

ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ต่อพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี

The Effects of Group Counseling with Rational Emotive Behavior Therapy

on Prosocial Behaviors of Undergraduate Students

ไพบุลย์ โสภณสุภาพ^{1,4}

พงษ์ศักดิ์ ศรีติปกรณ⁴

ธนพน ภูสุวรรณ^{2,4}

กุลพัฒน์ ยิ่งदान^{3,4}

ขวัญเรียม นิมสุวรรณ⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2559 ที่ผลคะแนนจากมาตรวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม อยู่ในระดับต่ำ และอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน สุ่มออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ในกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที

ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม การให้คำปรึกษากลุ่ม การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

¹ อาจารย์คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

² อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

³ อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

⁴ นักศึกษา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

The purposes of this research were to study the effect of group consulting with rational emotive behavior therapy on prosocial behavior of undergraduate students. The samples were undergraduate students of Music and Performing Arts Burapha University, academic year 2017, had a low level of prosocial behavior scores. There were 30 volunteers in the experimental, of which 15 were experimental group and 15 control group. The experimental group received a group counseling based on rational emotive behavior therapy for the development of prosocial behaviors, 10 sessions, 60 minutes, twice a week for 5 weeks, and the control group did not receive the group counseling. Data were collected by three phases of measurement; pre-test, post-test and follow-up. The data were analyzed by average, standard deviation, and *t*-test.

The results showed that the experimental group had higher prosocial behavior score at the post-test and follow-up than the control group were statistically significant at .05 level. The experimental group had prosocial behavior scores in the post-test and the follow-up higher than pre-test were a statistically significant at .05 level.

Keyword prosocial behavior, group counseling, rational emotive behavior therapy

บทนำ

พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial behavior) เป็นพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ไว้ว่าหมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรม การแสดงออกทางร่างกายเนื่องมาจากความคิดความรู้สึกเอาใจใส่ มีน้ำใจ เห็นแก่ผู้อื่น มีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยเหลือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วยความสมัครใจ เต็มใจ โดยไม่คาดหวังผลประโยชน์ตอบแทน และใช้ค่าใช้จ่ายส่วนตัวในการเข้าช่วยเหลือ มีตัวอย่างของพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม เช่น ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เสียสละ บริจาค แบ่งปัน การดูแล ปกป้อง โอบอุ้ม ความเมตตา เคารพผู้อื่น การเชื่อฟัง ให้ความร่วมมือ เป็นอาสาสมัคร การปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชนสังคม ความยุติธรรม การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีและการ ให้อภัย (Baumeister & Bushman, 2011: 257; Dovidio et al., 2017: 27; Myers, 2012: 442; Van der Graaff et al., 2017: 1086)

การพัฒนาและส่งเสริม พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม สามารถทำได้หลายวิธี แต่ที่นิยมคือการใช้ตัวแบบ (Modeling) และสื่อ (Media) บนหลักการของ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) เสนอโดย Bandura ได้กล่าวว่า สื่อ สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ทางสังคม ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาด้วย การฝึกอบรม การเรียนรู้และการสอน (Training) (ธนสิทธิ์ คณหา และ ณัฐรัชช์ สารหงษ์, 2560: 2) การให้คำปรึกษา (Counseling) การใช้กิจกรรมกีฬาประเภททีม (Sports)

การแจ้งเตือนร้องขอและออกคำสั่ง (Prompts and directives) การเรียนรู้ โดยการกระทำ (Learning by doing) การสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อสังคม (Creating a prosocial environment) และการสื่อสารเชิงบวก ในครอบครัว (Communicating) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทั่วไป (General learning model: GLM) เสนอโดย Buckley and Anderson ได้อธิบายโดยสรุปว่าการใช้สื่อตัวแบบ การจัดสิ่งแวดล้อม การจัดประสบการณ์ และการเรียนรู้ทางสังคม สามารถใช้พัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของบุคคลได้ (Baumeister & Bushman, 2011: 283; Cingel, & Krcmar, 2017: 112; Kostelnik et al., 2012: 411-413)

