ทักษะทางสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Social Skills of Undergraduate Students Receiving the Group Consulting with Rational Emotive Behavior therapy

กุลพัฒน์ ยิ่งดำนุ่น[1,5] ธนปพน ภูสุวรรณ[2,5] ชลิดา ตระกูลสุนทร[3,5]
พงษ์ศักดิ์ ศรุติปกรณ์[5] ศลาฆนันท์ หงษ์สวัสดิ์[5]

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อทักษะทางสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2559 ที่มีผลคะแนนจากมาตรวัดทักษะทางสังคม อยู่ในระดับต่ำและอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน จับคู่เพศเดียวกัน และคะแนนทักษะทางสังคมใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มอย่างง่ายออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ในกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

[1]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
[2]คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
[3]คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
[4]คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชมงคลธัญบุรี
[5]วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดทักษะทางสังคม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อใช้พัฒนาทักษะทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ทักษะทางสังคม, การให้คำปรึกษากลุ่ม, การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Abstract

The purposes of this research was to study the effect of group consulting with rational emotive behavior therapy on Social skills of undergraduate students. The samples were undergraduate students of Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Pathom Rajabhat University, academic year 2017, had a low-level of Social skills scores. There were 30 volunteers in the experimental, of which 15 were experimental group and 15 control group. The

experimental group received a counseling group, 10 sessions, 60 minutes, twice a week for 5 weeks, and the control group did not receive the counseling group. Data were collected by 3 phases of measurement; pre-test, post-test and follow-up. The data were analyzed by average, standard deviation, one-way repeated measure analysis of variance and tested the difference in pairwise with Bonferroni's method.

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

Keywords : Social skills, Group counseling, Rational emotive behavior therapy.

ความนำ

ทักษะทางสังคม (Social skills) เป็นความสามารถที่ซับซ้อนในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อเพิ่มการสนับสนุนในเชิงบวก และลดความรุนแรงจากการลงโทษโดยบุคคลอื่นหรือสังคม เป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สามารถเรียนรู้ได้ เกี่ยวข้องกับความสามารถในการริเริ่ม (Initiate) พยายามดำรงอยู่คงไว้หรือรักษา (Maintain) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interactions) ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) การติดต่อสื่อสารทางสังคม (Social communication) และเกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญาสังคม (Social cognition) การตระหนักทางสังคม (Social

awareness) และแรงจูงใจทางสังคม (Social motivation) (Little, Swangler, & Akin-Little, 2017, p. 9-10)

Perren, Forrester-Knauss, and Alsaker (2012) ได้เสนอว่า ทักษะทางสังคมเป็นความสามารถของบุคคลในการใช้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อตอบสนองต่อเป้าหมาย (Goals) และความต้องการ (Needs) ของตนเอง และในขณะเดียวกันก็ต้องพิจารณาเพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายและความต้องการของบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับความสามารถในด้านความเข้าใจบริบททางสังคม (Social context) ความสามารถด้านการวางแผน (Planning) ความสามารถด้านการปรับตัว (Adjustment abilities) และการปฏิบัติ (Performance) เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมไปในแนวทางที่พึงประสงค์ (Laugeson et al., 2015; Runjic, Prcic, & Alimovic, 2015)

Psychologydictionary.org (2018) ได้ให้ความหมายของ ทักษะสังคม ไว้ว่าเป็นความรู้ความเข้าใจ และเป็นทักษะเชิงพฤติกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีการโต้ตอบ และมีการกระทำที่เหมาะสมตามบริบทของสังคม และจาก Medical-dictionary.com (2018) ได้กล่าวว่า เป็นทักษะที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่นหรือกับสังคม เช่น มิตรภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มหรือของสังคม การให้ความเคารพในสิทธิ ทรัพย์สิน และความคิดเห็นของผู้อื่น การนำเสนอภาพลักษณ์ตนในเชิงบวก การควบคุมตนเอง การเคารพกฎของกลุ่ม หรือเป็นพฤติกรรมอื่นใดที่ตั้งใจกระทำให้สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสังคม

