



การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองจากตารางที่ 5 และตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และ 2 ดังนี้คือ

1. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

2. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเพิ่มการกำกับตนเองในการเรียนของตนเองได้ กระบวนการทั้งหมดรวมทั้งกระแสกลุ่มทำให้พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนมีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่มและมีคะแนนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม ทั้งนี้เพราะกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเป็นกระบวนการที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บรรยากาศของความเป็นมิตร อบอุ่น จริงใจ ความไว้วางใจที่มีต่อกันภายในกลุ่ม สัมพันธภาพที่อบอุ่นเป็นมิตร ทำให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าสำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อมและรับรู้ได้ตามความเป็นจริง ระบบ WDEP ที่ใช้ เอื้อ

ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความต้องการของตนเอง ประเมินคุณค่าพฤติกรรมในปัจจุบันของตน ตระหนักในความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ตั้งเป้าหมายใหม่ วางแผนปฏิบัติและผูกมัดตนเองในการปฏิบัติตามแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

กระบวนการทั้งหมดรวมทั้งกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้นดังกล่าว ก่อให้เกิดกระบวนการทางเมตาคอคนิซันหรือการรู้คิดของตนเอง(Metacognitive process) กระบวนการจูงใจ(Motivational process) และกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม(Behavioral process) ที่ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเป็นผู้ที่มีเหตุมีผลในการเลือกกระทำสิ่งที่มีคุณค่า สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ตระหนักในความต้องการหรือเป้าหมายของตนเอง สามารถประเมินคุณค่าของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อันจะเป็นการขัดขวางการนำไปสู่ความสำเร็จหรือความต้องการของตนได้ มีการกำหนดเป้าหมาย มีการวางแผนการกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น อีกทั้งยังมีการควบคุมตนเองจากกระบวนการภายใน มีการกำกับตนเองภายใน(Covert Self-Regulation) ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมที่ต้องการได้ สามารถกำกับตนเองด้านสภาพแวดล้อม(Environmental Self-Regulation) ส่งผลให้นักศึกษากระทำพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ คือมีการกำกับตนเองด้านพฤติกรรม(Behavioral Self-Regulation) นั่นก็หมายถึงว่า นักศึกษาพยาบาลเกิดการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้น

จะเห็นได้ว่าก่อนการทดลอง คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวมและการกำกับตนเองในการเรียนด้านกลวิธีทางปัญญาและด้านการกำกับตนเอง แต่หลังจากเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนโดยรวม และในด้านกลวิธีทางปัญญาและด้านการกำกับตนเองในการเรียนของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่คะแนนการกำกับตนเองในการเรียนที่ใช้กลวิธีทางปัญญาด้านการประเมินตนเอง การจัดการ และการปรับเปลี่ยน การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การจัดสภาพแวดล้อม การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง การท่องจำและการจดจำ การขอความช่วยเหลือทางสังคม การทบทวนจากบันทึกต่างๆ การเชื่อมโยง การจดบันทึกและการเตือนตนเอง และคะแนนการกำกับตนเองด้านเมตาคอคนิซัน ด้านการจัดการควบคุมความพยายาม ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงในระยะก่อนและหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในระยะเริ่มแรกของกระบวนการปรึกษา นักศึกษาพยาบาลที่เข้ากลุ่มได้เล่าถึงพฤติกรรม การเรียนของตน ซึ่งแสดงถึงการมีการกำกับตนเองในการเรียนต่ำ มักใช้วิธีการเรียนหรือมี พฤติกรรมการเรียนที่ไม่เหมาะสม ขาดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ในการเรียน ดังเช่น ไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีการเตรียมตัวอ่านหนังสือก่อนสอบ ไม่ฟังอาจารย์สอนแล้ว หันไปทำอย่างอื่น เช่น เล่นเกมกดในเวลาเรียน อ่านหนังสือการ์ตูน หลับในเวลาเรียน หรือการชวน เพื่อนคุยนอกเรื่องในระหว่างที่อาจารย์กำลังสอน ซึ่งแสดงถึงการมีพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ เนื่องจากเลือกใช้วิธีการเรียนที่ไม่เหมาะสม พยายามหลีกเลี่ยงหนีสภาพความเป็นจริง ไม่สามารถ ควบคุมตนเองได้ โดยนักศึกษาพยาบาลเหล่านี้จะรับรู้ตนเองในลักษณะที่กลาสเซอร์(Glasser) เรียกว่าเป็นผู้มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว คือมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่เหมาะสม ไม่มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า "...อย่างอ่าน หนังสือสอบเนี่ย บอกตรงๆเลยนะคะ น้อยครั้งมากที่จะอ่านจบก่อนสอบ พอถึงเวลาสอบก็ไม่ค่อย ผ่าน เราสอบซ่อมกันจนชินซะแล้ว..." หรือ "...ทุกวันนี้เราก็ตีเรียนแบบขอไปที เรียนแค่พอผ่านไม่ซ้ำ ชั้นก็พอใจแล้ว เกรดจะดีไม่ดีก็ไม่เป็นไร..." หรือ "...เวลานั่งเรียนในห้องชอบคอยจะง่วงอยู่ตลอด เลย หาววืดดูๆทั้งวัน จนบางที่รู้สึกอายนางอาจารย์เหมือนกัน ถึงเวลาเข้าห้องเรียน นั่งได้ไม่ถึงครึ่งชั่วโมง เอะแล้ว ตาปรอยเขียว ก็อยากฟังครูสอนนะ แต่ก็ยังง่วง..." เป็นต้น

