

## บทที่ 4

### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหาค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยดังกล่าวสนับสนุน สมมุติฐานที่ 1 ที่ 2 และที่ 3 ดังนี้คือ

สมมุติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมุติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมุติฐานการวิจัยที่ 3 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาค่าต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 5 พบว่าภายหลังการเข้ารับการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ เพิ่มขึ้น และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนสมมุติฐานที่ 4, ที่ 5 และที่ 6 ดังนี้คือ

สมมุติฐานการวิจัยที่ 4 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมุติฐานการวิจัยที่ 5 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมุติฐานการวิจัยที่ 6 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การอภิปรายผล ผู้วิจัยขออภิปรายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง โดยจะอภิปรายจากการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง) และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ดังนี้

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ของกลาสเซอร์ (Glasser) ใช้หลักการการปรึกษาที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการรับรู้ความต้องการของตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่สามารถสนองต่อความต้องการได้ รวมทั้งสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง และมีการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยพบว่า ก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนมักจะใช้วิธีการหรือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม มาจัดการกับปัญหาของตน มีการตระหนักถึงแหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหาต่ำ พยายามหลีกเลี่ยงหนีจากสภาพการณ์ที่เป็นจริง และขาดการตระหนักรู้ในความต้องการของตน เช่น เมื่อเรียนไม่เข้าใจ ก็ไม่กล้าถามอาจารย์ หลีกเลี่ยงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือสภาพการณ์ที่ตนเรียนไม่เข้าใจ โดยการหันไปนั่งวาดรูปเล่น หรือเขียนโน้ตเล่นกับเพื่อน ดังคำพูดที่ว่า “พอเรียนไม่เข้าใจหนูไม่รู้จะทำยังไง มันไม่รู้เรื่อง หนูก็มักจะนั่งวาดรูปเล่น หรือไม่ก็เขียนโน้ต

เล่นกับเพื่อน” หรือ นักเรียนที่สอบตกในวิชาบังคับตั้งแต่ชั้น ม.1, ม.2 ก็จะมาหาการตระหนักรู้ในความต้องการของตน คือ ความต้องการที่จะเรียนให้จบชั้น ม.3 จะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาของตน โดยการไม่สนใจ ไม่รับรู้ว่าจะไปขออาจารย์สอบซ่อมในวิชาเหล่านั้น หรือนักเรียนที่ไม่กล้าบอกผลการเรียนที่แท้จริงของตนให้พอรู้ เพราะกลัวการสูญเสียความรักจากพ่อ ก็จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามาจัดการกับปัญหาของตน โดยการโกหกพ่อ เป็นต้น เมื่อนักเรียนเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามาจัดการกับปัญหาของตนดังกล่าว ไม่ได้จัดการกับปัญหาโดยตรง ทำให้ปัญหาหรือความเครียดที่มีอยู่ไม่ได้คลี่คลายไปอย่างแท้จริง และกลับทำให้นักเรียนบางคนเกิดความเครียด ความกังวลมากขึ้น ดังคำพูดที่ว่า “หนูเป็นขี้แยมาก อย่างหนูนั่งอยู่กับอาจารย์อย่างนี้ หนูก็คิดคิดว่าถ้าพอรู้ความจริงแล้วจะเกิดอะไรขึ้น” และพบว่านักเรียนมักจะมีการรับรู้ตนเองในลักษณะของผู้ที่มีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว เช่น รู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของใคร ไม่เห็นคุณค่าของตน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง และมีความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนต่ำ ดังคำพูดที่ว่า “หนูไม่มีกำลังใจ ไม่เห็นมีใครสนใจหนูเลย หนูจะสอบก็ไม่เห็นมีใครถาม ไม่มีใครช่วยพรให้ ไม่เหมือนคนอื่นที่เวลาสอบพ่อแม่เขามักจะช่วยพรให้ลูก” หรือ “หนูทำได้ก็ช่วงที่อาจารย์อยู่กับหนูเท่านั้น พออาจารย์ไม่มาที่นี้แล้วหนูก็จะเหมือนเดิม” หรือ “ก็อยากปรับปรุงตัวเอง แต่ว่ามันยากค่ะ” เป็นต้น

เมื่อนักเรียนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กระบวนการกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีโอกาสได้รับประสบการณ์แห่งการให้และรับความรักจากเพื่อน และประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากการกระทำของตน ในระยะแรกของการเข้ากลุ่มช่วยทำให้นักเรียนเหล่านี้มีพลังใจที่เข้มแข็งขึ้น กล่าวที่จะเผชิญความจริง รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนมากขึ้น ดังเช่น คำพูดที่ว่า “หนูภูมิใจ ต่อไปก็อยากจะทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง และอยากให้แม่ภูมิใจกับหนูค่ะ” หรือ “ทำให้หนูรับรู้ว่าถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรจริง ๆ แล้วเราก็จะทำได้เสมอ” เป็นต้น อีกทั้งหลักการของการปรึกษาดังกล่าวนี้มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถใช้เหตุผล พิจารณาเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการของตนตามสถานการณ์จริง รวมทั้งสามารถใช้เหตุผลประเมินพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของตนว่าเป็นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่ สามารถตอบสนองความต้องการ หรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ทำให้นักเรียนเหล่านี้เกิดความเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนได้ตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง ดังคำพูดที่ว่า “เวลาอาจารย์สอน พวกเราคุยกัน มันก็อาจทำให้อาจารย์รู้สึกได้ว่า เขาเป็นตัวตลกหรือไง ไม่มีใครฟังเขา แล้วอาจารย์เขาก็อาจจะรู้สึกไม่ดีกับพวกเราก็ได้” หรือ “หนูก็อาจจะทำให้อาจารย์รู้สึกไม่ดี หนูไม่ค่อยตั้งใจเรียน พอเรียนไม่เข้าใจ หนูก็เลยไม่กล้าถามอาจารย์” หรือ “จริง ๆ แล้วหนูเองก็ไม่ได้สนใจไปขออาจารย์สอบซ่อมเอง ใครไม่

