

# Effects of Group Reality Therapy on Study Habits and Study Attitudes of Students in the Mathematics Program, Faculty of Education

**Sujai Suanphiroth**

M.A.(Counseling Psychology),  
Department of Psychology & Guidance, Faculty of Education,  
Prince of Songkla University  
E-mail: ssujai@bunga.pn.psu.ac.th

## Abstract

This research, using the pretest-posttest control group design, aimed to investigate the effects of Group Reality Therapy on study habits and study attitudes of students majoring in mathematics, Faculty of Education. The sample consisted of 32 second-year students, randomly selected from those who scored lower than  $\bar{x}-0.5$  S.D. on the Survey of Study Habits and Study Attitudes; 16 were assigned to the control group, the other 16 to the experimental group. The experimental group participated in a Group Reality Therapy program conducted by the researcher for continual three days and two nights, for a total of 20 hours, and later in a counseling group for two sessions of 1½ hours each week over five weeks, for a total of 15 hours. This made a combined total of 35 hours intervention. The t-test was utilized for data analysis. It was found that students in the experimental group obtained higher scores on the posttest than on the pretest, and higher scores on the posttest than those in the control group, significantly at the .01 level.

**Keywords:** Group Reality Therapy, mathematics students, study attitudes, study habits

## ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์

สุใจ ส่วนไพโรจน์

ศส.ม.(จิตวิทยาการศึกษา), อาจารย์

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

E-mail: ssujai@bunga.pn.psu.ac.th

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ โดยการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปี 2 จำนวน 32 คน ซึ่งได้คะแนนแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนต่ำกว่า  $\bar{x} - 0.5 S.D.$  โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 16 คน กลุ่มทดลอง 16 คน และให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยระยะแรกให้เข้ากลุ่มการปรึกษาแบบต่อเนื่อง 3 วัน 2 คืน เป็นเวลา 20 ชม. และระยะต่อมาให้เข้าประชุมกลุ่มย่อยอีก 10 ครั้ง ครั้งละ  $1\frac{1}{2}$  ชม. เป็นเวลา 15 ชม. รวมเวลา 35 ชม. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบที (T-test) ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีนิสัยและเจตคติในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาและสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง, เจตคติในการเรียน,

นักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์, นิสัยการเรียน

### บทนำ

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาหน่วยงานรัฐและเอกชนในประเทศมีความต้องการบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพิ่มขึ้นอย่างมากมาและความต้องการนี้เพิ่มขึ้นอย่างเร่งด่วน กระทั่งเกิดภาวะการขาดแคลน รัฐจึงมีนโยบายเร่งด่วนให้ทบวงมหาวิทยาลัยเร่งผลิตบัณฑิตในสาขาที่ขาดแคลนเพื่อแก้ปัญหา เนื่องจากบัณฑิตในด้านคณิตศาสตร์ไม่ว่าจะเป็นคณิตศาสตร์หรือคณิตศาสตร์ศึกษามีจำนวนจำกัด ส่งผลให้เกิดการขาดแคลนบุคลากรด้านคณิตศาสตร์ทั้งหน่วยงานภาครัฐ

และภาคเอกชนอย่างกว้างขวาง ทบวงมหาวิทยาลัยจึงเสนอแนวทางและมาตรการในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้คณะรัฐมนตรีพิจารณา คณะรัฐมนตรีได้พิจารณาให้ความเห็นชอบในคราวประชุม เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2536 และในมาตรการระยะยาว ประการหนึ่ง (ข้อ 2.4) ระบุไว้ว่า ให้มหาวิทยาลัยทำการศึกษาวจัยในเชิงการจัดการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์และสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาในสถานศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นสถาบันผลิตบัณฑิตศึกษาศาสตร์สถาบันหนึ่ง และดำเนินการจัดการเรียนการสอนแก่นักศึกษาในโครงการเร่งรัดผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ศึกษา (รพค.) มาเป็นเวลาต่อเนื่อง 3 ปีแล้ว พบว่านักศึกษาในโครงการเร่งรัดผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ศึกษา (รพค.) ชั้นปีที่ 1 ประสบปัญหาด้านการเรียนสูงมาก จากการประชุมกรรมการคณะศึกษาศาสตร์ เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2541 มีรายงานว่านักศึกษาในโครงการเร่งรัดผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ศึกษา (รพค.) จำนวนกว่า 40% จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.25 ซึ่งถือว่าเสี่ยงต่อการสูญเสียงบประมาณการจัดการศึกษาของชาติ ผู้วิจัยจึงได้สำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนด้วยแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนกับนักศึกษาในโครงการเร่งรัดผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ศึกษา (รพค.) ปีการศึกษา 2541 พบว่านักศึกษาในโครงการฯ มีนิสัยและเจตคติในการเรียนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\bar{x} - 0.5 \text{ S.D.}$ ) นักศึกษามีความเครียดและกังวลใจกับผลการเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะช่วยเหลือและพัฒนานักศึกษาในโครงการฯ เพื่อป้องกันการสูญเสียค่าทางการศึกษา