หลังจากที่นักศึกษาได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง จากท่าทีของผู้นำกลุ่มที่เชื่อมั่นในตัวนักศึกษาว่าพวกเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ถ้า หากพวกเขามีความพยายาม และบรรยากาศของกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้มี ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น กล้าเผชิญกับความเป็นจริง อีกทั้งหลักการของการปรึกษาตามแนวคิดนี้ มุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถใช้เหตุผล พิจารณาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา ของตนตามความเป็นจริง มีการใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรม การเรียนของตนว่าเป็น พฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมหรือไม่ ตอบสนองความต้องการหรือสามารถจัดการกับปัญหา การเรียนของตนหรือไม่ ทำให้นักศึกษาเหล่านี้เกิดความเข้าใจและยอมรับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา ของตนได้ตามความเป็นจริง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีวิธีการ เรียนที่มีความรับผิดชอบและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากขึ้น ดังคำพูดที่ว่า "...รู้ปัญหา ของตัวเองที่ทำให้การเรียนไม่ดี ได้ปรับปรุง...อย่างเมื่อก่อนรู้ว่าทำผิดแต่ไม่เคยคิดแก้ไข เดี่ยวนี้ก็ ถือว่าตั้งใจมากขึ้น..." หรือ "...ได้รู้วิธีการเรียนของเพื่อนว่าเค้าทำกันยังไง ทำให้เราได้ active ตัว เองว่าเพื่อนเค้าทำได้เราก็น่าจะทำได้บ้าง ก็คิดว่าได้หลายอย่าง กระตือรือร้นมากขึ้น..." หรือ "...รู้ วิธีในการเรียนหลายๆแบบจากเพื่อนๆ ทำให้ตัวเรารู้สึกอยากลองทำดูบ้าง ว่าแบบไหนเหมาะสม และได้ประโยชน์กับตัวเรา รู้สึกว่าตัวเองมีภูมิต้านทานมากขึ้น จากเมื่อก่อนไม่เคยคิดอะไร เรียนไป ง่ายๆไม่มีจุดหมายอะไรมาหนัก แต่พอได้ลองวางแผนดู ได้พยายามทำตามแผนที่ตั้งไว้ ก็พอทำ

ได้..." หรือ "...ก็ได้ลองมองตนเองว่าจริงๆแล้วที่คิดว่าเรียนๆไปเดี๋ยวก็จบ แต่จริงๆมันมีอะไรมากกว่าแค่การเรียนให้จบๆไป..อย่างการเรียนแต่ก่อนก็รู้ว่าทำผิด แต่เหมือนกับไม่ได้มองผลของมัน พอได้มาเข้ากลุ่ม ได้แนวคิด ได้คำแนะนำจากเพื่อนๆหลายๆวิธี..ก็เริ่มปรับปรุง มีแนวทางควบคุมตนเอง รับผิดชอบตนเองมากขึ้น..." หรือ "...ทำให้มันที่ได้รู้จักหันมามองตนเอง มาประเมินตนเอง ว่าทำไมเราถึงทำข้อสอบไม่ได้ เกิดจากปัญหาอะไร ได้มองปัญหาของตนเอง ก็หาวิธีแก้ไข..รู้ว่าเราจะต้องยังไง คะแนนสอบเราถึงจะดีขึ้น..." หรือ "...ได้ค้นพบว่าตัวเองที่มีผลการเรียนไม่ดีเป็นเพราะอะไร ได้รู้จักวิธีแก้ไขปรับปรุง รู้ว่าต้องใช้วิธีการเรียนแบบไหน อันไหนเหมาะอันไหนไม่เหมาะ สมควรปรับปรุง ตอนนี้ถึงแม้ยังไม่เห็นผลมากนัก แต่ก็จะทำต่อไปอีก คิดว่าก็คงดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ จะพัฒนาตัวเองต่อไป..." ซึ่งเป็นการแสดงถึงว่า นักศึกษาพยาบาลมีการเรียนรู้ที่จะใช้กฎวิธีทางปัญญาและมีการกำกับตนเองทั้งในด้านเมตาคognitionขึ้นและด้านการจัดการควบคุมความพยายาม