สนใจไปขออาจารย์สอบ อาจารย์เขาก็จะเลย ๆ” เป็นต้น มีการรับรู้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมของตน สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนโดยการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมาจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น แทนการใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาแบบเดิม ดังคำพูดที่ว่า “หนูจะตั้งใจเรียน ฟังอาจารย์สอน เวลาที่ไม่เข้าใจก็จะถามอาจารย์ที่สอนเลย จะไม่เก็บเอาไว้แบบเมื่อก่อน ที่เก็บเอาไว้ทำให้มีปัญหาเวลาสอบ” หรือ “หนูจะไปขออาจารย์สอบซ่อมวิชาคณิตศาสตร์ ถ้าหนูสอบไม่ผ่านหนูก็จะขออาจารย์ทำรายงานส่งแทน” หรือ “หนูจะนัดให้พ่อแม่ที่โรงเรียน อาจารย์ช่วยบอกพ่อเรื่องผลการเรียนให้หนูได้มั๊ยคะ” เป็นต้น และพบว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเผชิญปัญหาของตนได้สำเร็จ เช่น นักเรียนที่สอบตกวิชาคณิตศาสตร์ก็ได้ไปขออาจารย์สอบซ่อม หรือนักเรียนที่เรียนไม่เข้าใจ ก็มีความกล้าที่จะถามอาจารย์ทันทีที่ตนเรียนไม่เข้าใจ หรือนักเรียนที่โกหกเรื่องผลการเรียน ก็สามารถนัดพ่อแม่ที่โรงเรียน และให้ผู้วิจัยกับครูแนะแนวช่วยบอกพ่อให้รับรู้เรื่องผลการเรียนที่แท้จริงของตน เป็นต้น

นอกจากนี้พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองในลักษณะผู้ที่มีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ไปสู่ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมากขึ้น โดยเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนและสามารถควบคุมชีวิตของตนได้มากขึ้น ดังคำพูดที่ว่า “ทำให้หนูรู้ว่าถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรจริง ๆ แล้ว เราก็จะทำได้เสมอ หรือ “รู้สึกว่าตัวเองก็ทำได้เมื่อตั้งใจจริง” หรือ “ภูมิใจที่ตนเองทำได้ เมื่อก่อนไม่เคยคิดอย่างนี้ ชอบคิดว่าตัวเองทำไม่ได้ ก็จะไม่พยายามทำ” เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว แสดงให้เห็นว่านักเรียนเหล่านี้เกิดการเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตนแทนการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาแบบเดิม และแสดงให้เห็นถึงการมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง และมีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงมากขึ้น รวมทั้งมีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมากขึ้น

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาง (Chang, 1995) และงานวิจัยของปีเตอร์สัน ชาง และคอลลินส์ (Peterson, Chang & Collins, 1997) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็น มีพฤติกรรมความรับผิดชอบมากขึ้น และสามารถควบคุมชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของวิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ที่พบว่านักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง ซึ่งแสดงถึงการมีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นและสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทย ของ ภิทรสุดา ฮามคำไพ

(2538) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหามากขึ้น มีวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและหลีกเลี่ยงปัญหาลดลง

จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง สามารถพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมของนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ โดยช่วยให้นักเรียนเหล่านี้เกิดการเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตนมากขึ้น และใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลง

เมื่อพิจารณาผลการวิจัย การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง) และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการเผชิญปัญหาของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้มีการพัฒนาไปอย่างสอดคล้องตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งเป็นกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม ไปตามหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการของ กลาสเซอร์ (Glasser) ที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดพัฒนาการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ตามกระบวนการเผชิญความเครียดของ ลาซารัส (Lazarus) และวิธีการเผชิญปัญหาของ ฟรายเดนเบิร์ก และลูอิส (Frydenberg and Lewis) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ และวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ (Involment)

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้ออำนวยให้เกิดขึ้น ก่อนที่จะดำเนินการในขั้นอื่น ๆ และจะต้องรักษาสัมพันธภาพที่ดีให้คงอยู่ตลอดกระบวนการ เพราะสัมพันธภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งเสริมให้กระแสกลุ่มดำเนินไปอย่างรวดเร็ว และเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางด้านจิตใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาของตนตามความเป็นจริง ดังนั้นในการที่จะช่วยเหลือนักเรียนในกลุ่มทดลองครั้งนี้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญปัญหาของตนไปในทางที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นด้วยการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มให้เกิดขึ้นก่อนเพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการที่จะเปิดเผยตนเอง มีพลังใจที่เข้มแข็งที่จะเผชิญกับปัญหาของตนตามสภาพการที่เป็นจริง ดังนี้