คุณลักษณะส่วนตัวของนักศึกษาก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จทางการศึกษา นอกเหนือจากปัจจัยทางด้านสติปัญญาและปัจจัยภายนอกอันได้แก่ สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ระบบการศึกษา ความสามารถของผู้สอน ภูมิหลังทางครอบครัว ความสำเร็จของการศึกษามีได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่มีองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เช่น วุฒิภาวะ แรงจูงใจ นิสัยในการเรียน ทักษะในการเรียนและเจตคติที่มีต่อคุณค่าทางการศึกษา เจตคติต่อผู้สอน สถาบัน และวิชาชีพ โดยเฉพาะนิสัยและเจตคติในการเรียนมีความสัมพันธ์โดยตรงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสามารถใช้เป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้โดยที่นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะมีนิสัยและเจตคติในการเรียนต่างกันด้วย (Holtzman, 1965; นภาพร เมฆรักชานิช,

2515; วัลลภา จันทร์เพ็ญ, 2515)

นอกจากนี้จากการศึกษาองค์ประกอบของนิสัยและเจตคติในการเรียน ปรากฏว่าเจตคติและนิสัยในการเรียนมิได้เป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติซ้ำๆ จึงเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้ดัดแปลงพัฒนา หรือสร้างขึ้นมาใหม่ได้ (Madox, 1963; Tussing, 1963; Garret, 1966) ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจึงได้ให้ความสนใจที่จะปรับปรุงและพัฒนาเจตคติและนิสัยในการเรียนให้แก่นักศึกษาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และช่วยให้ นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้นว่าการใช้กระบวนการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิธีการและเทคนิคในการเรียน (Haslam & Brown, 1968) การปรับพฤติกรรมโดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคในการเรียนเพื่อฝึกปฏิบัติ มีการรายงานผลการปฏิบัติและนำผลงานมาแสดง (Prather, 1974; Briggles, Tosi & Morley, 1971) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยอภิปรายเกี่ยวกับเจตคติและนิสัยในการเรียนที่ดีและสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มควรปรับปรุงแก้ไข (Light & Alexakos, 1970; วีระวัฒน์ พลูทวี, 2523; วิญญู พูลศรี, 2523)

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยและเจตคติในการเรียนซึ่งเกี่ยวข้องกันอย่างแน่นอน โดยเจตคติในการเรียนเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของพฤติกรรมตอบสนองต่อบุคคลและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและเมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ได้รับการฝึกฝนหรือปฏิบัติซ้ำๆ ก็เกิดความเคยชินจนกลายเป็นนิสัยในการเรียน ดังนั้นการที่จะปรับปรุงนิสัยและเจตคติในการเรียนควรให้ความสนใจต่อความสัมพันธ์ดังกล่าวโดยช่วยเหลือให้นักศึกษาให้ยอมรับในตัวครู และยอมรับคุณค่าของการศึกษาใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจนเป็นระบบเพื่อช่วยนักศึกษาในการประเมินนิสัยในการเรียนที่เป็นอยู่ เลือกพฤติกรรมใหม่ที่พึงพอใจวางแผนการปฏิบัติ กระทั่งพัฒนาเป็นนิสัยในการเรียนที่ดี การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยนักศึกษาที่ประสบปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะนิสัยและเจตคติในการเรียน

ดั่งที่ Hamrin และ Poulson (1969, 85) กล่าวว่า การให้การศึกษามีความสำคัญมาก ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้ปัญหาของตนเองได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้ต่อไปอีกว่าหากเกิดปัญหาขึ้นอีกจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำหลักการและวิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Counseling) ซึ่งพัฒนาโดย Glasser (1981) มาใช้ในการพัฒนานิสัยและเจตคติในการเรียนแก่นักศึกษาโครงการเร่งรัดการผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาจิตศาสตร์ศึกษา (รพค.) ในคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยคาดหวังว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนานิสัยและเจตคติในการเรียนแก่นักศึกษาในโครงการฯ ให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพนักศึกษา โครงการเร่งรัดการผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาจิตศาสตร์ศึกษา (รพค.) ให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ในการกลับเข้าไปพัฒนาการศึกษาของท้องถิ่นให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการต่อไป