ทักษะทางสังคมของผู้เรียน คือความสามารถเชิงพฤติกรรมทางสังคมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interactions) เชิงบวกกับบุคคลอื่น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทางการเรียน ปฏิสัมพันธ์นี้อาจเกิดขึ้นระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมสถาบัน ครู เจ้าหน้าที่ของสถานศึกษา หรือบุคคลอื่นที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา ผู้เรียนที่มีทักษะทางสังคมในระดับสูง

โดยทั่วไปจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน (Accepted by peers) และมีอารมณ์ในเชิงบวก (Positive emotionally) ส่วนใหญ่แสดงให้เห็นถึง ความพร้อมในการเรียน มีความสามารถในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationships) มีการปรับตัวทางสังคม (Social adjustment) ในโรงเรียนที่ดี ประสบความสำเร็จทางวิชาการ (Academic success) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเพื่อน (Peer relationships) ความเป็นอยู่ดี ในระดับสูง (Well-being) มีความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว (Family relationships) และมีแนวโน้มประสบความสำเร็จในการทำงาน (Employment) (Kosciw, Palmer, & Kull, 2015) และเกี่ยวข้องกับพัฒนาไปสู่ทักษะการเป็นผู้นำ (Leadership skills) ที่ดีในอนาคตได้ (Merrell, & Gimpel, 2014; Pereira-Lima, & Loureiro, 2015; Runjic, Prcic, & Alimovic, 2015)

ในทางตรงกันข้าม หากผู้เรียนมีความบกพร่องด้านทักษะทางสังคม มักมีปัญหาเกี่ยวกับความบกพร่องด้านทักษะการสื่อสาร (Communication skills) (Matson, Hess, & Mahan, 2013) ขาดการยอมรับจากเพื่อน (Peer acceptance) ถูกปฏิเสธจากเพื่อน (Peer rejection) เป็นเหยื่อจากการแกล้งของเพื่อน (Peer victimization) มักถอนตัว (Withdrawal) ออกจากกลุ่มเพื่อน ขาดการยอมรับจากครู (Teacher acceptance) และมีพฤติกรรมเอื้อต่อสังคม (Prosocial behavior) อยู่ในระดับต่ำ (Runjic, Prcic, & Alimovic, 2015) มีปัญหาทางอารมณ์สังคม (Socio-emotional problems) หรือมีปัญหาทางพฤติกรรมไม่เหมาะสม (Behavioral problems) มีปัญหาด้านการปรับตัวภายในโรงเรียน (School maladjustment) มีปัญหาด้านพฤติกรรมเก็บกด (Internalizing problems) มีแนวโน้มสูงที่จะถูกไล่ออก (Expulsions) หรือมีปัญหา จนต้องถูกพักการเรียน (Suspensions) มีอัตราการออกกลางคันสูง (Dropout) มีความเสี่ยงที่จะกระทำผิดกฎหมาย (Delinquent) เป็นโรคจิต (Psychopathology) และมีความเสี่ยงสูงที่จะ

มีปัญหาด้านสุขภาพจิต (Mental health) ในอนาคต (Sentse, Prinzie, & Salmivalli, 2017)

ผลการศึกษาในระยะยาวยังแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความบกพร่องด้านทักษะทางสังคม กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Academic achievement) ในวัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าผู้เรียนที่บกพร่องด้านทักษะทางสังคม มักแสดงให้เห็นถึงผลการเรียนต่ำกว่ามาตรฐาน (Substandard academic performance) มีความบกพร่องด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Impaired social relationships) มีความเสี่ยงใช้สารเสพติด (Substance abuse) ติดอินเทอร์เน็ต (Chou et al., 2016) มีความเสี่ยงสูงทางด้านสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) พฤติกรรมก่อปัญหา (Conduct problems) พฤติกรรมต่อต้านสังคม (Antisocial behavior) (Nix, Bierman, Domitrovich, & Gill, 2013) และมีความสัมพันธ์สูงกับอัตราการว่างงานในอนาคต (Unemployment) (Hanapi, & Nordin, 2014) จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ทักษะทางสังคม มีความสำคัญสูงมาก จำเป็นที่ผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาต้องแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะทางสังคมสูงขึ้น

การพัฒนาและส่งเสริมทักษะทางสังคม สามารถทำได้หลายวิธี ที่นิยมคือการใช้ตัวแบบ (Modeling) และสื่อ (Media) บนหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสื่อ สิ่งแวดล้อม และการเรียนรู้ทางสังคม ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล นอกจากนี้ยังมีการฝึกอบรมและการสอน (Training and preachings) การใช้กิจกรรมกีฬาประเภททีม (Team sports) การเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by doing) ตามทฤษฎีโมเดลการเรียนรู้ทั่วไป (General learning model : GLM) ได้อธิบายโดยสรุปว่า การจัดสิ่งแวดล้อม จัดประสบการณ์และการเรียนรู้ทางสังคม สามารถใช้พัฒนาทักษะทางสังคมของบุคคลได้

(Baumeister & Bushman, 2011, p. 283; Kostelnik et al., 2012, pp. 411-413; Myers, 2012)

วิธีการพัฒนาทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิผล และมีหลักฐานเชิงประจักษ์แสดงผลลัพธ์และผลกระทบที่ชัดเจน คือ การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy : REBT) เป็นวิธีการบำบัดรักษาอารมณ์และพฤติกรรม นำเสนอโดย Albert Ellis ได้กล่าวว่า การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึงแนวทางการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล จากแนวคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ในชีวิตประจำวันมนุษย์มีความคิด อารมณ์ และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และทั้งสามส่วนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใด ส่วนอื่นก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีปัญหาทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม จึงเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น REBT จึงเป็นวิธีการปรับความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยลดหรือขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลแล้วทดแทนด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล โดยใช้วิธีการสอนแนะนำชี้แนะ อธิบายสาธิต โน้มน้าวกระตุ้นและเสริมแรงให้ฝึกค้นหาความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แล้วนำความคิดความเชื่ออื่นที่มีเหตุผลมาโต้แย้งหรือทดแทน จนสามารถพัฒนาไปเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลได้ และใช้การฝึกคิดและปฏิบัติ ส่งผลให้สามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้ (Bishop, & Fleming, 2015; Ellis, 2011; David, Cotet, Matu, Mogoase, and Stefan, 2017; Oltean, & David, 2017)

โมเดล ABCDE (ABCDE-Model) เป็นลำดับขั้นตอนของการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เริ่มจาก A (Activating even or adversity) คือเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง B (Belief about event or

adversity system) เป็นระบบชุดความเชื่อเดิมของบุคคล ที่มีมุมมองต่อเหตุการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้น ประกอบด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational belief) และหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Irrational belief) C (Consequence of emotion and behavior) คือพฤติกรรมที่แสดงหรือตอบสนองออกมาของบุคคล ไม่ว่าจะแสดงออกมาทางอารมณ์หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมหรือขาดสมดุล ตามแนวคิดจิตบำบัดอื่น อาจคิดว่าพฤติกรรมตอบสนอง มีสาเหตุจาก A แต่สำหรับมุมมองของ REBT เชื่อว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมามีสาเหตุจากระบบชุดความคิดความเชื่อเดิมของบุคคล (B) ซึ่งแต่ละบุคคลมีวิธีตอบสนองแตกต่างกันไป D (Disputations to challenge irrational belief) คือขั้นตอนการโต้แย้งหรือท้าทายความเชื่อเดิมที่ไม่มีเหตุผล ด้วยความคิดความเชื่ออื่นที่มีเหตุผล และ E (Effective new belief replace the irrational) เป็นชุดความคิดความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลและความเหมาะสม ส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในแนวทางที่พึงประสงค์ (Koutsoukou-Argyrak, Hofmann, Kreb, Sperth, & Holm-Hadulla, 2016; Malkinson, 2010) และนำแนวคิดนี้มาปรับพฤติกรรมด้านทักษะทางสังคมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการเสริมสร้างสัมพันธภาพและการติดต่อสื่อสารกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดย Corey (2015) ได้เสนอว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกร่วมแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต อารมณ์ ความรู้สึก หรือพัฒนาพฤติกรรม โดยร่วมกันเรียนรู้ปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ฝึกทักษะ และให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่ความไว้วางใจ ยอมเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เน้นส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก และร่วมกันจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคด้วยวิธีการสร้างสรรค์ (Corey, 2015, p. 29; Powers et al., 2016; Wolstencroft et al., 2018) มาปรับใช้เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม

การสังเคราะห์งานวิจัย (Meta-analysis) ล่าสุด ที่ได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมโดย David et al., (2018) ได้รวบรวมงานวิจัยจำนวน 84 เรื่อง ผลปรากฏว่า การใช้วิธีให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถใช้ส่งเสริมทักษะทางสังคม ทักษะทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมเชิงบวกอื่น ๆ และใช้ลดพฤติกรรมเชิงลบ เช่น ความก้าวร้าว กลั่นแกล้งเพื่อน พฤติกรรมก่อปัญหาและการใช้สารเสพติด ให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ได้

คณะผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติหน้าที่สอนในระดับอุดมศึกษา ได้สังเกตทักษะทางสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ปรากฏว่า มีทักษะทางสังคมในระดับต่ำ ในด้านการสื่อสารที่เหมาะสมกับครูอาจารย์และกับเพื่อน ความมีมนุษยสัมพันธ์ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ วุฒิภาวะทางอารมณ์ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น แก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสามัคคี และการเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดี ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ตลอดจนการดำเนินชีวิตในสถานศึกษาและในสังคม ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาทักษะทางสังคมให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เพื่อประโยชน์ของตัวผู้เรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อทักษะทางสังคม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนทักษะทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

2. กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนทักษะทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

3. กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

4. กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประจำปีการศึกษา 2559 ทั้งหมด จำนวน 4,481 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาทักษะทางสังคม แบ่งออกได้เป็น 2 วิธี คือ

1) ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2) ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะทางสังคม (Social skills)

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประจำปีการศึกษา 2559 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลอง โดยเรียงคะแนนทักษะทางสังคม จากต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 30 คน จากนั้นจับคู่คะแนนทักษะทางสังคมที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน และจับคู่เพศเดียวกัน แล้วดำเนินการสุ่ม (Random assignment) เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรวัดทักษะทางสังคม (Social skills scales)

มาตรวัดทักษะทางสังคมที่ใช้ในการวิจัยนี้ เป็นมาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาต่อมาจากมาตรวัดทักษะทางสังคม (Social skills rating scales system) สร้างโดย Jurado et al. (2006) และแบบสอบถามทักษะทางสังคม (Social skills questionnaire) สร้างโดย Eslami et al. (2014) ปรับให้มีข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 25 ข้อ ชนิดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Likert scales) แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ 1) การควบคุมตนเอง (Self-control) มีตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันช่วยงานบ้านหรือช่วยงานครูได้โดยไม่ต้องถูกร้องขอ ฉันรับฟังคำวิจารณ์จากพ่อแม่หรือครูได้โดยไม่โกรธ 2) การเอาใจใส่ (Empathy) มีตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อมีบางอย่างที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับเพื่อน ฉันยินดีรับฟังปัญหาของเพื่อน 3) การยืนยันตนเอง (Self-assertion) มีตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันพูดคุยหาทางออกกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนเมื่อเกิดปัญหาหรือมีความขัดแย้ง ฉันพูดคุยหาทางออกเมื่อเกิดปัญหาหรือมีความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว 4) ความร่วมมือ (Cooperation) มีตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันเข้า

ร่วมกิจกรรมกับครอบครัว ฉันเข้าร่วมกิจกรรมของชั้นเรียน 5) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationships) มีตัวอย่างข้อคำถาม เช่น มีการแบ่งปันผลประโยชน์ด้วยความยุติธรรมระหว่างฉันกับเพื่อน มีการให้และรับที่สมดุลระหว่างฉันกับเพื่อน เป็นต้น

การหาคุณภาพของมาตรวัดทักษะทางสังคม ผู้วิจัยนำไปหาคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาจำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index : CVI) เท่ากับ 1.00 แล้วนำไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย จำนวน 50 คน ตรวจสอบคุณภาพด้านอำนาจจำแนก (Discrimination) พิจารณาจากค่าดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-total correlation) ผลปรากฏว่า มีค่าดัชนีอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .42 ถึง .74 และสุดท้าย นำไปตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) แบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .90

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อใช้พัฒนาทักษะทางสังคม

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อใช้พัฒนาทักษะทางสังคม โดยมีขั้นตอนการสร้างตามลำดับคือ 1) การทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการให้คำปรึกษากลุ่ม 2) สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อใช้พัฒนาทักษะสังคม 3) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อใช้พัฒนาทักษะทางสังคม โดยใช้การตรวจสอบความตรงเชิง