การเข้ากลุ่มในครั้งแรกผู้วิจัยเริ่มต้นพัฒนาสัมพันธภาพด้วยการกล่าวต้อนรับ ซึ่งแรงวัตถุประสงค์และลักษณะของกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน สัมพันธภาพภายในกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งนี้เป็นสัมพันธภาพทางสังคมทั่ว ๆ ไป เช่น คนที่สนิทสนมกันมาก่อนก็จะนั่งใกล้ ๆ กัน หรือคนที่เคยทะเลาะกันก็จะไม่มีการพูดถึงกัน และมักจะมีการพูดเสริมกันถึงนิสัยที่ไม่ดีของเพื่อน เป็นต้น

การเข้ากลุ่มในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนาบรรยากาศของความรู้สึกเป็นมิตร การให้การยอมรับซึ่งกันและกัน และความรู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของกลุ่มมากขึ้น โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำคู่ของตนต่อ พบว่า สัมพันธภาพภายในกลุ่มเริ่มเปลี่ยนแปลงจากสัมพันธภาพทางสังคมทั่ว ๆ ไป ๆ มาเป็นสัมพันธภาพทางการปรึกษามากขึ้น โดยเริ่มมีการเปิดเผยถึงความรู้สึกของตน คำพูดที่ว่า “หน่องเขาจะอยู่ของเขาเฉิบ ๆ บางทีมาโรงเรียนเหมือนกับเขาไม่ได้มา ไม่ได้ยินเสียงเขาเลย เขาจะอ่านแต่นิยาย เรียนมาด้วยกัน 2 ปี เพิ่งรู้จักชื่อจริงตอนเขาเข้ากลุ่มนี่ล่ะ” หรือ “หน่องก็อยากคุยแต่ไม่รู้จะคุยอะไร เวลาเพื่อนพูดมา หน่องไม่รู้ตามเขาไม่ทัน” และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้ากลุ่ม เช่น คำพูดที่ว่า “ก็ดีล่ะ มีโอกาสได้รู้ปัญหาของเพื่อน” หรือ “ได้รู้จักนิสัยเพื่อนที่อยู่คนละกลุ่มกับเรา ทำให้เรามาสนิทกันได้” เป็นต้น

ในครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 ผู้วิจัยได้พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้แก่สมาชิก และพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยผ่านประสบการณ์ของการให้และรับความรักจากเพื่อน และประสบการณ์แห่งความสำเร็จของตนเอง เนื่องจากผู้วิจัยพบว่า นักเรียนเหล่านี้มักจะมีการรับรู้ตนเองในลักษณะของผู้ที่มีแนวโน้มเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว เช่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของใคร ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ดังคำพูดที่ว่า “หนูไม่มีกำลังใจ ไม่เห็นมีใครสนใจหนูเลย หนูจะสอบก็ไม่เห็นมีใครถาม ไม่มีใครช่วยพรให้ไม่เหมือนคนอื่นที่เวลาสอบพ่อแม่เขามักจะช่วยพรให้กับลูก” เป็นต้น เมื่อผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทบทวนประสบการณ์ของการให้และรับความรักจากเพื่อน และประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากการกระทำของตน ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองใหม่ โดยมีการเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ดังคำพูดที่ว่า “หนูภูมิใจต่อไปก็อยากจะทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง และอยากให้แม่ภูมิใจกับหนูล่ะ” หรือ “ทำให้หนูรับรู้ ถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรจริง ๆ แล้ว เราก็จะทำได้เสมอ” เป็นต้น

## 2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน

เมื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีเกิดขึ้นภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะลดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีต่อกลุ่มลง ประกอบกับแบบฝึกหัดที่ผ่านมาในครั้งที่แล้ว ได้ช่วยทำให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนมากขึ้น ทำให้สมาชิกจะเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สามารถที่จะใช้เหตุผลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงมากขึ้น และมีความพร้อมที่จะเผชิญกับความจริงแล้ว

การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจความต้องการ หรือเป้าหมายของตนในปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความต้องการของตนอย่างชัดเจน ประสพการณ์กลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า เดิมนักเรียนมักจะมีการรับรู้ความต้องการของตนโดยไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้จริงในการตอบสนอง และมักจะขาดการตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนตามความเป็นจริง กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นครั้งนี้สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในความต้องการของตนโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และมีการตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนมากขึ้น ดังบทสนทนา

แดน : หนูอยากให้คะแนนเฉลี่ยออกมาดีค่ะ ไม่อยากให้ต่ำกว่าเกณฑ์

ผู้นำกลุ่ม : ที่แดนบอกว่าไม่อยากให้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์หมายถึงเกณฑ์เท่าไรคะ

แดน : รวมทั้งหมดประมาณ 2.5 ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนี้ แดนได้เกรดเฉลี่ยเท่าไรคะ

แดน : ประมาณ 1.2 ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าถ้าหากแดนต้องการให้เกรดเฉลี่ยของแดนไม่ต่ำกว่า 2.5 แดนก็จะต้องได้เกรดเฉลี่ยในแต่ละวิชาไม่ต่ำกว่า 3 นะคะ

แดน : ค่ะ แต่หนูว่ามันคงจะยาก

ผู้นำกลุ่ม : แดนบอกว่ายาก เพราะอะไรคะ

แดน : มันต้องทำให้ได้ 3 ทุกวิชา มันคงเป็นไปได้ไม่ได้ บางวิชาหนูก็ยังเรียนไม่รู้เรื่องเลย โดยเฉพาะเลขกับอังกฤษ

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าแดนรู้ดีกว่ามันเป็นเป้าหมายที่สูงเกินไปนะคะ ตรงนี้ครูอยากให้แดนทบทวนความต้องการที่แดนสามารถทำได้จริง ๆ อีกครั้งนะคะว่า แดนต้องการอะไร