### วิธีการศึกษา

แบบแผนการวิจัยใช้ระเบียบการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง Pretest-Post-test Control Group Design

ตัวแปรอิสระ คือ

1. ระยะเวลา แบ่งเป็นก่อนและหลังการทดลอง
2. ลักษณะการให้การปรึกษา แบ่งเป็นการได้รับและไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ นิสัยและเจตคติในการเรียน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในโครงการเร่งรัดการผลิตและพัฒนาบัณฑิต สาขาจิตศาสตร์ศึกษา (รพค.) จำนวน 32 คน ซึ่งได้คะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนต่ำกว่า  $\bar{x}-0.5$  S.D. โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) แยกเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียน โดยยึดหลักการสร้างจากแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียน (Holtzman, 1965) ซึ่งใช้ประเมินวิธีการเรียน แรงจูงใจในการเรียน และเจตคติต่อการเรียน

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย 2 เดือน โดยระยะแรกให้เข้ากลุ่มการศึกษาแบบต่อเนื่อง 3 วัน 2 คืน เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และระยะต่อมาให้เข้าประชุมกลุ่มย่อยอีก 10 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง เป็นเวลา 15 ชั่วโมง รวมตลอดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ใช้เวลาทั้งหมด 35 ชั่วโมง

### ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและจัดเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ติดต่อขอรายชื่อและผลการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกจิตศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ปีการศึกษา 2541 เพื่อนำมาพิจารณาคัดเลือกผู้ที่มีดัชนีสะสมต่ำกว่า 2.25 ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการถูกให้ออก

1.2 นักศึกษาตอบแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนและเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

1.3 นำคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนมาหาค่า  $\bar{x}$  และ S.D. แล้วสุ่มนักศึกษาที่ได้คะแนน  $\bar{x}-0.5$  S.D. มาเป็นกลุ่มตัวอย่างวิจัย จำนวน 32 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน กลุ่มควบคุม 16 คน ทุกคนผ่านการสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย

#### 2. ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อเนื่อง 3 วัน 2 คืน เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และเข้าประชุมกลุ่มย่อยการศึกษาอีกจำนวน 10 ครั้งๆ ละ 1½ ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ รวม 15 ชั่วโมง ฉะนั้นตลอดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลอง

เข้ากลุ่มการศึกษาทั้งหมด 35 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมมีกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้มีความเป็นมิตร ช่วยเชื่อมสัมพันธ์ภาพของการปรึกษาด้วยการเป็นแบบอย่างความใส่ใจ จริงใจต่อกัน และเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เต็มใจที่จะสำรวจตนเอง ทำความเข้าใจ เปิดเผยตนเอง และยอมรับตนเองโดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันที่ตนต้องการเปลี่ยน ผู้นำกลุ่มใช้หลักการกำหนดเป้าหมาย วางแผน มีข้อผูกมัด ไม่ยอมรับคำแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษ และไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการกระทำและความรับผิดชอบของตน ได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม กำหนดเป้าหมายของตน และหาแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง ซึ่งบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีดังนี้

1. กำหนดโครงสร้างขอบเขตในการประชุมกลุ่ม
2. สร้างสัมพันธ์ภาพการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคน บนพื้นฐานของความใส่ใจและเคารพนับถือ
3. มีความกระตือรือร้นในการกระตุ้นการอภิปรายของกลุ่มในพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ
4. กระตุ้นสมาชิกให้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยเหลือกันและกัน
5. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเองในพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของสมาชิก
6. เป็นแบบอย่างความรับผิดชอบ และแบบอย่างชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
7. แลกเปลี่ยนค่านิยมและประสบการณ์ของตนกับสมาชิกกลุ่มเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม
8. เสนอความเห็นแก่สมาชิกเพื่อการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำแผนการนั้นไปปฏิบัติ
9. ช่วยสมาชิกกำหนดแนวปฏิบัติตามแผนภายใต้ข้อจำกัดของเวลาและขอบเขตของการปรึกษา
10. ส่งเสริมให้สมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### 3. ขั้นหลังการทดลอง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนเพื่อเก็บคะแนนการทดสอบครั้งหลัง (Post-test)