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) ตามแนวคิดของ Corey ได้เสนอว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการเสริมสร้างสัมพันธภาพ และติดต่อสื่อสารกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกร่วมแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต อารมณ์ความรู้สึก หรือพัฒนาพฤติกรรมโดยร่วมกันเรียนรู้ปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ฝึกทักษะ และให้ข้อมูลย้อนกลับ ภายใต้บรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่ความไว้วางใจ ยอมเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เน้นส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก และร่วมกันจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคด้วยวิธีการสร้างสรรค์ (Corey, 2015: 28-29; Powers et al., 2016: 22) มาปรับใช้เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต้องการการตอบสนองด้วยพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy: REBT) เป็นวิธีการบำบัดรักษาอารมณ์และพฤติกรรม นำเสนอโดย Albert Ellis ในปี ค.ศ.1957 ตอนเริ่มต้นใช้ชื่อว่า การบำบัดเหตุผล Rational therapy (RT) ถัดมาได้ให้ความสำคัญกับ ผลลัพธ์ทางอารมณ์ จึงใช้ชื่อว่า การบำบัดเหตุผลอารมณ์ Rational emotive therapy (RET) และต่อมาในช่วงปี ค.ศ.1990 Ellis จึงได้เปลี่ยนชื่อมาเป็น การบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในปี ค.ศ.1995 ซึ่งเป็นแนวคิดการแก้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม Ellis ได้กล่าวว่า การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึงแนวทางการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล จากแนวคิดพื้นฐานว่า มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ในชีวิตประจำวันมนุษย์จะมีความคิด อารมณ์ และแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา และทั้งสามส่วนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใด ปัจจัยส่วนอื่นจะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเป็นวิธีการปรับความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยลดหรือขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แล้วทดแทนด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล โดยใช้วิธีการสอน แนะนำชี้แนะ อธิบายสาธิต โน้มน้าว กระตุ้น และเสริมแรงให้ฝึกค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แล้วนำความคิดความเชื่ออื่นที่มีเหตุผลมาโต้แย้งหักล้างหรือทดแทน จนสามารถพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลด้วยตนเองได้ และใช้การฝึกคิดและฝึกปฏิบัติจริง ส่งผลให้สามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ (Bishop, & Fleming, 2015: 108; Ellis, 2011: 196-197; David et al., 2018: 304; Oltean & David, 2017: 2)

ทฤษฎี ABC (ABC-Theory) เสนอโดย Ellis เมื่อปี ค.ศ.1957 ได้กล่าวว่าความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล สามารถแสดงเป็นรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่าง สรุปผลรวมทางความคิดและอารมณ์

ของบุคคล (C- Consequence) ความคิดความเชื่อ (B-Belief system) และสถานการณ์ (A-Activating even) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหากมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใด ส่วนอื่นก็จะเปลี่ยน แปลงตามไปด้วย ดังนั้นเป้าหมายของการเปลี่ยนความคิดความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมก็คือการแยกแยะและทดแทนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล แล้วพฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสมก็จะเกิดตามมา (Bishop, & Fleming, 2015: 108; Ellis, 2011: 197; MacLaren, Doyle, & DiGiuseppe, 2016: 233)

เนื้อหาความรู้ที่ใช้ประกอบในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ได้นำแนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของ Goldstein ได้นำเสนอไว้เมื่อปี ค.ศ.1998 มาปรับใช้จำนวน 10 ด้าน ประกอบด้วย 1) การเห็นแก่ผู้อื่น (Altruistic) 2) การพัฒนาอารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) 3) การตัดสินใจเชิงจริยธรรม (Moral judgment or decision making) 4) การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม (Moral reasoning) 5) การมองจากมุมของผู้อื่น (Perspective taking) 6) การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Empathy) 7) ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) 8) ทักษะทางสังคม (Social skills) 9) ความสามารถในการเข้าสังคม (Sociability) และ 10) ความภูมิใจในตนเองและรับรู้คุณค่าของตนเอง (Self-esteem and values) ซึ่งนิยมนำไปใช้พัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกในกลุ่มเด็กและเยาวชนของประเทศสหรัฐอเมริกา (Glick, & Gibbs, 2010: 13-15) มาใช้ร่วมกับเนื้อหาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมที่ผู้วิจัยรวบรวมจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมให้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย

การสังเคราะห์งานวิจัยโดย Bennett et al. (2013: 300) ได้รวมงานวิจัยที่ใช้การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต (Psychological health) การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional adjustment) การปรับตัวทางพฤติกรรม (Behavioral adjustment) และทักษะทางสังคม (Social skill) ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ ในประเทศอังกฤษ รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัย 48 เรื่อง ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 4,937 คน ผลการสังเคราะห์งานวิจัยปรากฏว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถใช้พัฒนาสุขภาพจิต ส่งเสริมการปรับตัวทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ เพิ่มทักษะทางสังคม และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมได้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีผลคะแนนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การวิจัยล่าสุดโดย Yanagida, Strohmeier, and Spiel (2016: 1) ได้ใช้การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive behavior) และเพิ่มทักษะทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ในประเทศออสเตรเลีย Wood et al., (2017: 329) ได้ใช้โปรแกรมการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพด้านกีฬา (Athletic performance) สุขภาพส่วนตน (Well-being) และทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักกีฬาในประเทศอังกฤษ Xu, and Liu (2017: 156) ได้ใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต (Mental health) และทักษะทางสังคม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศจีน และ Obiagaeri (2018: 77) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive behavior) และเพิ่มทักษะสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในประเทศไนจีเรีย

ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากที่กล่าวมาเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถใช้พัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมให้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย คือนิสิตระดับ ปริญญาตรีได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง
2. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
3. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อน การทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ของคณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2559 ทั้งหมด จำนวน 236 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม แบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ

- 1) ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 2) ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial behavior)

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ของคณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2559 ที่ยินดีอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง โดยเรียงคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม จากต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 30 คน จากนั้นจับคู่คะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม และจับคู่เพศเดียวกัน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial scales) เป็นมาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาต่อมาจากมาตรวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของวัยผู้ใหญ่ ในประเทศอิตาลี (Prosocialness scale for adults: PSA) ซึ่งสร้างโดย Caprara, et al. (2005: 77) มาตรวัดแบ่งเป็น 4 มิติย่อยประกอบด้วย 1) การช่วยเหลือ (Helping) 2) การแบ่งปัน (Sharing) 3) การดูแล (Caring) และ 4) การรู้ซึ้งถึงความรู้สึก (Empathy) มีข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 16 ข้อ มาตรวัดเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scales) การให้คำตอบ เริ่มตั้งแต่ 1 คะแนน ไปจนถึง 5 คะแนน มีตัวอย่างของข้อคำถาม เช่น ฉันแบ่งปันสิ่งของที่มีให้กับเพื่อนของฉัน (I share the things that I have with my friends) และ ฉันพยายามช่วยเหลือผู้อื่น (I try to help others) เป็นต้น

ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตใช้มาตรวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในประเทศไทย เมื่อได้รับอนุญาต แล้วจึงดำเนินการแปลภาษามาตรวัด (Translation) จากนั้นนำไปหาคุณภาพของมาตรวัด ผลปรากฏว่า คุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index: CVI) เท่ากับ .89 แล้วนำไปหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) พิจารณาจาก ค่าดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-total correlation) มีดัชนีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .42 ถึง .73 และนำไปตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) แบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990) มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .92