แดน : ก็อยากเรียนให้ผ่านทุกวิชา ไม่ติด 0 ในวิชาอังกฤษกับเลขค่ะ

การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 และ 7 เมื่อนักเรียนแต่ละคนชัดเจนกับความต้องการหรือเป้าหมายของคนในปัจจุบันแล้ว การมุ่งเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของคน เพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ใช้เหตุผลพิจารณาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหานั้นใหม่ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการประเมินทางปัญญา ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้ได้อย่างถูกต้องยิ่งขึ้นว่า เหตุการณ์นั้นทำให้เกิดปัญหากับตนหรือไม่ และสามารถใช้เหตุผลพิจารณาต่อไปว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไรตามกระบวนการความคิดและวิธีการเผชิญความเครียดของลาซารัส (Lazarus)

กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่านักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของคนไปในทางสอดคล้องกับความ เป็นจริงมากขึ้น และเกิดความเข้าใจและยอมรับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหานั้นเหล่านั้นตามความเป็นจริงดังบทสนทนา

- แดน : เวลาหนูเรียนไม่เข้าใจ หนูไม่กล้าถามอาจารย์ กลัวอาจารย์เขาจะว่าหนูไม่สนใจ
- ผู้นำกลุ่ม : สิ่งที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการที่จะทำให้แดนสอบผ่านวิชาคณิตศาสตร์ คือ แดนเรียนไม่เข้าใจ และไม่กล้าถามอาจารย์นะคะ
- แดน : ค่ะ หนูกลัวอาจารย์เขาจะว่า หนูเคยเห็นเพื่อนถามอาจารย์ แล้วโดนอาจารย์ว่าเรื่องของเธ เธอไม่สนใจเอง
- มล : ใช่ อาจารย์เขามักจะว่าคนที่ไม่สนใจเรียนอย่างนี้
- ก๊วง : ที่อาจารย์เขาพูดอย่างนี้ เพราะเวลาอาจารย์สอน พวกเราคุยกัน มันก็อาจจะทำให้อาจารย์ เขารู้สึกได้ว่าเขาเป็นตัวตลกหรือใจ ไม่มีใครฟังเขา
- หน่อง : จริง ๆ แล้วอาจารย์เขาก็จะบอกถ้าถามเขา แต่เขาก็จะดูคิ้วว่าเราสนใจเรียนหรือเปล่า ใครที่สนใจเรียนถามอะไร อาจารย์เขาก็จะบอก แต่ถ้าใครไม่สนใจเรียน พอถามเขาเขาก็จะว่าเรื่องของเธ
- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าอาจารย์เขาจะแสดงออกกับแต่ละคนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจเรียน หรือการกระทำที่คนนั้นปฏิบัติต่ออาจารย์นะคะ
- แดน : ค่ะ หนูก็อาจจะทำให้อาจารย์รู้สึกไม่ดี หนูไม่ค่อยตั้งใจเรียน พอเรียนไม่เข้าใจ หนูก็เลยไม่กล้าถาม



เมื่อนักเรียนเกิดความเข้าใจ และยอมรับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาของตนได้ตามความเป็นจริงแล้ว ผู้วิจัยได้ส่งเสริมให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนใช้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ตนใช้จัดการกับปัญหานั้นชัดเจนขึ้น ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้ใช้เหตุผลพิจารณาวิธีการเผชิญปัญหาที่ตนใช้จัดการกับปัญหานั้นใหม่ ว่าวิธีเผชิญปัญหาที่ตนใช้อยู่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างแท้จริงหรือไม่

กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกเกิดการรับรู้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ตนใช้จัดการกับปัญหาที่ชัดเจน การตอบสนองความต้องการของตนชัดเจนขึ้น ดังบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม : แตนบอกว่าแดนเรียนคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ แตนไม่กล้าถามอาจารย์ ครูไม่ทราบว่าแดนได้จัดการกับปัญหาที่แดนเรียนไม่เข้าใจอย่างไรคะ

แดน : พ่อเรียนไม่เข้าใจ หนูไม่รู้จะทำยังไง มันไม่รู้เรื่องหนูก็มักจะนั่งวาดรูปเล่น หรือไม่ก็เขียนโน้ตเล่นกับเพื่อนคะ

หรือ

ปลา : หนูไม่สบายใจที่พ่อแม่ทะเลาะกัน บางทีก็ทุบตีกัน

มล : หนูก็เหมือนกัน ชอบคิดมากเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน บางทีแม่ก็ถืออึดจะฟันพ่อ ดีที่ญาติพวกอา ๆ ที่บ้านช่วยกันห้าม

ผู้นำกลุ่ม : ปลาและมลไม่สบายใจที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกันนะคะ

ปลา : ค่ะ เวลาเรียนก็จะคิดว่า พ่อแม่จะทะเลาะกันอีกหรือเปล่า

ผู้นำกลุ่ม : ปลากังวลเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน และกลัวว่าพ่อแม่จะทะเลาะกันอีก ในเวลาที่ปลาเรียน นะคะ

ปลา : ค่ะ แต่ถ้าปลาอยู่กับเพื่อน ๆ ก็จะขี้มึนไว้ก่อน แต่พออยู่คนเดียวจะเหงา ๆ

มล : หนูก็เหมือนปลาค่ะ เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ ก็จะคุยสนุกสนาน แต่พออยู่คนเดียว นั่งเรียนอยู่ ตาก็จ้องครู แต่ใจก็จะคิดถึงเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน

เอ้ : หนูก็เป็นเหมือนกัน แบบตาจ้องไปที่กระดาน แต่ใจชอบไปคิดเรื่องที่มันไม่ดี

ผู้นำกลุ่ม : เอ้ พอลูกบอกครูได้มีัยคะว่าเรื่องอะไร

เอ้ : ก็เรื่องพ่อ เรื่องผลสอบที่โคหกพ่อคะ กังวลกลัวพ่อจะรู้ ถ้าพ่อรู้ก็กลัวพ่อจะไม่รัก ไม่สนใจเอ้ออีก

ผู้นำกลุ่ม : ถึงตรงนี้ทั้ง ปลา มล เอ ก็รับรู้จะคะว่าในเวลาเรียนพวกเรามักจะไม่มีสมาธิที่จะเรียน มักนั่งเหม่อลอย คิดกังวลในเรื่องพ่อแม่ทะเลาะกัน หรือคิดกังวลในเรื่องที่โกหกพ่อ

ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่นักเรียนมักจะเลือกใช้คือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ในด้านการมีความกังวล และด้านการไม่รับรู้ปัญหามากที่สุด

### 3. การประเมินพฤติกรรม

เมื่อกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งที่แล้ว ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและยอมรับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของตนตามความเป็นจริง และเกิดการรับรู้พฤติกรรมที่ตนใช้จัดการกับปัญหาแล้ว การเข้ากลุ่มในครั้งที่ 8 ผู้วิจัยส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เหตุผลพิจารณาพฤติกรรมที่ตนใช้จัดการกับปัญหานั้นว่ามีความถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้หรือไม่ และพฤติกรรมนั้นเกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร เป็นการนำเข้าสู่กระบวนการความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของลาซารัส ในขั้นการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งเป็นการพัฒนาสมาชิกให้ใช้เหตุผลประเมินพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนใหม่ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างแท้จริงหรือไม่ อันจะนำไปสู่การเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งที่ 8 นี้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนสามารถใช้เหตุผลพิจารณาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนใช้จัดการกับปัญหาได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และมองเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเหล่านั้นว่า ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมหรือพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตน ด้วยการตัดสินใจของตนเอง ดังบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ทุก ๆ คนก็รับรู้จะคะว่า ในเวลาเรียนพวกเรามักจะไม่ตั้งใจเรียน โดยเหม่อลอยคิดกังวลในเรื่องต่าง ๆ ที่พวกเราไม่สบายใจ หรือไม่ก็นั่งวาดรูปเล่น หรือคุยกับเพื่อนนะคะ การมีพฤติกรรมเช่นนี้บ่อย ๆ ในห้องเรียน ครูอยากให้เราพิจารณาดี ๆ นะคะว่า มันเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อมัชคะ

มล : มันก็เหมือนกับเราไม่รับผิดชอบต่อคะ เพราะแทนที่เราจะตั้งใจเรียน ฟังอาจารย์สอนเรากลับเหม่อลอย หรือคุยกับเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : แล้วการกระทำเช่นนี้มีผลกับมลออย่างไรบ้างคะ

- มล : มันก็ทำให้สอบตก เรียนไม่เข้าใจ อ่านหนังสือก็ไม่รู้เรื่อง
- ปลา : ใช่ เวลาเรียนก็จะเบลอ ๆ พอได้สติก็เรียนไม่รู้เรื่องแล้ว ก็เลยทำให้สอบตกทุกที พอสอบตกก็โดนแม่ตำ ฟี้ก็ตำ
- เอ้ : เอ้ก็เหมือนกัน คิดมากเรียนไม่รู้เรื่อง พอผลสอบออกมาก็ไม่กล้าบอกความจริงกับพ่อต้องโกหกพ่อค่ะ
- ไก่อ : หนูก็เป็นพอผลสอบออกมา เวลาใครถามก็ไม่กล้าบอกความจริง โดยเฉพาะกับญาติ ๆ ที่ได้ เขาถามสอบตกหรือเปล่า ก็จะบอกว่า ไม่ตกได้เกรด 4 อะไรอย่างนี้ค่ะ เพราะเขาขี้ใจหน่า กลัวเขาจะทะเลาะเขี่ย
- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าจากการไม่ตั้งใจเรียนของพวกเขา นอกจากทำให้ผลสอบออกมาไม่ดีแล้ว มันยังทำให้บางคนต้องโกหกคนอื่น ๆ เรื่องผลสอบของตัวเองด้วยนะค่ะ เพราะรู้สึกอาย มันเหมือนกับเราไม่กล้ายอมรับความจริงที่เกิดจากการกระทำของตัวเองนะค่ะ

หรือ

- แตน : เวลาสอบก็อยากได้คะแนนมาก ๆ ชอบหวังว่าจะคะแนนจะออกมาดี แต่เวลาเรียนไม่ได้ตั้งใจเรียน ไม่ค่อยมีความรับผิดชอบ พอผลสอบออกมามันก็ไม่ได้อย่างที่หวังสักที
- หน่อง : ใช่ เวลาเรียนก็อยากได้คะแนนเยอะ ๆ แต่ไม่ค่อยอ่านหนังสือ ไม่สนใจเรียน พอสอบก็ทำไม่ได้อย่างที่หวัง
- ผู้นำกลุ่ม : พวกเราทุก ๆ คน ก็รู้แล้วนะค่ะว่า พวกเราไม่ประสบความสำเร็จ เป็นเพราะว่า พวกเราขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน โดยมักจะไม่ตั้งใจเรียน อย่างเช่น นั่งเหม่อลอย คิดกังวลเรื่องต่าง ๆ นั่งวาดรูปเล่นบ้าง หรือคุยกับเพื่อนบ้าง ถึงตรงนี้พวกเราคิดอย่างไรกับการกระทำเช่นนี้ของตัวเองคะ
- แตน : หนูคิดว่าเราต้องปรับปรุงตัวเองค่ะ ควรจะตั้งใจเรียนให้มากขึ้นค่ะ
- ไก่อ : หนูก็จะตั้งใจเรียน เวลาสอบจะได้คะแนนดี ๆ เกรดออกมาจะได้ไม่ต้องโกหกคนอื่นอีก