#### การสร้างโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง

จากแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริงที่กล่าวถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ว่า มนุษย์ต้องการที่จะให้และได้รับความรักจากผู้อื่น รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่าต่อผู้อื่น หากบุคคลไม่ได้รับความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ จะพัฒนาเอกลักษณ์ของตนไปสู่เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) ดังนั้นการที่จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ก็โดยการช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานดังกล่าว โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นต่อไป

โปรแกรมยึดหลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริงของ Glasser (1981) หลักการสำคัญของแนวคิดนี้มี 8 ประการ คือ

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพของการปรึกษา
2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน
3. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม
4. วางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ
5. การผูกมัดตนเองที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนด
6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว
7. การไม่ใช้การลงโทษ
8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

ผู้วิจัยใช้แนวคิดข้างต้นและหลักการทั้ง 8 ประการ มาจัดโปรแกรมกลุ่มเพื่อให้บริการปรึกษา ดังนี้

1. สัมพันธ์ภาพของการปรึกษา ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศกลุ่มให้มีความเป็นมิตร อ่อนน้อม จริงใจ ไว้วางใจ และใส่ใจต่อกัน โดยผู้นำกลุ่มเป็นตัวแบบของ

ผู้ที่มีความรับผิดชอบจริงใจ ใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจต่อกัน เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองและสำรวจตนเองเพื่อตระหนักถึงการแสดงออกของตนเองอย่างชัดเจน เพื่อหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมต่อไป

2. การตระหนักรู้ต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจและยอมรับตนเองถึงความสามารถ ความเข้มแข็งและการแสดงออกของตนเองต่อสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันที่ตนต้องการเปลี่ยน หรือพฤติกรรมที่แสดงออกในขณะที่ความรู้สึกไม่พอใจของตน ผู้นำกลุ่มจะไม่ส่งเสริมให้สมาชิกได้พิจารณาถึงอดีตที่ผ่านมาไปแล้วหรืออนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเน้นที่การทำให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับถึงการกระทำของตนเอง และผลของการกระทำนั้นว่ามีผลอย่างไร

3. สมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถตระหนักถึงการกระทำและความรับผิดชอบของตนแล้วผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาหาแนวทางการเปลี่ยนแปลงเพื่อสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมโดยผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนได้กำหนดเป้าหมายของตน และหาแนวทางเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง เป็นจริงตามหลักศีลธรรมจรรยา ผู้นำกลุ่มใช้หลักการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การมีข้อผูกมัด การไม่ยอมรับคำแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษ และการไม่ยอมเลิกล้มความตั้งใจ เพื่อนำสมาชิกกลุ่มพบกับความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนนิสัย และเจตคติในการเรียนด้วยการทดสอบค่าที (T-test) สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Group) และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่อิสระต่อกัน (Dependent Group)

#### โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (ระยะที่ 1) รวม 20 ชั่วโมง

##### วันแรก

15.30-16.30 น.	ทำความรู้จักกัน
16.30-17.00 น.	(1) กองเกียรติยศ
17.00-18.00 น.	(2) สัญลักษณ์แห่งความสำเร็จ
18.00-19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00-20.00 น.	กิจกรรมส่วนตัว
20.00-21.00 น.	(4) ตัวฉัน

##### วันที่สอง

06.30-07.30 น.	(5) ท้าวรับอรุณ
07.30-08.30 น.	กิจกรรมส่วนตัว
08.30-09.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.30-10.30 น.	(6) บทบาทแห่งชีวิต
10.30-12.00 น.	(7) สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง
13.00-14.30 น.	(8) เรียนให้สนุกเป็นสุขกับการเรียน (นิสัยในการเรียน)
14.30-16.30 น.	(9) การยอมรับและการเห็นคุณค่าการเรียน (เจตคติในการเรียน)
16.30-17.00 น.	(10) ความอดทนบนถนนของชีวิต
17.00-18.00 น.	(11) ทะเลหรรษา
18.00-19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.00-20.00 น.	กิจกรรมส่วนตัว
20.00-21.00 น.	(12) ภาษาสัมผัส

##### วันที่สาม

06.30-07.30 น.	(13) จินตนาการริมหาด
07.30-08.30 น.	กิจกรรมส่วนตัว
08.30-09.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.30-10.30 น.	(14) เพียงความตั้งใจ
10.30-12.00 น.	(15) เป้าหมายชีวิต
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเที่ยง
13.00-14.30 น.	(16) ร่วมด้วยช่วยสร้างสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จ
14.30-15.50 น.	(17) ความประทับใจ (Impression Go Round)
15.50-16.30 น.	(18) เขียนรายงานตนเอง (Self-Report)