เนื้อหา (Content validity) ด้วยดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index : CVI) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้ค่า CVI = 1.00 4) ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ 5) การทดลองใช้โปรแกรม (Pilot study) ให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการนำไปใช้งานจริง โดยสอบถามความเข้าใจในเนื้อหา ความน่าสนใจ และระยะเวลาที่ใช้ดำเนินกิจกรรมให้เหมาะกับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำปัญหาที่พบมาปรับปรุงและแก้ไขโปรแกรม และ 6) จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนา ทักษะทางสังคม สำหรับนำไปใช้ในการทดลองจริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม ประกอบด้วย 1) ชื่อโปรแกรม 2) หลักการและเหตุผล 3) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 4) ลักษณะของโปรแกรม 5) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม จำนวน 10 ครั้ง (Sessions) ครั้งละ 60 นาที 6) แผ่นงานการบ้าน และ 7) แนวทางการประเมินผลทักษะทางสังคม

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest and posttest control group design (Edmonds & Kennedy, 2017, p. 38) แบ่งวิธีดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล ออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง รับอาสาสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 150 คน

เพื่อตอบมาตรวัดทักษะทางสังคม แล้วคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนทักษะทางสังคม อยู่ในระดับต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 60 คน สอบถามความยินดีเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองแล้วดำเนินการตรวจสอบคุณลักษณะตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนด จำนวน 30 คน จึงทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่างตามระดับคะแนนทักษะทางสังคม (Scores matching) เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน และจับคู่เพศเดียวกัน (Genders matching) ก่อนสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) จำแนกออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ประกอบด้วยเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ประกอบด้วยเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 10 คน คะแนนทักษะทางสังคมที่ได้จากการเก็บข้อมูลในขั้นตอนนี้ ใช้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะการทดลอง ดำเนินการทดลองโดยให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อใช้พัฒนาทักษะทางสังคม ให้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สถานที่ให้คำปรึกษากลุ่มคือ ห้องเรียนของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ขอความร่วมมือนักศึกษากลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ และไม่เข้าร่วมกิจกรรมอื่นใด ที่มีลักษณะส่งเสริมทักษะทางสังคม แต่หากมีความจำเป็นต้องเข้าร่วม ก็ขอให้แจ้งผู้วิจัยทราบเพื่อปรับวิธีดำเนินการทดลอง และตามหลักจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยต้องจัดกิจกรรมชดเชยให้กลุ่มควบคุมโดยจัดให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด REBT เพื่อใช้พัฒนาทักษะทางสังคมวิธีการเดียวกันกับที่จัดกระทำกับกลุ่มทดลอง ให้แก่กลุ่มควบคุมเมื่อหลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว 1 เดือน (Waiting list)

3. ระยะหลังการทดลอง ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบมาตรวัดทักษะทางสังคม หลังจากการทดลองครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นขั้นตอนป้องกันการหวนกลับของพฤติกรรมและยุติการให้คำปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยตรวจให้คะแนน และเก็บรวบรวมไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนทักษะทางสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม/ระยะเวลาการทดลอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
กลุ่มทดลอง	72.73	1.90	91.73	2.89	91.06	2.86
กลุ่มควบคุม	72.53	1.72	72.66	2.02	71.80	1.42

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 72.73 91.73 และ 91.06 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 72.53 72.66 และ 71.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

Source of variation	*Sum of squares*	*df*	*Mean square*	*F*	*Sig*	*Partial eta squared*
Time	3487.77	2	1743.88	427.49*	.00	.96
Error(Time)	114.22	28	4.07			

*p < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมของกลุ่มทดลองใน 3 ระยะเวลาการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยมีขนาดอิทธิพล อยู่ในระดับมาก (.96)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ คะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมของกลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่า ต้องมีระยะเวลาของการทดลองอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมของกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

เปรียบเทียบรายคู่	*Mean difference*	*Std. Error*	*Sig*
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	19.00*	.83	.00
ติดตามผล-ก่อนการทดลอง	18.33*	.86	.00
หลังการทดลอง-ติดตามผล	.66	.44	.46

*p < .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะทางสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