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม โดยมีขั้นตอนการสร้าง ตามลำดับคือ 1) การทบทวนวรรณกรรม ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม การให้คำปรึกษากลุ่ม และแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เพื่อกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตของโปรแกรม 2) สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม 3) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม โดยใช้วิธีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ด้วยดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index: CVI) เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาจำนวน 3 คน ผลการพิจารณาดัชนีความตรงตามเนื้อหาสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 4) ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ 5) การทดลองใช้โปรแกรม (Pilot study) กับนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการนำไปใช้งานจริง เช่น ความเหมาะสมของเนื้อหา ความเข้าใจในเนื้อหา ความน่าสนใจ และระยะเวลาที่ใช้ดำเนินกิจกรรมเหมาะสมกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำปัญหาที่พบมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม และ 6) คู่มือการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อ นำไปใช้ในการทดลองจริง ประกอบด้วย ชื่อโปรแกรม หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ของโปรแกรม ขั้นตอนการจัดกิจกรรมจำนวน 10 ครั้ง (Sessions) ครั้งละ 60 นาที และแนวทางการประเมินผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest and posttest control group design (Edmonds & Kennedy, 2017: 38) ผู้วิจัย แบ่งวิธีการการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามระยะดำเนินการทดลอง ออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ให้นิสิตระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ของคณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 236 คน ตอบมาตรวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม แล้วคัดเลือกนิสิตที่มีผลคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมอยู่ในระดับต่ำ โดยเรียงจากผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม อยู่ในระดับต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 60 คน สอบถามความสมัครใจร่วมการทดลอง ดำเนินการตรวจสอบคุณลักษณะตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนดคือ จำนวน 30 คน แล้วจับคู่กลุ่มตัวอย่างตามระดับคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Scores matching) เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน และจับคู่เพศเดียวกัน (Genders matching) ก่อนสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) จำแนกออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ประกอบด้วย เพศชาย 4 คน และเพศหญิง 11 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ประกอบด้วยเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 11 คน ซึ่งคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมที่ได้จากการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ในขั้นตอนนี้ใช้เป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะการทดลอง ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง (Sessions) ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สถานที่ให้คำปรึกษากลุ่มคือ ห้องเรียนของคณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยขอความร่วมมือนิสิตกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ และไม่เข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมอื่นใด ที่มีลักษณะส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม หรือหากจำเป็นต้องเข้าร่วม ก็ขอให้แจ้งผู้วิจัยทราบเพื่อปรับวิธีดำเนินการทดลอง

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ให้นิสิตกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบมาตราวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม หลังจากดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นขั้นตอนป้องกันการหวนกลับของพฤติกรรมและยุติการให้คำปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยตรวจให้คะแนน และเก็บรวบรวมไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผล หลังจากการทดลองเสร็จสิ้น เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ได้ตอบมาตราวัดพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม จากนั้นตรวจให้คะแนนและเก็บรวบรวมเป็นผลคะแนนในระยะติดตามผล (Follow-up) ข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติในขั้นตอนต่อไป

ตามหลักจริยธรรมการวิจัย ต้องจัดกิจกรรมชดเชยให้กลุ่มควบคุม โดยจัดให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เช่นเดียวกันกับที่จัดให้กับกลุ่มทดลอง หลัง การทดลองเสร็จสิ้นแล้ว 1 เดือน (Wait-list)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้วิธีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบที แบบกลุ่มสัมพันธ์กัน (Dependent sample *t*-test) และแบบกลุ่มไม่สัมพันธ์กัน (Independent sample *t*-test)

ผลการวิจัย

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ในระยะหลังการทดลอง (Post-test) ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมระยะหลังการทดลอง					
	<i>n</i>	<i>df</i>	<i>Mean</i>	<i>SD.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	15	28	67.26	2.65	18.85*	.00
กลุ่มควบคุม	15		50.46	2.19		

**p* < .05

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะติดตามผล (Follow-up) ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมระยะติดตามผล					
	<i>n</i>	<i>df</i>	<i>Mean</i>	<i>SD.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
กลุ่มทดลอง	15	28	65.20	2.42	18.85*	.00
กลุ่มควบคุม	15		50.13	1.92		

* $p < .05$

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะติดตามผล ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลอง กับระยะหลังการทดลอง

ระยะ	คะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของกลุ่มทดลอง					
	<i>n</i>	<i>df</i>	<i>Mean</i>	<i>SD.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ก่อนการทดลอง	15	14	48.93	1.90	24.73*	.00
หลังการทดลอง	15		67.26	2.65		