#### 4. การวางแผนเพื่อการกระทำ

เมื่อสมาชิกเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม หรือพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบต่อตนเองแล้ว การเข้ากลุ่มในครั้งที่ 9 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้

นักเรียนได้ค้นหาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่สามารถช่วยให้นักเรียนจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ โดยการให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่นักเรียนสามารถกระทำได้จริง ภายใน 1 สัปดาห์ และให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติอย่างชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริง และมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เป็นกระบวนการที่อยู่ในขั้นตอนการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาใหม่ ซึ่งจะเป็นการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มาจัดการกับปัญหาแทนการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า สามารถช่วยให้นักเรียนมีการเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตน หรือโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตน แทนการหลีกเลี่ยงปัญหาแบบเดิมมากขึ้น และช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้แหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตนด้วย จากการได้รับคำแนะนำ หรือได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน เป็นต้น ดัง บทสนทนา

แดน : หนูจะตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์

ผู้นำกลุ่ม : แดนบอกว่าตั้งใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์นะคะ แดนพอจะบอกครูได้มั๊ยคะว่าแดนจะทำอย่างไรบ้าง

แดน : ก็จะไม่เล่น ไม่คุยกับเพื่อน จะฟังอาจารย์สอนเวลาไม่เข้าใจ ก็จะถามอาจารย์เลย จะไม่เก็บเอาไว้แบบเมื่อก่อนที่เก็บเอาไว้ ทำให้มีปัญหาเวลาสอบ

ไก้ : แล้วถ้าเพื่อนชวนคุยหรือเล่นล่ะ

แดน : เราก็จะบอกเขาว่า เดี่ยวค่อยคุยหรือเล่น ตอนนี้อ่านก่อน

ผู้นำกลุ่ม : แดนจะปฏิบัติตามแผนนี้เมื่อไหร่คะ

แดน : ตั้งแต่พรุ่งนี้ค่ะ

หรือ

หน่อง : หนูจะอ่านหนังสือให้มากขึ้นค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : หน่องบอกว่าหน่องจะอ่านหนังสือให้มากขึ้นนะคะ ไม่ทราบว่าหน่องจะอ่านวิชาอะไรคะ

หน่อง : วิชาสุขศึกษาคะ

ผู้นำกลุ่ม : หน่องจะอ่านในเวลาไหนคะ

หน่อง : อ่านที่โรงเรียนในคาบว่างวันอังคารค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : คาบว่างนี้หน่องมีเวลาอ่านเท่าไร และหน่องคิดว่าหน่องสามารถอ่านได้

ตักที่บทธะ

- หน่อง : คาบว่างก็ 2 คาบ ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งกะ หนูคิดว่าน่าจะอ่านได้สัก 1-2 บท แต่ก็ไม่แน่ใจคะอาจารย์
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องบอกว่าไม่แน่ใจหน่องหมายถึงอะไรคะ
- หน่อง : ก็มันอาจจะต้องวอกแวกบ้างกะ เวลาที่เพื่อนเล่นกัน หรือมาชวนคุย
- ไก่อ : หน่องก็บอกเพื่อน ไปซิว่า อ่ามายุ่ง จะอ่านหนังสือ เพราะจะสอบแล้ว
- กึ่ง : ถ้าบอกรอย่างนั้นเพื่อนอาจจะไม่โห่ก็ได้ หน่องอาจจะพูดตอบเพื่อนไปบ้าง แล้วก็ขอเขาว่าจะอ่านหนังสือ
- ด้อย : เราว่าหน่อง ไปอ่านหนังสือที่อื่นดีกว่า ไปอ่านในห้องสมุดก็ได้เงียบดี
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ก็ได้ช่วยกันหาวิธีที่จะช่วยให้หน่องสามารถอ่านหนังสือได้มากขึ้นนะกะ หน่องฟังแล้ว หน่องคิดอย่างไรคะ
- หน่อง : ก็คิดกะหนูจะลองทำดู
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องจะทำอย่างไรคะ
- หน่อง : ก็จะไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดกะ จะพยายามอ่านให้จบ 1 บทกะ

##### 5. การผูกมัดตนเอง

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว การเข้ากลุ่มในครั้งที่ 9 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้เขียนสัญญาเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำตามที่ได้วางแผนเอาไว้ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าวสัญญากับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่ได้สัญญาเอาไว้ และเพื่อช่วยให้สมาชิกไม่โดดเดี่ยว เพราะมีเพื่อนสมาชิกคอยเป็นกำลังใจ และห่วงใยอย่างแท้จริง กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น พบว่า การผูกมัดตนเองทำให้สมาชิกเกิดมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนการของตน เพราะได้แหล่งสนับสนุนจากเพื่อน ๆ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น เกิดความรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองตามที่ได้สัญญาเอาไว้และมุ่งมั่นที่จะทำตามที่ได้สัญญาเอาไว้ให้สำเร็จ ดังคำพูดที่ว่า “เมื่อสัญญาแล้วหนูจะต้องทำตามที่ได้สัญญาไว้ให้ได้กะ” หรือ “จะพยายามทำในสิ่งที่หนูได้สัญญาไว้ให้ดีที่สุด” หรือ “หนูจะปรับปรุงตัวเองทำตามที่ได้สัญญาไว้กะ” (ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ)