สรุปและอภิปรายผล

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนทักษะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งอภิปรายได้ว่าเนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มได้สร้างและพัฒนาโปรแกรมโดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) มีหลักการของทฤษฎีโดยสรุปว่า การจัดสื่อการเรียนรู้ จัดสิ่งแวดล้อม ฝึกประสบการณ์ และใช้การเรียนรู้ทางสังคม ในด้านทักษะทางสังคม สามารถพัฒนาทักษะทางสังคมของบุคคลได้ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรพรรณ กระต่ายทอง (2559) ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรมของนักศึกษา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น และการเคารพสิทธิของผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Warren (2013) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์สังคม (Social-emotional health) ของครูโรงเรียนระดับประถมศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Alabi and

Lami (2015) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมกลั่นแกล้งข่มขู่ (Bullying behaviour) และส่งเสริมทักษะทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไนจีเรีย ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกลั่นแกล้งข่มขู่ต่ำลง แต่มีทักษะทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนทักษะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล หลังจากการทดลองเสร็จสิ้นเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่าเป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ใช้กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของ Corey (2015) ได้เสนอว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นพลวัตกลุ่มเพื่อร่วมแก้ปัญหาในด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกันเรียนรู้ แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ฝึกทักษะ และให้ข้อมูลย้อนกลับ ด้วยความเห็นอกเห็นใจ และสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อนำไปสู่ความไว้วางใจ ยอมเปิดเผยความรู้สึกและความคิดเห็น เน้นส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก และร่วมกันจัดการกับปัญหาด้วยวิธีสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาด้วยทักษะทางสังคมที่เหมาะสมทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงมาจากภายในหรือจากความคิดตน จากความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ไปเป็นความคิดความเชื่อที่เหมาะสม ส่งผลให้กลุ่มทดลองยังคงมีทักษะทางสังคมสูงในระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์ (2557) ได้ศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ ผลปรากฏว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในด้านแสดงออกทางอารมณ์ แสดงออกทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ugwoke et al., (2017)

ได้ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดและพัฒนาทักษะทางสังคมของครูสังกัดวิทยาลัยเทคนิค ในประเทศไนจีเรีย ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล แต่มีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งอภิปรายได้ว่า เป็นเพราะการปรึกษากลุ่มได้นำแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy : REBT) เสนอโดย Ellis (2011) ได้กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม เกิดจากความคิดความเชื่อ ที่ไม่มีเหตุผลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ทางสังคม ดังนั้น การปรับความคิดความเชื่อ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยลดหรือขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แล้วทดแทนด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อให้ทักษะทางสังคมที่ต้องการเกิดขึ้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Johari, Zadeh, and ParisaAmini (2016) ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ และทักษะการสื่อสาร (Communication skills) ของคู่สมรส ในประเทศอิหร่าน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความสัมพันธ์ และทักษะการสื่อสารในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Caruso et al., (2018) ได้ใช้การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ (Emotion skills) และทักษะทางสังคม (Social skills) ของเด็กนักเรียนในประเทศอิตาลี ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทาง

อารมณ์และทักษะทางสังคมในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนทักษะทางสังคมในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 อภิปรายได้ว่า เป็นเพราะได้ใช้หลักการจากโมเดล ABCDE (ABCDE-Model) ซึ่งเป็นขั้นตอนการปรับอารมณ์และพฤติกรรม เริ่มจาก A (Activating even or adversity) คือเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตจริง B (Belief about event or adversity system) เป็นระบบชุดความเชื่อเดิมของบุคคล ที่มีมุมมองต่อเหตุการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้น ประกอบด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational belief) และหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Irrational belief) C (Consequence of emotion and behavior) คือพฤติกรรมที่แสดงหรือตอบสนองออกมาไม่ว่าจะแสดงออกมาทางอารมณ์หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสมหรือขาดสมดุลด้านทักษะทางสังคม D (Disputations to challenge irrational belief) คือการโต้แย้งหรือท้าทายความคิดความเชื่อเดิมที่ไม่มีเหตุผล ด้วยความคิดความเชื่ออื่นที่มีเหตุผล และ E (Effective new belief replace the irrational) เป็นชุดความคิดความเชื่อใหม่ ที่มีเหตุผลและความเหมาะสม ส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมด้านทักษะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางพึงประสงค์ ดังนั้นเมื่อเวลาผ่านไปแต่ทักษะการคิดนี้ยังคงอยู่ ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคมสูงในระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของจอมขวัญ เลื่องลือผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2559) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ ด้านมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีส่วนร่วมกับผู้อื่น และทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น ในระยะติดตามผล

สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Steins and Haep (2015) ได้ใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม (Social skills) และทักษะทางอารมณ์ (Emotion skills) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในประเทศเยอรมนี และสอดคล้องกับการวิจัยของ Wood, Barker, Turner, and Sheffield (2017) ได้ใช้โปรแกรมการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพด้านกีฬา (Athletic performance) การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม ของนักกีฬาในประเทศอังกฤษ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีประสิทธิภาพด้านการกีฬา ตระหนักในตนเอง (Self-awareness) ควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ (Emotional control) และมีทักษะทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถใช้พัฒนาทักษะทางสังคม ให้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีได้เป็นอย่างดี จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ผู้รับผิดชอบหรือเกี่ยวข้อง ได้นำโปรแกรมนี้ไปใช้พัฒนาทักษะสังคม ให้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีหรือบุคคลที่อายุอยู่ในช่วงวัยใกล้เคียงกัน เพื่อเป็นการเปรียบเทียบและยืนยันกับผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. จากกิจกรรมการวิจัยได้ใช้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยการใช้สื่อ และใช้กระบวนการกลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้เรียนรู้เนื้อหาจากสื่อของโปรแกรม ร่วมกับฝึกปฏิบัติทักษะทางสังคมในด้านต่าง ๆ ซึ่งกระตุ้นความสนใจให้กับกลุ่มตัวอย่างได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้นำโปรแกรมฯ ไปใช้ อาจเพิ่มสื่อการเรียนรู้ด้านทักษะทางสังคมให้

หลากหลาย และเพิ่มกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับทักษะทางสังคมสูงยิ่งขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะทางสังคมสูงขึ้น อาจเป็นเพราะได้ร่วมกันเรียนรู้ แลกเปลี่ยนและสะท้อนความคิดเห็น ในด้านความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของทักษะทางสังคมในด้านความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี โดยผู้วิจัยพบว่า การกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง พร้อมการกล่าวชมเชย สามารถกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลาย กล้าแสดงความคิดเห็น และต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น ส่งผลให้มีทักษะทางสังคมสูงขึ้นดังนั้นผู้นำโปรแกรมฯ ไปใช้งาน ควรเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ร่วมแสดง ความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

เอกสารอ้างอิง

กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2557). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้. **วารสารสุทธิปริทัศน์,** 28(86), 126-161.

จอมขวัญ เลื่องลือ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2559). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการดำเนินชีวิตยุคใหม่ของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. **วารสารเกษมบัณฑิต,** 17(2), 153-166.

วรรณพร กระต่ายทอง. (2559). การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรมของนักศึกษา. **วารสารมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ,** 11(2), 141-165.

Alabi, Y. L., & Lami, M. M. (2015). Efficacy of Client-Centred and Rational-Emotive Behaviour Therapies in Reducing Bullying Behaviour among In-School Adolescents in Ilorin, Nigeria. **International Journal of Instruction,** 8(1), 61-74.

Baumeister, R. F., & Bushman, B. J., (2011). **Social Psychology and Human Nature.** (2 ed.). Belmont, CA : Wadsworth.

Bishop, M., & Fleming, A. R. (2015). Rational Emotive Behavior Therapy. **Counseling Theories and Techniques for Rehabilitation and Mental Health Professionals,** 108-132.

Caruso, C., Angelone, L., Abbate, E., Ionni, V., Biondi, C., Di Agostino, C., & Mezzaluna, C. (2018). Effects of a REBT Based Training on Children and Teachers in Primary School. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy,** 36(1), 1-14.

Chou, W. J., Huang, M. F., Chang, Y. P., Chen, Y. M., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2016). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. **Journal of behavioral addictions,** 6(1), 42-50.

Corey, G. (2015). **Theory and practice of counseling and psychotherapy.** 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(1), 500-510.