ประชุมกลุ่มย่อยการศึกษา (ระยะที่ 2) ใช้เวลา 5 สัปดาห์ 10 ครั้ง ๆ ละ 1½ ชั่วโมง รวม 15 ชั่วโมง

ครั้งที่	หลักการตามทฤษฎี RT.	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-2	การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Create a Relationship)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) เพื่อส่งเสริมความรู้สึก ร่วมเป็นหนึ่งเดียวและ สร้างความไว้วางใจ เพื่อการเปิดเผยตนเอง</li> <li>2) เพื่อพัฒนาบรรยากาศ ของความไว้วางใจ การ เอาใจใส่และการยอมรับ ซึ่งกันและกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุม กลุ่มย่อยที่จะดำเนินการจำนวน 10 ครั้ง</li> <li>2) เปิดโอกาสให้สมาชิกพัฒนาสัมพันธ์ภาพ ด้วยการเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกัน</li> <li>3) เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยการแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด เห็นที่มีต่อตนเอง</li> <li>4) ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>
3-4	การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (Emphasize Present Behavior)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิก เข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน การฝึกนิสัยการเรียน</li> <li>2) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิด การรับรู้ความต้องการหรือ เป้าหมายของตนเองอย่าง ชัดเจน</li> <li>3) เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ให้สมาชิกทบทวนแลกเปลี่ยนประสบ การณ์แห่งความสำนึกในชีวิตประจำวัน โดยเอื้อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของ ตนเองที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จต่อตนเอง และผู้อื่น เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง</li> <li>2) เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจความ ต้องการหรือเป้าหมายของตนเอง ซึ่งเป็น พื้นฐานที่จะทำให้เกิดการพิจารณา พฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง ได้ว่าเป็น พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อการ ตอบสนองความต้องการหรือเป้าหมาย ของตนเองได้หรือไม่</li> <li>3) กระตุ้นให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความ ต้องการของตนเองตามความเป็นจริง</li> <li>4) ให้สมาชิกได้ค้นหาเอกลักษณ์แห่งความ สำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง</li> </ol>
5-6	การประเมินพฤติกรรม (Invite Clients to Evaluate their Behavior)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเข้าใจ และยอมรับเหตุการณ์ที่เป็น อุปสรรคต่อการตอบสนอง ความต้องการของตนตาม สภาพความเป็นจริง และ รับผิดชอบต่อการตอบสนอง ความต้องการของตนในปัจจุบัน อย่างชัดเจน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) เปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาเหตุการณ์ที่ ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ เป็นอุปสรรค ต่อความต้องการหรือเป้าหมาย</li> <li>2) ให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมที่ตนเอง ใช้จัดการกับปัญหาและอุปสรรค พิจารณา ว่าพฤติกรรมนั้น ๆ ส่งผลต่อสมาชิกอย่างไร</li> <li>3) เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าและ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นปัญหาหรือ อุปสรรคซึ่งกันและกัน</li> <li>4) ให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมเรียนที่ ขาดความรับผิดชอบและให้ตระหนักถึง ความต้องการ</li> </ol>