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว 7. การไม่ใช้การลงโทษ และ 8. การไม่ล้มเลิกความตั้งใจ หลังจากที่นักเรียนได้นำแผนการที่กำหนดไว้ไปปฏิบัติ ในครั้งที่ 10 และ 11 ผู้วิจัย ได้ให้นักเรียนบอกเล่าถึงผลการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อนักเรียนปฏิบัติไม่ได้ตามแผนผู้วิจัยจะไม่รับฟังข้อแก้ตัว หรือการหาเหตุผลมาอธิบาย และจะไม่ใช้การตำหนิหรือลงโทษ แต่จะแสดงความห่วงใย และส่งเสริมให้นักเรียนได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมากยิ่งขึ้น และแสดงให้นักเรียนรับรู้ว่า ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่า นักเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองได้ เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้ว่า ตนเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองได้ ดังบทสนทนา

- หน่อง : อาจารย์ หนูอ่านหนังสือไม่ได้ตามที่สัญญาไว้ค่ะ หนูอ่านได้แค่ 3, 4 หน้า แล้วหนูก็นุ้ยกับเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องอ่านหนังสือที่ไหนคะ
- หน่อง : หนูอ่านที่โต๊ะหนูกะ เพราะตอนแรกก็ไม่มีใครอยู่ในห้อง เพื่อน ๆ เขาออกไปเล่น ไปกินขนมกันหมด แต่พอสักพักเพื่อนหนูก็นุ้ยเข้ามา
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนเข้ามาแล้วหน่องทำอย่างไร
- หน่อง : ตอนแรกก็ไม่สนใจ แต่พอเขาคุยกันเรื่องละคร หนูก็นุ้ยไม่ได้ก็เลยคุยกับเขาด้วย
- ด้อย : ก็บอกหน่องแล้วว่า หน่องน่าจะไปอ่านที่ห้องสมุด อ่านในห้องอ่านไม่ได้หรอก ยังไง ๆ ก็ต้องมีเพื่อนรบกวน
- ก๊ิก : ใช่ ถ้าอ่านในห้อง ก็มักจะถูกเพื่อน ๆ แชวด้วยว่า เป็นเด็กดีศรีอุปสรรค มันจะทำให้เราไม่มีสมาธิที่จะอ่านได้หรอก
- หน่อง : อาจารย์ต่อไปหนูจะไปอ่านที่ห้องสมุดค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : หน่องยังคงตั้งใจจะอ่านหนังสือต่อไปนะคะ แต่จะไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดแทนการอ่านในห้อง หน่องจะเริ่มทำเมื่อไหร่คะ
- หน่อง : วันอังคารหน้า ค่ะ

กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยพบว่านักเรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ได้ในครั้งแรก เมื่อได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่มที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนการจริง ๆ โดยไม่มีการลงโทษหรือตำหนิใด ๆ พบว่า ทำให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้อีกครั้ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบที่มีมากขึ้นของนักเรียน และเป็นการช่วยนักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้กลุ่มเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น จากการได้พูดคุยแลกเปลี่ยน

เปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน หรือจากการให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำต่าง ๆ ต่อกัน ในการติดตามผลครั้งต่อมา (ครั้งที่ 11) พบว่า นักเรียนเหล่านี้สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ สำเร็จ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น นอกจากนี้พบว่านักเรียน เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองจากการที่ไม่เชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำได้ และไม่ค่อยเห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนได้ จริง เกิดความภาคภูมิใจ และมองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ดังบทสนทนา

หน่อง : หนูได้อ่านหนังสือตามที่สัญญาไว้ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : หน่องสามารถอ่านหนังสือได้ดังที่หน่องตั้งใจไว้นะคะ เมื่อทำได้เช่นนี้ หน่องรู้สึกอย่างไรค่ะ

หน่อง : ก็ดีใจค่ะ หน่องยังเสียดายตอนสอบที่หน่องไม่ได้อ่านหนังสือ ปรากฏว่า ข้อสอบอยู่ในหนังสือทั้งนั้น ถ้าอ่านตอนนั้นก็คงจะทำได้

ผู้นำกลุ่ม : หน่องดีใจที่หน่องสามารถทำได้ แต่ก็รู้สึกเสียดายที่รู้ว่าการเริ่มต้นอ่าน หนังสือของหน่องมันช้าไปนะคะ

หน่อง : ค่ะ ต่อไปหน่องจะพยายามอ่านหนังสือ จะควบคุมตัวเองให้ได้ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ครูดีใจนะคะที่หน่องมีความตั้งใจที่จะอ่านหนังสือต่อไป ครูเชื่อว่าเมื่อ หน่องตั้งใจจริงหน่องก็จะทำมันได้สำเร็จ ดังที่หน่องทำได้สำเร็จแล้วใน ตอนนี้นะคะ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

ปลา : ปลาทำการบ้าน ภาษาอังกฤษส่งอาจารย์ อย่างที่ตั้งใจไว้ได้แล้วค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ปลาลองพิจารณาดูนะคะว่า อะไรทำให้ปลาสามารถทำได้อย่างที่ปลาตั้งใจค่ะ