* $p < .05$

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง กับระยะหลังการทดลอง แตกต่างกัน โดยคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลอง กับระยะติดตามผล

ระยะ	คะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของกลุ่มทดลอง					
	<i>n</i>	<i>df</i>	<i>Mean</i>	<i>SD.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ก่อนการทดลอง	15	14	48.93	1.90	21.61*	.00
ติดตามผล	15		65.20	2.42		

* $p < .05$

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง กับระยะติดตามผล แตกต่างกัน โดยคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

1. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งอภิปรายได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้สร้างโปรแกรมโดยมีฐานคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) เสนอโดย Bandura ได้อธิบายโดยสรุปว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จัดสิ่งแวดล้อม ฝึกประสบการณ์ และการเรียนรู้ทางสังคมในด้านเอื้อต่อสังคม สามารถใช้พัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของบุคคลได้ และเป็นไปตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) ที่เสนอโดย Ellis ได้อธิบายว่า สิ่งที่ทำให้บุคคลมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น เช่น มีสถานการณ์ต้องการความช่วยเหลือ คนหกล้มได้รับบาดเจ็บมีเลือดออกที่ขา ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เช่น ถึงเราไม่ช่วยคนอื่นก็คงเข้าไปช่วย การเข้าไปช่วยทำให้เราเสียเวลา การเข้าไปช่วยทำให้เราเสื้อผ้าสกปรก เป็นต้น ในการวิจัยนี้ได้ใช้วิธีการปรับความคิดความเชื่อ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยลดหรือขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แล้วทดแทนด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล โดยใช้การสอน แนะนำชี้แนะ อธิบาย สาธิต โน้มน้าวกระตุ้นและเสริมแรง ให้ฝึกค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลแล้วนำความคิดความเชื่ออื่นที่มีเหตุผลมาโต้แย้งหรือทดแทน เช่นหากเราไม่เข้าไปช่วย คนอื่นก็อาจคิดเหมือนตัวเราคือเกี่ยงความรับผิดชอบที่ตามมาคือผู้ได้รับบาดเจ็บถูกละเลยไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที จนได้รับบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อชีวิต จึงควรเข้าไปสอบถามการต้องการความช่วยเหลือและรีบติดต่อผู้เกี่ยวข้อง เช่น แจ้งยามเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือรถฉุกเฉินของโรงพยาบาลให้เข้าไปช่วยเหลือ จนสามารถพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลให้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยได้ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง สอดคล้องกับ การวิจัยของ อธิวัฒน์ รัตนวงศ์แข ศจีมาศ ณ วิเชียร และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร (2558: 103) ได้ศึกษาผลการพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมให้แก่บุคคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับการวิจัยของ Warren (2013: 1) ได้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ สังคม (Social-emotional health) ของครูโรงเรียนระดับประถมศึกษา ในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียด (Stress) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง แต่มีทักษะทางสังคม และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูงกว่านิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล หลังจากการทดลองเสร็จสิ้นเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งอภิปรายได้ว่า เป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ Corey (2015: 28-29) เป็นกระบวนการกลุ่มเพื่อรวมแก้ปัญหาในด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการทดลองนี้ได้จัดให้กลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกันเรียนรู้แลกเปลี่ยนความ

คิดเห็น ผิดทักษะ และให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม ด้วยความเห็นอกเห็นใจ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อเกิดความไว้วางใจ ยอมเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เน้นส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก และร่วมกันจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรค ด้วยวิธีการสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่ต้องการตอบสนองด้วยพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมได้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงมาจากภายในหรือความคิดของตน จากความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสม ไปเป็นความคิดที่เหมาะสม โดยผ่านการฝึกคิดและฝึกปฏิบัติ ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง ดังนั้นเมื่อเวลาผ่านไปทักษะการคิดและการปฏิบัตินี้ยังคงอยู่ ส่งผลให้กลุ่มทดลองยังคงมีพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม สูงในระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Celik and Odaci (2017: 1) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มความสำเร็จทางวิชาการ (Academic success) และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในประเทศตุรกี และสอดคล้องกับการวิจัยของ Ugwoke et al. (2017: 1) ได้ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียด และพัฒนาทักษะทางสังคม ของครูสังกัดวิทยาลัยเทคนิค ในประเทศไนจีเรีย ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล แต่มีระดับความเครียด ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งอภิปรายได้ว่า เป็นเพราะการปรึกษากลุ่มได้นำเนื้อหาการพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมและพฤติกรรมเชิงบวกที่นิยมใช้พัฒนาเยาวชนในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งแสดงประสิทธิผลจากการวิจัยจำนวนมากนำมาปรับใช้ ร่วมกับเนื้อหาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ที่ผู้วิจัยสังเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้กลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา พันธรัตน์ และวรรณิ์ เจตจำนงนุช (2559: 133) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา สอดคล้องกับการทดลองของ Caruso et al. (2017: 1) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์สังคม (Social-emotion skill) ของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในประเทศอิตาลี และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ David, Capris, and Jarda (2017: 500) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่น ในประเทศโรมาเนีย ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีผลคะแนนการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ซึ่งอภิปรายได้ว่า เป็นเพราะการวิจัยนี้ได้ใช้ทฤษฎี ABC (ABC-Theory) ซึ่งเสนอว่า ความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล สามารถแสดงเป็นรูปแบบของความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบ คือ

A (Activating even) เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ในชีวิตจริง B (Belief system) ความคิดความเชื่อทั้งมีเหตุผลและไม่มีเหตุผล และ C (Consequence) เป็นสรุปผลรวมทางความคิดและอารมณ์ของบุคคล ซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน หากมีการเปลี่ยนแปลงที่องค์ประกอบใด ตัวอื่นก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในการวิจัยนี้ได้ใช้การเปลี่ยนความคิดความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมโดยการแยกแยะและทดแทนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลด้านพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล แล้วพฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสมจะเกิดตามมา โดยผ่านกระบวนการฝึกคิดหาเหตุผลในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง ดังนั้นเมื่อเวลาผ่านไปหรือเจอสถานการณ์ใหม่ แต่ทักษะการคิดนี้ยังคงอยู่ ส่งผลให้กลุ่มทดลอง ยังคงมีพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมสูง ในระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Steins and Haep (2015: 1096) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์สังคม (Social emotion skills) และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในประเทศเยอรมนี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Saelid and Nordahl (2017: 196) ได้ใช้กิจกรรมการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental health) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในประเทศนอร์เวย์ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาพจิต ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถใช้พัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมให้แก่นิสิตระดับปริญญาตรีได้เป็นอย่างดี จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ที่ผู้รับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง ได้นำโปรแกรมนี้ไปใช้พัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมให้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีหรือบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และเพื่อเป็นการเปรียบเทียบและยืนยันกับผลการวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

- ธนสิทธิ์ คนทา และณัฏฐรัชช์ สารหงษ์. (2560). กระบวนการจิตปัญญาศึกษาวิถีพุทธ เพื่อพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน. *วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรี รัชใช้สังคม*. 3 (2): 1-26.
- สุชาดา พันธรัตน์ และวรรณิ เจตจำนงนุช. (2559). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมโดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *Online Journal of Education วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*. 11 (3): 133-148.
- อริวัฒน์ รัตนวงศ์แข, ศจีมาศ ณ วิเชียร และปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร. (2558). ผลการพัฒนาพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*. 21 (2): 103-110.
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J., (2011). *Social Psychology and Human Nature*. 2 nd ed. Belmont, CA: Wadsworth.