Edmonds, W. A., & Kennedy, T. (2017). **An applied guide to research designs,** SAGE Publications.

Ellis, A. (2011). Rational emotive behavior therapy. **Current psychotherapies,** 9(1), 196-234.

Hanapi, Z., & Nordin, M. S. (2014). Unemployment among Malaysia graduates : Graduates' attributes, lecturers' competency and quality of education. **Procedia-Social and Behavioral Sciences,** 112(1), 1056-1063.

Johari, S., Zadeh, H. H., & ParisaAmini. (2016). The Effectiveness of Group Training of Rational-Emotive Behavior Therapy on Communicative Beliefs of the Couples Referred to Counseling Centers in Isfahan, I**nternational Journal of Advanced Biotechnology and Research,** 7(1), 803-810.

Kosciw, J. G., Palmer, N. A., & Kull, R. M. (2015). Reflecting Resiliency : Openness About Sexual Orientation and/or Gender Identity and Its Relationship to Well-Being and Educational Outcomes for LGBT Students. **American Journal of Community Psychology,** 55(1-2), 167-178.

Kostelnik, M. J., Gregory, K. M., Soderman, A. K., & Whiren, A. P. (2012). **Guiding Children's Social Development and Learning.** (7 ed.). Belmont, CA : Wadsworth.

Koutsoukou-Argyrak, A., Hofmann, F. H., Kreb, V., Sperth, M., & Holm-Hadulla, R. M. (2016). The ABCDE-Model of counseling and psychotherapy : An integrative approach developed from clinical practice at a counseling service for students. **In SHS Web of Conferences EDP Sciences,** 26(1), 1-10.

Laugeson, E. A., Gantman, A., Kapp, S. K., Orenski, K., & Ellingsen, R. (2015). A randomized controlled trial to improve social skills in young adults with autism spectrum disorder : The UCLA PEERS® program. **Journal of Autism and Developmental Disorders,** 45(12), 3978-3989.

Little, S. G., Swangler, J., & Akin-Little, A. (2017). Defining Social Skills. **In Handbook of Social Behavior and Skills in Children** (pp. 9-17). Springer, Cham.

Malkinson, R. (2010). Cognitive-behavioral grief therapy : The ABC model of rational-emotion behavior therapy. **Psihologijske teme,** 19(2), 289-305.

Medical-dictionary.com. (2018). เข้าถึงได้จาก https : //medical-dictionary. thefreedictionary. com/Social+skill

Myers, D. G. (2012) **Social Psychology.** (10 ed.). New York, NY : McGraw-Hill Companies.

Nix, R. L., Bierman, K. L., Domitrovich, C. E., & Gill, S. (2013). Promoting children's social-emotional skills in preschool can enhance academic and behavioral functioning in kindergarten : Findings from Head Start REDI. Early **Education & Development,** 24(7), 1000-1019.

Oltean, H. R., & David, D. O. (2017). A meta-analysis of the relationship between rational beliefs and psychological distress. **Journal of clinical psychology,** 19(1), 1-13.

Perren, S., Forrester-Knauss, C., & Alsaker, F. D. (2012). Self-and other-oriented social skills : Differential associations with children's mental health and bullying roles. **Journal for educational research online,** 4(1), 99-123.

Pereira-Lima, K., & Loureiro, S. R. (2015). Burnout, anxiety, depression, and social skills in medical residents. **Psychology, health & medicine,** 20(3), 353-362.

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.

Psychologydictionary.org. (2018). เข้าถึงได้จาก https : //psychology-dictionary.org/social-skills/

Runjic, T., Prcic, A. B., & Alimovic, S. (2015). The relationship between social skills and behavioral problems in children with visual impairment. **Hrvatska Revija za Rehabilitacijska Istrazivanja,** 51(2), 64-76.

Sentse, M., Prinzie, P., & Salmivalli, C. (2017). Testing the direction of longitudinal paths between victimization, peer rejection, and different types of internalizing problems in adolescence. **Journal of abnormal child psychology,** 45(5), 1013-1023.

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.

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.

Wolstencroft, J., Robinson, L., Srinivasan, R., Kerry, E., Mandy, W., & Skuse, D. (2018). A Systematic Review of Group Social Skills Interventions, and Meta-analysis of Outcomes, for Children with High Functioning ASD. **Journal of autism and developmental disorders,** 48(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.