ปลา : คงเป็นความพยายามค่ะ หนูก็ลองทบทวนแบบฝึกหัดที่อาจารย์สอนในห้อง แล้วพยายามทำไป มันก็ทำได้

ผู้นำกลุ่ม : ปลามีความตั้งใจ และมีความพยายามที่จะทำการบ้านนะคะ มันก็เลยทำให้ปลาสามารถทำการบ้านได้สำเร็จ

ปลา : ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อปลาทำได้สำเร็จ ปลา รู้สึกอย่างไร

ปลา : ก็ภูมิใจค่ะ ที่ตนเองทำได้ เมื่อก่อนก็ไม่เคยคิดอย่างนี้ ชอบคิดว่าตัวเอง ทำไม่ได้ก็จะไม่พยายามทำ

เมื่อกระบวนการกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้ ผู้วิจัยพบว่านักเรียนทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลง การกระทำหรือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนได้สำเร็จ โดยนักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะเลือกใช้ วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนและโดยอาศัยแหล่ง สนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตนมากขึ้น และสามารถกระทำพฤติกรรมนี้ได้สำเร็จ ซึ่งจะ เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามา จัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองต่อไปได้

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนเองไปใน ทางที่เหมาะสมมากขึ้น โดยจะใช้วิธีมุ่งจัดการกับปัญหาของตนมากขึ้น อย่างเช่น นักเรียนที่ไม่กล้า บอกความจริง หรือโกหกเรื่องผลการเรียนของตนกับพ่อ จนทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวพ่อจะรู้ ความจริง กลัวพ่อจะผิดหวัง และไม่รักตน ก็สามารถจัดการกับปัญหานี้ได้ กล้าเผชิญความจริง โดยการนัดพ่อกับมาโรงเรียนและขอให้ผู้วิจัยและอาจารย์แนะแนวช่วยบอกพ่อให้รับรู้ผลการเรียนที่แท้ จริงของตน พ่อรับรู้ด้วยความเข้าใจ ในที่สุดความกังวลของนักเรียนคนนี้ก็หมดไป นักเรียนเองก็ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีสมาธิและมีความตั้งใจ เรียนหนังสือมากขึ้น หรือนักเรียนที่ไม่กล้าถามอาจารย์ เวลาเรียนไม่เข้าใจ ก็สามารถเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนไปในทางที่ดีขึ้น โดยเปลี่ยนจากการนั่งวาดรูปเล่น หรือเขียน โน้ตเล่นกับเพื่อน มาเป็นการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยการกล้าที่จะถาม อาจารย์ทันทีที่ตนเรียนไม่เข้าใจ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยก็รับรู้ได้จากการประเมินของสมาชิก ใน สิ่งที่สมาชิกได้รับจากประสบการณ์การเข้ากลุ่มทั้งหมด เช่น “ทำให้เข้าใจปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อ การเรียนของเราได้ดีขึ้น เช่น เวลาเรียน เราคุยกันใหม่ เล่นกันใหม่ แล้วเราควรปรับปรุงสิ่ง ต่าง ๆ นี้อย่างไร” หรือ “สามารถทำให้เรารู้จักตัวเอง และรู้จักแก้ปัญหาที่เราไม่สามารถแก้ได้” หรือ “สิ่งที่ฉันได้จากการเข้ากลุ่ม คือ การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ และได้พัฒนาตัวเองโดย การเขียนสัญญา ทำให้รับผิดชอบต่อสัญญาที่เขียนไว้” หรือ “สิ่งที่ได้จากกลุ่ม คือ ความรู้ความคิด การมีเหตุผล การรู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ รู้จักถูกผิด มีความรับผิดชอบและวิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง” เป็นต้น

จากประสบการณ์กลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีหลักการที่สามารถสร้างพลังที่เข้มแข็งให้นักเรียนเกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนไปในทางที่เหมาะสมได้ โดยเริ่มจากการสร้าง



สัมพันธภาพตามหลักการของแนวคิดนี้ สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นคงทางจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับความจริง การมุ่งเน้นที่พฤติกรรม เป็นหลักการที่ทำให้นักเรียนได้ใช้เหตุผลใช้ความคิด พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดการรับรู้และเข้าใจสภาพ การณ์ที่เป็นปัญหาของตนได้ตามความเป็นจริง และรับรู้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ตนใช้จัดการ กับปัญหาในปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง การประเมินพฤติกรรมเป็นหลักการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ใช้ เหตุผล พิจารณาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนได้อย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง และเห็นผล ของพฤติกรรมนั้น ๆ ว่าเกิดผลต่อตนเองอย่างไร ทำให้นักเรียนเห็นผลของพฤติกรรมที่ตนให้จัด การกับปัญหาชัดเจน จนเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน และที่สำคัญการ ประกาศข้อผูกมัด การไม่ใช้การลงโทษ การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ เป็นหลักการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน และเกิดความเชื่อว่า ตนเองเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนการกระทำของตนได้ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเอง โดยการมีพฤติกรรมที่มุ่งจัดการกับปัญหามากขึ้น และเกิดความเชื่อมั่นใน ตนเองว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนได้จริง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของนักเรียนในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มสามารถ เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของตนไปในทางที่เหมาะสม โดยมีการเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง และโดยอาศัยแหล่ง สนับสนุนอื่น ๆ มาจัดการกับปัญหาของตนมากขึ้น และมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลง และมีการรับรู้ตนเองในลักษณะของผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมากขึ้น คือเกิดความ เชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนไป ในทางที่ตอบสนองต่อความต้องการของตนได้มากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย