	2	3	4	5
16. After completing a task, I feel happy	1	2	3	4	5
17. No matter how well I do, I still feel that I could have done better	1	2	3	4	5
18. When I make a mistake, I feel really bad	1	2	3	4	5
19. People expect perfection of me	1	2	3	4	5
20. I will not do something if I cannot do it perfectly	1	2	3	4	5

21. I want things to always be in order	1	2	3	4	5
22. I really don't like to see people close to me make mistakes	1	2	3	4	5
23. I get excited when I do a good job	1	2	3	4	5
24. It feels like my best is never good enough	1	2	3	4	5
25. People expect me to succeed at everything I do	1	2	3	4	5
26. I have to do things perfectly-or I shouldn't do them at all	1	2	3	4	5
27. I tend to set very High standards for myself	1	2	3	4	5
28. I like things to always be organized	1	2	3	4	5
29. I have High standards for the people who are important to me	1	2	3	4	5
30. Doing a great job is really rewarding	1	2	3	4	5
31. I become upset when I make a mistake	1	2	3	4	5
32. People expect high levels of performance from me	1	2	3	4	5
33. I won't do things if I can't do them perfectly	1	2	3	4	5
34. I definitely have High standards	1	2	3	4	5
35. I like to be orderly in the way I do things	1	2	3	4	5
36. It takes me a long time to do something because I check my work many times	1	2	3	4	5
37. I always want high quality work from others	1	2	3	4	5
38. My performance rarely meets my standards	1	2	3	4	5
39. There's no point in doing something if I cannot do it perfectly	1	2	3	4	5
40. I expect high levels of performance from myself	1	2	3	4	5
41. I try to be a very neat person	1	2	3	4	5
42. I feel satisfied when I accomplish something	1	2	3	4	5
43. I become very frustrated when I do not do something perfectly	1	2	3	4	5
44. I set extremely High standards for myself	1	2	3	4	5
45. I try to always be very organized	1	2	3	4	5
46. When I look over something, I often check over the small details	1	2	3	4	5
47. I expect a lot from my friends	1	2	3	4	5
48. I experience positive feelings after I achieve something	1	2	3	4	5



49. I feel I often fall short of the kind of person I want to be	1	2	3	4	5
50. I feel crushed after I make a mistake	1	2	3	4	5
51. If one thing goes wrong, I feel that I cannot do anything right	1	2	3	4	5
52. I feel that I am an organized person	1	2	3	4	5
53. I may check my work several times to make sure the details are correct	1	2	3	4	5
54. I feel pleasure when I complete tasks	1	2	3	4	5
55. I often feel dissatisfied with my work/performance	1	2	3	4	5
56. I feel like my best is never good enough for other people	1	2	3	4	5
57. I feel like a complete failure if I do not do something perfectly	1	2	3	4	5
58. I feel satisfied with my work after I do something well	1	2	3	4	5
59. People expect a lot from me	1	2	3	4	5
60. If I notice I made a mistake in my work, I feel like I failed the whole task	1	2	3	4	5
61. I always feel like there is something wrong in my work/performance	1	2	3	4	5

Scoring:

No items are reverse scored.

Order: 2, 7, 13, 21, 28, 35, 41, 45, 52

Satisfaction: 4, 9, 16, 23, 30, 42, 48, 54, 58

Details and checking: 8, 14, 36, 46, 53

Perfectionism toward others: 3, 15, 22, 29, 37, 47

High standards: 1, 12, 27, 34, 40, 44

Black and white thinking about tasks and activities: 20, 26, 33, 39

Perceived pressure from others: 6, 11, 19, 25, 32, 59

Dissatisfaction: 5, 10, 17, 24, 38, 49, 55, 56, 61

Reactivity to mistakes: 18, 31, 43, 50, 51, 57, 60

## แบบวัด



เลขที่แบบวัด.....
นามสกุล.....
เลขที่.....
ระดับชั้น ม...../.....

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด  
พฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 855 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคติสมบุรณ์แบบ และเพื่อพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือในการตอบแบบวัดคติสมบุรณ์แบบ จำนวน 61 ข้อ ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใดใดทั้งสิ้น ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบทั้งหมด และผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยนี้ และจะไม่มีผลกระทบใดใดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายใดใด ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาคติสมบุรณ์แบบให้คงอยู่อย่างมีประโยชน์และลดผลกระทบต่าง ๆ จากคติสมบุรณ์แบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ต่อไป

ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมการวิจัยพึงพอใจ ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบใดใดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว ๖ เดือน และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น หากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย นางสาวรัชกัญ ห้วยเรไร โทร. ๐๘๑-๕๕๔-๕๐๔๔, ๐๖๒-๖๐๑-๓๕๕๕ หรือ E-mail: ruk\_h@hotmail.com ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง สำหรับความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวรัชกัญ ห้วยเรไร

ผู้วิจัย



ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
16	หลังจากทำงานเสร็จสิ้น ฉันรู้สึกมีความสุข				
17	ไม่ว่าฉันจะทำงานได้ดีแค่ไหน ฉันยังคงรู้สึกว่าฉันน่าจะทำได้ดีกว่านั้นอีก				
18	เมื่อฉันทำผิดพลาด ฉันรู้สึกแย่มาก ๆ				
19	ผู้คนคาดหวังความดีอย่างไม่มีที่ติในตัวฉัน				
20	ฉันจะไม่ทำสิ่งใด ถ้าฉันไม่สามารถทำมันได้อย่างดีไม่มีที่ติ				
21	ฉันต้องการให้สิ่งของต่าง ๆ จัดเรียงตามลำดับอยู่เสมอ				
22	ฉันไม่ชอบอย่างยิ่ง ที่จะเห็นคนใกล้ชิดฉันทำผิดพลาด				
23	ฉันรู้สึกตื่นเต้นเมื่อฉันทำงานได้ดี				
24	มันดูเหมือนว่าสิ่งที่ดีที่สุดของฉันยังไม่เคยดีพอ				
25	ผู้คนคาดหวังให้ฉันประสบความสำเร็จในทุกสิ่งที่ฉันทำ				
26	ฉันต้องทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีไม่มีที่ติ ไม่เช่นนั้นฉันก็ไม่ควรทำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด				
27	ฉันมีแนวโน้มที่จะตั้งมาตรฐานที่สูงมากสำหรับตัวเอง				
28	ฉันชอบให้สิ่งของต่าง ๆ ถูกจัดอย่างมีระเบียบแบบแผนอยู่เสมอ				
29	ฉันมีมาตรฐานสูงสำหรับคนที่มีความสำคัญต่อฉัน				
30	การทำงานให้ดีเยี่ยม คือ รางวัลที่แท้จริง				
31	ฉันอารมณ์เสียเมื่อฉันทำผิดพลาด				

ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
32	ผู้คนคาดหวังผลงานในระดับสูงจากฉัน				
33	ฉันจะไม่ทำอะไรใด ๆ ถ้าฉันไม่สามารถทำอะไรเหล่านั้นได้อย่างดีจนไม่มีที่ติ				
34	ฉันเป็นคนมีมาตรฐานสูงจริง ๆ				
35	ฉันชอบเรียงลำดับขั้นตอนในการทำอะไรต่าง ๆ				
36	ฉันใช้เวลาในการทำอะไรก็ตาม เพราะฉันจะตรวจสอบงานของฉันหลาย ๆ ครั้ง				
37	ฉันต้องการงานที่มีคุณภาพสูงจากคนอื่นเสมอ				
38	ผลงานของฉันแทบจะไม่ได้มาตรฐานตามที่ฉันตั้งไว้				
39	ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทำสิ่งนั้น ถ้าฉันทำมันได้ไม่สมบูรณ์แบบ				
40	ฉันคาดหวังผลงานไว้ในระดับสูงจากตัวเอง				
41	ฉันพยายามที่จะเป็นคนมีระเบียบเรียบร้อยมาก				
42	ฉันรู้สึกพึงพอใจเมื่อฉันทำงานสำเร็จ				
43	ฉันรู้สึกคับข้องใจมากเมื่อฉันทำงานบางสิ่งได้ไม่สมบูรณ์แบบ				
44	ฉันตั้งมาตรฐานไว้สูงมาก ๆ สำหรับตัวเอง				
45	ฉันพยายามที่จะเป็นคนมีระเบียบแบบแผนมากอยู่เสมอ				
46	เมื่อฉันตรวจสอบอะไรอย่างรวดเร็ว มีบ่อยครั้งที่ฉันตรวจหารายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ				
47	ฉันคาดหวังอย่างมากจากเพื่อน ๆ ของฉัน				

ข้อความ	ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
48	ฉันมีประสบการณ์ความรู้สึกทางบวกหลังจากที่ฉันประสบความสำเร็จในงานบางอย่าง				
49	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าฉันไปไม่ถึงลักษณะของคนที่คุณอยากจะเป็น				
50	ฉันรู้สึกกดดันหลังจากที่ฉันทำผิดพลาด				
51	ถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถทำอะไรได้ดีเสียเลย				
52	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนมีระเบียบแบบแผน				
53	ฉันอาจตรวจสอบงานของฉันหลายครั้งเพื่อให้มั่นใจว่ารายละเอียดต่าง ๆ ถูกต้อง				
54	ฉันรู้สึกยินดี เมื่อฉันทำงานเสร็จสมบูรณ์				
55	มีบ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจกับผลงานของฉัน				
56	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ดีที่สุดของฉัน ยังไม่เคยดีพอสำหรับคนอื่น				
57	ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าล้มเหลวโดยสิ้นเชิงถ้าฉันไม่สามารถทำงานบางสิ่งได้อย่างดีจนไม่มีที่ติ				
58	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับงานของฉัน หลังจากที่คุณทำได้ดี				
59	ผู้คนคาดหวังอย่างมากจากตัวฉัน				
60	ถ้าฉันสังเกตเห็นว่าคุณทำผิดพลาดเพียงอย่างเดียวในงานของคุณ ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าคุณล้มเหลวในงานชิ้นนั้นทั้งหมด				

ข้อความ		ระดับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม				
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ปานกลาง	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
61	ฉันรู้สึกเสมอว่ามีบางสิ่งผิดพลาดในงานของฉัน					

-----

-----

ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบวัด



**ภาคผนวก จ**

ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวรัชช ห้วยเรไร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งได้รับการอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อความสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับ นักเรียนในสถาบันนั้น ข้าพเจ้าพิจารณา

อนุญาต

ไม่อนุญาต

.....  
 ลงนาม .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่ .....

.....  
 ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)





## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวรัชช ห้วยเรไร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งได้รับการอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อความสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตให้ชื่อสถาบันและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับ นักเรียนในสถาบันนั้น ข้าพเจ้าพิจารณา

อนุญาต

ไม่อนุญาต

ลงนาม ..... ทรงภู่ .....  
 (... ๒๓๓ นรชฎี อัจฉริยะศักดิ์ ...)  
 ตำแหน่ง ..... ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาสุขภาพจิต (๕๓๓ ๓๐๓ ๓๐๓) .....  
 วันที่ ..... ๕ ส.ค. ๒๕๕๖ .....  
 ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)



## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวรัชต์ ห้วยเรไร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งได้รับการอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อความสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับ นักเรียนในสถาบันนั้น ข้าพเจ้าพิจารณา

อนุญาต

ไม่อนุญาต

ลงนาม .....

()  
 ศ.ดร.รัชตพงษ์ ฉันทวงศ์  
 ผู้อำนวยการ  
 ศูนย์วิจัยและพัฒนาระบบงานวิจัย  
 และพัฒนาระบบงานวิจัย

ตำแหน่ง .....

วันที่ .....

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๗

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)



## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวรัชช ทั่วยเรโร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งได้รับการอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อความสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับ นักเรียนในสถานนั้น ข้าพเจ้าพิจารณา

อนุญาต

ไม่อนุญาต

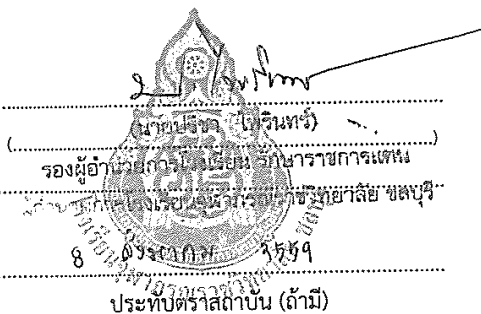
.....

ลงนาม .....

ตำแหน่ง .....

วันที่ .....

ประทีปตราสถาบัน (ถ้ามี)





## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เนื่องด้วย นางสาวรัช ห้วยเรไร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งได้รับการอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาการปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อความสมบูรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับ นักเรียนในสถาบันนั้น ข้าพเจ้าพิจารณา

อนุญาต

ไม่อนุญาต

ลงนาม .....  
 (นางนงนุช ระติงพานิช)  
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านนวมินทร์วิทยายัย  
 วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๕๗  
 ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)



**ภาคผนวก จ**

E-mail ติดต่อขออนุญาตลิขสิทธิ์แบบวัด



## **E-mail ตอบกลับจาก SAGE Publications**

**เจ้าของลิขสิทธิ์อนุญาตให้ใช้แบบวัดเพื่อการวิจัยในชุมชนได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย**

Dear Rak Huayreirai,

Thank you for your email. I am pleased to report we can grant your request without a fee as part of your thesis or dissertation. However, we cannot answer your questions regarding the scoring of the M-CUP. For the answers to your questions, you will likely need to contact the author and ask them directly.

Please accept this email as permission for your request as detailed below. Permission is granted for the life of the edition on a non-exclusive basis, in the English language, throughout the world in all formats provided full citation is made to the original SAGE publication.

As a courtesy, we ask that you contact the author to let them know the content will be republished. Please note this approval excludes any content which requires additional permission from a separate copyright holder. If the SAGE material includes anything not ‘© the Author’ or ‘© SAGE’, please contact the rights holder for permission to reuse those items.

We wish you the best of luck with your project!

Best Regards,

Craig Myles

on behalf of SAGE Ltd. Permissions Team

SAGE Publications Ltd

1 Oliver’s Yard, 55 City Road

London, EC1Y 1SP UK

[www.sagepub.co.uk](http://www.sagepub.co.uk)

SAGE Publications Ltd, Registered in England No.1017514

Los Angeles | London | New Delhi

Singapore | Washington DC

The natural home for authors, editors & societies

Thank you for considering the environment before printing this email.

The screenshot shows an Outlook email window. The left sidebar contains a navigation pane with folders like 'จดหมาย' (Mail), 'ปฏิทิน' (Calendar), 'ที่ติดต่อ' (Contacts), 'กล่องจดหมายเข้า (85)' (Inbox), 'แบบร่าง (28)' (Drafts), 'รายการที่ถูกลบ (36)' (Deleted Items), 'อีเมลขยะ (7)' (Junk), 'คลิกเพื่อดูโฟลเดอร์ทั้งหมด' (Click to expand all folders), and 'จัดการโฟลเดอร์...' (Manage folders...). The main pane displays an email with the following details:

**Request for permission**  
 Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]

ส่ง: วันพุธที่ 7 ตุลาคม 2015 15:41  
 ถึง: UKnowledge@sv.uky.edu  
 สำหรับ: Rapin Chayimol [rapin@buu.ac.th]; ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย [tipsurin@yahoo.com]; Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]

Dear Sir,  
 I'm Ms. Rak Huayreirai, a graduate student in Ph.D Counseling Psychology , at Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, THAILAND.  
 At the present time, I am working on my dissertation with the Title " A development of group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism of gifted students in science and mathematics ". As a result, I really am interested in using " Measure of Constructs underlying Perfectionism (M-CUP) " by Agnes Mariann Stairs for my research in group counseling during December, 2015- June, 2016. I have studied on " The Examining the Construct of Perfectionism : A Factor Analytic Study . 2009 ,the dissertation for her Ph.D. However ,I still have some questions about the interpretation of the scoring such as :  
 - will the 9 factors be presented as a profile of the individual ? or  
 - will all 9 factors be sum as individual 's level of perfectionism ?

As I realize that requesting for the permission to use the M-CUP is very important, therefore, it would be much more helpful for me to contact directly to Dr. Agnes Mariann Stairs. Unfortunately, I couldn't contact her because of I have no her email- address.  
 Would you please forward her my message or give me her email address ?  
 I am looking forward to hearing from you.  
 Sincerely,  
 Rak Huayreirai,

Outlook

พิมพ์ข้อความที่เป็นเสียง | กล้องจดหมายทั้งหมด | สวัสดิภาพบุคคล | ส่วนเลือก | ลงชื่อออก

จดหมาย

ปฏิทิน

ที่ติดต่อ

กล่องจดหมายเข้า (85)

แบบร่าง [28]

รายการที่ถูกลบ (36)

รายการที่ส่ง

อีเมลขยะ [7]

คลิกเพื่อดูโฟลเดอร์ทั้งหมด

จัดการโฟลเดอร์...

ตอบกลับ | ตอบกลับทั้งหมด | ส่งต่อ | X | ย้าย | ปิด

**RE: Request for permission**  
Ho, Adrian K [adrian.ho@uky.edu]

ส่ง: วันพุธที่ 7 ตุลาคม 2015 23:41  
ถึง: Rak Huayreirai [ruk\_h@HOTMAIL.COM]  
สำเนาถึง: Britt, James D [james.britt@uky.edu]

Dear Ms. Rak Huayreirai,

My name is Adrian Ho and I am Director of Digital Scholarship at the University of Kentucky Libraries. The e-mail address of Dr. Agnes Mariann Stairs is noted on the first page of the downloaded dissertation: [http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool\\_diss](http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool_diss)

In case it is no longer in use, you may want to contact Dr. Stairs' academic advisor Dr. Gregory T. Smith (gsmith@email.uky.edu ) and see if he happens to know Dr. Stairs' current e-mail address. Alternatively, you could contact the Department of Psychology at the University of Kentucky. As Dr. Stairs is an alumna of the department, they may know how to get in touch with her. The contact information of the department is here: <http://psychology.as.uky.edu/staff>

I hope this helps.

--

Adrian K. Ho  
(859) 218-0895 | [adrian.ho@uky.edu](mailto:adrian.ho@uky.edu)  
<http://orcid.org/0000-0002-7417-7373>  
University of Kentucky Libraries: <http://libraries.uky.edu/>  
UKnowledge Repository: <http://uknowledge.uky.edu/>

**From:** UK Digital Repository [mailto:UKNOWLEDGE@LSV.UKY.EDU] On Behalf Of Rak Huayreirai  
**Sent:** Wednesday, October 07, 2015 4:41 AM  
**To:** UKNOWLEDGE@LSV.UKY.EDU  
**Subject:** [UKNOWLEDGE] Request for permission

Dear Sir,

I'm Ms. Rak Huayreirai, a graduate student in Ph.D Counseling Psychology , at Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, THAILAND.

At the present time, I am working on my dissertation with the Title " A development of group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism of gifted students in science and mathematics ". As a result, I really am interested in using " Measure of Constructs underlying Perfectionism (M-CUP) " by Agnes Mariann Stairs for my research in group counseling during December, 2015- June, 2016. I have studied on " The Examining the Construct of Perfectionism : A Factor Analytic Study . 2009 ,the dissertation for her Ph.D. However ,I still have some questions about the interpretation of the scoring such as :

- will the 9 factors be presented as a profile of the individual ? or
- will all 9 factors be sum as individual 's level of perfectionism ?

As I realize that requesting for the permission to use the M-CUP is very important, therefore, it would be much more helpful for me to contact directly to Dr. Agnes Mariann Stairs. Unfortunately, I couldn't contact her because of I have no her email- address. Would you please forward her my message or give me her email address ?

I am looking forward to hearing from you.

Sincerely,  
Rak Huayreirai,

Outlook

ค้นหาข้อความที่เพิ่งส่ง | กล้องจดหมายทั้งหมด | สืบค้นส่วนบุคคล | คำเลือก | ลงชื่อออก

จดหมาย | ปฏิทิน | ที่ติดต่อ | กล้องจดหมายเข้า (85) | แบบร่าง [28] | รายการที่ถูกลบ (36) | รายการที่ส่ง | อีเมลขยะ [7] | คลังเพื่ออุปกรณ์ทั้งหมด | จัดการโฟลเดอร์...

Re: เมลล์ตอบกลับ FW: Request for permission  
suthithatip surin [tipsurin@yahoo.com]

ส่ง: วันศุกร์ที่ 9 ตุลาคม 2015 9:28  
ถึง: Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]; Rapin Chayvimol [rapin@buu.ac.th]

รักทราบ  
 คารับติดต่อกับทั้ง 1. [http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool\\_diss](http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool_diss).  
 2. Stairs' academic advisor Dr. Gregory T. Smith (gsmith@email.uky.edu )  
 3. The contact information of the department is here: <http://psychology.as.uky.edu/staff>  
 โดยปรับภาษา จากจดหมายที่ครูเขียนไว้ก่อน  
 โชคดีค่ะ  
 สุรินทร์

---

From: Rak Huayreirai <ruk\_h@hotmail.com>  
 To: ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย <tipsurin@yahoo.com>; Rapin Chayvimol <rapin@buu.ac.th>  
 Sent: Thursday, 8 October 2015, 11:21  
 Subject: เมลล์ตอบกลับ FW: Request for permission

---

From: adrian.ho@uky.edu  
 To: ruk\_h@HOTMAIL.COM  
 CC: james.britt@uky.edu  
 Subject: RE: Request for permission  
 Date: Wed, 7 Oct 2015 16:41:09 +0000

Dear Ms. Rak Huayreirai,

My name is Adrian Ho and I am Director of Digital Scholarship at the University of Kentucky Libraries. The e-mail address of Dr. Agnes Mariann Stairs is noted on the first page of the downloaded dissertation: [http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool\\_diss](http://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1736&context=gradschool_diss)

In case it is no longer in use, you may want to contact Dr. Stairs' academic advisor Dr. Gregory T. Smith (gsmith@email.uky.edu ) and see if he happens to know Dr. Stairs' current e-mail address. Alternatively, you could contact the Department of Psychology at the University of Kentucky. As Dr. Stairs is an alumna of the department, they may know how to get in touch with her. The contact information of the department is here: <http://psychology.as.uky.edu/staff>

I hope this helps.

--

Adrian K. Ho  
 (859) 218-0895 | [adrian.ho@uky.edu](mailto:adrian.ho@uky.edu)  
<http://orcid.org/0000-0002-7417-7373>  
 University of Kentucky Libraries: <http://libraries.uky.edu/>  
 UKnowledge Repository: <http://uknowledge.uky.edu/>

---

From: UK Digital Repository [mailto:UKNOWLEDGE@LSV.UKY.EDU] On Behalf Of Rak Huayreirai  
 Sent: Wednesday, October 07, 2015 4:41 AM  
 To: UKNOWLEDGE@LSV.UKY.EDU  
 Subject: [UKNOWLEDGE] Request for permission

Outlook

- 🏠 จดหมาย
- 📅 ปฏิทิน
- 📧 หนึ่งคลิก
- 📁 หนึ่งคลิก
- 📁 กลองจดหมายเข้า (85)
- 📁 แอมร่าง [28]
- 📁 รายการที่ถูกลบ (36)
- 📁 รายการที่ส่ง
- 📁 สันนิษฐาน [7]

คลิกเพื่อดูโฟลเดอร์ทั้งหมด

📧 จัดการโฟลเดอร์...

เพิ่มข้อความที่นี้เพื่อ: กลองจดหมายทั้งหมด

📧 ส่งกลับ | 📧 ตอบกลับทั้งหมด | 📧 ส่งต่อ | 📧 ปิด

**REQUESTING PERMISSION**  
Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]

📧 ส่ง: วันศุกร์ที่ 9 ตุลาคม 2015 10:56  
📧 ถึง: amannus@uky.edu  
📧 จาก: Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]

Dear Sir,  
I'm Ms. Rak Huayreirai, a graduate student in Ph.D Counseling Psychology , at Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, THAILAND.  
At the present time, I am working on my dissertation with the Title " A development of group counseling based on cognitive behavior therapy on perfectionism of gifted students in science and mathematics ". As a result, I really am interested in using " Measure of Constructs underlying Perfectionism (M-CUP) " by Agnes Marianne Stairs for my research in group counseling during December, 2015- June, 2016. I have studied on " The Examining the Construct of Perfectionism : A Factor Analytic Study , 2009 ,the dissertation for her Ph.D. However ,I still have some questions about the interpretation of the scoring such as :  
- will the 9 factors be presented as a profile of the individual ? or  
- will all 9 factors be sum as individual 's level of perfectionism ?  
As I realize that requesting for the permission to use the M-CUP is very important, therefore, I am looking forward to hearing from you.  
Sincerely,  
Rak Huayreirai,

Outlook

จดหมาย | ปฏิทิน | ที่ติดต่อ

กล่องจดหมายเข้า (85)  
แบบร่าง [28]  
รายการที่ถูกลบ (36)  
รายการที่ส่ง  
อีเมลขยะ [7]

คลิกเพื่อดูโฟลเดอร์ทั้งหมด

จัดการโฟลเดอร์...

---

ค้นหาข้อความที่เกี่ยวข้อง | กล่องจดหมายทั้งหมด | ส่ง | ส่งต่อ | ลบ | ย้าย | พิมพ์ | ปิด

ลิงก์ส่วนตัว | ตัวเลือก | ลงชื่อออก

ส่ง: วันศุกร์ที่ 9 ตุลาคม 2015 19:44  
ถึง: Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]  
สิ่งที่แนบมา: [M-CUP.docx (15 &#3585;&#3636;&#3650;&#3621.&#352.&#3610.&#3605.&#3660.); &#3585;&#3636;&#3650;&#3621.&#3652.&#3610.&#3605.&#3660.)] | Stairs et. al Assessment 2012.pdf (338 &#3585;&#3636;&#3650;&#3621.&#3652.&#3610.&#3605.&#3660.)

Dear Rak,

I have attached the measure and a PDF of the publication based on the development of the measure. We think it is important to score each dimension separately, because the dimensions really do tap different constructs. Good luck with your research!

Greg Smith

Gregory T. Smith, Ph.D.  
Professor and University Research Professor  
Director of Clinical Training  
Associate Editor, Journal of Abnormal Psychology

---

From: Rak Huayreirai [mailto:ruk\_h@hotmail.com]  
Sent: Friday, October 09, 2015 12:11 AM  
To: Smith, Greg

Outlook

ค้นหาข้อความที่เพิ่งได้รับ | กล้องจดหมายทั้งหมด

ฉันเป็นส่วนบุคคล | ลับเลือก | ลงชื่อออก

จดหมาย | ปฏิทิน | ที่ติดต่อ

กล่องจดหมายเข้า (85) | แผนผัง (28) | รายการที่ถูกลบ (36) | รายการที่ส่ง | อีเมลขยะ (7)

คลิกเพื่อดูโฟลเดอร์ทั้งหมด >

จัดการโฟลเดอร์...

**Automatic reply: Requesting permission**  
PermissionsUK [Permissions@sagepub.co.uk]

ส่ง: วันจันทร์ที่ 12 ตุลาคม 2015 16:52  
ถึง: Rak Huayreirai [ruk\_h@hotmail.com]

\*This is an automatic response\*

Thank you for your email. Please find your intended use below and read through the instructions.

**FOR DISSERTATION AND THESIS USE**  
If you are requesting to reuse up to one full article in your unpublished dissertation or thesis than please accept this automatic response as written permission providing full reference to the original author and SAGE publication is included. Where practicable please notify the author of your intention to reuse the material and hyperlink to the article on SAGE journals.

**FOR AUTHORS REUSING THEIR OWN WORK**  
SAGE Journal authors are able to use their article in certain circumstances without any further permission. The chart below includes common requests and an explanation of which 'version' of the article can be used in each circumstance.

- Version 1 - original submission to the journal (before peer review)
- Version 2 - original submission to the journal with your revisions after peer review, often the version accepted by the editor
- Version 3 - copy-edited and typeset proofs and the final published version

I want to:

Cleared

Requires Permission

supply my article to my students or use the article for teaching purposes  
Version 3

supply my article to a research colleague at an academic institution  
Version 3

supply my article to a commercial organization for republication, distribution or a web posting

x

upload my article to my institution repository or department website  
Version 2

upload my article to a repository NOT affiliated with my institution, 12 months after publication  
Version 2

republish my article in a book I am writing or editing  
Version 3

contribute my article to a book edited or written by someone else

x

#### FOR ALL OTHER USE

Requests raised through RightsLink (journals) and [www.copyright.com](http://www.copyright.com) (books) can often be approved immediately so we encourage you to go through one of these services. Most types of republication will incur a fee. Both services will provide a fee estimate before you complete your order.

**JOURNALS:** If you are interested in using content from one of our journals, please process your request through our automated permissions service RightsLink.

US customers can access instructions for RightsLink here:

<https://us.sagepub.com/en-us/nam/journals-permissions>

All other customers can access instructions for RightsLink here:

<https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/journals-permissions>

**BOOKS:** If you are interested in using content from one of our books, please visit [www.copyright.com](http://www.copyright.com). Find the book using the Author or ISBN in the searchbox provided and select your required use from the options provided.

If your request does not fall under one of the categories above and you cannot process the request through RightsLink or Copyright.com, please send a follow-up email with all the details requested in the form below. Any missing information may delay your request so please fill in as much detail as possible.

#### TO PLACE A REQUEST BY EMAIL

Requests made with this form via email can take up to 6 weeks to process so we encourage you to use the automated services listed above if possible. All red fields are mandatory. Most types of republication will incur a fee.

---

#### DETAILS OF Sage material REQUESTED:

- Author(s):
- Title:
- Chapter Number/ Volume, Issue:
- Pages(s):
- Figure/Table/Photo reference (if applicable):

---

#### DETAILS OF YOUR PUBLICATION:

- Rights you need:
- formats (print, electronic, audio, etc.):
- territories (world, etc.):
- languages (english, all, etc.):
- term (life of edition, duration of course, etc.):
- Publication Type (i.e. book, article, coursepack, etc.):
- Author(s):
- Publication Title:
- Publisher (if applicable):
- Number of copies /print run/ Estimated E book circulation:
- Expected Publication Date:
- Invoice reference (if applicable):

Kind Regards,  
SAGE Ltd. Permissions Team





### ภาคผนวก ข

ตารางสรุปแผนการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ  
คติสมมุติแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ตารางภาคผนวก ข-1 สรุป การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทาง  
วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
1 การปฐมนิเทศ (Orientation)	1) แนวคิดการเริ่มต้น กลุ่ม 2) เทคนิคกิจกรรม กลุ่ม	1) เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับผลคะแนนแบบ วัดคติสมบุรณ์แบบ ระยะก่อนการทดลอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย สิทธิของ ผู้เข้าร่วมการวิจัย ช่วงเวลา/ระยะเวลาการ ปรึกษาข้อตกลงของการเข้าร่วมการ ปรึกษา การเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น 2) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย กับผู้เข้าร่วมการวิจัย และสร้าง ความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัย ด้วยกัน	1) ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับผลคะแนนแบบ วัดคติสมบุรณ์แบบ ระยะก่อนการทดลอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย สิทธิของ ผู้เข้าร่วมการวิจัย ช่วงเวลา/ ระยะเวลา การปรึกษาข้อตกลงของการเข้าร่วม การปรึกษา การเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น 2) ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยร่วมกันทำ กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย การใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม และกำหนด ข้อตกลงการเข้ากลุ่ม การรักษาความลับ	1) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาใน ชั่วโมงการปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
2	1) แนวคิดการเริ่มต้น การสร้าง สัมพันธภาพ W (Rapport)	1) เพื่อทำความรู้จักเพื่อนสมาชิก การ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และ สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษา กับผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ด้วยกัน 2) เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น สร้าง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และการรักษา ความลับสร้างความรู้สึกไว้วางใจผู้ให้การศึกษา และเพื่อนสมาชิก 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ กระบวนการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และ สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	1) ผู้ให้การศึกษาทำความรู้จักเพื่อน สมาชิก การยอมรับความแตกต่างระหว่าง บุคคล และสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาร่วมกัน 2) ผู้ให้การศึกษาสร้างบรรยากาศอบอุ่น สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และการ รักษาความลับสร้างความรู้สึกไว้วางใจผู้ให้ การศึกษาและเพื่อนสมาชิก 3) ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำ กิจกรรมเรียนรู้กระบวนการมีส่วนร่วม ภายในกลุ่ม สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม มีความไว้วางใจเพื่อนสมาชิก โดยการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม	1) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง เวลา การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
3	1) แนวคิดการเริ่มต้น การสร้าง สัมพันธภาพ W (Rapport) กลุ่ม	1) เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น ความรู้สึก มั่นคงปลอดภัย ความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาและผู้รับ การปรึกษาร่วมกัน 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าเปิดเผย ความคิดความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่ม และการรักษาความลับ สร้างความรู้สึก ไว้วางใจผู้ให้การปรึกษาและเพื่อน สมาชิก 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ กระบวนการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และ สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม	1) ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศอบอุ่น ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา และผู้รับการปรึกษาร่วมกัน 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำ กิจกรรมเปิดเผยความคิดความรู้สึกของ ตนเองต่อกลุ่ม และการรักษาความลับ สร้างความรู้สึกไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา และเพื่อนสมาชิก 3) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำ กิจกรรมเรียนรู้กระบวนการมีส่วนร่วม ภายในกลุ่ม สร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม มีความไว้วางใจเพื่อนสมาชิก โดยการใช้เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม	1) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
4	1) ทฤษฎีการบำบัด เหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (REBT) 2) เทคนิค กระบวนการให้ การศึกษา หรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC framework 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถ ในการเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิด ความเชื่อของตนกับความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational belief)	1) ผู้ให้การปรึกษาสอน/ ให้การศึกษาหรือ ให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) สอนหลักการ ABC framework (Teaching The A-B-C'S of REBT) 2) ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษา มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational belief) 3) ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาให้ เชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดความเชื่อ ของตนกับลักษณะความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational belief) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก 4) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม ABC framework 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการ สังเกตความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกลักษณะของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
5	1) ทฤษฎีการบำบัด การตระหนักรู้ รู้ผลกระทบ ของความเชื่อ ที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational belief) และ การฝึกทักษะ การโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่ามี ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และ ตระหนักรู้การยึดถือความคิดความเชื่อใน ปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากใน อดีต 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational belief) ส่งผลต่อ อารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และ พฤติกรรมของตนเองอย่างไร และ ตระหนักรู้การเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นเกิด จากการลงมือฝึกปฏิบัติ 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกทักษะ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)	1) ผู้ให้การปรึกษาสอน/กระบวนการให้ การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) มีความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล มีผลต่อการตีความเหตุการณ์ และส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม อย่างไร และตระหนักรู้การยึดถือความคิด ความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูก ปลุกฝังจากในอดีต 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ทักษะการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การโต้แย้งความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
6	1) ทฤษฎีการบำบัด การให้ความรู้ เกี่ยวกับ ความคิดที่ บิดเบือน (Cognitive distortion) และเชื่อมโยง กับหลักการ ABC และฝึก ทักษะปรับ โครงสร้าง ทางความคิด (Cognitive restructuring)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ เชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดของตนเอง กับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ได้ 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิด ที่บิดเบือนด้วยการฝึกทักษะการปรับ โครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)	1) ผู้ให้การปรึกษาสอน/กระบวนการให้ การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) เรื่องความคิดที่ บิดเบือน (Cognitive distortion) ซึ่งมี ปฏิสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) 2) ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษา สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดของ ตนเองกับลักษณะความคิดที่บิดเบือนได้ 3) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่มีความคิดที่บิดเบือนเกิดขึ้น 4) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และการปรับโครงสร้าง ทางความคิด (Cognitive restructuring) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา



ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
7	1) ทฤษฎีการบำบัด ความคิด (CT) 2) เทคนิคการใช้ ถ้อยคำสนทนาแบบ นักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่ามี ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวัน 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่า ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร และ ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงตนเองนั้น เกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ 3) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดที่ บิดเบือนโดยการฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำ สนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)	1) ผู้ให้การปรึกษาสอน/กระบวนการให้ การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) ตระหนักรู้ว่ามี ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และ ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่บิดเบือน ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไร และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลของความคิดที่ บิดเบือน 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์ โสเครติส (Socratic dialogue) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบ นักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง เวลา การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
8	1) ทฤษฎีการบำบัด การตระหนักรู้ผลกระทบ ของความคิด ที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุ สมผล และ การฝึกทักษะ ความคิด อัตโนมัติ (Automatic thought)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกสังเกต ความคิดที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐานความ เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองใน เหตุการณ์ต่าง ๆ 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับความคิด ที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐานความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล โดยการฝึกทักษะการใช้ ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เพื่อให้เกิดสติ หยุดชะลอกระแสความคิด ที่กำลังพลุ่งพล่านให้กลับมายุ่งกับสภาวะ ปัจจุบันและมีความรู้เท่าทันความคิด และ เกิดโครงสร้างความคิดใหม่ทางบวก	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก สังเกตความคิดที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐาน ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองใน เหตุการณ์ต่าง ๆ ส่งผลกระทบทางลบต่อ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมอย่างไร 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ปรับความคิดที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐาน ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการฝึก ทักษะการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การ ฝึกด้วยกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
9	1) ทฤษฎีการบำบัด การให้ความรู้ และฝึกทักษะ ผ่อนคลาย ความตึง เครียดทาง อารมณ์ ความรู้สึก และความรู้สึก และกล้ามเนื้อ กาย (Relaxation methods and muscle relaxation training) และเทคนิคตัวแบบ (Modeling)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความ เข้าใจในการสังเกตความตึงเครียดทาง อารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย ของตนเอง 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกทักษะ การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training)	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ ทบทวนสำรวจตนเองร่างกายของตนเองว่า มีความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และ กล้ามเนื้อกายของตนเองหรือไม่ ที่จุดใดบ้าง 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ทักษะการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation methods) การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) โดยใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การผ่อนคลายความตึงเครียด ทางอารมณ์ ความรู้สึก และ กล้ามเนื้อกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
10	1) ทฤษฎีการบำบัด เหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (REBT) 2) เทคนิคการ จินตนาการ แบบเหตุผลที่มีต่อ อารมณ์ (Rational emotive imagery)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิด แบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำ กิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกการปรับ ความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) โดย การฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผล ที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา สำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีแนวโน้มสุด ขั้วข้างใด ข้างหนึ่ง ไม่ขาวก็ดำซึ่งเกี่ยวข้อง กับการมีมาตรฐานสูงในการทำงานหรือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) เป็น 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation Training) แล้วฝึกการปรับความคิดแบบสุดขั้วใน การเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยฝึก ทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่อ อารมณ์ (Rational emotive imagery) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การจินตนาการแบบเหตุผล ที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
11	1) ทฤษฎีการบำบัด เหตุผลอารมณ์ พฤติกรรม (REBT) 2) เทคนิคการปรับ การใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิด แบบสุดขั้วเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกการปรับ ความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับปฏิกิริยา ตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) โดยฝึกทักษะ การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา สำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิดสุด ขั้วเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมแนวโน้มมีประสบการณ์ ปฏิกิริยาตอบสนองทางลบเมื่อเกิด ความผิดพลาดหรือมีการรับรู้ที่จะทำอะไร ผิดพลาด (Reactivity to mistakes) 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก การปรับความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับ ปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) โดยการฝึกทักษะ การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกด้วยกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
12	1) ทฤษฎีการบำบัด ความคิดที่มีผลต่อ พฤติกรรม (CBM) 2) เทคนิคการเริ่ม บทพูด ในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตพบทวน อารมณ์ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือประสบการณ์ ความรู้สึกทางลบ เช่น ไม่ดีเพียงพอ อึด อัดใจ ไม่มีความสุข เป็นต้น เกี่ยวกับเรื่อง ต่าง ๆ จากประสบการณ์ในชีวิตจริง 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับ ความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกไม่ พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือ ประสบการณ์ความรู้สึกทางลบต่าง ๆ สร้างความรู้สึกดีเพียงพอโดยฝึกทักษะ การเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา สังเกตพบทวนอารมณ์ความรู้สึกไม่พึง พอใจ (Dissatisfaction) หรือประสบการณ์ ความรู้สึกทางลบ เช่น ไม่ดีเพียงพอ อึดอัด ใจ ไม่มีความสุข เป็นต้น เกี่ยวกับเรื่อง ต่าง ๆ จากประสบการณ์ในชีวิตจริง หรือ รู้สึกว่ามีความสิ่งผิดพลาดบกพร่องอยู่เสมอ 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ปรับความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก ไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือ ประสบการณ์ความรู้สึกทางลบต่าง ๆ โดย ฝึกทักษะการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การเริ่มบทพูดในใจตนเอง ใหม่ (Starting a new internal dialogue) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
13	1) ทฤษฎี การบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) 2) เทคนิค การฝึกหัดต่อสู้ กับความอาย ใจ (Shame- attacking exercises)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิด พฤติกรรมตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจรายละเอียดในการเรียนและ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและ ผู้อื่น ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบแผนขั้นตอนที่มากเกินไป 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับ ความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการตรวจสอบ การทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจใน รายละเอียดในการเรียนและการทำ กิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบ แผนขั้นตอนที่มากเกินไป โดยฝึกทักษะ การฝึกหัดต่อสู้กับความอายใจ (Shame-attacking exercises)	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสังเกต ความคิดพฤติกรรมตรวจสอบการทำงาน ซ้ำ ๆ และการใส่ใจรายละเอียดในการเรียน และในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและ ผู้อื่น ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบแผนขั้นตอนที่มากเกินไป 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการตรวจสอบ การทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจในรายละเอียด การจัดระเบียบในการเรียนและการทำ กิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น โดยฝึก ทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความอายใจ (Shame-attacking exercises) และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม การฝึกหัดต่อสู้กับ ความอายใจ (Shame- attacking exercises) 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึก การฝึกปรับความคิด พฤติกรรมรายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกรูปพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในช่วง การปรึกษา

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
14	1) ทฤษฎี การบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) 2) เทคนิค บทบาทสมมติ (Role play)	1) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิด สุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจาก บุคคลอื่น (Perceived pressure from others) 2) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับ ความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความ กดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) โดยแสดงบทบาทสมมติ (Role play)	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสังเกต ความคิดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการรับรู้ความ กดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) 2) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึก ปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความ กดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) โดยการแสดงบทบาทสมมติ (Role play) และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกร่วมกัน 3) ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework)	1) ใบงานการปรึกษากลุ่ม กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role play) “ฉันเป็นคนมีคุณค่า” 2) ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการ ฝึกปรับความคิด พฤติกรรมรายบุคคล 3) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การศึกษา



ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
15	1) แนวคิด การยุติกลุ่ม	1) เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ผลการฝึกโดยภาพรวม	1) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลการฝึก	1) แบบประเมิน การปรึกษา
การฝึกและ แลกเปลี่ยน	2) เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม	ด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงไป	โดยภาพรวม ด้านความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป และผล	2) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ
ประสบการณ์ การเข้าร่วม		2) เพื่อให้สมาชิกได้ทำแบบประเมิน การปรึกษากลุ่ม อภิปรายปัญหาอุปสรรค	การนำไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวันตลอด ระยะเวลาการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม	ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา
การปรึกษากลุ่ม นักเรียนทำแบบ ประเมิน		และร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่ง กันและกัน	2) ผู้ให้การปรึกษาสรุปการปรึกษากลุ่ม และ ให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบประเมินการ ปรึกษากลุ่ม อภิปรายปัญหาอุปสรรค และ ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	
การปรึกษากลุ่ม			แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปรึกษากลุ่ม ร่วมกับผู้รับการปรึกษา	

ตารางภาคผนวก ข-1 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิดทฤษฎี/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	การประเมินผล
16 การปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้ การศึกษา (Dorchester and terminate counseling) นักเรียนทำแบบ วัดคติสมบูรณ์ แบบ ระยะหลัง การทดลอง (Post-test)	1) แนวคิด การยุติกลุ่ม 2) เทคนิค กิจกรรมกลุ่ม	1) เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสรุป ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ได้กล่าวคำอำลา สนับสนุนและ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 2) เพื่อให้สมาชิกทำแบบวัดคติสมบูรณ์ แบบในระยะหลังการทดลอง 3) เพื่อยุติการศึกษาและนัดหมาย การติดตามผลการศึกษารั้งต่อไป	1) ผู้ให้การศึกษาทบทวนวัตถุประสงค์ การศึกษากลุ่ม ให้สมาชิกทบทวนสรุป ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ได้กล่าว คำอำลา สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและ กัน และสอบถามเพิ่มเติมอีกครั้งก่อนยุติการ ศึกษา 2) ผู้ให้การศึกษากล่าวสรุปการศึกษากลุ่ม จากนั้นขอบคุณผู้รับการศึกษา 3) ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการศึกษาทำแบบ วัดคติสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลอง 4) ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษากล่าว คำอำลาต่อกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม เพิ่มเติมอีกครั้ง ยุติการศึกษากลุ่มและนัด หมายการดำเนินการทำแบบวัดในระยะเวลา ติดตามผลต่อไป	1) แบบวัดคติสมบูรณ์ แบบ 2) แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรม ของผู้รับการศึกษา

#### ภาคผนวก ข

- รายละเอียดแผนการปรัษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ  
คณิตศาสตร์

**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การปฐมนิเทศ (Orientation)
2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อชี้แจงผลคะแนนระยะก่อนการทดลอง อธิบายความหมายของคติสมบูรณแบบ ผลดีและผลกระทบ อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ สิทธิและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ช่วงเวลา/ ระยะเวลาการศึกษาแต่ละครั้ง/ จำนวนครั้ง และระยะเวลาการศึกษาทั้งหมดตลอดการศึกษากลุ่ม ชี้แจงเกณฑ์การคัดเลือก นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อให้ นักเรียนมีข้อมูลในการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ชี้แจงสิทธิ และการพิทักษ์สิทธิ์ในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย แนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ ของผู้รับการปรึกษา ข้อตกลงของการเข้ากลุ่ม การเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเซ็นยินยอมของ ผู้ปกครองเนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ และการตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2.2 เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมการวิจัย และสร้างความคุ้นเคย ระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยกัน

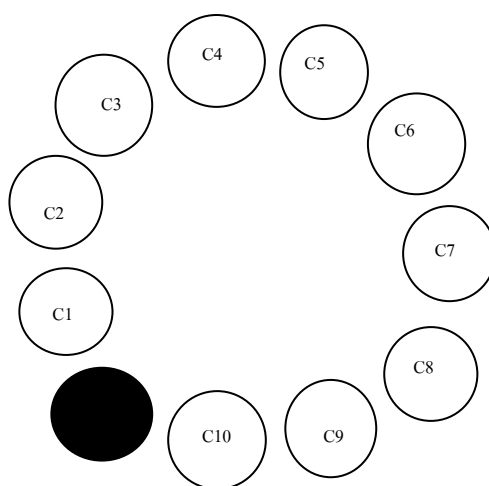
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
  - 6.2 ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย
  - 6.3 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการปรึกษา

ขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นต้องมีการปฐมนิเทศเพื่อจัดเตรียมความพร้อม ในการศึกษากลุ่ม ได้แก่ กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม กำหนดวัตถุประสงค์การศึกษา การคัดเลือก

ผู้รับการปรึกษา ตามความสมัครใจ/ ไม่สมัครใจของสมาชิก กำหนดลักษณะกลุ่มแบบเปิดหรือแบบปิด กำหนดขนาดของกลุ่ม การวางแผนและนัดหมายจำนวนครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปรึกษากลุ่ม การทำความเข้าใจชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษากลุ่ม ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลให้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ชี้แจงสิทธิและการพิทักษ์สิทธิในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย แนวปฏิบัติในการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การเซ็นยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม และการเซ็นยินยอมของผู้ปกครองเนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้เข้าร่วมการวิจัยและแนะนำตัวว่าชื่อรักษ์ ห้วยเรไร เป็นนักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบูรณแบบ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ และอยู่ในช่วงดำเนินการทดลองการปรึกษากลุ่ม และผู้ให้การปรึกษาให้นักเรียนดูผลคะแนนก่อนการทดลองของแต่ละคน ว่าเป็นผู้มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 นักเรียนจึงได้รับเลือกให้เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยและได้รับเลือกเป็นกลุ่มทดลอง มีจำนวน 10 คน ขอให้ทุกคนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ตามแผนผังที่นั่ง ในการเข้ากลุ่ม (ภาพภาคผนวกที่ ซ-1) และขอเรียกสรรพนามคำแทนตัวผู้วิจัยว่า อ. รักษ์ และเรียกแทนตัวผู้ร่วมการวิจัยว่าผู้รับการปรึกษาหรือเรียกชื่อเล่นของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน



ภาพภาคผนวกที่ ซ-1 แผนผังที่นั่งสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

### ขั้นตอนการปรึกษา (The working stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาเปิดเผยผลคะแนนระยะก่อนการทดลองของนักเรียนแต่ละคน และอธิบายว่าเป็นผู้มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และอธิบายความหมายของคติสมบุรณ์แบบว่ามีทั้งผลดีและผลกระทบบ จากนั้นจึงสัมภาษณ์ความคิดเห็นความรู้สึกรักของนักเรียนว่าผลดีและผลกระทบบของคติสมบุรณ์แบบในตัวนักเรียนเป็นอย่างไร แล้วจึงอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ การเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยไว้เป็นความลับ มีสิทธิ์ถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมวิจัย และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใดใดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีความเสี่ยงทางร่างกายและจิตใจ สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายใดใด ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาคติสมบุรณ์แบบให้คงอยู่อย่างมีประโยชน์และลดผลกระทบต่าง ๆ จากบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบ ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใดใดทั้งสิ้น ผู้วิจัยจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อนเร้น ผลการวิจัยจะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยจะถูกเก็บไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งไม่มีผลกระทบใดใดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น หากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย นางสาวรัชกัญ ห้วยเรไร โทร. 081-5549044, 062-6013995 หรือ E-mail: ruk\_h@hotmail.com เวลานั้นนัดหมายในการเข้ากลุ่มการปรึกษา จำนวน 8 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 16.30-18.00 น. ครั้งละไม่เกิน 90 นาที ณ ห้องให้การปรึกษา และการแนะนำ วันเวลานัดหมายสามารถเปลี่ยนแปลงได้หากสมาชิกไม่สะดวก มีกิจกรรมอื่น ข้อตกลงของการเข้ากลุ่มที่สำคัญที่สุดคือการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา การเก็บข้อมูลคะแนนคติสมบุรณ์แบบ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยหลังจากดำเนินการปรึกษากลุ่มครบ 16 ครั้ง จะขอให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบฉบับเดิมที่ใช้ในตอนก่อนการทดลองอีกครั้ง เพื่อเก็บเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test) และทำแบบวัดคติสมบุรณ์แบบอีกครั้งหลังจบการทดลองผ่านไป 4 สัปดาห์ เพื่อเก็บเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up) เมื่อเสร็จสิ้นตามระยะเวลาที่กำหนดจึงยุติการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งบทบาทของผู้ให้การปรึกษาในครั้งที่ 1 เป็นกระบวนการค้นหาตนเองแบบผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำทาง (Direction)

2. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและการปรึกษากลุ่มจนพึงพอใจ แล้วจึงให้นักเรียนร่วมกันเสนอแนะข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม และให้สมาชิกทุก ๆ คนยอมรับข้อตกลงนั้นร่วมกัน จากนั้นผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปข้อตกลงที่ได้ร่วมกัน

3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแล้วจึงให้นักเรียนเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัยลงในแบบฟอร์มใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย ตามเอกสารประกอบการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา เก็บไว้เป็นหลักฐาน และให้นักเรียนนำข้อมูลการวิจัยที่ได้รับไปขออนุญาตผู้ปกครองให้ลงนามยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยด้วย เนื่องจากผู้เข้าร่วมการวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ แล้วให้นำมาส่งในการปรึกษาครั้งต่อไป

#### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา ทบทวนข้อตกลงการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

#### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟังผู้ให้การปรึกษาขณะชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย 2. ความใส่ใจฟังเพื่อนสมาชิกกล่าวแนะนำตนเอง 3. การร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง 4. ความร่วมมือในการเสนอข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน



## ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ  
คติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน ๒๐ คน ที่ได้รับเชิญเข้าร่วมการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ  
พัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อคติสมบุรณ์แบบของ  
นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ ผู้วิจัยจะขอให้นักเรียนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม  
จำนวน ๑๖ ครั้ง ครั้งละ ๕๐ นาที สัปดาห์ละ ๒ วัน คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ช่วงเวลา  
๑๖.๓๐-๑๗.๐๐ น. ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น ๘ สัปดาห์ โดยจะวัดคะแนนเฉลี่ยคติสมบุรณ์แบบ ๓ ระยะ  
คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เมื่อเสร็จสิ้นตามระยะเวลาที่  
กำหนดจึงจะยุติการเข้าร่วมการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด ผู้เข้าร่วมการวิจัยมี  
สิทธิ์ถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยจะ  
ไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม  
กฎหมาย และความเสี่ยงอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น  
ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น เกี่ยวกับการพัฒนา  
ข้อดีและลดข้อเสียของคติสมบุรณ์แบบ

ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่  
ปิดบัง ซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมการวิจัยพึงพอใจ ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการ  
เท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อ  
หลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์  
แล้ว ๖ เดือน และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการ หรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย  
หากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย นางสาวรัชช  
ห้วยเรไร โทร. 081-5549044, 062-6013995 หรือ E-mail: ruk\_h@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง สำหรับความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวรัชช ห้วยเรไร ผู้วิจัย





## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคคิสมบูรณัฒแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับฟังการอธิบายจากผู้วิจัยถึง  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย และประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัยอย่างละเอียด  
และมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วม โครงการวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้า  
ยังคงสิทธิ์ในการบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ตามความพึงพอใจของข้าพเจ้า  
และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น  
จนข้าพเจ้าพึงพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยใน  
ภาพรวมการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ  
ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวรัศมี ห้วยเรไร)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง  
หรือผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/

(.....) ผู้แทน โดยชอบธรรม

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวรัศมี ห้วยเรไร)

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

**การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อทำความรู้จักเพื่อนสมาชิก การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกัน
  - 2.2 เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และการรักษาความลับสร้างความรู้สึกไว้วางใจผู้ให้การศึกษาและเพื่อนสมาชิก
  - 2.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้กระบวนการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
 

แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในช่วงเวลาการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการปรึกษา

Corey (2013) ให้ความสำคัญในช่วงเริ่มต้นกระบวนการปรึกษากลุ่ม การสร้างบรรยากาศการเข้ากลุ่มแบบอบอุ่น มั่นคง มีความจริงใจต่อกัน สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกัน มีความไว้วางใจให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกต้องเรียนรู้การเข้าไปมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง สัมพันธภาพในการบำบัดตามทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมนั้นผู้ให้การศึกษาที่มีความอบอุ่นอย่างจริงใจ (Genuine warmth) ความเห็นอกเห็นใจที่ถูกต้อง (Accurate empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Nonjudgmental acceptance) และการสร้างความไว้วางใจและสัมพันธที่ดีกับผู้รับการปรึกษา (Ability to establish trust and rapport with clients)

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้รับการปรึกษา ทบทวนชื่อเล่นของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนข้อตกลงการเข้ากลุ่มที่ได้จากครั้งก่อน และให้ผู้รับการปรึกษาส่งใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยโดยผู้ปกครองลงนามอนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัย

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพในการเปิดเผยตนเอง ให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนกล่าวแนะนำตัวเองและประวัติส่วนตัวให้เพื่อนสมาชิกรับทราบ เช่น ชื่อ ชื่อเล่น และนามสกุล เรียนระดับชั้น ชอบเรียนวิชาอะไร การใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก ความสนใจในอาชีพ
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบอกคุณลักษณะเด่นของตนเอง และให้สมาชิกบอกถึงความชื่นชอบ เพราะเหตุใด พอสมาชิกคนหนึ่งพูดจบ ก็ถามสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มว่ามีลักษณะที่คล้ายกันบ้างหรือไม่ ถ้ามีก็เชื่อมโยงไปสู่คนต่อไปว่ามีส่วนที่คล้ายคลึงกันอย่างไร เพราะเหตุใด วัน ไปจนครบทุกคน กระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิด ความรู้สึกที่เป็นคุณลักษณะเด่นของตนเองให้กลุ่มได้รับทราบ
3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมกลุ่มในการเปิดเผยตนเอง ให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนกล่าวแนะนำตนเองและประวัติส่วนตัวให้เพื่อนสมาชิกรับทราบ เช่น ชื่อ- นามสกุล ชื่อเล่น และให้คิดคำที่แทนบุคลิกภาพของตนเอง 1 คำ เช่น มั่น หมี เป็นต้น ส่วนตัวผู้ให้การปรึกษาเองก็ร่วมทำกิจกรรมนี้ด้วย โดยพูดชื่อ รักษ์ สนุก จากนั้นผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนพูดทวนชื่อเล่น และคำแทนบุคลิกภาพของสมาชิกไปที่ละคน ทำเช่นนี้วนให้ครบทุกคน
4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงข้อดีที่น่าชื่นชมของตนเองเปรียบเทียบกับต้นไม้หรือดอกไม้ พร้อมให้เหตุผล แล้วให้ผู้รับการปรึกษาจำให้ได้ว่าเพื่อน ๆ มีข้อดีเปรียบได้กับดอกไม้อะไร ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงไปว่ามีคนไหนที่คล้ายคลึงกันบ้าง แล้วสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ไม่เป็นทางการ โดยให้สมาชิกยืนขึ้นเป็นวงกลม ร้องเพลงสวัสดีวันนี้เรามาพบกัน เธอกับฉัน พบกันสวัสดี แล้วให้ทักทายโอบกอดกัน เดินไปจับมือกันวนเป็นวงกลมแล้วกล่าวคำขอบคุณ
5. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้อภิปรายกลุ่มถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม อภิปรายกระบวนการเข้าไปมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปกิจกรรมรวบรวมทบทวนคำพูดที่สมาชิกตอบ และเน้นย้ำการรักษาความลับเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง

### ขั้นยุติการศึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวสรุปการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของเพื่อนสมาชิก กระบวนการเข้าไปมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และการรักษาความลับเพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง
2. ผู้ให้การศึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการศึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการศึกษในชั่วโมงการศึกษา	1. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการศึกษในชั่วโมงการศึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำกิจกรรม 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 3**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อสร้างบรรยากาศอบอุ่น ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาคู่กัน
  - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าเปิดเผยความคิดความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่ม และการรักษาความลับ สร้างความรู้สึกไว้วางใจผู้ให้การศึกษาและเพื่อนสมาชิก
  - 2.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้กระบวนการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 สิ่งของ จำนวน 10 ชิ้น ที่ผู้รับการปรึกษาเตรียมมาเป็นสัญลักษณ์แทนตนเอง
  - 6.2 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา

Corey (2013) ให้ความสำคัญในช่วงเริ่มต้นกระบวนการปรึกษากลุ่ม การสร้างบรรยากาศการเข้ากลุ่มแบบอบอุ่น มั่นคง มีความจริงใจต่อกัน สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกัน มีความไว้วางใจให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกต้องเรียนรู้การเข้าไปมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง สัมพันธภาพในการบำบัดตามทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมนั้นผู้ให้การศึกษาที่มีความอบอุ่นอย่างจริงใจ (Genuine warmth) ความเห็นอกเห็นใจที่ถูกต้อง (Accurate empathy) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Nonjudgmental acceptance) และการสร้างความไว้วางใจและสัมพันธที่ดีกับผู้รับการปรึกษา (Ability to establish trust and rapport with clients)

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทุกข์ท้อซึ่งกันและกัน โดยให้ผู้รับการปรึกษา ทบทวนชื่อเล่นของผู้รับการปรึกษาแต่ละคนที่นั่งอยู่ก่อนหน้าตัวเองพร้อมคำที่เป็นลักษณะ บุคลิกภาพเด่นของเพื่อนคนนั้นด้วย ผู้รับการปรึกษามีที่ปรึกษาต้องทวนให้ครบหมดทุกคน เพื่อให้ ผู้รับการปรึกษาจดจำชื่อและลักษณะเด่นของเพื่อนในกลุ่มได้
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษาในครั้งที่ 2 ถึงการรักษาความลับที่เป็นเรื่องราว ของผู้รับการปรึกษา และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 3 เรื่องการเปิดเผย ตนเองและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนหยิบสิ่งของที่ตนเองเตรียมมาใส่ลงใน กระเป๋าคู่ 10 ชิ้น แล้วคนละคนให้ผู้รับการปรึกษาหยิบของที่ละคน ห้ามหยิบของตนเอง จากนั้นให้ จับคู่สิ่งของที่ตนจับได้กับสิ่งของที่เพื่อนจับได้ แล้วให้เหตุผลว่าเพราะอะไรจึงคิดว่าของทั้ง 2 ชิ้นนี้ เข้ากัน แล้วให้แต่ละคู่ออกมาแนะนำเสนอเหตุผลของกลุ่มตนเอง แล้วให้เพื่อนสมาชิกตัดสินว่าให้ผ่าน หรือไม่ หากไม่ผ่านให้คิดหาเหตุผลใหม่ นำเสนอต่อกลุ่มได้อีกหนึ่งครั้ง
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอจนครบทุกคู่ มีบางคู่เสนอเหตุผลไม่ผ่าน ผู้ให้การปรึกษาจึงให้คิดหาเหตุผลใหม่ จนในท้ายที่สุดมีคู่หนึ่งเสนอเหตุผลรอบที่ 2 แล้วก็ยังไม่ผ่าน ผู้ให้การปรึกษาจึงให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปกิจกรรม และให้ผู้รับการปรึกษาเฉลยทีละคนว่า ของชิ้นไหนเป็นของของตนเองนำมา แล้วเพราะเหตุใดของชิ้นนั้นจึงเป็นตัวแทนของตนเอง ผู้ให้ การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน จากนั้นผู้ให้การปรึกษาสรุปกิจกรรม
3. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการปรึกษาโดยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง โดยแสดงความเป็นกลาง แสวงหาจุดร่วม สงวนจุดต่างในเอกลักษณ์ของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน เชื่อมโยงกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนได้เล่าถึงสิ่งของแต่ละชิ้น ซึ่งเป็นความ แตกต่างระหว่างบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของแต่ละคนจนทุกคนได้มาเจอกันในวันนี้ แล้วจึงสรุป กิจกรรมสาระสำคัญคือการเปิดเผยตนเอง การปรับตัว และการยอมรับซึ่งกันและกัน
4. ผู้ให้การปรึกษานำเข้าว่า การเข้าร่วมกลุ่มในโครงการวิจัยนี้ ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนมี บทบาทการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ละคนมีอิทธิพลต่อกลุ่ม สามารถมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ของตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อ เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ ดังนั้นจึงขอให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งที่มี

ความสำคัญต่อกลุ่ม และสามารถเปิดเผยตนเอง ไว้วางใจสมาชิกในกลุ่มได้ และขอให้ทุกคนรักษาข้อตกลงในการเข้ากลุ่มคือการรักษาความลับ

5. ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศผ่อนคลายแบบไม่เป็นทางการให้ผู้รับการปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างความคุ้นเคยกัน หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมให้ทุกคนยืนขึ้นเป็นวงกลม จากนั้นเดินไปจับมือเพื่อนสมาชิกทีละคน เรียกชื่อเพื่อนสมาชิกและให้เพื่อนสมาชิกเรียกชื่อกลับ พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมและกล่าวคำขอบคุณ ผู้รับการปรึกษาทำเช่นนี้ต่อกันครบทุกคน

#### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปการมีส่วนร่วมในกลุ่มโดยการแสดงความคิดเห็นของเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม และการเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม และการรักษาความลับเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

#### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำกิจกรรม 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมมุติแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

**การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการ ABC framework และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)
    2. วัตถุประสงค์
      - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC framework
      - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)
      - 2.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถในการเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดความเชื่อของตนกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)
  3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
  4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การปรึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
  5. สถานที่ ห้องให้การปรึกษาและการแนะแนว
  6. อุปกรณ์
    - 6.1 ใบความรู้การศึกษากลุ่ม ABC framework
    - 6.2 คลิปวิดีโอ เหตุการณ์ข่าวกรابرรถกู มินิคูเปอร์สีเหลือง
    - 6.3 ใบงานการศึกษากลุ่ม ABC framework
    - 6.4 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
    - 6.5 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกร่วมผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา
  7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
  8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา
- การปรึกษาตามกลุ่มการบำบัดความคิดพฤติกรรมเริ่มต้นบทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบการสอน ซึ่งนำ ให้ความรู้ในหลักการพื้นฐานของการปรับความคิดพฤติกรรมตามทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ความเชื่อพื้นฐานเชื่อว่าอารมณ์ของบุคคลส่วนใหญ่มาจากความเชื่อ การประเมินตีความหมายของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์



เป็นส่วนใหญ่ บุคคลต้องหยุดการตำหนิกล่าวโทษตัวเองและต่อผู้อื่น การยอมรับตัวเราเองแม้ว่าตัวเรานั้นจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม อีกทั้งยังสอนหลักการ ABC Framework สอนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น (A = Activating events) กับการตีความเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อที่บุคคลยึดถือ ซึ่งจะสอนให้แยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Belief) ตระหนักว่าส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกอาการทางกาย และแนวโน้มพฤติกรรมที่จะตามอย่างไร (C = Consequences)

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 3 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ทำความรู้จักกันเพิ่มมากขึ้นแล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 4 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด
 

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาศรวจทบทวนประสบการณ์ส่วนตัวของตนเองถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกคับข้องใจ กัดค้น ขัดแย้งในใจ เครียด ไม่สบายใจ ไม่สบายกาย อาจมีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว นอนไม่หลับ นอนหลับยาก กลืนได้ยากหรือมีอาการทางกายอื่น ๆ จากนั้นให้บันทึกในแบบสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
2. ขั้นตระหนักถึงนิจผลกระทบ
  - 2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อความคิดความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อาการทางกายที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากคนแรกที่สมัครใจเปิดเผยเรื่องราวของตนให้กลุ่มทราบก่อน แล้วผู้ให้การปรึกษาดำเนินการถามว่ามีผู้รับการปรึกษาคนใดมีเรื่องราวที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือมีอะไรที่ต่างไปจากนี้ ให้ช่วยแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
  - 2.2 ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตว่าความคิด ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกพฤติกรรม และผลกระทบต่ออาการทางกายที่แสดงออกเกิดขึ้นตามมาอย่างไร เช่น คิดว่าแย่มากแน่ ๆ หาก เรียน ไม่ได้ ทำให้มีความเครียด เกิดอาการปวดท้อง ซึ่งเป็นการตระหนักถึงระดับที่ 1 ตระหนักถึงความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความ

### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้หลักการ A-B-C (Teaching the A-B-C'S of REBT) และยกตัวอย่างสอนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ด้วยเทคนิคกระบวนการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) โดยมีใบความรู้เรื่อง ABC framework และกรณีตัวอย่าง เรื่อง “กรابرถกู” เป็นตัวอย่างให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าคุณคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์อย่างไร

### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษารายงานความคิด ความเข้าใจ และสังเกตจากใบงานการปรึกษากลุ่มว่าผู้รับการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจหลักการ A-B-C ได้ถูกต้องหรือไม่ และให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถอธิบายเทียบเคียงเหตุการณ์ของตนเองเข้ากับหลักการ A-B-C ได้ พร้อมทั้งอธิบายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น

### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) แก่ผู้รับการปรึกษาโดยให้กลับไปสังเกตเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ กังขาใจ กัดค้น เกรียด ไม่สบายใจ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาปัจจุบัน แล้วบันทึกลงในแบบสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล โดยทำเช่นเดียวกันกับที่ได้ฝึกในชั่วโมงการปรึกษาคือให้บันทึกว่ามีเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลต่อความคิดอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมหรือมีผลกระทบทางกายอย่างไร

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา สรุปสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
<p>1. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC framework และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)</p> <p>2. ความสามารถในการเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดความเชื่อของตนกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)</p> <p>3. การสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิดความเชื่อของตน</p> <p>4. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม ABC framework</p> <p>2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการสังเกตความคิด พฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำถูก 1 แผน ได้ 1 คะแนน ทำถูก 2 แผน ได้ 2 คะแนน</p> <p>ไม่บันทึกได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก &gt; 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน</p> <p>1. ความสนใจฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก 2. ความใส่ใจฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก 3. การร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม</p> <p>ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน</p>

## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4

### ABC framework

ความคิดความเชื่อส่งผลต่อความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม อย่างไร???



กรณีตัวอย่าง เหตุการณ์ในข่าวกราบรถ มินิคูเปอร์สีเหลือง

จากเหตุการณ์ดังกล่าว ตรงกับหลักการ ABC Framework อย่างไร

เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น                      ความเชื่อ                      ผลที่ตามมาของอารมณ์และพฤติกรรม  
 A (activating events)                      → B (beliefs)                      ← C (emotional behavioral consequence)

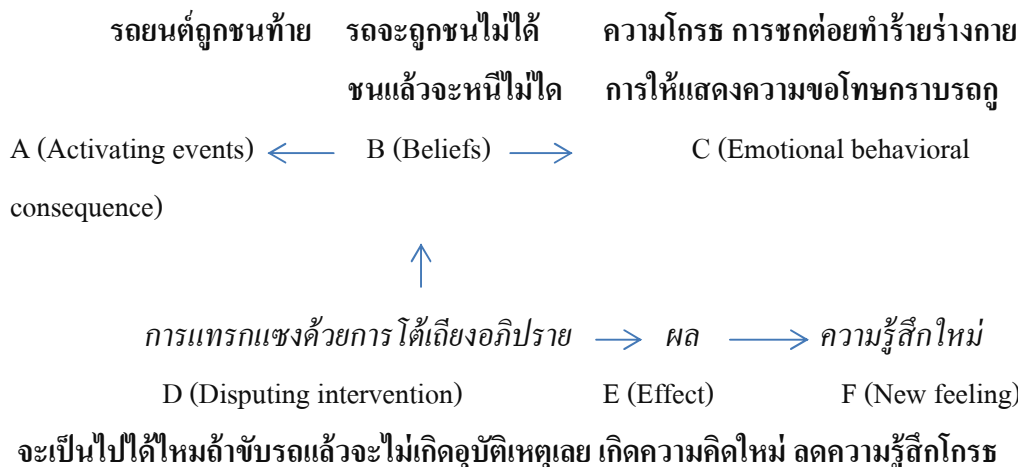
.....

ประสบการณ์ของตนเอง

เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น                      ความเชื่อ                      ผลที่ตามมาของอารมณ์และพฤติกรรม  
 A (activating events)                      ← B (beliefs)                      → C (emotional behavioral consequence)

.....





ดังนั้น หัวใจสำคัญของแผนผัง ABC Frame work ตามทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) คือการแสดงให้เขาเห็นว่าเขาจะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็น สาเหตุทำให้เกิดอารมณ์พฤติกรรมแปรปรวนนั้น ได้อย่างไร ระลึกเสมอว่า “สิ่งที่คุณรู้สึกส่วนใหญ่ เกิดจากสิ่งที่คุณคิด” ความแปรปรวนทางอารมณ์คงอยู่ได้ เพราะบุคคลนั้นอาจจะตอกย้ำซ้ำ ๆ กับ ตนเองด้วยประโยคที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “รถของฉันจะเป็นรอยตำหนิไม่ได้ ฉันยอมรับไม่ได้” “รถของฉันเสียหายแล้ว” “ฉันเป็นคนไม่เท่ถ้ารถไม่สวย” “ฉันต่อยเขาก็สมควรแล้วเพราะเขามาชน รถของฉัน” ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้สร้างขึ้นมาจาก

D คือ การถกอภิปราย เป็นการใช่วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ มาเอาชนะความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้วิธีการค้นหาความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะความคิดที่ต้องการสมบูรณ์แบบ ที่มีแต่ “ควรจะ” “จะต้อง” “น่าจะ” จากนั้นผู้รับการ ปรึกษาจะอภิปรายโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น โดยตั้งคำถามตรวจสอบอย่างมีเหตุผล และเป็นระบบ แล้วจึงพูดโต้แย้งตนเองอย่างเด็ดขาดและกระทำพฤติกรรมที่แสดงออกตรงข้ามกับ ความคิดความเชื่อของเขา จนในที่สุดเขาก็จะเรียนรู้ถึงการวินิจฉัยแยกแยะความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล เช่น อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จะเป็นไปได้ใหม่ถ้าขับรถแล้วจะไม่เคย เกิดอุบัติเหตุเลย

ในที่สุด ผู้รับการปรึกษาเกิด E ขึ้นมา หมายถึงปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพที่ จะนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้ จะเข้าไปแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งถ้าเราทำได้สำเร็จ ก็จะทำให้เกิด F ตามมา หมายถึงอารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ ความรู้สึกชุดใหม่ที่ เกิดขึ้นจะสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง การเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกดีขึ้นคือการพัฒนา เหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิภาพขึ้นมาใหม่ ดังนั้น แทนที่จะโกรธจนทำให้เกิดการชกต่อย บุคคล ก็สามารเปลี่ยนความเชื่อใหม่อย่างสมเหตุสมผลโดยสรุปความว่า “ฉันโกรธที่มีรถมอเตอร์ไซค์มา

ชนท้ายแล้วหนี ถึงแม้ว่าฉันไม่อยากให้รถที่ฉันรักเป็นรอย แต่มันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาบนท้องถนน แม้ฉันจะระมัดระวังอย่างดีแล้วก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดำเนินการไปตามกฎหมายเรียกประกันภัยมาตกลงดำเนินการซ่อม รถก็ไม่ได้พังเสียหายจนซ่อมไม่ได้ การโทษแค่นชกต่อยคู่กรณีหรือให้เขามากราบรถ ก็ไม่ได้ทำให้รถหายเป็นรอยอยู่ดี” ซึ่งตามทฤษฎี REBT ผลลัพธ์สุดท้ายก็คือการลดความคิดเชิงประเมินที่ขีดคิดและขาดความยืดหยุ่น ลดความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและไม่สมเหตุสมผล การลดทอนความรู้สึกโกรธออกไป เกิดความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น

**ใบงานการบ้านทางความคิด (Cognitive homework)**  
**แบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล**

ชื่อ – สกุล.....หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....

วันที่	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิด ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น	ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น	พฤติกรรม	อาการทางกาย



**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมมุติแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การตระหนักรู้ผลกระทบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) และการฝึกทักษะการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)
  2. วัตถุประสงค์
    - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระหนักรู้ว่ามีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และตระหนักรู้การยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต
    - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระหนักรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก อาการทางกาย และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร และตระหนักรู้การเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ
    - 2.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกทักษะการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
  - 6.2 ใบงานการปรึกษากลุ่ม การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
  - 6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
  - 6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา

หลักการ ABC Framework สอนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น (A = Activating events) กับการตีความเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อที่บุคคลยึดถือ ซึ่งจะสอนให้แยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ตระหนักรู้ว่าส่งต่อการตีความเหตุการณ์นั้นอย่างไร และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และแนวโน้มพฤติกรรมที่จะตามอย่างไร (C = Consequences) การสอนผู้รับการปรึกษาให้มีระดับการตระหนักรู้ความคิดของตนเอง 3 ระดับ ได้แก่ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความ ระดับที่ 2 ตระหนักรู้ว่าอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นจึงเกิดความทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ ระดับที่ 3 ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดจากการฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษา คือ เทคนิคโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)

#### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 4 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 4 ว่าผู้รับการปรึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 5 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

#### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด  
ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการบ้านทางความคิดในแบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเหตุการณ์ที่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อันเป็นผลจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ
  - 2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนหลักการ ABC framework และอธิบายปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) มีผลต่อการตีความเหตุการณ์และส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกายและพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งเป็น การตระหนักรู้ระดับที่ 1 ตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่อการตีความ และอธิบายชี้แนะว่าอดีต

ไม่ใช่สิ่งสำคัญ คำพูดของคนเหล่านั้นเกิดและดับลงแล้วในอดีต แต่เป็นเพราะเราได้รับความคิด ความเชื่อนั้นมายึดถือในปัจจุบัน เราจึงเกิดความทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ ตระหนักรู้ว่าการ ยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต คือการตระหนักรู้ระดับ ที่ 2 และหากต้องการลดความทุกข์กาย ทุกข์ใจลง สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่ได้นั้น เกิดจากการฝึกลงมือปฏิบัติ คือการตระหนักรู้ระดับที่ 3

2.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational belief) ที่มีผลต่อการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ และตระหนักรู้ว่าเป็นเพราะ เรามีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเราจึงเกิดความทุกข์ และการลงมือฝึกปฏิบัติเพื่อปรับความเชื่อให้ สมเหตุสมผลจะเป็นทางแก้ปัญหาคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) ใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อจัดหรือ เอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้คำถามผู้รับบริการเพื่อให้ผู้ถูกคิด อย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา เช่น “คุณเพียงสอบตกครั้งเดียว คุณประณาม ตนเองว่าเป็นคนโง่เลยอย่างนั้นหรือ” “อกหักแล้วไง ทุกคนต้องสมหวังในความรักอย่างนั้นหรือ คุณจะไม่ทำอะไรถ้ามีประสบการณ์ไม่สมหวังบ้าง” “การทำงานใดใดมันต้องเสร็จสมบูรณ์พร้อม อย่างไม่มีที่ติเลยอย่างนั้นหรือ คุณถึงจะพึงพอใจ” เป็นต้น

### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มพฤติกรรมใหม่

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดที่ได้จากการฝึก โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในช่วงโมงการฝึก ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้ว่าความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผลมีผลต่อการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ไม่เหมาะสม และวิธีโต้แย้งความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผลนั้นก็ทำให้เกิดความเชื่อใหม่ที่มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น ลดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจลงได้ มีมุมมองใหม่เกิดขึ้น ยึดหยุ่นในการคิดมากขึ้น

### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไป ทดลองใช้การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในชีวิตประจำวันตามปกตินอกชั่วโมงการปรึกษา บันทึกรผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารूपสภาวะที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 5
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. การตระหนักรู้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ชีวิตประจำวัน	1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
2. ตระหนักรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร	2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิด พฤติกรรมรายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ทักษะการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)		
4. ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิดความรู้สึก พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก 2. ความใส่ใจฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก 3. การร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

### ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

#### การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing irrational beliefs)

อันที่จริงนิยามและความคิดต่างๆ  
ไม่ได้เป็นปัญหาอะไรหรอกนะ



แม้แต่จะคิดว่า...



แต่ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อฉันหลงไปว่า นิยามและความคิด  
ทั้งหลายนั้นเป็นจริง และไม่สะท้อนความจริงตรงหน้า  
อย่างซื่อๆ



10



แล้วก็เกิดความคิดอื่นๆตามมาอีกไม่รู้จบ  
เพราะหลงจากความจริงไปแล้ว



ซึ่งถ้าหากฉันมีสติกลับมาสะท้อนสิ่งต่างๆ  
ตามที่มันเป็นจริง



ฉันก็สามารถจะยอมรับ จัดการ และปล่อยวาง  
ทุกสิ่ง ทุกสถานการณ์ตรงหน้าได้ด้วยเหตุผล



## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

### การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)

ขอให้นักเรียนทบทวนสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงในชีวิต ที่ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกไม่สบายใจ และขอให้นักเรียนเขียนเล่าความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สถานการณ์:

.....

.....

.....

ความคิดความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ ตามหลักการ ABC:

.....

.....

.....

ความคิดมาจากความเชื่อที่ว่า:

.....

.....

.....

ปรับมุมมองใหม่โดยโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs):

.....

.....

.....

ผลจากการปรับเปลี่ยนความคิด/ ความรู้สึกพฤติกรรมที่แสดงออก:

.....

.....

.....



ใบงานการบ้านทางความคิด (Cognitive homework)

แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล

ชื่อ - สกุล.....หมายเลขโทรศัพท์.....E-mail.....

วันที่	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิดความเชื่อ ที่มีต่อเหตุการณ์	ความคิดความเชื่อ ที่สมเหตุสมผล	ผลการปรับเปลี่ยน (ความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่)

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การให้ความรู้เกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เชื่อมโยงกับหลักการ ABC และการฝึกทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด

(Cognitive restructuring)

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief)

2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดของตนเองกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ได้

2.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดที่บิดเบือนด้วยการฝึกทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)

3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ

4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.

5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว

6. อุปกรณ์

6.1 ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion)

6.2 ใบงานการปรึกษากลุ่ม ความคิดที่บิดเบือนและการปรับโครงสร้างทางความคิด

6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล

6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา

7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย

8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา

ตามแนวคิดของ Corey (2013) กล่าวถึงกระบวนการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม มีรายละเอียดขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ให้การศึกษาจะสอนวิธีการค้นหาความคิดที่บิดเบือนและแยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น และความคิดที่บิดเบือนเกิดจากการรับรู้และแบบแผนประสบการณ์ชีวิตของบุคคล

2. ผู้รับการศึกษาตระหนักว่าความคิดทางลบที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงจะส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร ความตระหนักนี้จะเปลี่ยนความคิดทางลบ รวมถึงความตระหนักที่จะเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata)

3. การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)

4. การยอมรับและจัดความคิดทางลบต่อตนเองให้หมดไป โดยใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ผู้รับการศึกษาจะได้รับการสอนให้ทดลองใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)

5. การให้ที่บ้าน เช่น การรวบรวมข้อมูลหรือสมมติฐาน การเก็บบันทึกจากกิจกรรมที่ทำ การสร้างทางเลือกในการตีความใหม่ เป็นต้น

ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจึงให้ความรู้เกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนก่อน กล่าวคือปัญหาทางพฤติกรรมของเราเกิดจากการยึดติดอยู่กับการใช้ตรรกะที่ผิดพลาดอย่างซ้ำซาก หรือเรียกว่าความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortions) โดยได้จำแนกลักษณะความคิดที่บิดเบือนไว้ดังนี้

1. ความคิดแบบสุดขั้ว (Polarized thinking)

2. การอนุมานแบบสรุปเอาเอง (Arbitrary inferences)

3. การเลือกสนใจจุดปลีกย่อย

4. การคิดเชื่อมโยง (Selective abstraction)

5. การขยายความเกินเหตุ (Overgeneralization)

6. การคิดเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ (Magnification and minimization)

7. การคิดเองตอบเอง (Personalization)

8. การตราบาปตัวเอง (Labeling and mislabeling)

แล้วจึงสอนให้แยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น และสอนว่าความคิดที่บิดเบือนเกิดจากการรับรู้และแบบแผนประสบการณ์ชีวิตของบุคคล และฝึกทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 5 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์อย่างไร และฝึกทักษะการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 6 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาส่งสภาพปัญหาเรื่องราวประสบการณ์เหตุการณ์ที่มีผลกระทบทางลบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีความคิดที่บิดเบือนเกิดขึ้น ผู้ให้การปรึกษาสอนว่าความคิดที่บิดเบือนเกิดจากการรับรู้แบบแผนประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ซึ่งให้เห็นว่าความคิดที่บิดเบือนส่งผลต่อการตีความในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ไม่เหมาะสมตระหนักรู้ว่าอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดนั้น เราจึงเกิดความทุกข์ ไม่สบายกายไม่สบายใจ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาทบทวนหลัก A-B-C (The A-B-C'S of REBT) และสอนลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เป็นกระบวนการให้การศึกษารหัสหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) แล้วเชื่อมโยงว่าความคิดที่บิดเบือนนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) เพราะความคิดส่งผลต่อความเชื่อ ความเชื่อส่งผลต่อความคิด และฝึกทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) ดำเนินกิจกรรมตามใบงานการปรับโครงสร้างทางความคิด เพลงร่วมสันทนาการ เพื่อให้มีโครงสร้างความคิดเป็นกลาง ไม่สุดโต่งความคิดยึดหยุ่น มองว่าทุกสิ่งมีโอกาสเปลี่ยนแปลงได้ในชีวิตของคนทุกคน แล้วให้ผู้รับการปรึกษา

ทดลองปรับโครงสร้างความคิดของตนเองตามใบงานการปรึกษากลุ่มวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนและการปรับโครงสร้างทางความคิด

#### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในอดีตและระบุว่ามีความคิดที่บิดเบือนแบบใดเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนมากขึ้น และมีโครงสร้างทางความคิดใหม่ที่เหมาะสมขึ้น และสามารถแยกแยะความคิดที่บิดเบือนได้ถูกต้องตามกิจกรรมในใบงานการปรึกษากลุ่ม

#### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองใช้การปรับโครงสร้างทางความคิดในชีวิตประจำวันตามปกตินอกชั่วโมงการปรึกษา แล้วบันทึกผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล จากนั้นนำผลการฝึกที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารุปรสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion)	1. ใบงานการปรึกษากลุ่มความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)	ทำไม่ถูกเลย ได้ 0 คะแนน ทำถูก 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน ทำถูก > 3 ข้อ ได้ 2 คะแนน
2. การฝึกทักษะการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)	2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความสามารถในการเชื่อมโยงประสบการณ์ความคิดของตนเองกับความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion)	3. แบบสังเกตความคิด	1. ความสนใจฟัง

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
ของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา	ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา	<p>ประสบการณ์ของเพื่อน สมาชิก</p> <p>2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน สมาชิก</p> <p>3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>4. ความตั้งใจในการทำใบ งานการปรึกษาจนสำเร็จ</p> <p>5. ความร่วมมือในการตอบ คำถามหรือการซักถาม</p> <p>ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน</p> <p>มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน</p> <p>มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน</p> <p>มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน</p>

## ใบความรู้การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

### ความคิดที่บิดเบือน(Cognitive distortions)

Corey (2013, pp. 279-280 cited in Beck, 2011; Beck & Weishaar, 2011) มีแนวคิดเกี่ยวกับบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ว่าก่อนข้างจะยึดติดอยู่กับ “คุณลักษณะ การใช้ตรรกะที่ผิดพลาด” (Characteristic logical errors) โน้มเอียงออกไปจากความเป็นจริงในลักษณะของการดูถูกตนเอง การบ้าบอดเชิงความคิดมองว่าปัญหาทางจิตเกิดจากกระบวนการที่ซ้ำซาก และกล่าวถึง "การบิดเบือนทางความคิด" (Cognitive distortions) ว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีปัญหาทางอารมณ์ เป็นความคิดที่เกิดจากการใช้ตรรกะที่ผิดพลาด เบี่ยงเบนออกไปจากความเป็นจริงในลักษณะของการมองตนเองในแง่ร้าย ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง หรือดูถูกตนเอง เป็นกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เรียกว่าเป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เช่น การสรุปที่ไม่ถูกต้องจากข้อมูลที่ได้มาผิด ๆ จึงส่งผลให้ระบบความคิดหาเหตุผลเกิดความผิดพลาด จนนำไปสู่การตั้งสมมติฐานที่ผิดและความเข้าใจที่ผิด ๆ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. การอนุมานแบบสรุปเอาเอง (Arbitrary inferences) หมายถึง การหาข้อสรุปเอง โดยปราศจากหลักฐานมาสนับสนุนในเรื่องนั้น ๆ ยังรวมถึง “ความหายนะ” (Catastrophizing) หรือความคิดแบบเบ็ดเสร็จต่อเหตุการณ์หรือผลที่จะได้รับ ว่ามันต้องเป็น “เรื่องเลวร้ายอย่างแน่นอน” แทบทุกเรื่อง เช่น คุณเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนใหม่ คุณจะต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ คุณเชื่อว่าจะไม่มีใครชอบคุณ หรือเห็นว่าคุณไม่มีคุณค่าไม่ว่าจะเป็นอาจารย์หรือเพื่อน ๆ

2. การเลือกคิดเชื่อมโยง (Selective abstraction) หมายถึง การสรุปรวมเอาจากรายละเอียดปลีกย่อยแบบเดียว ๆ ในเหตุการณ์มารวมกัน โดยมองข้ามข้อมูลอื่น ๆ และละเลยบริบท (Context) ที่สำคัญไป โดยมักตั้งสมมติฐานขึ้นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ต้องเกี่ยวข้องกับความสำเร็จหรือความสูญเสีย เช่น ถ้าเป็นนักเรียนก็อาจวัดคุณค่าตนเองจากความผิดพลาด และจากจุดอ่อนของตนเองในส่วนที่หายไป ไม่ใช่วัดจากความสำเร็จของตัวเองในส่วนที่ทำได้ ซึ่งเรียกว่าการคิดเชื่อมโยงทางลบ

3. การขยายความเกินเหตุ (Overgeneralization) หมายถึง การยึดถือความเชื่ออย่างสุดซึ้งในเหตุการณ์หนึ่ง แล้วนำมาเชื่อมโยงเข้ากับเหตุการณ์อื่นที่ไม่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น ถ้าคุณมีความยากลำบากในการทำความรู้จักกับเพื่อนคนแรกในชั้นเรียน คุณอาจสรุปว่าคุณไม่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนได้ด้วย แล้วก็อาจสรุปต่อไปว่าคุณไม่มีความสามารถที่จะปรับตัวเพื่อเรียนในโรงเรียนนี้ได้

4. การคิดเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่และเรื่องใหญ่กลายเป็นเรื่องเล็ก (Magnification and minimization) หมายถึง การประเมินผู้มีปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มากน้อยกว่าความเป็นจริง เช่น คุณอาจมีความคิดผิดพลาดไป โดยการนึกคิดไปเองว่าเป็นความผิดพลาดเล็กน้อยในการพูด แหย่เล่นกันกับเพื่อน แต่อาจก่อให้เกิดความอายน่าไม่สบายใจกับเพื่อนได้และอาจมีผลทำให้เสียสัมพันธภาพระหว่างกันไปเลย หรือการที่คุณลืมทำการบ้านวิชาใดวิชาหนึ่ง พอนึกขึ้นได้ก็เลยกำหนดส่งแล้ว ทำให้คุณเครียด กังวลใจมากกว่าจะถูกอาจารย์หักคะแนน กลัวจะเรียนได้เกรดไม่ดีเลยมีอาการปวดท้อง อาเจียน

5. การคิดเองตอบเอง (Personalization) หมายถึง การที่บุคคลมีแนวโน้มดึงเอาเรื่องราวภายนอกมาเกี่ยวข้องกับตัวเอง ทั้งที่ไม่มีพื้นฐานของการจะเกี่ยวข้องกัน เช่น ถ้าเพื่อนไม่ทักทายเวลาที่เดินผ่าน คุณอาจคิดเชื่อไปทั้งหมดเลยว่าการที่เพื่อนไม่ทักทายคุณนั้น เป็นเพราะเพื่อนไม่พึงพอใจคุณในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจบอกตัวเองว่า “เหตุการณ์นี้พิสูจน์ว่า ฉันทำให้เพื่อนไม่ชอบฉันและเพื่อนก็คงจะไม่อยากพูดคุยกับฉันอีกอย่างแน่นอน”

6. การตราป้ายตัวเองและการมองเห็นภาพพจน์ตนเองไม่สมบูรณ์ (Labeling and mislabeling) หมายถึง การมองและกำหนดเอกลักษณ์ของตนเองจากความไม่สมบูรณ์และความผิดพลาดที่เคยทำมาในอดีต เช่น ถ้าคุณสอบตกกลางภาคในวิชาคณิตศาสตร์เสริม คุณก็บอกตัวเองว่า “ฉันด้อยค่าอย่างมากที่สุด และไม่ควรเรียนสายวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์อีกต่อไป”

7. ความคิดแบบสุดขั้ว (Dichotomous thinking or polarized thinking) หมายถึง การคิดหรือตีความอะไรแบบสุดขั้ว คือ ไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เอาเลย เป็นลักษณะของความคิดสุดขั้วที่แบ่งออกเป็น 2 ทาง เหตุการณ์ต่าง ๆ จะถูกมองว่าเป็นขาวหรือดำไปเลย เช่น คุณอาจมองตัวเองว่าเป็นบุคคลที่จะต้องสมบูรณ์แบบ (ซึ่งหมายถึงว่าคุณต้องมีความสามารถที่จะเรียนทุกวิชาได้ผลการเรียนดี) หรือไม่คุณก็มองตนเองว่าเป็นคนล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ถ้าไม่มีความสามารถอย่างเต็มที่ที่จะทำสิ่งนั้น (ซึ่งหมายถึงว่าคุณผิดพลาดใดใดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย)



## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

### การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)

#### คิดอย่างไรจึงจะมีความสุข ?



#### เพลง ร่มสีเทา (วงวัชราวลี)

อึมจันอึมมากกว่าทุกครั้ง  
 สุขที่จันตามหามาแสนนาน  
 อยู่ตรงนี้ แค่เพียงเข้าใจ อย่าไปยึด  
 ถือมันและกอดไว้ ก็แค่ร่มเท่านั้น เท่านั้น

บนท้องฟ้า ไม่มีอะไรแน่นอน ถ้ามองจากตรงนี้  
 เดี่ยวก็มืด แดดก็สว่าง  
 อาจจะมีฝนก่อเป็นพายุ หรือลมลอยปลิวอยู่แค่นั้น  
 สุขที่เคยเดินทางตามหามา  
 ไม่ได้ใกล้ที่ไหน อยู่แค่นี้เอง

จันเห็นเธอถือร่มผ่านมา เดินไปคิ้วร่องรอย  
 และคราบน้ำตา จันได้เห็นแล้วมันปวดใจ  
 ไม่ใช่เพียงแค่ออกที่ทุกข์ จันก็เป็นเหมือนเธอ  
 เธอได้อินไหม ออกขอให้เธอลอง โยนร่มที่ถือ  
 เอาไว้หนัก โยนมันออกไป

อย่าไปยึด อย่าไปถือ  
อย่าไปเอามากอดไว้ ก็จะไม่เสียใจ  
ตลอดชีวิต ต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าใคร  
จะทุกข์ จะสุขแค่ไหน ก็อยู่ที่จะมอง

ข้อคิดที่ได้.....

## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

### ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion)

#### และการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring)

ต่อไปนี้ตรงกับลักษณะความคิดที่บิดเบือนแบบใด และให้ปรับโครงสร้างความคิดใหม่

1. “ฉันต้องทำงานให้ออกมาดีอย่างไม่มีที่ติ ไม่เช่นนั้นฉันก็ไม่ควรทำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด”

ตรงกับความคิดที่บิดเบือน.....

ปรับโครงสร้างความคิด.....

2. “ถ้าฉันสังเกตเห็นว่าฉันทำผิดพลาดเพียงอย่างเดียวในงานของฉัน ฉันรู้สึกเหมือนกับว่าฉันล้มเหลวในงานชิ้นนั้นทั้งหมด”

ตรงกับความคิดที่บิดเบือน.....

ปรับโครงสร้างความคิด.....

3. “ฉันเรียนไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์ ฉันไม่ควรเรียนสายวิทยาศาสตร์อีกต่อไป

ตรงกับความคิดที่บิดเบือน.....

ปรับโครงสร้างความคิด.....

4. “ฉันคาดหวังว่าคนอื่นจะตั้งใจทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม”

ตรงกับความคิดที่บิดเบือน.....

ปรับโครงสร้างความคิด.....

5. “ฉันต้องการงานที่มีคุณภาพสูงจากคนอื่นเสมอ”

ตรงกับความคิดที่บิดเบือน.....

ปรับโครงสร้างความคิด.....

6. “ฉันต้องการให้สิ่งของต่าง ๆ จัดเรียงตามลำดับอยู่เสมอ”

ตรงกับความคิดที่บิดเบือน.....

ปรับโครงสร้างความคิด.....

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การตระหนักรู้ผลกระทบของความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และการฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่ามีความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
  - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ว่าความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร และตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ
  - 2.3 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดที่บิดเบือนโดยการฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม กรณีศึกษาจาก PANTIP.COM
  - 6.2 ใบงานการปรึกษากลุ่ม การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส
  - 6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
  - 6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในช่วงโม่งการปรึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา
 

ตามแนวคิดของ Corey (2013) กล่าวถึงกระบวนการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม มีรายละเอียดขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาจะสอนวิธีการค้นหาความคิดที่บิดเบือนและแยกแยะระหว่างความคิดกับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น และความคิดที่บิดเบือนเกิดจากการรับรู้และแบบแผนประสบการณ์ชีวิตของบุคคล

2. ผู้รับการปรึกษาระหนักว่าความคิดทางลบที่ไม่อยู่บนความเป็นจริงจะส่งผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไร ความตระหนักที่จะเปลี่ยนความคิดทางลบ รวมถึงความตระหนักที่จะเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่เรียกว่า “การปรับกรอบความคิด” (Schemata)

3. การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)

4. การยอมรับและจัดความคิดทางลบต่อตนเองให้หมดไป โดยใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้ทดลองใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)

5. การให้การบ้าน เช่น การรวบรวมข้อมูลหรือสมมติฐาน การเก็บบันทึกจากกิจกรรมที่ทำ การสร้างทางเลือกในการตีความใหม่ เป็นต้น

ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงเข้าสู่กระบวนการปรึกษาในข้อที่ 2 ตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2013) โดยการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาระหนักว่าความคิดที่บิดเบือนส่งผลกระทบต่อทางลบต่อความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร การสอนผู้รับการปรึกษาให้มีระดับการตระหนักความคิดของตนเอง 3 ระดับ ได้แก่ระดับที่ 1 ตระหนักว่าความคิดความเชื่อส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ระดับที่ 2 ตระหนักการยึดถือความคิดความเชื่อในปัจจุบันมีผลมากกว่าการถูกปลุกฝังจากในอดีต เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นจึงเกิดความทุกข์ไม่สบายใจ ไม่สบายใจ ระดับที่ 3 ตระหนักการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก แนวโน้มพฤติกรรมใหม่จะเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติการปรับความคิดที่บิดเบือนโดยการฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 6 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6 ว่าผู้รับการปรึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะความคิดที่บิดเบือน แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 7 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

## ขั้นตอนการปรึกษา (The working stage)

### 1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการบ้านทางความคิดในแบบบันทึกการสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วให้สมาชิกแยกแยะว่าความคิดที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น ข้อใดเป็นความคิดที่บิดเบือน แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น

### 2. ขั้นตระหนักถึงนิพจน์ผลกระทบ

#### 2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนลักษณะความคิดที่บิดเบือน

(Cognitive distortion) และอธิบายว่าความคิดที่บิดเบือนมีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational belief) ส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกายและพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งเป็นการตระหนักถึงระดับที่ 1 ตระหนักถึงความเชื่อส่งผลต่อการตีความ และอธิบายชี้แนะว่าอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ คำพูดของคนเหล่านั้นเกิดและดับลงแล้วในอดีต แต่เป็นเพราะเราได้รับความเชื่อความเชื่อนั้นมายึดถือในปัจจุบัน เราจึงเกิดความทุกข์ไม่สบายใจ คือการตระหนักถึงระดับที่ 2 และหากต้องการลดความทุกข์กาย ทุกข์ใจลง สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้นั้นต้องเกิดจากการฝึกลงมือปฏิบัติ คือการตระหนักถึงระดับที่ 3

2.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ที่มีผลต่อการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ

### 3. ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา

3.1 ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงเข้าสู่การสอน/ กระบวนการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) ความปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่บิดเบือนกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational belief) ซึ่งต่างส่งผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ความคิดทำให้เกิดความเชื่อและความเชื่อทำให้เกิดความคิด ส่วนส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกายและพฤติกรรม

3.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) โดยเรียนรู้ประสบการณ์ตัวอย่างจากกรณีศึกษาในเว็บพันทิพดอทคอม แล้วผู้ให้การปรึกษาเริ่มนำบทสนทนาเชิงคำถามเชิงปราชญ์ (Socratic questioning) ผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้น (Catalyst) และคนคอยช่วยเหลือ (Guide) ส่งเสริมประสบการณ์ที่ถูกต้องเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและทักษะใหม่ ๆ ผู้ให้การปรึกษามีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้รับการปรึกษาอย่างสุขุม รอบคอบและมุ่งมั่นพยายามทำให้เกิดความรู้สึกอยากร่วมมือและมีส่วนร่วมการแก้ไขปัญหา เช่น “มีใครสักคนใหม่ในโลกนี้ที่จะมีความทุกข์หรือความสุข

ตลอดเวลา” “คนส่วนใหญ่ทุกข์เพราะความคิดมากกว่าความจริงที่เกิดขึ้นจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด” “ดีที่สุดคือสุดตรงไหน ในเมื่อการทำงานต่าง ๆ มีข้อจำกัดด้านเวลา” “การได้ลงมือทำ น่าจะดีกว่า การผัดวันประกันพรุ่งเพราะกลัวทำได้ไม่ดีหรือเปล่า” ตามคำถามนำไปให้คิดตามถึงความจริงแท้ในโลก ธรรมชาติที่ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งล้วนผ่านไปไม่มีสิ่งใดคงอยู่ตลอดกาล ไม่ว่าทุกข์หรือสุข เดี่ยวมันจะผ่านไปไม่มีสิ่งใดอยู่กับเรานานตลอดชีวิต แม้ชีวิตเรานี้ก็ไม่เที่ยง ไม่คงสภาพ ไม่มีตัวตนตามที่ยึดติด ข้อเท็จจริงตามหลักธรรมอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตอบข้อคิดเห็นกันไปมาจนเกิดความเข้าใจจริงในธรรมชาติ และเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาตินั้นล้วนเช่นกัน

#### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกรวมโน้มนำพฤติกรรมใหม่

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดที่ได้จากการฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) ในช่วงของการฝึก ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักรู้ว่าความคิดที่บิดเบือนมีผลต่อการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ไม่เหมาะสม และวิธีการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) นั้นก็ทำให้เกิดโครงสร้างความคิดใหม่ที่มีความจริงเหมาะสมมากขึ้น เกิดปัญญาจากการหยั่งเห็น (Insight) จากประสบการณ์ของผู้อื่นจากกรณีศึกษา นำมาเทียบเคียงในการแก้ปัญหาของตนเอง สามารถลดความไม่สบายกายไม่สบายใจลงได้ มีมุมมองใหม่เกิดขึ้น ยืดหยุ่นในการคิดมากขึ้น

#### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองใช้เทคนิคการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) คือการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติกับผู้อื่นต่อการมองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ตามปกตินอกช่วงชั่วโมงการปรึกษานั้นที่ผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

#### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
<p>1. การตระหนักรู้ความคิดที่บิดเบือนเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. ตระหนักรู้ว่าความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกาย และพฤติกรรมของตนเองอย่างไร</p> <p>3. ทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)</p>	<p>1. ใบบงานการปรึกษากลุ่ม การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)</p> <p>2. ใบบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิด พฤติกรรมรายบุคคล</p>	<p>ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน</p> <p>ทำ 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน</p> <p>ทำถูก 1 เรื่อง ได้ 2 คะแนน</p>
<p>4. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>1. ความสนใจฟัง</p> <p>ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก</p> <p>2. ความใส่ใจฟังประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก</p> <p>3. การร่วมแบ่งปัน</p> <p>ประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>4. ความตั้งใจในการทำใบบงานการปรึกษาจนสำเร็จ</p> <p>5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม</p> <p>ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน</p> <p>มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน</p> <p>มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน</p> <p>มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน</p>

## ใบความรู้การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

### กรณีศึกษา “แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จาก PANTIP.COM”

เข้ามาตอบ พร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทัศนคติกับ จขกท ด้วยข้อความยาว ๆ ในฐานะที่เราเองนั้น เป็นคนคนหนึ่ง ที่มีลักษณะรูปแบบการคิด และพฤติกรรม แบบที่เรียกว่า **รักคติสมบูรณ์แบบ** .. ในอดีต เราเป็นมาก จนเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช ในเวลาต่อมา .. แต่แม้กระทั่ง ปัจจุบัน ก็ยังมีลักษณะเช่นนี้อยู่ไม่น้อย (เข้าใจว่าน่าจะมีเพื่อนร่วมบอร์ดนี้ จำนวนหนึ่ง พอจะเห็นลักษณะนี้ของเราได้) ในกรณีของเรา หลายครั้ง ลักษณะที่ว่านี้ ดำเนินไปควบคู่กันกับลักษณะที่เรียกว่า **การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination)** ผ่านการคิด ในทำนองที่ว่า หากทำได้ไม่ดี อย่าทำเสียดีกว่า ยังไม่พร้อม ขอยังไม่ทำ เป็นต้น .. ยังแก้ไม่หายเสียที แต่ก็ยังพยายามอยู่ ^\_^

เท่าที่ทราบ ความรักคติสมบูรณ์แบบ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ และปัจจัยที่แตกต่างกันไป ในคนแต่ละคนที่มีลักษณะเช่นนี้ บางคนอาจมีบาดแผลทางใจ ถูกจับตา ถูกเรียกร้องเสมอว่า สิ่งที่ทำนั้น ยังไม่ดีพอ .. หรือยังคิดได้อีก จนทำให้การนับถือตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ที่คนที่มีสุขภาพจิตดี พึงจะมี และไม่อาจหาจุดอ้างอิงให้กับตนเองได้ ว่าแค่ไหนกันนะที่จะบอกได้ว่า สิ่งที่ทำนั้น พอแล้ว ขอมรับได้แล้ว

วันเวลาที่ผ่านไป และประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น สอนให้เราเห็นว่า สิ่งที่สำคัญกว่าการทำให้ สมบูรณ์ อยู่ที่การทำให้เสร็จและทำให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายใต้งैอนไขต่าง ๆ ที่มีอยู่ และแล้ว เมื่อทำเสร็จแล้วนี่เองที่ “ความเสร็จอย่างสมบูรณ์” เกิดขึ้น -- อย่างน้อยในช่วงเวลาหนึ่ง เพราะถึงที่สุดแล้ว งานนี้ก็ผ่านไป

หากพิจารณาตามหลักกรรม -- **ธรรมชาติของสรรพสิ่ง** -- ไม่มีสิ่งใดที่สมบูรณ์แบบและคงที่ ตลอดกาล กล่าวคือ ต่างตกอยู่ภายใต้หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) การหมกมุ่นและตกอยู่ ภายใต้ลักษณะรักคติสมบูรณ์แบบ จึงเปรียบเสมือนการดำเนินชีวิต และการทำงาน โดยไม่เข้าใจและไม่สอดคล้องกับหลักธรรมชาติและความเป็นธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่ง

โดยส่วนตัว เราเองอาศัยทั้งการทำจิตบำบัด หลักกรรมในการช่วยบรรเทาให้ลักษณะนี้ ทำร้ายตนเอง -- ระบบสมอง และประสาทของตนเอง -- น้อยลง

ในการทำจิตบำบัด คุณหมอมักจะถามเราเสมอว่า แค่ไหนกันที่เราคิดว่ายอมรับได้ ซึ่งนี่คงเป็นการพยายามช่วยให้เราหา **Middle ground** ให้พบ เพื่อจะหลุดจากรูปแบบการคิดที่มีเฉพาะรับได้ กับรับไม่ได้ หรือ **All or nothing** ของเรา .. จำได้ว่า ในชั้นเรียน ไม่ว่าจะทำเรื่องไทยหรือที่



อังกฤษ ครูบาอาจารย์ ตลอดจนนักจิตวิทยาที่ให้คำปรึกษา ย้ำเตือนกับเราเสมอว่า สำหรับเราแล้ว  
เพียงทำมันก็พอ (Just do it) ซึ่งต่างจากเพื่อนร่วมชั้นเรียนส่วนใหญ่

ที่ครูมักพร่ำบอกว่าต้องทำให้ได้ดีกว่านี้

การที่เราไม่รู้จักรัก และ ไม่สามารถทำตามที่ครูทั้งหลายบอก ทำให้เราเป็นคนที่มี  
ความเครียดสูง และสะสม ส่งผลในเวลาต่อมาต่อสุขภาพไม่น้อย

พี่สาวเรา อาศัยหลักกรรมมาสอนและแนะนำเราว่า ความทุกข์อันเกิดจากลักษณะนี้ของ  
เรานั้น เอาเข้าจริงแล้ว อย่างน้อย ในระดับหนึ่ง เราทุกข์เนื่องจากเรามีกิเลสชนิดที่เรียกว่าโลภะ และ  
โมหะ (โลภและหลงผิด) .. เมื่อเราโลภและหลงผิดน้อยลง ดวงจิตของเราก็จะผ่องใสขึ้น สามารถ  
ทำงานได้ดี ได้ด้วยดวงจิตที่มีสมาธิว่องไวเหมาะแก่การทำงานมากขึ้น

สรุปสั้น ๆ ตรงนี้ เพื่อแนะนำ จกท ค่ะ ว่าให้ทำความเข้าใจก่อนว่ามีสาเหตุจากอะไร  
ที่ทำให้คุณมีลักษณะนี้ จากนั้น ค่อย ๆ แก้ที่สาเหตุ ควบคู่ไปกับการแก้ไขด้วยการพยายามหา Grey  
area หรือ Middle ground ของงานให้พบ แล้วกำหนดให้จุดนั้นเป็นจุดอ้างอิงที่บอกกับตนเอง ว่า  
เป็นจุดที่ยอมรับได้ หากมีเวลาหรือทรัพยากรเพิ่มขึ้น ค่อยปรับปรุงจากจุดนี้ หลังจากนั้น ..  
นอกจากนั้น หากในกรณีของ จกท มีเสียงของ “Inner critics” ที่อยู่ภายใน คอยรบกวน ขอให้  
ค่อย ๆ หาทางทำให้เสียงนั้นเงียบลงให้ได้ ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง จงเตือนตนเองเสมอค่ะ ว่าจะ  
รู้จักความพอดี และจะทำงานด้วยความพอดี ไม่โลภ .. ไม่เรียกร้องกับตนเองสูง สูงเกินไป

อิมม์ .. มีอีกสิ่งหนึ่งค่ะ ที่ช่วยเรา ให้เรามีความทุกข์อันเกิดจากการรักคติสมบูรณ์แบบ  
น้อยลง นั่นคือหนังสือเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือแปล ที่ชื่อว่า วัชบี – ซาบี .. หนังสือเล่มนี้ ช่วยให้  
ความคิดเรื่องความงามหรือสุนทรียภาพในชิ้นงานเปลี่ยนแปลงไป นั่นคือ เราได้มุมมองใหม่ค่ะ  
ว่าเอาเข้าจริงแล้ว ความไม่สมบูรณ์แบบที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของผลงาน เป็นความจริงแท้  
ความเรียบง่าย ซึ่งถือว่าเป็นความงดงามรูปแบบหนึ่งค่ะ

ที่มา: <http://topicstock.pantip.com/lumpini/topicstock/2009/06/L7933770/L7933770.html>

-333htyjdg โพสต์เมื่อ 3 มิ.ย.52 สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 58

## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

### การใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue)

ขอให้นักเรียนทบทวนสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงในชีวิต ที่ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกไม่สบายใจ และขอให้นักเรียนเขียนเล่าความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สถานการณ์:

.....

.....

.....

ความคิดความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ ตามหลักการ ABC:

.....

.....

ความคิดมาจากความเชื่อว่า:

.....

.....

ปรับมุมมองใหม่โดยการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue):

.....

.....

ผลจากการปรับเปลี่ยนความคิด/ ความรู้สึกพฤติกรรมที่แสดงออก:

.....

.....

.....

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

**การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การตระหนักรู้ผลกระทบของความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) และการฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกสังเกตความคิดที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐานความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ
  - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับความคิดที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐานความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการฝึกทักษะการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เพื่อให้เกิดสติ หยุดชะลอกระแสความคิดที่กำลังพลุ่งพล่านให้กลับมาอยู่กับสภาวะปัจจุบันและมีความรู้เท่าทันความคิด และเกิดโครงสร้างความคิดใหม่ทางบวก
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การปรึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การปรึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบงานการปรึกษากลุ่ม การใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)
  - 6.2 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
  - 6.3 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา
 

การปรับความคิดที่บิดเบือนมีเทคนิคทางความคิดที่ใช้ได้หลายอย่างตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม หนึ่งในนั้นคือเทคนิคความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) Corey (2013, pp. 279-281) กล่าวถึง “ความคิดอัตโนมัติ” (Automatic thoughts) คือ ความคิดส่วนตัวของบุคคลที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าเฉพาะอย่างที่มีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ เบคเริ่มสังเกตว่าการตี

กลับของความโกรธนั้นอาจมีได้มากมาย เบคจึงขอให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ยังยึดติดอยู่ และรวบรวมเป็นความรู้ทางด้านการบำบัดความคิดที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก เบคยืนยันว่าคุณคณที่มีปัญหาทางอารมณ์ ค่อนข้างจะมี “คุณลักษณะการใช้ตรรกะที่ผิดพลาด” (Characteristic logical errors) โน้มเอียงออกไปจากความเป็นจริงในลักษณะของการดูถูกตนเอง การบำบัดเชิงความคิดมองว่าปัญหาทางจิตเกิดจากระบวนการที่ซ้ำซาก เช่น ความคิดที่ไม่ถูกต้อง การสรุปที่ไม่ถูกต้องจากข้อมูลที่ได้มาผิด ๆ และความผิดพลาดในการแยกแยะระหว่างความจริงกับความเพ้อฝันกลายเป็นความเชื่อหลัก (Core beliefs or core schema) จึงส่งผลให้ระบบความคิดเหตุผลผิดพลาด นำไปสู่การตั้งสมมติฐานที่ผิดพลาดและความเข้าใจผิด ๆ หรือที่เรียกว่าเป็น “การบิดเบือนทางความคิด” (Cognitive distortions) มีลักษณะหนึ่งซึ่งเบคเรียกว่า ความคิดแบบสุดขั้ว (Dichotomous thinking or Polarized thinking) คือ การคิดหรือตีความอะไรแบบสุดขั้ว คือ ไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เอาเลย เป็นลักษณะของความคิดสุดขั้วที่แบ่งออกเป็น 2 ทาง เหตุการณ์ต่าง ๆ จะถูกมองว่าเป็นขาวหรือดำไปเลย เช่น คุณอาจมองตัวเองว่าเป็นผู้ให้การรักษาหรือบุคคลที่จะต้องสมบูรณ์แบบ (ซึ่งหมายถึงว่าคุณต้องมีความสามารถที่จะรักษาผู้รับการปรึกษาทุกคนได้) หรือไม่คุณก็มองตนเองว่าเป็นคนล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ถ้าไม่มีความสามารถอย่างเต็มที่ (ซึ่งหมายถึงว่าความผิดพลาดใดใดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย) ดังนั้นจึงทำการฝึกปรับความคิดที่บิดเบือน โดยฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เพื่อหยุดกระแสของความคิดที่กำลังพลุ่งพล่าน ณ ขณะนั้น ฝึกกลับมาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน และมีความคิดอัตโนมัติทางบวกชุดใหม่เกิดขึ้นไปแทนที่ความคิดอัตโนมัติทางลบชุดเก่าในการปรับความคิดที่บิดเบือนลักษณะอื่น ๆ เช่น การตราบาปตัวเองและการมองเห็นภาพจรรยาตนเองไม่สมบูรณ์ (Labeling and mislabeling) คือการมองและกำหนดเอกลักษณ์ของตนเองจากความไม่สมบูรณ์แบบและความผิดพลาดที่เคยทำมาในอดีต

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 7 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7 ว่าผู้รับการปรึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะความคิดที่บิดเบือนและฝึกทักษะการใช้ถ้อยคำสนทนาแบบนักปราชญ์โสเครติส (Socratic dialogue) แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 8 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

## ขั้นตอนการปรึกษา (The working stage)

### 1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการบ้านทางความคิดในแบบบันทึก การสังเกตความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วให้สมาชิกแยกแยะว่าความคิดที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น ข้อใดเป็นความคิดที่บิดเบือน แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น

### 2. ขั้นตระหนักถึงปัญหาผลกระทบ

2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนลักษณะความคิดที่บิดเบือน (Cognitive distortion) และทบทวนว่าความคิดที่บิดเบือนส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์และมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกายและพฤติกรรมอย่างไร และสิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปัญหาทางความคิดพฤติกรรมได้นั้นต้องเกิดจากการฝึกปฏิบัติ

2.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ทางกายและพฤติกรรมอย่างไร

### 3. ขั้นฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการปรึกษา

3.1 ผู้ให้การปรึกษาสอนทักษะการใช้ความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic thought) โดยให้คิดคำพูดสั้น ๆ เช่น พอ หยุด นอน พักก่อน พรุ่งนี้ก็จะเข้า แล้วมันจะผ่านไป ทำได้ ทำดีแล้ว สู้ ต้องมีทางออก เวลาจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น สบายสบาย ชิลชิล อย่างน้อยก็ได้ลงมือทำ เป็นต้น แล้วให้คิดแทนที่กระแสความคิดไม่ดีที่กำลังพลุ่งพล่านอยู่ เพื่อให้เกิดสติ มีความรู้เท่าทันความคิดและหยุดชะลอกระแสความคิดให้มาอยู่ในสภาวะปัจจุบันได้ เกิดโครงสร้างความคิดใหม่ทางบวกด้วย

3.2 ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกด้วยกัน

### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาสามารถรู้เท่าทันประโยชน์ความคิดอัตโนมัติทางลบที่เขาพบกับตัวเอง และปรับเปลี่ยนเป็นประโยชน์ความคิดใหม่ให้กับตัวเองในทางสร้างสรรค์ แทนที่ความคิดเก่าได้อย่างทันทีทันใด เกิดโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive restructuring) ขึ้นมา

### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) โดยให้สมาชิกกลับไปสังเกตความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองที่มีในสถานการณ์อื่น ๆ และให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองใช้เทคนิคความคิดอัตโนมัติทางบวก (Automatic thought) ในชีวิตประจำวันตามปกติ

ชั่วโมงการปรึกษานั้นที่ผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารูปร่างที่ได้ออกจากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 8
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. การฝึกสังเกตความคิดที่บิดเบือนซึ่งมาจากพื้นฐานความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองในเหตุการณ์ต่าง ๆ 2. ทักษะการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)	1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)	ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
	2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

### การใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)

ให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์จริงในชีวิต และปรับความคิดโดยฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติ แล้วเขียนประโยชน์ความคิดใหม่และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

สถานการณ์

.....

.....

ประโยชน์ความคิดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์

.....

.....

ตรงกับลักษณะความคิดที่บิดเบือนแบบใด

.....

.....

เปลี่ยนมุมมองเป็นแบบใหม่โดยใช้ประโยชน์ความคิดอัตโนมัติเชิงบวก

.....

.....

ผลจากการปรับเปลี่ยนความคิด/ ความรู้สึกพฤติกรรมที่แสดงออก

.....

.....

.....

.....

.....

**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การให้ความรู้และการฝึกทักษะผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and muscle relaxation training)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจในการสังเกตความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อของตนเอง
  - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and muscle relaxation training)
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ใช้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบความรู้การศึกษากลุ่ม การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation method) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training)
  - 6.2 ใบงานการศึกษากลุ่ม การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation method) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training)
  - 6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
  - 6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา  
เทคนิคการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and Muscle Relaxation Training) โดยเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อออก ทีละส่วนทั่วทั้งร่างกาย หลับตาใช้จินตนาการนึกถึงสถานที่ที่มีความสุข ภายใต้อบรบอากาศที่สงบ เสียงดนตรีที่ผ่อนคลาย ซึ่งการสอนการผ่อนคลายนี้ใช้เทคนิคตัวแบบ นำเสนอตัว



แบบที่มีชีวิต คือตัวผู้ให้การศึกษาเป็นตัวแทนฝึกทักษะการผ่อนคลาย แบบคูรา (1977) ได้กล่าวถึง การเสนอตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live model) เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริง ซึ่งผู้สังเกตสามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตโดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น ข้อดีของการเสนอตัวแบบที่มีชีวิตจริง คือสามารถปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแบบที่จะเสนอ กับผู้สังเกตให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ และผู้สังเกตให้ความสนใจและเลียนแบบได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะรับรู้ว่าคุณลักษณะที่ใกล้เคียงหรือเหมือนกับสภาพการณ์ของจริงมากที่สุด แบบคูรา (1977) อธิบายกระบวนการการเลียนแบบจากต้นแบบว่าประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่

1. กระบวนการตั้งใจ (Attention processes) คือ การตั้งใจของบุคคลนั้น หากไม่มีความตั้งใจย่อมไม่เกิดการเรียนรู้ กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการความตั้งใจ มี 2 องค์ประกอบด้วยกัน คือ 1. องค์ประกอบของตัวแบบเองต้องมีลักษณะเด่นชัด ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่สลับซับซ้อนมากนัก และมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ด้วย 2. องค์ประกอบของผู้สังเกต ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัสจุดของการรับรู้ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว

2. กระบวนการกักเก็บ (Retention processes) บุคคลจะต้องอาศัยการแปลงข้อมูลมาจากตัวต้นแบบในรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น โดยปัจจัยที่จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการกักเก็บ คือ การกักเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้างทางปัญญา การชักซ้อมลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเองและชักซ้อมด้วยการกระทำ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความสามารถทางปัญญาของผู้สังเกตด้วย

3. กระบวนการแสดงพฤติกรรม (Behavior production processes) ผู้สังเกตจะแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้

4. กระบวนการจูงใจให้กระทำพฤติกรรม (Motivational processes) การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้ว จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ แรงจูงใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของสิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ของบุคคล อาจเป็นสิ่งของที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ และสิ่งนั้นเป็นสิ่งล่อใจของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุสิ่งของหรือสังคมประเมินแล้วว่ามีคุณค่า

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 8 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 8 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติแล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 9 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสำรวจร่างกายของตนเองว่ามีความตึงเครียดหรือไม่ โดยการค่อย ๆ สำรวจตนเอง ว่ามีอาการหัวใจเต้นแรง หงุดหงิดง่าย แน่นหน้าอก โกรธง่าย ซึ้น เหงื่อออกมาก อุดตันได้น้อยลง หายใจเร็ว เบื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดหัวไหล่ ปวดคอ ปวดศีรษะ กินมากเกินไป เหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ ขี้ลืม ปวดหัว ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน นอนไม่ค่อยหลับ นอนหลับยาก ท้องผูก ท้องเสีย วิดกกังวลมาก ใช้จ่ายมากเกินไป ร้องไห้เป็นพัก ๆ มีอาการบ่นแค้นไหน ต่อเนื่องยาวนานมาเท่าไร ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้คาดว่ามีความเครียด

2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจซ้ำ ๆ สองถึงสามครั้งต่อวันเมื่อใดก็ได้ที่คุณทำได้ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ว่า “อ้อ นี่ฉันกำลังเครียด” และเมื่อคุณฝึกสำรวจบ่อย ๆ ขึ้น จนชำนาญ คุณจะสามารสำรวจร่างกายได้ทั้งหมดในเวลาน้อยกว่า 1 นาที และตระหนักรู้ว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงลดทอนผ่อนคลายความตึงเครียดเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษาโดยการแสดงเป็นตัวอย่างการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ การผ่อนคลายอารมณ์จินตนาการความสงบ การฝึกลมหายใจผ่อนคลายความตึงเครียด โดยดำเนินการ 10 ขั้นตอน ตามรายละเอียดใบความรู้การปรึกษากลุ่ม

4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลายทางอารมณ์มากขึ้น ลดความตึงเครียดลง กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เบาลงสบายกาย มีลมหายใจเข้าลึก ลมหายใจออกยาว หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ฝึกพร้อมกัน

### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไปฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึกลึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and Muscle Relaxation Training) ในชีวิตประจำวันตามปกตินอกชั่วโมงการปรึกษา แล้วบันทึกผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารูปลักษณะที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. ความรู้ ความเข้าใจในการสังเกตความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึกลึก และกล้ามเนื้อของตนเอง	1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึกลึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and Muscle Relaxation Training)	ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 รอบ ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 รอบ ได้ 2 คะแนน
2. ทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึกลึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and Muscle Relaxation Training)	2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความคิด ความรู้สึกลึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกลึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
		4. ความตั้งใจในการทำใบ งานการปฏิบัติงานสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบ คำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

## ใบความรู้การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

### การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation method)

### และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training)

**ขั้นที่ 1 วัดความเครียด** โดยการค่อย ๆ สำรวจตนเอง ว่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่ บ่อยแค่ไหน ต่อเนื่องยาวนานมาเท่าไร ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หงุดหงิดง่าย แน่นหน้าอก โกรธง่ายขึ้น เหงื่อออกมาก อดนอนได้น้อยลง หายใจเร็ว เมื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดหัวไหล่ ปวดคอ ปวดศีรษะ กินมากเกินไป เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ จี๊ดๆ ปวดหัว ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน นอนไม่หลับ นอนหลับยาก ท้องผูก ท้องเสีย วิตกกังวลมาก ใช้จ่ายมากเกินไป ร้องไห้เป็นพัก ๆ ถ้ามีอาการเหล่านี้ ให้คาดว่ามีความเครียด

**ขั้นที่ 2 เรียนรู้การผ่อนคลายความเครียด** โดยให้นั่งหรือนอนนิ่ง ๆ ในท่าที่สบาย หายใจเข้าออกลึก ๆ หลับตาลง แล้วเริ่มสำรวจร่างกายของคุณ โดยถามตัวเองว่า มีสัญญาณของความตึงเครียดหรือไม่สบายที่ไหนสักแห่งในร่างกายหรือไม่ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหน ปวดตึงตรงไหนบ้าง

**ขั้นที่ 3 สำรวจร่างกายอย่างเป็นระบบ** โดยค่อย ๆ สังเกตส่วนต่าง ๆ ไล่ลงไปตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ให้ถามตัวคุณด้วยคำถามต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ หน้าผากของคุณมีรอยย่นหรือไม่ คิ้วสองข้างของคุณขมขมกันหรือไม่ ขากรรไกรขบกันแน่นหรือไม่ ริมฝีปากของคุณเม้มหรือไม่ ไหล่สองข้างของคุณงอรั้งหรือไม่ แขนสองข้างของคุณตึงหรือไม่ กล้ามเนื้อต้นขาและน่องของคุณตึงหรือไม่ นิ้วเท้าของคุณหงิกงอหรือไม่

**ขั้นที่ 4 สำรวจซ้ำ ๆ** สองถึงสามครั้งต่อวันเมื่อใดก็ได้ที่คุณทำได้เพื่อสร้างความตระหนักรู้ว่า ออ นี่ฉันกำลังเครียด และเมื่อคุณฝึกสำรวจบ่อย ๆ ขึ้น จนชำนาญ คุณจะสามารสำรวจร่างกายได้ทั้งหมดในเวลาน้อยกว่า 1 นาที

**ขั้นที่ 5 ปลดปล่อยความเครียดออกไป** เมื่อความตึงเครียดสะสมในกล้ามเนื้อ ร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ เราจึงฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training) โดยหาสถานที่เงียบ ๆ ที่คุณนั่งหรือนอนได้อย่างสบาย ไม่ถูกรบกวน หลับตาลง พยายามทำจิตใจให้ว่าง หายใจเข้าออกลึก ๆ

**ขั้นที่ 6 เกร็งหด ปลดปล่อยคลายกล้ามเนื้อไปที่ละส่วน** โดยเริ่มจากกำมือขวาและขีดยกแขนขวาออกไปข้างหน้าเพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขนของคุณ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที จากนั้น ค่อย ๆ ผ่อนคลายประมาณ 15 วินาที แล้วสลับไปทำเช่นเดียวกันนี้กับแขนซ้าย จากนั้นยกขาขวาไปข้างหน้า

จนกระทั่งคุณรู้สึกดีที่ตื่นขาและสะโพก ค้างไว้เป็นเวลา 10 วินาที แล้วค่อย ๆ ปล่อยขาขวาลงบนพื้นเพื่อผ่อนคลาย ประมาณ 15 วินาที แล้วสลับไปทำเช่นเดียวกันนี้กับขาซ้าย

**ขั้นที่ 7** ฝึกผ่อนคลายบริเวณส่วนบนของร่างกาย เริ่มจากใบหน้า เลิกคิ้วขึ้น ค้างไว้

ประมาณ 10 วินาที ค่อย ๆ ปล่อยคิ้วลงเป็นเวลา 15 วินาที แล้วให้ขบขากรรไกร กัดฟัน พยายามอย่าขี้น ค้างไว้ประมาณ 15 วินาที จากนั้นให้ผ่อนคลายขากรรไกร โดยปล่อยให้ปากของคุณเปิดเล็กน้อย ยื่นศีรษะไปด้านหน้า ค้างไว้เป็นเวลา 10 วินาที ผ่อนคลายและหดศีรษะกลับ ห่อไหล่เป็นเวลา 10 วินาที จากนั้นผ่อนคลาย

**ขั้นที่ 8** ฝึกการหายใจให้ลึก ยาว ถูกจังหวะ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องยุบ เอามือ

ประสานกันไว้บนท้อง สังเกตการหายใจของตนเองว่าหายใจถูกจังหวะหรือไม่และหายใจลึกถึงท้องหรือไม่ หากพบว่าหายใจตื้นแค่หน้าอกและหัวไหล่ยกขึ้น ให้ตระหนักว่าคุณหายใจตื้น ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงร่างกายน้อย เพราะการสูดอากาศเข้าสู่ปอดโดยการขยายโพรงช่องอกและยกหัวไหล่ขึ้น และคุณอาจกลั่นลมหายใจจนเป็นนิสัย และคุณจะหยุดหายใจเมื่อตกใจ วิตกกังวล หรือคิดอะไรไม่ออก ซึ่งเป็นวิธีการหายใจที่ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อคุณเครียด คุณจะหายใจเร็วขึ้น สั้นขึ้น เลือดและออกซิเจนจะไปเลี้ยงร่างกายน้อยลง อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตจะสูงขึ้น คุณอาจรู้สึกมีหน้า วิงเวียน เป็นลมได้ และจะทำให้คุณวิตกกังวลเครียดง่ายขึ้น เพียงเปลี่ยนรูปแบบการหายใจก็จะทำให้คุณผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว ถ้าคุณสามารถควบคุมวิธีการหายใจได้ คุณก็สามารถลดความตึงเครียดของร่างกายได้เช่นกัน ปอดไม่มีกล้ามเนื้อของตนเองสำหรับการหายใจ กระบังลมจึงเป็นกล้ามเนื้อสำคัญที่จำเป็นต่อการหายใจอย่างเหมาะสม เมื่อคุณหายใจเข้ากระบังลมจะยุบตัวลงด้านล่าง เปิดพื้นที่ในช่องอกเพิ่มมากขึ้นและทำให้ลมเข้าปอดได้เต็มที่ เมื่อคุณหายใจออก กระบังลมจะกลับคืนสู่รูปร่างเดิม การหายใจโดยใช้กระบังลมหรือท้องนั้น เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการขับคาร์บอนไดออกไซด์และรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย วิธีฝึกลมหายใจ ให้คุณหลับตา วางมือซ้ายลงบนหน้าท้องบริเวณสะดือ วางมือขวาไว้บนหน้าอก สังเกตการเคลื่อนไหวการหายใจของคุณ พยายามที่จะผ่อนคลาย และปลดปล่อยความตึงเครียด หายใจเข้าผ่านจมูกอย่างช้า ๆ นำอากาศลงสู่ด้านล่างของปอด สังเกตมือซ้ายบนหน้าท้องของคุณ ยกขึ้นเล็กน้อย มือขวาของคุณที่วางบนหน้าอกจะเคลื่อนไหวตามหน้าท้องของคุณที่ยกสูงขึ้น แอ้มริมฝีปากและหายใจออกอย่างช้า ๆ นำอากาศออกจากปอด ทำเสียงเมื่อลมผ่านปากมือซ้ายของคุณ จะยุบตัวลง ทำสลับกันไปประมาณ 10 นาที จนกระทั่งคุณรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ และกลั่นลมหายใจ 5 วินาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก

**ขั้นที่ 9** สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ลืมตาขึ้น เมื่อคุณรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นขึ้นแล้ว ให้ทำการบริหารแบบนี้ซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งต่อวัน หรือเมื่อใดก็ตามที่ร่างกายของคุณรู้สึกดี

เครียด นอกจากจะผ่อนคลายร่างกาย คุณต้องทำจิตใจสงบด้วย ความเครียดอยู่ในรูปของ ความทุกข์ทางจิตใจ มีหลายวิธีที่ทำให้จิตใจของคุณสงบลงและลดความวิตกกังวลลงได้ เช่น การฟัง เสียงธรรมชาติ เสียงนกร้อง เสียงคลื่นซัดหาดบนชายหาด การใช้จินตนาการนึกถึงภาพความสงบก็ มีประสิทธิผลอย่างยิ่ง เมื่อจิตใจสงบ ความตึงเครียดก็จะลดลงอย่างมาก

**ขั้นที่ 10 จินตนาการความสงบ** หาสถานที่ซึ่งจะไม่ถูกรบกวนจากผู้อื่นนั่งลงบนเก้าอี้หรือนอนลงจนกระทั่งคุณรู้สึกสบายมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้หลับตาลงและหายใจอย่างช้า ๆ และลึก ๆ ปลดปล่อยความตึงเครียดจากกล้ามเนื้อของคุณจนหมดสิ้น ใช้จินตนาการของคุณนำทางไปยังสถานที่ที่คุณมีความสุข ชายหาดแสนสวย ทุ่งหญ้ากว้างเขียวขจี คุณนอนลงบนชายหาด สายลมอ่อน ๆ พัดผ่านร่างกายของคุณ คุณได้ยินเสียงคลื่นซัดหาดกระทบฝั่ง ใต้น้ำมะพร้าวพัดไหว จิบน้ำผลไม้ ขณะที่เหม่อมองออกไปในทะเล คุณรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจของคุณสุขสงบอย่างแท้จริง คุณรู้สึกมีความสุขมาก ให้ตัวคุณดื่มด่ำไปกับจินตนาการ โดยใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ภาพที่เห็น สัมผัส รสชาติ เสียงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวสัมผัสสัมผัสที่ละเอียดอยู่ระหว่างนิ้วเท้าของคุณ คุณจินตนาการภาพที่งดงามเพื่อความผ่อนคลาย ภาพที่ดีที่สุดคือภาพที่ช่วยสร้างความรู้สึกสงบเงียบ อาจเป็นภาพความทรงจำในวัยเด็ก อาจเป็นภาพในวันพักผ่อนแสนสุขของคุณ เมื่อคุณรู้สึกสดชื่น เต็มที่แล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นและรับรู้สภาพแวดล้อมที่แท้จริงรอบตัวคุณอีกครั้ง

**ใบงานการฝึกหัดครั้งที่ 9**  
**การผ่อนคลายความตึงเครียด (Relaxation method)**  
**และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training)**

ให้นักเรียนฝึกทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และบันทึกผลการฝึกที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

สังเกตความตึงเครียดทางอารมณ์ และความตึงเครียดร่างกายของตนเอง

.....  
 .....

สังเกตลักษณะการหายใจ

.....  
 .....

สังเกตความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น

.....  
 .....

ฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามลำดับขั้น

.....  
 .....

ผลจากการฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

.....  
 .....



**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การปรับความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) โดยการฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities)

2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกการปรับความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) โดยการฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)

3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ

4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การปรึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.

5. สถานที่ ห้องให้การปรึกษาและการแนะแนว

6. อุปกรณ์

6.1 ใบความรู้การศึกษากลุ่ม การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์

6.2 ใบงานการศึกษากลุ่ม การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์

6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล

6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในช่วงให้การปรึกษา

7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย

8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา

Beck (1988) กล่าวถึงความคิดแบบสุดขั้ว (Dichotomous thinking or Polarized thinking)

เป็นลักษณะของความคิดสุดขั้วที่แบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ การคิดหรือตีความอะไรแบบสุดขั้ว คือ ไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เอาเลย เหตุการณ์ต่าง ๆ จะถูกมองว่าเป็นขาวหรือดำไปเลย เช่น คุณอาจมองตัวเองว่าเป็นผู้ให้การปรึกษาหรือบุคคลที่จะต้องสมบูรณแบบ (ซึ่งหมายถึงว่าคุณต้องมี

ความสามารถที่จะรักษาผู้รับการปรึกษาทุกคนได้) หรือไม่คุณก็มองตนเองว่าเป็นคนล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ถ้าไม่มีความสามารถอย่างเต็มที่ (ซึ่งหมายถึงว่าความผิดพลาดใดใดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย สอดคล้องกับ โมนิกา บาสโก้ (Monica Ramirez Basco, 2000, p. 29) กล่าวถึงลักษณะโครงสร้างความคิดของคนที่มีคติสมบูรณ์แบบ (Schema) ไว้ว่าสนใจ ดังนี้

1. ฉันต้องสมบูรณ์แบบ มิฉะนั้นคนอื่นอาจจะอารมณ์เสียใส่นั่น ฉันต้องสมบูรณ์แบบ มิฉะนั้นคนอื่นอาจจะโกรธฉัน

2. ฉันต้องสมบูรณ์แบบ คนอื่นถึงจะยอมรับฉัน การจะได้รับความรัก ความพึงพอใจจากคนอื่น มีพื้นฐานมาจากการกระทำของตัวเอง คนจะชอบเราเพราะเราทำสิ่งที่ดี ไม่ชอบเราเพราะเราทำสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ดีในที่นี้คือต้องสมบูรณ์แบบ สิ่งที่ดีโดยทั่วไปสำหรับคนอื่น ๆ ยังไม่พอสำหรับคนที่สมบูรณ์แบบ การถูกปฏิเสธเป็นผลมาจากการที่เราทำอะไรผิดพลาด ความคิดที่ผิดพลาดของคนที่มีคติสมบูรณ์แบบที่สำคัญคือ คาดหวังคำชมเชยจากผู้อื่น

3. ถ้าฉันทำมันได้สมบูรณ์แบบ ต่อจากนั้น สิ่งดี ๆ ที่จินตนาการไว้จะตามมา เช่น ความสุขจากภายในจิตใจ ความรักจากคนที่สำคัญถ้าฉันทำได้ดี ต่อจากนั้น บางสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น เป็นความคาดหวังผลลัพธ์จากการสมบูรณ์แบบว่ามันต้องออกมาดีแน่ ๆ ความสุขเกิดขึ้นจากคติสมบูรณ์แบบเท่านั้น

ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) ในการปรับความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในจินตนาการว่าถ้าไม่สมบูรณ์แบบ สถานการณ์ก็อาจไม่ได้เลวร้ายกว่าที่คิด และเมื่อสมบูรณ์แบบจะได้รับการยอมรับ ชมเชยนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และบุคคลมีโอกาสมองหาผิดพลาดได้ การจินตนาการเรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์พร้อมและ รับมือกับอารมณ์ความรู้สึกที่จะตามมาจึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลับเผชิญความผิดพลาดได้ดีขึ้น ลดอารมณ์ความเจ็บปวดจากการไม่ได้รับการชมเชยไม่ได้รับการยอมรับ หรือแม้กระทั่งความรู้สึกให้อภัยในความผิดพลาดเพียงบางส่วนในงานหรือกิจกรรมที่ทำต่าง ๆ ในที่สุดผู้รับการปรึกษาจะมีโครงสร้างความคิดใหม่ ส่งผลให้มีอารมณ์ และแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้นตามมาด้วย

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 9 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะความคิดอัตโนมัติแล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นตอนการปรึกษา (The working stage)

#### 1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาส่งประสบการณ์ความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) เป็นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีแนวโน้มที่จะมีความคิดแบบสุดขั้วข้างใด ข้างหนึ่ง ไม่ขาวก็ดำซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีมาตรฐานสูงในการทำงานหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือมีแนวโน้มคิดว่าถ้าทำอะไรได้ดีไม่มีที่ติ มันคือไม่ดีไปเสียทั้งหมดหรือล้มเหลว และถ้าตนเองไม่สามารถทำอะไรได้ สมบูรณ์แบบ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทำสิ่งนั้น เช่น คิดว่าฉันจะไม่ทำอะไรได้ ถ้าไม่สามารถทำมันได้ดีไม่มีที่ติ ฉันต้องทำสิ่งต่าง ๆ อย่างดีไม่มีที่ติ ไม่เช่นนั้นฉันก็ไม่ควรทำสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ฉันจะไม่ทำอะไรได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างดีไม่มีที่ติ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทำสิ่งนั้น ถ้าฉันทำมันได้ไม่สมบูรณ์แบบ แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

#### 2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ

ผู้ให้การปรึกษาสอนเชิงชี้แนะให้ตระหนักรู้ว่าความคิดแบบสุดขั้วส่งผลกระทบต่ออารมณ์ เหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น การเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ และตระหนักรู้ว่าสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังเรียนรู้มาจากอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นมาเป็นแนวคิดปฏิบัติ จึงเกิดความทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ และตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

#### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation training) มาใช้นำเข้าสู่การสอนเทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) ว่าเป็นวิธีการเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกทางลบให้เกิดเป็นความรู้สึกทางบวกเหมาะสม โดยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่แย่ที่สุดที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตของเขาการรับรู้ความรู้สึกว่าวุ่นในเหตุการณ์นั้นแล้วจินตนาการถึงลักษณะความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ตามอย่างที่เขาอยากจะทำ รู้สึกและทำได้ในชีวิตจริง แล้วพูดออกมาทำให้อารมณ์ความรู้สึกดีขึ้น การใช้จินตนาการการฝึกหัดจิตใจให้หนักแน่นเพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดอารมณ์ใหม่

#### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้รับการศึกษามีอารมณ์ทางบวกเกิดขึ้น มีภูมิคุ้มกันเรื่องกลัวการถูกปฏิเสธ ลดความกลัวความผิดพลาด เกิดโครงสร้างความคิดใหม่ บุคคลมีโอกาทำผิดพลาดได้ แม้ไม่สมบูรณ์แบบสถานการณ์ก็อาจไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด และแม้หากสมบูรณ์แบบแล้วจะได้รับการยอมรับชมเชยนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะฉะนั้นเป็นตัวเองในสิ่งที่คุณอยากเป็น ไม่ต้องดิ้นรนเพื่อให้คนอื่นยอมรับ เกิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข จึงช่วยให้ผู้รับการศึกษากล้าเผชิญความผิดพลาดได้ดีขึ้น ลดอารมณ์ความเจ็บปวดความรู้สึกว่าต้องทำให้ดีขึ้นอีก ตอนนี้อังคิไม่เพียงพอ และให้ข้อกัในความคิดผิดพลาดเพียงบางส่วนในงานหรือกิจกรรมที่ทำ และมีมุมมองใหม่ว่าเพียงลงมือทำให้เสร็จตามกำหนดเวลา แม้มีสิ่งบกพร่องไปบ้างแต่มันก็ไม่ได้ล้มเหลวทั้งหมด ในที่สุดผู้รับการศึกษาก็มีโครงสร้างความคิดใหม่ ส่งผลให้มีอารมณ์ และแนวโน้มนวัตกรรมใหม่เกิดขึ้น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน

#### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) ในชีวิตประจำวันตามปกตินอกชั่วโมงการฝึกที่บ้านที่ผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิดแบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

#### ขั้นยุติการศึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกกลุ่มในครั้งที่ 10
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. สังเกตความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities)	1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การจินตนาการแบบเหตุผล ที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)	ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 รอบ ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 รอบ ได้ 2 คะแนน
2. ปรับความคิดแบบสุดขั้วในการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ (Black and white thinking about tasks and activities) โดยการฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)	2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

**ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10**  
**การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)**  
**กิจกรรม “จินตนาการสร้างความกล้า”**

บุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบ บุคคลจะมีความคิดที่บิดเบือนแบบความคิดสุดขั้ว (Dichotomous thinking or Polarized thinking) เป็นลักษณะของความคิดสุดขั้วที่แบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ การคิดหรือตีความอะไรแบบสุดขั้ว คือ ไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เอาเลย เหตุการณ์ต่าง ๆ จะถูกมองว่าเป็นขาวหรือดำไปเลย มีความกลัวการผิดพลาด ความกลัวการถูกปฏิเสธ กลัวความรู้สึกไม่มั่นคง มีผลต่อการนับถือตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง จึงหลีกเลี่ยงการถูกปฏิเสธหรือความเสียดที่จะทำผิดพลาด ทั้งที่จริง ๆ แล้วเป็นเรื่องธรรมดา

**ขั้นแรก** หาสถานที่สงบ ไม่ถูกรบกวน นั่งในท่าที่สบายหรือนอนลง หลับตาลง หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว เป็นเวลา 1 นาที เพื่อผ่อนคลายตนเอง

**ขั้นที่สอง** การเปลี่ยนวิธีพูดกับตนเอง “มันจะน่ากลัวสักเท่าไรถ้าต้องเผชิญการปฏิเสธเมื่อทำผิดพลาด” ถามตัวเองว่า อะไรคือสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่เกิดขึ้นได้ ถ้าบุคคลอื่นพูดว่าไม่ดี ไม่เก่ง ไม่ยอมรับ ไม่สนใจคุณ จงบอกกับตัวเองว่า “เราทำได้”

**ขั้นที่สาม** จินตนาการถึงสถานการณ์การทำงาน การเรียน กิจกรรมต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นแล้วทำให้คุณรู้สึกกังวลกับความสำเร็จ เช่น กำลังจะทำโครงการวิทยาศาสตร์ กำลังจะสอบวัดความรู้ภาษาอังกฤษ เป็นต้น มองให้เห็นสถานการณ์นั้น การวางแผนงานบรรยากาศกลุ่มเพื่อนร่วมงาน การแบ่งงานรับผิดชอบ ความยากของข้อสอบ คุณกลัวทำไม่ได้แล้วจะได้คะแนนไม่ดี ตัวคุณเองรู้สึกอย่างไร จงทำให้ภาพของคุณมีรายละเอียดเหมือนจริงมากที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้

**ขั้นที่สี่** จินตนาการว่าแทนที่คุณจะกังวล ร้อนใจ ตั้งเป้าหมายสูงสุดให้เพื่อนร่วมงาน หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ บอกตัวเองว่าคุณกำลังรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย มั่นใจว่ามันต้องผ่านไปได้ คุณเดินเข้าไปหาเพื่อน ๆ พูดคุยรายละเอียดการทำงาน คุณทำผลงานออกมาดีที่สุดในเวลาจำกัด คุณลงมือสมัครสอบ ทำข้อสอบอย่างตั้งใจ ผลออกมาดี ให้คุณคิดว่ากระโจนเข้าไปแล้วเสี่ยงดู แม้ว่า คุณจะรู้สึกถึงเลไม่แน่ใจ คุณจะไม่เสียใจที่เสี่ยงเช่นนั้น แม้ว่าสุดท้ายจะถูกปฏิเสธก็ตาม แต่คุณจะเสียใจถ้าไม่ได้เสี่ยงมากกว่า ดังนั้น อ้ารอช้า ลุยเข้าไปเลย คุณรู้สึกอย่างไร โลงใจใหม่ มีความสุขไหม หรือเฉย ๆ ให้เวลาคุณอิมเมมกับความรู้สึกทางบวกเหล่านี้ระยะเวลาหนึ่ง

ขั้นที่ห้า จินตนาการถึงสถานการณ์เดียวกันนี้อีกครั้งหนึ่ง แต่ในคราวนี้ ลอง  
จินตนาการว่าเพื่อนไม่ช่วยงาน มีปัญหาอุปสรรคมาก งานออกมาไม่ดี คะแนนสอบได้น้อย จงมอง  
ให้เห็นภาพตัวเองยอมรับกับผลที่เกิดขึ้นอย่างสง่าผ่าเผย เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกผิดหวัง เสียใจ  
แต่คุณก็สามารถรู้สึกดีได้ที่ได้ตัดสินใจลงมือทำ

**ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10**  
**การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์**  
**(Rational emotive imagery)**

ขอให้นักเรียนทบทวนสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงในชีวิต ที่ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกไม่สบายใจ และขอให้นักเรียนเขียนเล่าความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สถานการณ์:

.....

.....

ความคิดความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ ตามหลักการ ABC:

.....

.....

ความคิดมาจากความเชื่อที่ว่า:

.....

.....

การฝึกจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery):

.....

.....

ผลจากการปรับเปลี่ยนความคิด/ ความรู้สึกพฤติกรรมที่แสดงออก:

.....

.....

.....



**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) โดยการฝึกทักษะการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิดแบบสุดขีดเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes)

2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกการปรับความคิดแบบสุดขีดเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to Mistakes) โดยฝึกทักษะการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)

3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ

4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การปรึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.

5. สถานที่ ห้องให้การปรึกษาและการแนะแนว

6. อุปกรณ์

6.1 ใบความรู้การศึกษากลุ่ม การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)

6.2 ใบงานการศึกษากลุ่ม ปรับถ้อยคำวันละนิด ชีวิตบวก

6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล

6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา

7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย

8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา

Basco (2000, pp. 15-16) กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้คติสมบูรณแบบยังคงดำเนินต่อไป คือ การเสริมแรง การเสริมแรงมาจากตัวเองหรือจากบุคคลอื่นก็ได้ มี 2 ชนิด ได้แก่

1. การเสริมแรงทางลบ ถ้าคุณรู้สึกกลัวการถูกวิพากษ์วิจารณ์ การถูกเยาะเย้ยให้อับอายขายหน้า หรือการถูกลงโทษจากกระทำต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณแบบ การทำงานที่ถูกต้องเท่านั้น จึงจะ

ทำให้ความวิตกกังวลลดต่ำลง และป้องกันสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) จะรู้สึกพึงพอใจเมื่อนำสิ่งที่ไม่พึงพอใจออกไป

2. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) เช่น การรู้สึกมีความสุข พึงพอใจในการทำงานที่ดีของตนเอง อาจเป็นไปได้ที่ประสบการณ์เสริมแรงทางบวกและทางลบเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน คนที่มีคติสมบุรณ์แบบรู้สึกพึงพอใจในการทำงานที่ดี ซึ่งทำให้หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ หรือการปฏิเสธไม่เป็นที่ยอมรับ การเสริมแรงทางบวกสามารถมาจากบุคคลอื่น ได้ เช่น คำชื่นชม ซึ่งคำชื่นชมนี้เองที่เป็นการเสริมแรงทางบวกที่มีความตรงและได้ผลมาก เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้รู้สึกเป็นที่ยอมรับ และยืนยันว่าสิ่งที่เขานั้นถูกต้องแล้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เช่น คำชื่นชมของครูที่โรงเรียนเมื่อเราทำคะแนนได้เต็ม การให้ดาว รางวัลสำหรับคนเรียนดี พฤติกรรมสมบุรณ์แบบนี้ถูกสร้างขึ้นโดยครู พ่อแม่ โดยการให้รางวัลการกระทำที่เข้าใกล้คติสมบุรณ์แบบ การให้รางวัลของครูกลายเป็นการเรียนรู้ที่จะต้องมีการปฏิบัติที่สมบุรณ์แบบ ทำให้เด็ก ๆ มีความเครียด ความกดดัน ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ในทางกลับกัน การทำงานที่ไม่ถูกต้องตามมาตรฐานของพ่อแม่จะได้รับการลงโทษ ในบางครั้งการลงโทษคือการใช้ภาษาคำพูด คำหยาบ อารมณ์รุนแรง หงุดหงิด โมโห โกรธ หรือการลงโทษทางร่างกาย การแก้ไขคือการเรียนรู้ที่จะเป็นในสิ่งที่ถูกต้องหรือสิ่งที่ผิด ส่วนหนึ่งของคติสมบุรณ์แบบ ไม่ทำให้เขามีความสุข เป้าหมายที่คนสมบุรณ์แบบต้องการจริง ๆ คือการเป็นที่ยอมรับโดยไม่ต้องมีการกระทำใด ๆ ซึ่งการพยายามแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น โดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สมบุรณ์แบบเป็นการทำลายเป้าหมายนี้ บุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบมักจะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คนที่มีคติสมบุรณ์แบบมักจะมี การเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าในตัวเองเพียงด้านเดียว โดยตั้งพื้นฐานที่ได้จากการยอมรับของคนอื่น ๆ

ดังนั้น ความภูมิใจในตนเองจึงถูกกำหนดมาตรฐานจากภายนอก สิ่งเหล่านี้ทำให้คนที่มีคติสมบุรณ์แบบเป็นเหมือนคนอ่อนแอและอ่อนไหวมากเกินไป เมื่อได้รับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะและถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น เพราะคนที่มีลักษณะคติสมบุรณ์แบบมักจะพยายามปกป้องตัวเองจากการถูกวิจารณ์ตลอดเวลา ผู้ให้การศึกษาจึงลดทอนความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้วยการฝึกทักษะการปรับการใช้ถ้อยคำ เพื่อเป็นการเสริมแรงตนเองจากภายใน ไม่ต้องได้รับการยอมรับเสริมแรงจากภายนอก ทั้งนี้เพื่อให้คนที่มีคติสมบุรณ์แบบสามารถเข้าใกล้การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขได้

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 10 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 10 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery) และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 11 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

#### 1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิดสุดขีดเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความผิดพลาด (Reactivity to mistakes) เป็นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ตอบสนองทางลบจากการกระทำที่ผิดพลาด หรือมีการรับรู้ที่จะทำอะไรผิดพลาด เช่น เมื่อทำผิดพลาด รู้สึกแย่มาก ๆ รู้สึกกดดันหลังจากที่ทำความผิดพลาด รู้สึกคับข้องใจมาก เมื่อทำบางสิ่งได้ไม่สมบูรณ์แบบ ถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผิดพลาด รู้สึกว่าไม่สามารถทำอะไร ได้ดีเสียเลย รู้สึกเหมือนกับว่าล้มเหลวโดยสิ้นเชิง ถ้าไม่สามารถทำบางสิ่งได้อย่างสมบูรณ์แบบ ถ้าสังเกตเห็นว่าทำผิดพลาดเพียงอย่างเดียวในงาน รู้สึกเหมือนกับว่าล้มเหลวในงานชิ้นนั้นทั้งหมด แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

#### 2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ

ผู้ให้การปรึกษาสอนเชิงชี้แนะให้ตระหนักรู้ว่าความคิดแบบสุดขีดส่งผลต่อการตีความเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น การเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ และตระหนักรู้ว่าสิ่งที่ได้รับการปลุกฝังเรียนรู้มาจากอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นมาเป็นแนวคิดปฏิบัติ จึงเกิดความทุกข์ไม่สบายใจและไม่สบายใจ และตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

#### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation training) มาให้นำเข้าสู่การสอนเทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) โดยให้ความรู้ตามใบความรู้การปรึกษาแล้วให้นักเรียนลองทำใบงานการปรึกษากลุ่ม การปรับการใช้ถ้อยคำ แล้วให้นำเข้าสู่ประสบการณ์จริงของตนเอง ปรับภาษาถ้อยคำของตนเองไปในทางบวก เป็นการเสริมแรงและให้กำลังใจตนเอง

จากภายใน ไม่ต้องรอได้รับการยอมรับเสริมแรงจากภายนอก เพื่อให้คนที่สมบูรณ์แบบสามารถ  
เข้าใกล้การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขได้ ซึ่งนั่นคือเป้าหมายสูงสุดที่คนที่สมบูรณ์แบบ  
ต้องการอย่างแท้จริง

#### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้รับการปรึกษาจะมีโครงสร้างความคิดใหม่ ส่งผลให้มีอารมณ์ และแนวโน้มนวัตกรรมเกิด  
พฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกร่วมกัน

#### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไป  
ทดลองใช้เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) ในชีวิตประจำวันตามปกติ  
นอกชั่วโมงการปรึกษานบันทึกผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับ  
ความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 11
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวเรื่องการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. ความคิดแบบสุดขั้วเกี่ยวกับ ปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อเกิดความ ผิดพลาด (Reactivity to mistakes)	1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)	ทำไม่ถูกเลย ได้ 0 คะแนน ทำถูก 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน ทำถูก > 3 ข้อ ได้ 2 คะแนน
2. ปรับความคิดแบบสุดขั้ว เกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อ เกิดความผิดพลาด (Reactivity to Mistakes) โดยฝึกทักษะการปรับ การใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)	2. ใบงานการบ้านทาง ความคิด แบบบันทึกการฝึก ปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรม ของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบ งานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบ คำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

ใบความรู้การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11  
การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)

Please replace negative self-statements such as



**“I will look foolish”**

ฉันนี่โง่จริงๆ

**“I will fail”**

ฉันล้มเหลว

**“I must do the best”**

ฉันต้องทำให้ดีที่สุด

Replace with more positive messages such as



**“Even if I do behave foolishly at times, this does not make me a foolish person”**

แม้ว่าบางครั้ง ฉันจะทำอะไรที่ดูโง่ไปบ้าง  
แต่มันไม่ได้ทำให้ฉันเป็นคนโง่

**“I can act”**

ฉันทำได้

## ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 11

### ปรับถ้อยคำวันละนิด ชีวิตบวก

ปรับถ้อยคำต่อไปนี้ให้เป็นประโยคถ้อยคำเชิงบวก

1. “น่าเบื่อ รู้แบบนี้ไม่เลือกเรียนสายวิทย์หรอก เรียนไม่รู้เรื่องเลยสักวิชา”



A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the smiley face, intended for writing a positive rephrasing of the statement above.

2. “เลวร้ายสิ้นดี เรื่องอะไร ๆ ก็โทษฉันคนเดียว”



A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the smiley face, intended for writing a positive rephrasing of the statement above.

3. “ตายแน่ เหนื่อยจริง ๆ ตื่นสายไปเรียนไม่ทัน โทดเลยดีกว่า”



A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the smiley face, intended for writing a positive rephrasing of the statement above.

4. “แย่ที่สุด ทำไมฉันถึงโง่อย่างนี้ อ่านเท่าไรก็ไม่จำ”



A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the smiley face, intended for writing a positive rephrasing of the statement above.

5. “ชีวิตบัดซบ ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย ฉันไม่เหลือใครอีกแล้ว”



A large, empty speech bubble with a tail pointing towards the smiley face, intended for writing a positive rephrasing of the statement above.

**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**

**การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การสร้างความรู้สึคดีเพียงพอและลดความรู้สึกลำบากใจในตนเอง โดยการฝึกทักษะการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตทบทวนอารมณ์ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือประสบการณ์ความรู้สึกลำบาก เช่น ไม่ดีเพียงพอ อึดอัดใจ ไม่มีความสุข เป็นต้น เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ จากประสบการณ์ในชีวิตจริง

2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือประสบการณ์ความรู้สึกลำบากต่าง ๆ สร้างความรู้สึคดีเพียงพอโดยฝึกทักษะการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (starting a new internal dialogue)

3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ

4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การปรึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.

5. สถานที่ ห้องให้การปรึกษาและการแนะแนว

6. อุปกรณ์

6.1 ใบงานการศึกษากลุ่ม การเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่

6.2 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล

6.3 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา

7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย

8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา

Basco (2000, pp. 15-16) กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้คติสมบูรณแบบยังคงดำเนินต่อไป คือ การเสริมแรง การเสริมแรงมาจากตัวเองหรือจากบุคคลอื่นก็ได้ มี 2 ชนิด ได้แก่

1. การเสริมแรงทางลบ ถ้าคุณรู้สึกว่าการถูกวิพากษ์วิจารณ์ การถูกเยาะเย้ยให้อับอายขายหน้า หรือการถูกลงโทษจากกระทำต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณแบบ การทำงานที่ถูกต้องเท่านั้น จึงจะ



ทำให้ความวิตกกังวลลดต่ำลง และป้องกันสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การเสริมแรงทางลบ (Negative reinforcement) จะรู้สึกพึงพอใจเมื่อนำสิ่งที่ไม่พึงพอใจออกไป

2. การเสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) เช่น การรู้สึกมีความสุข พึงพอใจในการทำงานที่ดีของตนเอง อาจเป็นไปได้ที่ประสบการณ์เสริมแรงทางบวกและทางลบเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน คนที่มีคติสมบุรณ์แบบรู้สึกพึงพอใจในการทำงานที่ดี ซึ่งทำให้หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษหรือการปฏิเสธไม่เป็นที่ยอมรับ การเสริมแรงทางบวกสามารถมาจากบุคคลอื่นได้ เช่น คำชื่นชม ซึ่งคำชื่นชมนี้เองที่เป็นการเสริมแรงทางบวกที่มีความตรงและได้ผลมาก เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้รู้สึกเป็นที่ยอมรับ และยืนยันว่าสิ่งที่เขานั้นถูกต้องแล้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เช่น คำชื่นชมของครูที่โรงเรียนเมื่อเราทำคะแนนได้เต็ม การให้ดาว รางวัลสำหรับคนเรียนดี พฤติกรรมสมบุรณ์แบบนี้ถูกสร้างขึ้นโดยครู พ่อแม่ โดยการให้รางวัลการกระทำที่เข้าใกล้คติสมบุรณ์แบบ การให้รางวัลของครูกลายเป็นการเรียนรู้ที่จะต้องปฏิบัติตามที่สมบุรณ์แบบ ทำให้เด็ก ๆ มีความเครียด ความกดดัน ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ในทางกลับกัน การทำงานที่ไม่ถูกต้องตามมาตรฐานของพ่อแม่จะได้รับการลงโทษ ในบางครั้งการลงโทษคือการใช้ภาษา คำพูดคำหยาบ อารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด โมโห โกรธ หรือการลงโทษทางร่างกาย การแก้ไขคือการเรียนรู้ที่จะเป็นในสิ่งที่ถูกต้องหรือสิ่งที่ผิด ส่วนหนึ่งของคติสมบุรณ์แบบ ไม่ทำให้เขามีความสุข เป้าหมายที่คนสมบุรณ์แบบต้องการจริง ๆ คือการเป็นที่ยอมรับโดยไม่ต้องมีการกระทำใด ๆ ซึ่งการพยายามแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นโดยกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สมบุรณ์แบบเป็นการทำลายเป้าหมายนี้ บุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบมักจะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คนที่มีคติสมบุรณ์แบบมักจะมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าในตัวเองเพียงด้านเดียว โดยตั้งพื้นฐานที่ได้จากการยอมรับของคนอื่น ๆ ดังนั้น ความภูมิใจในตนเองจึงถูกกำหนดมาตรฐานจากภายนอก สิ่งเหล่านี้ทำให้คนที่มีคติสมบุรณ์แบบเป็นเหมือนคนอ่อนแอและอ่อนไหวมากเกินไป เมื่อได้รับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะและถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น เพราะคนที่มีลักษณะคติสมบุรณ์แบบมักจะพยายามปกป้องตัวเองจากการถูกวิจารณ์ตลอดเวลา ผู้ให้การศึกษาจึงลดทอนความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้วยการฝึกทักษะการเริ่มบทพูดภายในใจตนเองใหม่ เพื่อเป็นการเสริมแรงตนเองจากภายใน ทั้งนี้เพื่อให้คนที่สมบุรณ์แบบสามารถเข้าใกล้การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขได้

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 11

โดยผู้ให้การศึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ให้การศึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 11 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 12 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นตอนการปรึกษา (The working stage)

#### 1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่รู้สึกไม่พึงพอใจในผลงาน รู้สึกว่าไปไม่ถึงตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ รู้สึกว่าอะไรก็ไม่เคยดีพอ หรือถูกต้อง และรู้สึกว่ามีความกังวลหรือวิตกกังวล บกพร่องอยู่เสมอ เช่น ความรู้สึกว่ามีบ่อยครั้งที่ทำตามมาตรฐานของตนเองไม่ได้ หรือแทบจะไม่รู้สึกว่าสิ่งที่ทำมันดีพอ ไม่ว่าจะทำงานได้ดีแค่ไหน ก็ยังคงรู้สึกว่าน่าจะทำได้ดีกว่านั้นอีก รู้สึกเหมือนว่าสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองยังไม่เคยดีพอ ผลงานที่ทำแทบจะไม่ได้มาตรฐานตามที่ตนเองตั้งไว้ หรือรู้สึกบ่อยครั้งว่าไปไม่ถึงถึงลักษณะของคนที่คุณอยากจะเป็น มีบ่อยครั้งที่รู้สึกไม่พึงพอใจกับผลงานของตนเอง รู้สึกว่าสิ่งที่ดีที่สุดในตนเองยังไม่เคยดีพอสำหรับคนอื่น รู้สึกเสมอว่ามีความกังวลหรือวิตกกังวลในงานของตน

#### 2. ขั้นตระหนักรู้ถึงผลกระทบ

ผู้ให้การศึกษาสอนเชิงชี้แนะให้ตระหนักรู้ว่าความคิดแบบสุดขั้วส่งผลกระทบต่อความรู้สึกไม่พึงพอใจในผลงาน รู้สึกว่าไปไม่ถึงตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ รู้สึกว่าอะไรก็ไม่เคยดีพอ หรือถูกต้อง และรู้สึกว่ามีความกังวลหรือวิตกกังวล และตระหนักรู้ว่าสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังเรียนรู้มาจากอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นมาเป็นแนวคิดปฏิบัติ จึงเกิดความทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ และตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

#### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Training) มาใช้นำเข้าสู่การสอนเทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (starting a new internal dialogue) รู้สึกยังไม่ดีพอ

#### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

เกิดความคิดพฤติกรรมใหม่ที่ การรู้จักชื่นชมตัวเองได้ ให้กำลังใจตัวเองเป็นนับเป็นการเสริมแรงเชิงบวกจากภายในตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตนเองยอมรับได้ ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก

### 5. ชั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการปรึกษาไปทดลองใช้การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในชีวิตประจำวันตามปกตินอกชั่วโมงการปรึกษานั้นที่ผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

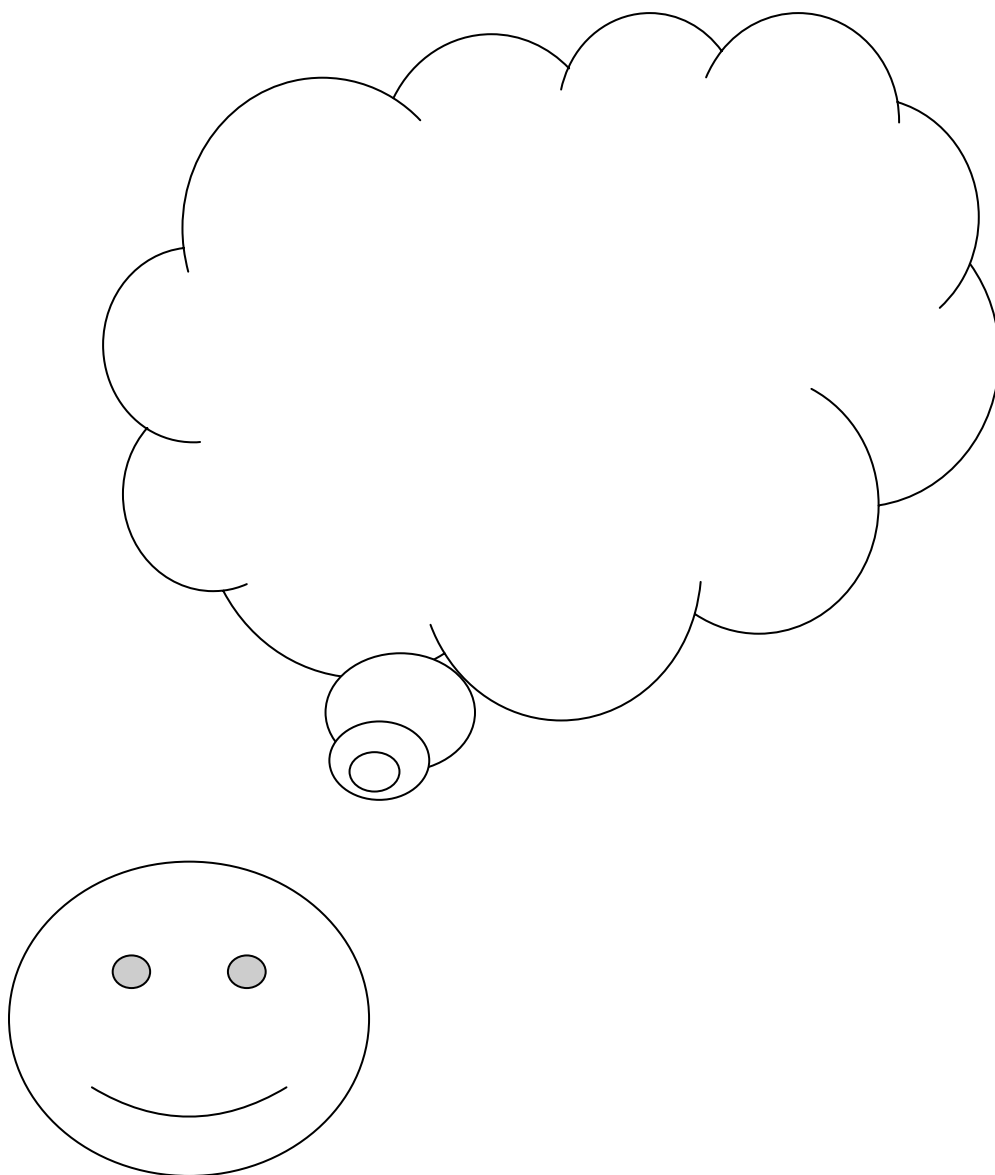
### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารูปลักษณะที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 12
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. สังเกตพบทวนอารมณ์ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือประสบการณ์ความรู้สึกทางลบ เช่น ไม่ดีเพียงพอ อึดอัดใจ ไม่มีความสุข เป็นต้น เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ จากประสบการณ์ในชีวิตจริง	1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)	ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
2. ปรับความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction) หรือประสบการณ์ความรู้สึกทางลบต่าง ๆ สร้างความรู้สึกดีเพียงพอโดยฝึกทักษะการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue)	2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิด พฤติกรรมรายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน

ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12  
การเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่  
(starting a new internal dialogue)  
กิจกรรม “ฉัน.....”



ฉัน.....

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 13**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการใส่ใจรายละเอียดและการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ ของตนเองและผู้อื่น ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบแผนขั้นตอนที่มากเกินไป โดยการฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิดพฤติกรรมการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจรายละเอียดในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบแผนขั้นตอนที่มากเกินไป
  - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจในรายละเอียดในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบแผนขั้นตอนที่มากเกินไป โดยฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การปรึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การปรึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบงานการปรึกษากลุ่ม การฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ
  - 6.2 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
  - 6.3 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา
 

การตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจรายละเอียดในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น มีสาเหตุเนื่องมาจากโครงสร้างความคิดที่ว่าความถูกต้องเท่านั้นคือ

ความมั่นคงในชีวิต กลัวความผิดพลาดเพราะถ้าผิดพลาดแล้วจะไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธ จึงทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลกลัวว่าจะพบความผิดพลาดในงาน ไม่อยากให้มันผิดแม้เพียงเล็กน้อย จึงต้องคอยตรวจสอบรายละเอียดในงานซ้ำ ๆ ยิ่งถ้ามีพฤติกรรมตรวจสอบซ้ำ ๆ มากเท่าไร ยิ่งแสดงถึงความคิดสุดขีดในการกลัวความผิดพลาดมากเท่านั้น มักจะก่อตัวขึ้นในวัยเด็ก อันเป็นผลมาจากการกระทำโดยไม่ได้ตั้งใจของผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ๆ การติชมเด็กแบบผิด ๆ เป็นการสอนให้เด็กมองข้ามคุณค่าในตัวเองเมื่อทำอะไรผิดพลาด หากเด็ก ๆ รับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับความสำเร็จตามที่ผู้ใหญ่กำหนด เด็กอาจรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีค่า และไม่เป็นที่รักเมื่อเขาไม่สามารถประสบความสำเร็จตามที่ผู้ใหญ่คาดหวังหรือตามที่เขาคาดหวังได้ เมื่อเกิดความเครียดวิตกกังวล เรามักจะหาทางออกอื่น แทนที่จะจัดการกับสาเหตุที่แท้จริงคือ ความรู้สึกขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง ดังนั้นการฝึกให้กล้าเผชิญกับความรู้สึกละอายใจเมื่อทำผิด ไม่ได้ทำในสิ่งที่สังคมคาดหวัง จะทำให้ผู้รับการศึกษามีภูมิคุ้มกันต้านทานในการเผชิญหน้ากับความผิดพลาดได้ และการปรับความคิดว่าความผิดพลาดอาจเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ได้หมายความว่างานนั้นล้มเหลวทั้งหมด ปรับมุมมองใหม่ต่อความผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ และให้เผชิญความรู้สึกละอายใจเมื่อทำผิด โดยฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) เป็นการลดความรู้สึกละอายใจกับการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผลแบบเดิม ๆ ของเขาเอง การฝึกหัดมุ่งทำให้ผู้รับการศึกษารู้สึกละอายใจเมื่อผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวเขา เป็นการฝึกอารมณ์และพฤติกรรมเข้าด้วยกัน ผู้รับการศึกษาก็ได้รับการบ้านให้ไปลองทำอะไรบางอย่าง ที่ปกติแล้วกลัวที่จะทำมันมาก เพราะกลัวว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไรกับเขา แล้วบอกกับตัวเองว่า ถ้ามีใครคิดว่าเราเป็นคนโง่ มันไม่มีอะไรน่ากลัวเลย การทำอะไรบางอย่างที่แปลกออกไปจากวิถีแนวปฏิบัติของสังคม เขาจะฝึกพฤติกรรมด้วยตัวเองจนไม่เกิดความรู้สึกละอายใจ และยังคงฝึกต่อไปจนกว่าเขารู้สึกได้ว่าความรู้สึกละอายใจเป็นสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้น จนกระทั่งเขาสามารถลดพฤติกรรมนั้นลงไปได้ในที่สุด

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 12 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 12 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ (Starting a new internal dialogue) แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 13 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นตอนการปรึกษา (The working stage)

#### 1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด

ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจในรายละเอียดการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง และผู้อื่น ค้นหาสาเหตุทำไมต้องตรวจสอบงานซ้ำ ๆ เป็นเพราะกลัวความผิดพลาดใช่หรือไม่ ช่วงเวลาที่เรารู้สึกเครียดกังวลเมื่อเผชิญความผิดพลาด เรามีอารมณ์ อารมณ์ทางกาย พฤติกรรมอย่างไร แล้วให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเคยทำเรื่องที่ผิดพลาดจนทำให้เกิดความรู้สึกละอายใจ ความรู้สึกไม่สมบูรณ์ภายในจิตใจ

#### 2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ

ผู้ให้การปรึกษาสอนเชิงชี้แนะให้ตระหนักรู้ว่าความคิดแบบสุดขั้วส่งผลต่อความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจในรายละเอียดการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น ความคิดสุดขั้วส่งผลเสียอย่างไรต่อตนเอง เราต้องเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงปฏิกริยาทางร่างกาย เช่น เวียนหัว ใจสั่น กระวนกระวาย คิดวกไปวนมา กระสับกระส่าย หรืออ่อนวูบวาบ ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าเรากำลังเกิดความรู้สึกวิตกกังวลจนต้องตรวจสอบงานซ้ำ ๆ ใส่ใจรายละเอียดอย่างมาก และตระหนักรู้ว่าสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังเรียนรู้มาจากอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นมาเป็นแนวคิดปฏิบัติ จึงเกิดความทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ ความรู้สึกกลัวความผิดพลาดนั้นมีรากเหง้ามาจากความเชื่อแบบผิด ๆ เกี่ยวกับตัวของเราเองตั้งแต่วัยเด็ก โดยมีการยืนยันและตอกย้ำความเชื่อนั้นมาตลอด ทั้งแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม และตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

#### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) โดยให้ทำงานชิ้นหนึ่งที่มอบหมายคือการวาดรูปคนคือตัวเอง และใช้เวลา 15 นาที แล้วให้เขียนบรรยายความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองได้ภาพนั้น แล้วผู้ให้การปรึกษากล่าวว่ามีอะไรที่เป็นเรื่องไม่สมบูรณ์แบบของตนเองบ้าง ขอให้อยู่กับความรู้สึกที่ไม่สมบูรณ์นั้น ใช้เวลาหลับตาอยู่กับความรู้สึกนั้น 5 นาที แล้วให้หาประโยชน์ความคิดใหม่ที่จะชนะความอาย ความรู้สึกไม่สมบูรณ์นั้นได้ แล้วให้แลกเปลี่ยนร่วมกันให้กำลังใจ ปรับโครงสร้างความคิดให้กล้าเผชิญความรู้สึกไม่สมบูรณ์ เอาชนะความรู้สึกละอายในความผิดพลาดนั้น เช่น เมื่อใดที่เรากระทำผิด เรามักจะตัดสินตัวเราเองว่าสิ่งที่ทำนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นสิ่งที่โง่เขลา ซึ่งจะทำให้เราปกป้องใจเชื่อว่า ตัวเรานั้นเป็นคนไม่ดีหรือเป็นคนโง่ ในทางกลับกัน เราควรคิดว่า ตัวเราไม่ได้เป็นคนไม่ดีหรือเป็นคนโง่เลย เรานั้นเป็นคนฉลาด



และเรียนรู้ได้เองเมื่อได้รับผลจากการกระทำที่ผิดพลาด และครั้งต่อไปเราจะไม่กลับไปทำแบบเดิมอีก กำหนดเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองพึงพอใจเป็นเกณฑ์กลาง (Middle ground) แล้วฝึกทักษะการผ่อนคลายในตอนจบการศึกษา

#### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้ให้การศึกษาสอนให้ผู้รับการศึกษารับรู้ความคิด ความรู้สึกและแนวโน้มนวัตกรรมใหม่ที่เกิดจากการปรับความคิด ให้เขียนเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และกำหนดมาตรฐานความสำเร็จที่ตนเองยอมรับได้ เช่น มีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น รู้สึกให้อภัยตัวเองได้ การให้อภัยคนที่ทำผิดต่อเรานั้นอาจจะเป็นเรื่องยากและเจ็บปวด แต่เรื่องที่ยากกว่าการให้อภัยคนอื่นคือการให้อภัยตนเอง การฝึกที่จะให้อภัยตนเองเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการเอาชนะความรู้สึกกลัวความผิดพลาด เพื่อเราจะได้ปล่อยวางจากเรื่องราวในอดีต และเผชิญหน้ากับอุปสรรคหรือข้อเสียต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่มีการตัดสินตัวเองว่าทำถูกหรือทำผิด เมื่อเวลาผ่านไป การฝึกความคิดด้านบวกให้กับตัวเองนี้จะส่งผลดีต่อวิธีที่เราคิดเกี่ยวกับตัวเรา และมีความภาคภูมิใจในตัวเองมากขึ้น ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก

#### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การศึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการศึกษาลงมือทดลองใช้เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) ในชีวิตประจำวัน ตามปกตินอกชั่วโมงการศึกษา เช่น ลองไปทำอะไรแปลก ๆ ที่อยากจะทำแต่จะไม่เคยทำ เมื่อเจอความผิดพลาดในงานเกิดขึ้น หรือตรวจสอบการบ้านเข้าไปซ้ำมา ให้ลองปรับความคิดที่มีต่อพฤติกรรมนั้น แล้วบันทึกผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

### ขั้นยุติการศึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษารูปลงนามที่ได้จากการศึกษากลุ่มในครั้งที่ 13
2. ผู้ให้การศึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
<p>1. สังเกตพฤติกรรมกรรมการ ตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจรายละเอียดการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ความกังวล การจัดระเบียบชั้นตอนมากเกินไป</p> <p>2. ปรับความคิดสุขซ้ำเกี่ยวกับการตรวจสอบการทำงานซ้ำ ๆ และการใส่ใจในรายละเอียด การเรียนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ความกังวลในการจัดระเบียบ การมีแบบแผนชั้นตอนที่มากเกินไป โดยฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู่กับความละอายใจ</p>	<p>1. ใบงานการปรึกษากลุ่ม การฝึกหัดต่อสู่กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)</p>	<p>ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 เรื่อง ได้ 2 คะแนน</p>
	<p>2. ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล</p>	<p>ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก &gt; 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน</p>
<p>3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา</p>	<p>1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน</p> <p>2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน</p> <p>3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>4. ความตั้งใจในการทำใบงานการปรึกษาจนสำเร็จ</p> <p>5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม</p> <p>ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน</p>

ใบงานการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 13  
การฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (shame-attacking exercises)

ให้นักเรียนวาดภาพตนเอง และเขียนความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบุรณ์แบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 14**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) โดยการแสดงบทบาทสมมติ (Role play)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others)
  - 2.2 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาฝึกปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others) โดยแสดงบทบาทสมมติ (Role play)
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม การปรับความคิดสุดขีดเรื่องรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น
  - 6.2 ใบงานการปรึกษากลุ่ม กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role play) “ฉันเป็นคนมีคุณค่า”
  - 6.3 ใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล
  - 6.4 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา
 

การที่เราจะเอาชนะความเครียดวิตกกังวลจากความคิดสุดขีดเรื่องการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นได้นั้น เราต้องปรับความคิดเกี่ยวกับความคิดแบบสุดขีดเรื่องการกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธจากคนอื่นให้เหมาะสมเสียก่อน มันแทบจะเป็นไปไม่ได้ที่เราจะไม่มี ความเครียดวิตกกังวลจากการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่นเลยในชีวิต จุดประสงค์ของเราคือการเผชิญหน้า และเอาชนะความเครียดวิตกกังวลจากการกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธเมื่อมันเกิดขึ้น และมีความยืดหยุ่นในการปรับอารมณ์ต่อผลกระทบที่ตามมา เมื่อเราเรียนรู้ที่จะรับมือกับ

ความเครียดวิตกกังวล การกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธอย่างชาญฉลาด เราก็จะสามารถกลับมาควบคุมชีวิตของเราได้อีกครั้ง เราเริ่มรับรู้และยินดีในคุณค่าของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยืนยาวกับคนรอบข้าง มีความสุขในการยอมรับตนเองมากขึ้น

จากการศึกษาวิจัย Basco (2000, pp. 8-14) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อลักษณะบุคลิกภาพ (Personality trait) คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม บุคคลบางคนเกิดมาเพื่อมีแนวโน้มบุคลิกภาพคตินิยมแบบมากกว่าคนอื่น แต่ก็มีข้อค้นพบว่าสิ่งแวดล้อมสามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคลได้ และได้แบ่งปัจจัยการเกิดบุคลิกภาพคตินิยมแบบไว้ดังนี้

1. ปัจจัยจากความกดดันทางสังคม คือ ความต้องการตามทิศทางของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่นั้นมุ่งไปสู่คตินิยมแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกให้ได้ชนะเลิศ นักฟุตบอลผู้ฝึกสอนล้วนต้องการทำประตูเพื่อให้ได้ชัยชนะ สื่อโฆษณาต่าง ๆ นำไปสู่ความต้องการรูปร่างที่สมบุรณ์แบบ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดังนั้นความกดดันจากสภาพสังคมจึงนำไปสู่คตินิยมแบบ

2. ปัจจัยจากอิทธิพลของพ่อแม่ที่ให้การชื่นชมที่มีเงื่อนไข (Conditional praise) ผู้ที่มีคตินิยมแบบจำนวนมาก โดยเฉพาะคตินิยมแบบมุ่งเน้นภายในตนเอง เติบโตมาพร้อมกับพ่อแม่ที่ไม่สื่อสารทางตรง สิ่งที่ไม่สื่อสารจึงมักจะทำให้เกิดความสับสน การสรรเสริญชมเชยและการคำวิพากษ์วิจารณ์ มักถูกพูดขึ้นพร้อม ๆ กัน ทำให้บุคคลรู้สึกไม่ดีพอ เช่น “สิ่งที่ทำนั้นดีมาก แต่เขื่อน่าจะทำได้ดีขึ้นอีก” (แปลว่าคุณยังดีไม่พอในตอนนี) “ว่า ได้เกรด เอ หกตัว บี หนึ่งตัว คุณต้องการทำให้ปีกลายเป็นเอ ในครั้งหน้านะ” (ใกล้คตินิยมแบบ แต่ยังไม่พอ) พ่อแม่ของผู้ที่มีคตินิยมแบบ ให้รางวัลพฤติกรรมของลูกอย่างมีเงื่อนไข และมักจะบอกให้ลูกพยายามทำอย่างต่อเนื่องให้ดีขึ้นต่อไป เมื่อลูก ๆ ทำผิดพลาด หรือผลงานต่ำกว่ามาตรฐานที่พ่อแม่ตั้งไว้ จะทำให้พ่อแม่รู้สึกเลวร้ายและตอบสนองด้วยการแสดงอารมณ์ที่ไม่พอใจ และถอนความรักออกจากลูก เด็กจำนวนมากเติบโตมาพร้อมกับการรอคอยว่าสักวันจะได้รับคำชื่นชมที่ปราศจากเงื่อนไขจากพ่อแม่ เช่น เยี่ยมมาก บ้านดูสะอาดดีมาก มีอาหารที่ดีมาก แต่พ่อแม่มักใส่ใจกระตุ้นลูก ๆ เช่น มันเพียงถูกต้องในเวลานี้ และฉันก็จะตรวจสอบคุณต่อไป คำชื่นชมที่มีเงื่อนไขสื่อสารว่าฉันตรวจสอบคุณอยู่ ทฤษฎีทางจิตวิทยาระบุว่าเด็ก ๆ ต้องการความรักความเมตตาจากพ่อแม่ ดังนั้นเด็ก ๆ จึงพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้พ่อแม่พึงพอใจ นั่นเป็นที่มาของความต้องการที่จะสมบุรณ์แบบจากภายในตัวเด็กเอง

3. ปัจจัยการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ คือ การทำตามพ่อแม่ที่ประสบความสำเร็จ หากพ่อแม่ที่มีชื่อเสียงในทางใดทางหนึ่ง พ่อแม่ที่มีความโดดเด่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของเขา เด็ก ๆ ที่มองดูพ่อแม่ของเขาอาจจะพยายามจินตนาการการประสบความสำเร็จที่คล้ายคลึงกับที่พ่อแม่ทำจากมุมมองของเด็ก ๆ มันเป็นสิ่งที่ยาก ไม่มีทางที่จะเป็นเหมือนพ่อแม่ได้ เด็กจะเติบโตทางความคิด

ว่าพ่อแม่ของเขานั้นสมบูรณ์แบบ แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่จริงอย่างมากในมุมมองของผู้ใหญ่ เด็ก ๆ มองไม่เห็นความล้มเหลวผิดพลาดต่าง ๆ ของพ่อแม่ พ่อแม่หลายคนซ่อนเร้นความผิดพลาดของเขาไม่ให้ลูก ๆ เห็น นี่คือนิสัยของพ่อแม่ที่เป็นบุคคลที่มีคติสมบูรณ์แบบ ซึ่งเชื่อว่าการทำผิดพลาด การไม่สมบูรณ์แบบเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้ ผลการรับรู้ที่ปรากฏทำให้ดูเหมือนว่าพ่อแม่จะไม่เคยทำผิดพลาด การมีคำตอบ คำอธิบายตลอดเวลา และดูเหมือนว่าลูก ๆ จะทำผิดพลาดตลอดเวลา ในที่สุดเด็ก ๆ จะสรุปว่าตนเองไม่เคยดีเท่ากับพ่อหรือแม่ แต่ทำไมถึงพยายามต่อการดูแลแบบพ่อแม่ที่มีคติสมบูรณ์แบบทำให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะพิจารณาคติสมบูรณ์แบบ นักจิตวิทยาเรียกกระบวนการนี้ว่าการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เด็ก ๆ จะเรียนรู้รายละเอียด การทำสิ่งแวดลอมต่าง ๆ ให้เรียบร้อย การดูแลสิ่งของเป็นอย่างดี และทำตามกฎระเบียบ เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด เรียนรู้ว่าความวิริยะเป็นสิ่งที่มีความค่า ถึงแม้กระนั้นเขาก็รู้สึกว่าจะไม่เคยดีพอ

ผู้ให้การปรึกษาจึงใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เป็นการแสดงบทบาทในสถานการณ์จำลองที่ทำให้เขาเกิดการแปรปรวนขึ้นมา และสิ่งใดที่เขาสามารถทำได้เพื่อที่จะปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนี้ให้ดีขึ้นได้ โดยการให้ผู้รับการปรึกษาศึกซ้อมพฤติกรรมแบบเดิม ๆ จนเขารู้ว่ารู้สึกเช่นไรในสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อมุ่งเน้นการจัดการกับเบื้องหลังของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สัมพันธ์กับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 13 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนผลการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 13 ว่าผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) แล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 14 เน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ขั้นสำรวจทบทวนประสบการณ์ความคิด  
ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตความคิดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการตรวจสอบความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived pressure from others)
2. ขั้นตระหนักรู้พินิจผลกระทบ

ผู้ให้การศึกษาสอนเชิงชี้แนะให้ตระหนักถึงความคิดแบบสุดขั้วส่งผลต่อความคิด พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived Pressure from others) และตระหนักว่าสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังเรียนรู้มาจากอดีตไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ในปัจจุบันสำคัญกว่าตรงที่เรายึดถือความคิดความเชื่อนั้นมาเป็นแนวคิดปฏิบัติ จึงเกิดความทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจ และตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมเกิดจากการลงมือฝึกปฏิบัติ

### 3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการศึกษา

ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) โดยให้ความรู้ในใบความรู้ การศึกษาครั้งที่ 14 แล้วปรับโครงสร้างความคิด ปรับการใช้ถ้อยคำใหม่ ให้แสดงตามบทบาทสมมติที่กำหนดในใบงานการศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 14 ฉะนั้นคนมีคุณค่า มีบทบาทสมมติในสถานการณ์ตัวอย่าง 2 สถานการณ์ แล้วให้นักเรียนซ้อมบทบาทพฤติกรรมตามตัวอย่าง จากนั้นให้นักเรียนนึกถึงสถานการณ์จริงที่รับรู้ว่าคุณกดดันจากผู้อื่น แล้วให้ใช้เป็นเรื่องสถานการณ์ที่ 3 เกิดการระเบิดจากภายใน แสดงบทบาทในเรื่องที่เป็นประสบการณ์จริงของตนเอง เพิ่มพลังที่จะกลับมาเป็นตัวเองโดยอิสระจากความกดดันของผู้อื่น

### 4. ขั้นพัฒนาทางความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้ให้การศึกษาสอนให้ผู้รับการศึกษารับรู้ความรู้สึกและแนวโน้มนวัตกรรมใหม่ที่เกิดจากการปรับความคิด เมื่อเราเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดวิตกกังวล การกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธอย่างชาญฉลาด เราก็จะสามารถกลับมาควบคุมชีวิตของเราได้อีกครั้ง เราเริ่มรับรู้และยินดีในคุณค่าของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยืนยาวกับคนรอบข้าง มีความสุขในการยอมรับตนเองมากขึ้น ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก และสนับสนุนเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

### 5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้านทางความคิด

ผู้ให้การศึกษาให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) ให้ผู้รับการศึกษาทดลองฝึกแสดงบทบาทสมมติ (Role play) ในชีวิตประจำวันตามปกตินอกชั่วโมงการศึกษา บันทึกผลการฝึกลงในใบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรมรายบุคคล แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในครั้งต่อไป