ครั้งที่	หลักการตามทฤษฎี RT.	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			5) เอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองก่อนที่จะนำไปสู่การปรับปรุง 6) สรุปลงให้สมาชิกตระหนักถึงพฤติกรรมการเรียนที่เป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายและส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
7	การวางแผนสร้างพฤติกรรมใหม่ (Positive Plan of Action) การแสดงความมุ่งมั่น (Commitment)	1) เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดแผนการปฏิบัติที่ชัดเจนในการแก้ไขพฤติกรรมของตนเองบนรากฐานของความเป็นจริง 2) เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบแผนการปฏิบัติ	1) เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบโดยการช่วยให้สมาชิกเลือกวิธีควบคุมตัวเองเพื่อแก้ไขพฤติกรรมนั้นอย่างเหมาะสมและเป็นไปได้จริงพร้อมทั้งระบุวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน 2) ให้สมาชิกเขียนสัญญาที่แสดงถึงแผนการปฏิบัติของตนลงในใบสัญญา 3) ให้สมาชิกแต่ละคนประกาศเจตนารมณ์ตามสัญญาที่เขียนขึ้นต่อสมาชิกกลุ่มเป็นการแสดงความมุ่งมั่น
8-9	การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Refuse to Accept Excuses) การไม่ใช้การลงโทษ (Refuse to Use Punishment) การไม่ล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to Give Up)	1) เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติและให้ได้รับประสบการณ์ของความล้มเหลวจากการได้ปฏิบัติในสิ่งที่ตั้งใจ 2) เพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น	1) ให้สมาชิกแต่ละคนได้รายงานผลการปฏิบัติงานตามแผนและร่วมกันหาแนวทางใหม่หากไม่สามารถประสบผลสำเร็จจากการปฏิบัติงาน 2) ร่วมกันตรวจสอบผลการปฏิบัติ 3) ร่วมพิจารณาหาแนวทางปรับปรุงวิธีการวางแผน เลือกใช้วิธีการใหม่ทีพิจารณาเห็นว่าเหมาะสมกว่าและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง รวมทั้งให้การสนับสนุนในการใช้วิธีการที่ใช้ได้ผลโดยไม่ตำหนิหรือลงโทษใดๆ
10	สรุปและยุติการศึกษา	1) เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจต่อกันและมีความเข้มแข็งรับผิดชอบต่อการศึกษาปฏิบัติงานต่อไปหลังจากยุติการศึกษาแล้ว	1) เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้รายงานผลการปฏิบัติ 2) แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม ตลอดจนความตั้งใจที่จะทำต่อไปเมื่อสิ้นสุดการประชุมกลุ่ม 3) ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกเพื่อความเข้มแข็งในการปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ 4) ให้สมาชิกทำกิจกรรมอำลาด้วยการเขียนบอกความประทับใจที่มีต่อกัน 5) สรุปลงการประชุมกลุ่มและกล่าวอำลา



**ผลการวิจัย**

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีนิสัยและเจตคติในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงว่าผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบที (T-test) ปรากฏว่าคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่วัดภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพิ่มขึ้นทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**ตารางที่ 1**

แบบสำรวจ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test ** P < .01
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
การหลีกเลี่ยงผลัดเวลา	68.8125	9.6417	56.2500	6.9426	4.618**
วิธีการทำงาน	70.5000	9.6885	95.4375	11.9162	7.069**
การยอมรับในตัวครู	81.3125	14.0034	93.6250	11.5405	3.607**
การยอมรับคุณค่าของการศึกษา	56.8750	6.9077	81.5000	7.6070	8.527**
รวมทั้งฉบับ	277.5000	26.2679	326.8125	29.5730	6.383**

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีนิสัยและเจตคติในการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 2)

แบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนโดยรวมและด้านวิธีการทำงาน การยอมรับคุณค่าของการศึกษา หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านการยอมรับในตัวครูสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการหลีกเลี่ยงผลัดเวลาไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบที (T-test) ปรากฏว่าคะแนนที่ได้จากการตอบ

**ตารางที่ 2**

แบบสำรวจ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test ** P < .01, *P<.05
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
การหลีกเลี่ยงผลัดเวลา	56.2500	6.9426	56.5000	7.5719	-.097
วิธีการทำงาน	95.4375	11.9162	73.8125	9.8537	5.594 **
การยอมรับในตัวครู	95.3125	10.5686	82.7500	17.8157	2.426 *
การยอมรับคุณค่าของการศึกษา	81.5000	7.6070	60.4375	7.7972	7.734 **
รวมทั้งฉบับ	326.8125	29.5730	273.5000	31.1534	4.965 **

### สรุปผลการวิจัย

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นวิเคราะห์กระแสกลุ่มพบว่านักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งก่อนหน้านั้นนักศึกษามักจะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา มาจัดการกับปัญหาของตนเอง ไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม ขาดการตระหนักในความต้องการของตนเอง ทำให้ปัญหาที่มีอยู่ไม่ได้คลี่คลาย กลับทำให้เกิดความเครียด ความกังวล และในที่สุดรับรู้ว่าตนเองล้มเหลว แต่เมื่อนักศึกษาได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กระบวนการกลุ่มได้อื้ออานวยให้นักศึกษามีโอกาสได้รับประสบการณ์จากการให้และรับความรักจากเพื่อน และประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง ในระยะแรกของการเข้ากลุ่มช่วยทำให้นักศึกษาเหล่านี้มีพลังใจที่เข้มแข็งขึ้น กล้าที่จะเผชิญความจริง อีกทั้งมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้หลักการของการปรึกษาตามแนวคิดนี้ยังมุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถใช้เหตุผลพิจารณาเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการของตนตามสถานการณ์จริง มาใช้ประเมินพฤติกรรม การเรียน และนิสัยการทำงานของตนเองว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ สามารถตอบสนองความต้องการหรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ เกิดความเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองได้ตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง มีการรับรู้พฤติกรรม การเรียน และนิสัยการทำงานที่ไม่เหมาะสมของตนเอง แล้วเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนโดยการเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมมาจัดการกับปัญหาการเรียนและนิสัยการทำงานที่เกิดขึ้น แทนการใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาแบบเดิม และยังพบว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนแปลงเจตคติและนิสัยการเรียนของตนได้สำเร็จ อีกทั้งมีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมากขึ้น แสดงให้เห็นว่านักศึกษาเหล่านี้เกิดการเรียนรู้ และรับผิดชอบต่อตนเองที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยและเจตคติในการเรียน ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chang (1995) ที่พบว่าทั้งการปรึกษา

ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการสอนมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบและความสามารถในการควบคุมตนเอง แต่การปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับสูงกว่าการสอน สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยนั้น วิธนา มิ่งเมือง (2540) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาต่ำพบว่านักเรียนที่เข้ารับการปรึกษามีคะแนนการเผชิญปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม และนักเรียนที่เข้ากลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรสุดา ฮามคำไพ (2538) ซึ่งศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีเผชิญปัญหากับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนทดลอง และมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และเลิกการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ส่วนงานวิจัยของจันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา (2536) พบว่าช่วยลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดฤทัย มุขวงศา (2534) ที่พบว่าช่วยพัฒนานิสัยและเจตคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากผลการวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถพัฒนานิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ เมื่อพิจารณาผลการวิจัย วิเคราะห์กระแสกลุ่ม การพัฒนานิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้มีการพัฒนาไปอย่างสอดคล้องตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงซึ่งเป็นกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม ตามหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

เป็นจริงของ Glasser 8 ประการ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยได้พัฒนาบรรยากาศของความรู้สึกเป็นมิตร ให้การยอมรับและความรู้สึกในการเป็นเจ้าของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนที่มีต่อกลุ่มให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการที่จะเปิดเผยตนเองที่จะพัฒนานิสัยและเจตคติในการเรียนของตนตามสภาพที่เป็นจริง ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองใหม่ ด้วยการเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน ให้สมาชิกสำรวจความต้องการ หรือเป้าหมายของตนเองในปัจจุบันและตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ตระหนักถึงความต้องการของตนเองมากขึ้นโดยให้สมาชิกได้สำรวจเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเรียนใช้เหตุผลพิจารณา สภาพการณ์ที่เป็นปัญหานั้นใหม่กว่าเหตุการณ์นั้นทำให้เกิดปัญหากับตนเองหรือไม่ และสามารถใช้เหตุผลพิจารณาต่อไปว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร

3. การประเมินพฤติกรรม ส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้เหตุผลพิจารณาพฤติกรรมการเรียนของตนว่ามีความถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ ตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่ และพฤติกรรมนั้นเกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร เป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการปัญหาได้อย่างแท้จริงหรือไม่ นักศึกษาเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตนเองด้วยการตัดสินใจของตนเอง โดยจะนำไปสู่การเลือกวิถีการวางแผนการทำงานที่เหมาะสมต่อไป

4. การวางแผนเพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่ ให้ค้นหาพฤติกรรมการเรียนที่สามารถจัดการกับปัญหาการเรียนที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง ด้วยการระบุพฤติกรรมที่สามารถกระทำได้จริงภายใน 1 สัปดาห์ และให้วางแผนการปฏิบัติได้จริงชัดเจน

5. การแสดงความมุ่งมั่น ให้นักศึกษาแสดงความมุ่งมั่นด้วยการผูกมัดตนกับสัญญาในสิ่งที่ตนเองตั้งใจจะกระทำตามที่ได้วางแผนไว้ แล้วให้บอกกล่าวสัญญากับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึก

รับผิดชอบที่จะต้องปฏิบัติตามสัญญา และลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะสมาชิกจะคอยเป็นกำลังใจและห่วงใยทำให้นักศึกษาเกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนกร และรู้สึกรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว

7. การไม่ใช้การลงโทษ และ

8. การไม่ล้มเลิกความตั้งใจ

หลังจากนักศึกษาได้นำแผนการที่กำหนดไว้ไปปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาเล่าถึงผลการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไรบ้าง ในกรณีนักศึกษาปฏิบัติไม่ได้ตามแผน ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวในการหาเหตุผลมาอธิบายเพื่อปกป้องตนเอง และจะไม่ใช้การตำหนิหรือลงโทษ แต่จะแสดงความห่วงใย และส่งเสริมให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการรับผิดชอบต่อภาระของตนให้มากยิ่งขึ้น และแสดงให้นักศึกษารับรู้ว่าผู้วิจัยเชื่อมั่นว่านักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าที่ตนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ขั้นตอนนี้สำคัญมากเพราะหากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกยอมรับข้อแก้ตัวเท่ากับยอมรับว่าสมาชิกเป็นคนบกพร่องและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หากว่าสมาชิกไม่สามารถทำตามสัญญาของตนเองได้ ผู้นำกลุ่มจะต้องชักชวนสมาชิกกลุ่มให้กำลังใจแก่กันและกัน และร่วมกันประเมินว่าแผนการที่วางไว้เดิมสอดคล้องกับการปฏิบัติหรือไม่ โดยอาจจะมีการปรับเปลี่ยนแผนใหม่ได้ตลอดเวลา เพื่อให้สมาชิกสามารถทำตามแผนได้และประสบความสำเร็จ ส่วนการลงโทษไม่ใช่วิธีที่มีประสิทธิภาพ และยังเป็น การส่งเสริมเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวของสมาชิก อีกทั้งยังเป็นการทำลายสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย ดังนั้นแทนที่จะใช้การลงโทษ ผู้นำกลุ่มควรชี้ให้สมาชิกเห็นและยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของตน และให้โอกาสสมาชิกตัดสินใจว่ายังต้องการทำตามสัญญาอีกหรือไม่ (Glasser, 1981, 276-281) พบว่านักศึกษาสามารถปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ได้สำเร็จ และเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองจากการที่ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองทำได้และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้จริง และมองเห็นคุณค่าในตนเอง ฉะนั้นสรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ

กลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีหลักการสร้างพลังที่เข้มแข็งและเปลี่ยนแปลงการกระทำให้กับนักศึกษาได้จริง

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามผลในระยะยาว เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. อาจารย์ที่ปรึกษาควรรับทราบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพื่อการประยุกต์หลักการและเทคนิคไปใช้ในงานพัฒนานักศึกษา

3. ควรมีการประยุกต์ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในสถานศึกษา

4. ควรมีการศึกษาต่อระหว่างตัวแปรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับตัวแปรอื่นๆ ในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จแก่นักศึกษาระดับต่างๆ

#### เอกสารอ้างอิง

- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร เมษรักชวานิช. (2515). ความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียนทัศนคติในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรสุดา สามคำไพ. (2538). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัลลภา จันทร์เพ็ญ. (2515). ความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียนทัศนคติในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิญญู พูลศรี. (2523). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีระวัฒน์ พูลทวี. (2523). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนิสัยการเรียนและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 13 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุดฤทัย มุขยวงศา. (2534). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Briggs, Richard D., Tosi, Donald J., Morley, Rosemary M. (1971). Study Habits Modification and It's Effect on Academic Performance: A Behavioral Approach. *Journal of Educational Research*, 64(April), 347-350.

Chang, C. (1995). A Comparison of Effectiveness of Counseling or Teaching Taiwanese University Students with Control Theory/Reality Therapy as the Model. *Dissertation Abstracts International*, 56, 05-A.

Garret, Henry E. (1966). *The Art of Good Teaching*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Glasser, William. (1981). *Stations of the mind: New Directions for Reality Therapy*. New York: Happer & Row.

Hamrin, shirley A. & Blanche B. Poulson. (1969). *Counseling Adolescents* (pp.85). Chicago: Science Research Associates.

- Haslam, Warren L. & Brown, William F. (1968). Effectiveness of Study Skills Instruction for High School Sophomores. **Journal of Educational Research**, **59**, 223-226.
- Holtzman, Brown. (1965). **Manual of Survey of Study Habits and Attitudes**. New York: The Psychological Cooperation.
- Light, Louise L. and Alexakos, C.E. Effect of individual and Group Counseling on Study Habits. **Journal of Educational Research**, **63**(July-August), 450-454.
- Madox, Harry. (1963). **How to Study**. London: Cox & Wyman.
- Prather, Dirk C. (1974). A Behaviorally Oriented Study Skills Program. **Journal of Experimental Education**, **51**(Spring), 131-133.
- Tussing, Lyle. (1963). **Study and Succeed**. New York: John Wiley and Son.