- Bennett, C., Barlow, J., Huband, N., Smailagic, N., & Roloff, V. (2013). Group-based parenting programs for improving parenting and psychosocial functioning: A systematic review. **Journal of the Society for Social Work and Research**. 4 (4): 300-332.
- Bishop, M., & Fleming, A. R. (2015). Rational emotive behavior therapy. **Counseling Theories and Techniques for Rehabilitation and Mental Health Professionals**. 21 (1): 108-132.
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A New scale for measuring adults' prosocialness. **European Journal of Psychological Assessment**. 21 (2): 77-89.
- Caruso, C., Angelone, L., Abbate, E., Ionni, V., Biondi, C., Di Agostino, C., & Mezzaluna, C. (2017). Effects of a REBT based training on children and teachers in primary school. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. 36 (1): 1-14.
- Celik, C. B., & Odaci, H. (2017). Psycho-educational group intervention based on reality therapy to cope with academic procrastination. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. 5 (1): 1-14.
- Cingel, D. P., & Krcmar, M. (2017). Prosocial television, preschool children's moral judgments, and moral reasoning: The Role of social moral intuitions and perspective- taking. **Communication Research**. 93 (1): 112-127.
- Corey, G. (2015). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. United States : Nelson Education.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Psychology**. 74 (3): 304-318.
- David, O. A., Capris, D., & Jarda, A. (2017). Online coaching of emotion-regulation strategies for parents: Efficacy of the online rational positive parenting program and attention bias modification procedures. **Frontiers in psychology**. 8 (3): 500-510.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., & Penner, L. A. (2017). **The Social Psychology of Prosocial Behavior**. Psychology Press.
- Edmonds, W. A., & Kennedy, T. (2017). **An Applied Guide to Research Designs**. SAGE Thousand Oaks: Publications.
- Ellis, A. (2011). Rational emotive behavior therapy. **Current Psychotherapies**. 9: 196-234.
- Glick, B., & Gibbs, J. C. (2010). **Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth**. United States of America: Research Press.

- Kostelnik, M. J., Gregory, K. M., Soderman, A. K., & Whiren, A. P. (2012). **Guiding Children's Social Development and Learning**. 7th ed. Belmont, CA: Wadsworth.
- MacLaren, C., Doyle, K. A., & DiGiuseppe, R. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT): Theory and practice. **Contemporary Theory and Practice in Counseling and Psychotherapy**. 12 (5): 233-263.
- Myers, D. G. (2012). **Social Psychology**. 10th ed. New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Obiagaeri, E. R. (2018). Efficacy of rational emotive behavioural therapy and cognitive behavior therapy in reducing aggressive behavior among secondary school students in Abia State. **International Journal of Humanities Social Sciences and Education**. 5 (1): 77-82.
- Oltean, H. R., & David, D. O. (2017). A meta-analysis of the relationship between rational beliefs and psychological distress. **Journal of Clinical Psychology**. 25 (4): 1-13.
- Powers, J. D., Swick, D. C., Wegmann, K. M., & Watkins, C. S. (2016). Supporting prosocial development through school-based mental health services: A multisite evaluation of social and behavioral outcomes across one academic year. **Social Work in Mental Health**. 14 (1): 22-41.
- Saelid, G. A., & Nordahl, H. M. (2017). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. **Cognitive Behaviour Therapy**. 46 (3): 196-210.
- Steins, G., & Haep, A. (2015). Social learning and rational-emotive education: An Exploratory investigation of students' perspective. **Psychology**. 6 (9): 1096-1107.
- Ugwoke, S. C., Eseadi, C., Igbokwe, C. C., Chiaha, G. T., Nwaubani, O. O., Orji, C. T., & Onu, E. A. (2017). Effects of a rational-emotive health education intervention on stress management and irrational beliefs among technical college teachers in Southeast Nigeria. **Medicine**. 96 (31): 1-6.
- Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2017). Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy. **Journal of Youth and Adolescence**. 47 (1): 1086-1099.
- Warren, J. M. (2013). School counselor consultation: Teachers' experiences with rational Emotive behavior therapy. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. 31 (1): 1-15.

- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M., & Sheffield, D. (2017). Examining the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Performance Outcomes in Elite Paralympic Athletes. **Scandinavian journal of Medicine & Science in Sports**. 28 (1): 329–339.
- Xu, L., & Liu, H. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Intervention Program on Mental Health in Female College Students. **NeuroQuantology**. 15 (4): 156-161.
- Yanagida, T., Strohmeier, D., & Spiel, C. (2016). Dynamic change of aggressive behavior and victimization among adolescents: Effectiveness of the ViSC program. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**. 7 (1): 1-15.