## ขั้นยุติการศึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษารูปลงสาระที่ได้จากการศึกษากลุ่มในครั้งที่ 14
2. ผู้ให้การศึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. สังเกตความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived Pressure from others)	1. ใบบงานการปรึกษากลุ่ม กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role play) “ฉันเป็นคนมีคุณค่า”	ไม่ทำเลย ได้ 0 คะแนน ทำ 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน ทำถูก 1 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
2. ปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่น (Perceived Pressure from others) โดยฝึกแสดงบทบาทสมมติ (Role play)	2. ใบบงานการบ้านทางความคิด แบบบันทึกการฝึกปรับความคิดพฤติกรรม รายบุคคล	ไม่บันทึก ได้ 0 คะแนน บันทึก 1 เรื่อง ได้ 1 คะแนน บันทึก > 2 เรื่อง ได้ 2 คะแนน
3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	3. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน 3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำใบบงานการปรึกษาจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบคำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน



## ใบความรู้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 14

### การปรับความคิดสุดขีดเกี่ยวกับการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่น

Basco (2000, pp. 8-14) ได้แบ่งปัจจัยการเกิดบุคลิกภาพคติสมบุรณ์แบบไว้ดังนี้

1. ปัจจัยจากความกดดันทางสังคม คือ ความต้องการตามทิศทางของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่นั้นมุ่งไปสู่คติสมบุรณ์แบบ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกให้ได้ชนะเลิศ นักฟุตบอลผู้ฝึกสอนล้วนต้องการทำประตูเพื่อให้ได้ชัยชนะ สื่อโฆษณาต่าง ๆ นำไปสู่ความต้องการรูปร่างที่สมบุรณ์แบบ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดังนั้นความกดดันจากสภาพสังคมจึงนำไปสู่คติสมบุรณ์แบบ

2. ปัจจัยจากอิทธิพลของพ่อแม่ที่ให้การชื่นชมที่มีเงื่อนไข (Conditional praise) ผู้ที่มีคติสมบุรณ์แบบจำนวนมาก โดยเฉพาะคติสมบุรณ์แบบมุ่งเน้นภายในตนเอง เติบโตมาพร้อมกับพ่อแม่ที่ไม่สื่อสารทางตรง สิ่งสื่อสารจึงมักจะทำให้เกิดความสับสน การสรรเสริญชมเชยและการคำวิพากษ์วิจารณ์ มักถูกพูดขึ้นพร้อม ๆ กัน ทำให้บุคคลรู้สึกไม่ดีพอ เช่น “สิ่งที่ทำนั้นดีมาก แต่เขื่อน่าจะทำได้ดีขึ้นอีก” (แปลว่าคุณยังดีไม่พอในตอนนี่) “ว้าว ได้เกรด เอ หกตัว บี หนึ่งตัว คุณต้องการทำให้ปีกลายเป็นเอ ในครั้งหน้านะ” (ใกล้คติสมบุรณ์แบบ แต่ยังไม่พอ) พ่อแม่ของผู้ที่มีคติสมบุรณ์แบบ ให้รางวัลพฤติกรรมของลูกอย่างมีเงื่อนไข และมักจะบอกให้ลูกพยายามทำอย่างต่อเนื่องให้ดีขึ้นต่อไป เมื่อลูก ๆ ทำผิดพลาด หรือผลงานต่ำกว่ามาตรฐานที่พ่อแม่ตั้งไว้ จะทำให้พ่อแม่รู้สึกเลวร้ายและตอบสนองด้วยการแสดงอารมณ์ที่ไม่พอใจ และถอนความรักออกจากลูก เด็กจำนวนมากเติบโตมาพร้อมกับ การรอคอยว่าสักวันจะได้รับคำชื่นชมที่ปราศจากเงื่อนไขจากพ่อแม่ เช่น เยี่ยมมาก บ้านสะอาดดีมาก มีอาหารที่ดีมาก แต่พ่อแม่มักใส่ใจกระตุ้นลูก ๆ เช่น มันเพียงถูกต้องในเวลานี้ และฉันก็จะตรวจสอบคุณต่อไป คำชื่นชมที่มีเงื่อนไขสื่อสารว่าฉันตรวจสอบคุณอยู่ ทฤษฎีทางจิตวิทยาจะระบุว่าเด็ก ๆ ต้องการความรักความเมตตาจากพ่อแม่ ดังนั้นเด็ก ๆ จึงพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้พ่อแม่พึงพอใจ นั่นเป็นที่มาของความกดดันที่จะสมบุรณ์แบบจากภายในตัวเด็กเอง

3. ปัจจัยการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ คือ การทำตามพ่อแม่ที่ประสบความสำเร็จ หากพ่อแม่ที่มีชื่อเสียงในทางใดทางหนึ่ง พ่อแม่ที่มีความโดดเด่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของเขา เด็ก ๆ ที่มองดูพ่อแม่ของเขาอาจจะพยายามจินตนาการการประสบความสำเร็จที่คล้ายคลึงกับที่พ่อแม่ทำจากมุมมองของเด็ก ๆ มันเป็นเรื่องที่ยาก ไม่มีทางที่จะเป็นเหมือนพ่อแม่ได้ เด็กจะเติบโตทางความคิดว่าพ่อแม่ของเขานั้นสมบุรณ์แบบ แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่จริงอย่างมากในมุมมองของผู้ใหญ่ เด็ก ๆ มองไม่เห็นความล้มเหลวผิดพลาดต่าง ๆ ของพ่อแม่ พ่อแม่หลายคนซ่อนเร้นความผิดพลาดของเขาไม่ให้ลูก ๆ เห็น นี่คือนิยามของพ่อแม่ที่เป็นบุคคลที่มีคติสมบุรณ์แบบ ซึ่งเชื่อว่าการทำผิดพลาด

การไม่สมบูรณ์แบบเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้ ผลการรับรู้ที่ปรากฏทำให้ดูเหมือนว่าพ่อแม่จะไม่เคยทำผิดพลาด การมีคำตอบ คำอธิบายตลอดเวลา และดูเหมือนว่าลูก ๆ จะทำผิดพลาดตลอดเวลา ในที่สุดเด็ก ๆ จะสรุปว่าตนเองไม่เคยดีเท่ากับพ่อหรือแม่ แต่ทำไมถึงพยายามต่อการดูแลแบบพ่อแม่ที่มีคตินิยมแบบทำให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะพิจารณาคตินิยมแบบ นักจิตวิทยาเรียกกระบวนการนี้ว่าการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เด็ก ๆ จะเรียนรู้รายละเอียด การทำสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เรียบร้อย การดูแลสิ่งของเป็นอย่างดี และทำตามกฎระเบียบ เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด เรียนรู้ว่าคุณค่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ถึงแม้กระนั้นเขาก็รู้สึกที่ไม่เคยดีพอ

การที่เราจะเอาชนะความเครียดวิตกกังวลจากความคิดสุดขีดเรื่องการรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นได้นั้น เราต้องปรับความคิดเกี่ยวกับความคิดแบบสุดขีดเรื่องการกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธจากคนอื่นให้เหมาะสมเสียก่อน มันแทบจะเป็นไปไม่ได้ที่เราจะไม่มี ความเครียดวิตกกังวลจากการรับรู้ความกดดันจากบุคคลอื่นเลยในชีวิต จุดประสงค์ของเราคือการเผชิญหน้าและเอาชนะความเครียดวิตกกังวลจากการกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธเมื่อมันเกิดขึ้น และมีความยืดหยุ่นในการปรับอารมณ์ต่อผลกระทบที่ตามมา เมื่อเราเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดวิตกกังวล การกลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวการถูกปฏิเสธอย่างชาญฉลาด เราก็จะสามารถกลับมาควบคุมชีวิตของเราได้อีกครั้ง เราเริ่มรับรู้และยินดีในคุณค่าของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยืนยาวกับคนรอบข้าง มีความสุขในการยอมรับตนเองมากขึ้น

**ใบงานการศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 14**  
**กิจกรรมบทบาทสมมติ (Role play)**  
**“ฉันเป็นคนมีคุณค่า”**

ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ดังต่อไปนี้

**กรณีศึกษา เรื่อง แม่จำ หนูทำดีที่สุดแล้ว**

มีนัท เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์ โรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี มีนัทเป็นเด็กเกียบๆ ไม่ค่อยพูดคุยเล่น จริงจัง เป็นเด็กเรียนดี ได้เกรดเฉลี่ย 3.40 มีนัทเป็นความหวังของแม่ มีนัทอยู่กับแม่สองคน แม่พร่ำสอนให้มีนัทเป็นเด็กดีตลอดเวลา แม่หวังในตัวมีนัทมาก อยากให้มีนัทสอบเข้าศึกษาต่อได้ที่คณะแพทยศาสตร์ มีนัทรับรู้ว่าแม่รักและหวังในตัวเองมาก มีนัทไม่อยากทำให้แม่ผิดหวัง มีนัทรู้สึกว่ถ้าทำไม่ได้อย่างที่แม่หวังไว้ แม่จะต้องเสียใจมากและแม่จะไม่ยอมรับในตัวมีนัท มีนัทกลัวการเฉยเมยเวลาแม่ไม่พูดด้วย เรื่องราวอันตันใจที่กดดันสะสมมานานระหว่างมีนัทกับแม่จึงเกิดขึ้น มีนัทอยากบอกแม่ว่าแม่จำ หนูทำดีที่สุดแล้ว

**บทบาท: แม่**

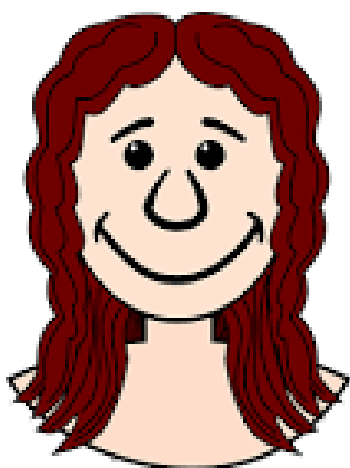
แม่เป็นผู้หญิงวัยกลางคน มีลูกสาวคนเดียว แม่รักมีนัทมาก ทำงานหนักทุ่มเททุกอย่างก็เพื่อมีนัท แม่อยากให้มีนัทเป็นเด็กดี แม่สั่งสอนมีนัทมาอย่างเข้มงวดตั้งแต่เล็กจนโต แม่จะมีแต่คำชื่นชมที่มีเงื่อนไข แม่มีเป้าหมายใหม่ที่มีนัทน่าจะทำได้ดีขึ้นไปอีกตลอดเวลา ไม่ว่าเรื่องไหนๆ ตั้งแต่เล็กจนโต มักจะบอกให้มีนัทพยายามทำอย่างต่อเนื่องให้ดีขึ้นต่อไป เมื่อมีนัททำผิดพลาด หรือผลงานต่ำกว่ามาตรฐานที่แม่ตั้งไว้ ทำให้แม่รู้สึกเลวร้ายและตอบสนองด้วยการแสดงอารมณ์ที่ไม่พอใจ เฉยเมย ไม่พูดด้วย และถอนความรักออกจากลูก

### บทบาท: มินท์

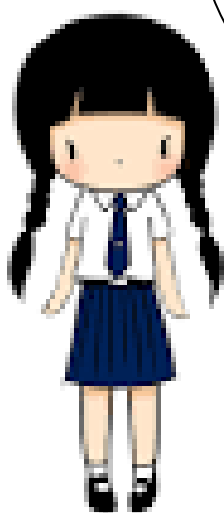
มินท์มารายงานผลการเรียนให้แม่ทราบมินท์มีอาการเครียดวิตกกังวล ทุกครั้งที่สอบ เมื่อผลการสอบออกมา แม่พูดกับมินท์ว่า “ทำได้ดีแล้วนะ เกรดเทอมนี้ได้ 3.4 แต่ถ้าจะให้ดี น่าจะได้เกิน 3.5 นะ” มินท์ดีใจในตอนแรกที่ได้ยินแม่พูดคำว่า ทำได้ดีแล้วนะ แต่เมื่อแม่พูดจบ มินท์รู้สึกเครียด อึดอัด ความดีใจเหือดหายไปทันทีอย่างไร้ร่องรอย มีแต่ความเศร้า ความผิดหวังเข้ามาแทนที่ มินท์ยังทำได้ดีไม่พอ แม่จะทำตามเป้าหมายตามที่แม่เคยตั้งไว้ว่าถ้าได้เกิน 3.0 ก็ดีแล้ว แต่เมื่อทำสำเร็จแล้วแม่กลับรู้สึกพอใจเพียงเล็กน้อย และแม่มีเป้าหมายใหม่ที่มินท์น่าจะทำได้ดีขึ้นไปอีกตลอดเวลา ไม่ว่าจะเรื่องไหนๆ ตั้งแต่เลิกงานโต แม่ก็ปฏิบัติต่อมินท์แบบนี้เสมอมา มินท์รู้สึกว่ “ฉันยังไม่ดีพอ ฉันมันไม่มีคุณค่า ถ้าทำให้แม่พึงพอใจไม่ได้ ฉันต้องพยายามอีก ต้องพยายามต่อไป แล้วเท่าไรกันนะ ถึงจะพอฉันเหนื่อยเหลือเกิน” มินท์รอคอยว่าสักวันจะได้รับคำชื่นชมที่ปราศจากเงื่อนไขจากแม่ และยอมรับมินท์อย่างไม่มีเงื่อนไข โดยที่มินท์ไม่ต้องพยายามทำอะไร

**ปรับโครงสร้างความคิด:** การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นที่มากเกินไปนั้นทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลล่วงหน้าถึงผลที่จะตามมาหากทำให้ผู้อื่นผิดหวังในตนเอง มีแต่ความคิดว่า ถ้าหากฉันทำได้ไม่ดี เขาต้องเสียใจ ผิดหวัง ไม่ยอมรับในตัวฉัน ดังนั้นจึงปรับถ้อยคำภาษาใหม่แล้วแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้คำว่า “ฉันจะ...” ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดในการแก้ปัญหา ลดความเครียดวิตกกังวล เช่น เปลี่ยนความคิดที่ว่า “ถ้าฉันสอบได้คะแนนไม่ดีเทอมนี้ ฉันคงทำให้แม่ผิดหวังมากแน่ๆ” เป็นให้มินท์บอกตนเองว่า “ฉันจะพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันจะทำได้ ฉันจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุดในตอนที่ฉันจะทำได้ในตอนนี ผลจะเป็นอย่างไร ฉันจะยอมรับมัน ฉันเป็นคนมีคุณค่า แม่จะไม่ยอมรับฉันก็ตาม” โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ พูดยตามบทบาทที่กำหนดในสถานการณ์ตัวอย่าง

## บทบาทสมมติสถานการณ์เดิม

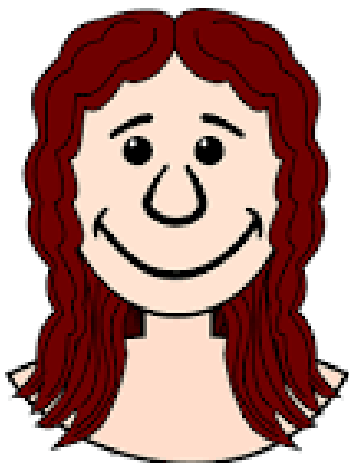


“ทำได้ดีแล้วนะ เกรดเทอมนี้ได้ 3.4  
แต่ถ้าจะให้ดี น่าจะได้เกิน 3.5 นะ”



มินท์ตอบ: “ค่ะแม่ หนูจะพยายามต่อค่ะ”  
มินท์คิด: “ฉันยังไม่ดีพอ ฉันมันไม่มีคุณค่า  
ถ้าทำให้แม่พอใจไม่ได้  
ฉันต้องพยายามอีก  
ต้องพยายามต่อไป  
เท่าไรร้กันนะ ถึงจะพอ  
ฉันเหนื่อยเหลือเกิน”

## บทบาทสมมติสถานการณ์ใหม่

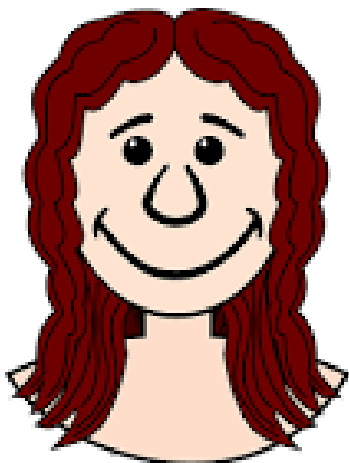


“ทำได้ดีแล้วนะ เกรดเทอมนี้ได้ 3.4  
แต่ถ้าจะให้ดี น่าจะได้เกิน 3.5 นะ”



มินท์ตอบ: “แม่จ๋า มินท์ทำดีที่สุดแล้ว  
มินท์จะพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่มินท์จะทำได้”  
มินท์คิด: “ฉันจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันจะทำได้ในตอนนี้  
ผลจะเป็นอย่างไร ฉันจะยอมรับมัน  
ฉันเป็นคนมีคุณค่า แม่แม่จะไม่ยอมรับฉันก็ตาม”

### บทบาทสมมติสถานการณ์จริงของนักเรียน



“ ..... ”  
.....



.....ตอบ: “แม่จำ หนูทำดีที่สุดแล้ว  
หนูจะพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้”  
.....คิด:  
“ ..... ”  
.....

**การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 15**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การประเมินผลการฝึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์  
การเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม นักเรียนทำแบบประเมินการศึกษากลุ่ม
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลการฝึกโดยภาพรวม ด้านความคิด  
ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
  - 2.2 เพื่อให้สมาชิกได้ทำแบบประเมินการศึกษากลุ่ม อภิปรายปัญหาอุปสรรค และ  
ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 แบบประเมินการศึกษากลุ่ม
  - 6.2 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมงการศึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการศึกษา

การประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage) เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงทาง  
ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการศึกษาและผลการนำไปปฏิบัติจริง  
แนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างไร ตลอดจนปัญหา  
อุปสรรคที่พบ ผู้ให้การศึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจ  
สมาชิกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป



### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 14 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้การเสริมแรงทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาเน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 15

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับสมาชิกทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง สิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั่วโมงการปรึกษาและผลการนำไปปฏิบัติจริงว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างไร
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกอภิปรายข้อดีและข้อควรพัฒนาของการปรึกษากลุ่ม ประเมินตัวผู้ให้การปรึกษา ความพึงพอใจหรือรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกอภิปรายปัญหาอุปสรรคที่พบ ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และกลุ่มสนับสนุนให้ผู้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ให้สมาชิกมีกำลังใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นั้นคงอยู่ต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารูปลงสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 15
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณ นัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
<p>1. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผล การฝึกโดยภาพรวม</p> <p>2. ประเมินผลการปรึกษากลุ่ม อภิปรายปัญหาอุปสรรค และ ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์สนับสนุนและให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน</p>	<p>1. แบบประเมินการปรึกษากลุ่ม</p>	<p>การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน และการสังเคราะห์เนื้อหา แนบท้ายภาคผนวก</p>
<p>3. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรม ของผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา</p>	<p>2. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษาในชั่วโมง การปรึกษา</p>	<p>1. ความสนใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน</p> <p>2. ความใส่ใจฟัง ประสบการณ์ของเพื่อน</p> <p>3. การร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ของตนเอง</p> <p>4. ความตั้งใจในการทำแบบ ประเมินการปรึกษากลุ่มจน สำเร็จ</p> <p>5. ความร่วมมือในการตอบ คำถามหรือการซักถาม</p> <p>ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน</p> <p>มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน</p> <p>มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน</p> <p>มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน</p>

## แบบประเมินการปรึกษากลุ่ม

ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูกลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการดำเนินการจัดการปรึกษา					
1.1 ขั้นตอนการปรึกษามีความเหมาะสม					
1.2 เนื้อหาการปรึกษามีความเหมาะสม					
1.3 ระยะเวลาการปรึกษามีความเหมาะสม					
1.4 วัน ช่วงเวลา การปรึกษามีความเหมาะสม					
1.5 สถานที่ให้การปรึกษามีความเหมาะสม					
2. ด้านผู้ให้การปรึกษา					
2.1 มีความอบอุ่น					
2.2 มีความเป็นมิตร					
2.3 มีความน่าไว้วางใจ					
2.4 มีความจริงใจ					
2.5 มีความใส่ใจ					
2.6 มีความเปิดเผย					
2.7 มีความเข้าถึงง่าย					
2.8 มีความเป็นกันเอง					
2.9 มีความสุภาพ					
2.10 มีการยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
2.11 มีความร่วมรู้สึกกับผู้รับการปรึกษา					
2.12 มีการแต่งกายเหมาะสม					
2.13 มีความตรงต่อเวลานัดหมาย					
2.14 ชี้แจงวัตถุประสงค์การปรึกษาได้เข้าใจชัดเจน					
2.15 มีความสามารถในการเทคนิคการปรึกษา					

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.16 มีความสามารถใช้ภาษาสื่อสารได้เข้าใจชัดเจน					
2.17 มีภาษาทักทายกับภาษาพูดมีความสอดคล้องกัน					
2.18 มีความสามารถสรุปความได้ดี					
2.19 มีการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์					
2.20 มีการฟังอย่างใส่ใจ					
2.21 ดำเนินการปรึกษาได้อย่างราบรื่น					
2.22 มีความสามารถในการให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์					
2.23 เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็น					
2.24 มีการรักษาเวลาได้ตามกำหนด					
3. ด้านผู้รับการปรึกษา					
3.1 มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม					
3.2 ปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่มได้					
3.3 รักษาความลับของผู้รับการปรึกษาได้					
3.4 มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม					
3.5 ร่วมรู้สึกในปัญหาของผู้รับการปรึกษา					
3.6 ได้รับการยอมรับจากผู้รับการปรึกษา					
3.7 ยอมรับเพื่อนสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข					
3.8 รู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่มอบอุ่น					
3.9 รู้สึกว่าบรรยากาศภายในกลุ่มมีความปลอดภัย					
3.10 รู้สึกว่าไว้วางใจเพื่อนสมาชิกได้					
3.11 ได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระ					
3.12 มีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น					
3.13 มีความตั้งใจลงมือฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรึกษา					
3.14 มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้					

หัวข้อ	ระดับการประเมิน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3.15 มีการปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวกมากขึ้น					
3.16 รู้สึกว่าได้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์					
3.17 มีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิตมากขึ้น					
3.18 ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม					
3.19 มีความตั้งใจที่จะปรับความคิดสุดขีดต่อไปแม้จบการปรึกษากลุ่มไปแล้ว					

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปรึกษา/ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

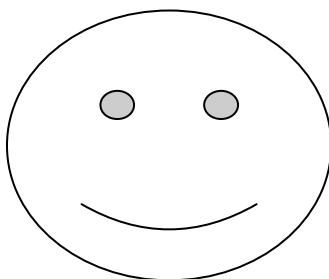
.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน

**การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรม  
ต่อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ  
ทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์  
การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 16**

**ขั้นเตรียมการปรึกษา (The preparations stage)**

1. หัวเรื่องการศึกษา การปัจฉินิเทศและยุติการให้การศึกษา (Dorchester and terminate counseling) นักเรียนทำแบบวัดคติสมบูรณแบบ ระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-test)
2. วัตถุประสงค์
  - 2.1 เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ได้กล่าวคำอำลา สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
  - 2.2 เพื่อให้สมาชิกทำแบบวัดคติสมบูรณแบบในระยะเวลาหลังการทดลอง
  - 2.3 เพื่อยุติการปรึกษาและนัดหมายการติดตามผลการปรึกษาครั้งต่อไป
3. ขนาดของกลุ่ม/ ชนิดของกลุ่ม 10 คน/ กลุ่มปิดแบบสมัครใจ
4. ระยะเวลาที่ใช้/ ช่วงเวลาที่ให้การศึกษา 90 นาที/ 16.30 น.-18.00 น.
5. สถานที่ ห้องให้การศึกษาและการแนะแนว
6. อุปกรณ์
  - 6.1 แบบวัดคติสมบูรณแบบ
  - 6.2 แบบสังเกตความคิดความรู้สึกพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา
7. ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม การรักษาความลับ การมาตรงเวลานัดหมาย
8. แนวคิดสำคัญในการเตรียมแผนการปรึกษา

Corey (2013) ขั้นยุติกลุ่มเป็นช่วงเวลาการสรุปรวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาร่วมกันทบทวนประสบการณ์ในครั้งนี้ที่ผ่านมาตั้งแต่แรก ความพึงพอใจรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงการประเมินผู้ให้การศึกษาด้วย ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในการดำเนินชีวิตหลังจากนี้ กล่าวคำอำลาต่อกัน อาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการจากกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง การนัดหมายการติดตามผลปรึกษาในครั้งต่อไป ผู้ให้การศึกษากล่าวขอบคุณและยุติการเข้ากลุ่ม

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The initial stage)

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษากล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอการบ้านที่ทำในครั้งที่ 15 โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย แล้วให้ผู้รับการปรึกษาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาเน้นย้ำการรักษาความลับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่วัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 16

### ขั้นดำเนินการปรึกษา (The working stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนวัตถุประสงค์การปรึกษากลุ่ม ให้สมาชิกเสนอแนะแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับความคิดพฤติกรรมในชีวิตประจำวันและสอบถามเพิ่มเติมอีกครั้งก่อนยุติการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวสรุปกระบวนการกลุ่มในการเข้ากลุ่มทุกครั้งที่ผ่านมาแก่สมาชิกและสรุปการปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้ให้การปรึกษาขอบคุณผู้รับการปรึกษา
3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดคติสมบูรณ์แบบเก็บเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง
4. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษากล่าวคำอำลาต่อกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง ยุติการปรึกษากลุ่มและนัดหมายการดำเนินการทำแบบวัดในระยะติดตามผลต่อไป

### ขั้นยุติการปรึกษา (The termination stage)

1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 16 ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกพร้อมทั้งกล่าวยุติการดำเนินการกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไปในระยะติดตามผล 1 เดือน

### ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The evaluation stage)

หัวข้อการประเมิน	วิธีการประเมินผล	เกณฑ์การแปลผล
1. คติสมบุรณ์แบบ	1. แบบวัดคติสมบุรณ์แบบ	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานรายด้าน
2. ความคิด ความรู้สึกพฤติกรรม ของผู้รับการปรึกษา	2. แบบสังเกตความคิด ความรู้สึกพฤติกรรมของ ผู้รับการปรึกษา	1. ความสนใจฟัง ข้อเสนอแนะของเพื่อน 2. ความใส่ใจฟังผู้ให้ การปรึกษา 3. การร่วมแบ่งปัน ข้อเสนอแนะของตนเอง 4. ความตั้งใจในการทำแบบ วัดจนสำเร็จ 5. ความร่วมมือในการตอบ คำถามหรือการซักถาม ไม่มีเลย ได้ 0 คะแนน มี 1-3 ข้อ ได้ 1 คะแนน มี 4 ข้อ ได้ 2 คะแนน มี 5 ข้อ ได้ 3 คะแนน



## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวรัชนี ห้วยเรไร
วัน เดือน ปีเกิด	29 ธันวาคม พ.ศ. 2526
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 89/ 388 ซอย 16/ 8 หมู่บ้านพฤษภรณ์ดา ปิ่นเกล้า-สาย 5 หมู่ 1 ถนนบรมราชชนนี ตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2549-ปัจจุบัน	อาจารย์พิเศษประจำสำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน	อาจารย์สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารถ ดินแดง กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2544-2547	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2548-2551	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2555-2559	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี
รางวัลหรือทุนการศึกษา	ทุนพัฒนาอาจารย์ ปีงบประมาณ 2555 จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
รางวัลหรือทุนการศึกษา	ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2560