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า นักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเองจากผู้ที่มีแนวโน้มที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ไปสู่ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมากขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักในความสามารถของตนเอง และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้มากขึ้น มีการกำกับตนเองภายใน ซึ่งก่อให้เกิดการกำกับตนเองด้านพฤติกรรม ดังคำพูดที่ว่า "...ตอนแรกก็งมงายมากเลยคะ ไม่คิดว่าจะทำได้ พอวันต่อๆมาทำได้อีก ดีใจมากคะที่ทำให้สำเร็จ มันทำให้มีกำลังใจขึ้นนะคะ พอทำได้วันหนึ่ง วันต่อไปก็อยากทำได้อีก ก็เลยทำให้ทำได้เรื่อยๆ..." หรือ "...หนูภูมิใจคะที่หนูทำได้ รู้สึกว่าตัวหนูเองมีคุณค่าขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะเลย มันเหมือนได้ทำอะไรที่มีประโยชน์ด้วยคะ..." หรือ "...ดีใจมากเลยคะ มันทำให้การเรียนของเราดีขึ้นด้วย..." ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบส่วนตนที่จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ส่งผลให้นักศึกษากระทำพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อการเรียนมากขึ้น

จากประสบการณ์แห่งความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง สามารถช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้มีการกำกับตนเองในการเรียนที่มีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลเหล่านี้เกิดการรับผิดชอบต่อตนเอง เรียนรู้ที่จะเรียนหนังสือด้วยความมั่นใจ มีความขยัน เกิดมุ่งมั่นและผูกมัดตนเองในการเรียน กล่าวเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริงที่ตนประสบอยู่ กระตือรือร้นและรู้จักวิธีการแก้ปัญหาเมื่อประสบกับอุปสรรค มีความริเริ่มในการวางแผนการทำงาน การตั้งเป้าหมายให้ตนเอง ซึ่งหมายถึงว่านักศึกษาพยาบาลเหล่านี้ได้เกิดกระบวนการทางเมตาคognitionขึ้น และกระบวนการจูงใจในการทำงาน ใส่ใจในงานที่ได้รับมอบหมาย เมื่อมีความไม่

เข้าใจในงานที่ทำกริเริ่มที่จะถามเพื่อน รุ่นพี่ หรืออาจารย์ ที่มีความเข้าใจมากกว่าตนเอง อีกทั้งนักศึกษาที่ยังเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงวิธีการเรียนของตนให้เป็นวิธีที่มีความรับผิดชอบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถตอบสนองความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองได้

จากการวิเคราะห์ห้ระแกลกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการกลุ่มได้มีการพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่าสัมพันธภาพภายในกลุ่มได้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในระหว่างดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีท่าทีเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริงในภาวะปัจจุบัน รวมถึงการประเมินการรับรู้ของตนเองต่อพฤติกรรมนั้นๆได้ เพื่อให้สามารถวางแผนแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามการรับรู้ของตนเองให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้จริง โดยในการวิจัยครั้งนี้ การเน้นความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษาและการใช้วิธีการตามระบบ WDEP ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยผ่านวงจรของการได้ข้อมูลป้อนกลับ เกิดการกำกับตนเองภายใน การกำกับตนเองด้านสภาพแวดล้อม และการกำกับตนเองด้านพฤติกรรม สามารถเรียนรู้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพได้

กระบวนการกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง ประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตน และการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ กระบวนการทั้งหมดเหล่านี้ช่วยทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความต้องการหรือเป้าหมายของตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเอง มีการตั้งเป้าหมายและวางแผนปฏิบัติจริงเพื่อให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น มีการตัดสินใจในการเรียนรู้ของตนเอง เกิดกระบวนการทางเมตาคอกนิชัน(Metacognitive process) เช่นคำกล่าวที่ว่า

“ แป๋วจะอ่านวิชาการพยาบาลพื้นฐานวันละหนึ่งบท เพราะเป็นวิชาที่สำคัญมาก
อ่านตอนตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่งค่ะ ” หรือ

“ ตรงไหนเป็นเนื้อหาสำคัญ หนูจะทำดอกจันสีแดงเอาไว้ ถ้าตรงไหนไม่เข้าใจคงจะจด
เป็นโน้ตย่อ เอาไว้มาถามเพื่อนอีกที...” หรือ “...ตูจะไปอ่านที่ห้องสมุดดีกว่า เพราะคน
ไม่เยอะ...”

เมื่อสมาชิกมีโอกาสได้วางแผนสร้างพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น และสามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามแผนที่วางไว้นั้น เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความกระตือรือร้น เอาใจใส่ต่องานที่ทำ เกิดกระบวนการจูงใจ(Motivational process) ดังเช่น

“เกี่ยวกับเรื่องเรียนก็มีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีการวางแผนการอ่านหนังสือ จากเมื่อก่อนเคยคิดว่าขี้เกียจ อ่านหนังสือก็ไม่อ่าน แต่เดี๋ยวนี้พยายามอ่านคะจะได้เข้าใจ” หรือ “ตอนแรกก็งั้นมากคะ ไม่คิดว่าจะทำได้ พอวันต่อๆมาทำได้อีก ดีใจมากคะที่ทำสำเร็จ มันทำให้มีกำลังใจดีนะคะ พอทำได้วันหนึ่ง วันต่อๆไปก็อยากทำได้อีก ก็เลยทำให้ทำได้เรื่อยๆ ”

นอกจากนั้นยังเป็นการส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “หนูภูมิใจคะที่หนูทำได้ รู้สึกว่าตัวหนูเองมีคุณค่ามากขึ้นกว่าก่อนเยอะเลย มันเหมือนได้ทำอะไรที่มีประโยชน์ด้วยคะ ” หรือ “ ดีใจมากเลยคะ มันทำให้การเรียนของเราดีขึ้น ”

สมาชิกที่ได้รับการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เกิดกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม(Behavioral process) มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ มีแนวทางการควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะวางแผนการอ่านหนังสือ เช่น มีการจดโน้ตย่อ มีการทำเครื่องหมายที่เห็นชัดเจนไว้ตรงเนื้อหาที่สำคัญเพื่อกลับมาอ่านทบทวนอีกครั้ง เรียนรู้ที่จะจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น การไปอ่านหนังสือในห้องสมุดที่คนไม่พลุกพล่าน การไม่ชวนเพื่อนคุยในเวลาเรียน ตั้งใจฟังอาจารย์สอนมากขึ้น ไม่นำงานอื่นหรือสิ่งอื่นๆขึ้นมาทำในขณะที่อาจารย์สอน ริเริ่มที่จะแสวงหาข้อมูลคำแนะนำจากอาจารย์ จากเพื่อน หรือจากรุ่นพี่ เมื่อตนเองเรียนหรืออ่านหนังสือไม่เข้าใจ เป็นการเรียนรู้การกำกับตนเองในการเรียน ทั้งในด้านการใช้กลวิธีทางปัญญาและการกำกับตนเองด้านเมตาคognition และด้านการจัดการควบคุมความพยายาม ดังตัวอย่างคำกล่าวของสมาชิกกลุ่ม อภิปรายตามกลวิธีทางปัญญาและการกำกับตนเองที่เกิดขึ้น ดังนี้

กลวิธีการตั้งเป้าหมายและการวางแผน

ผู้นำกลุ่ม : แป๋วคิดจะวางแผนการอ่านหนังสือในห้อง study อย่างไรดีคะ

แป๋ว : หนูคงตื่นตั้งแต่ตีห้าไม่ไหวหรอกคะ คนยังไม่เคย เอาชกตีห้าครึ่งก็คงไหว

ผู้นำกลุ่ม : แป๋วจะอ่านหนังสือตั้งแต่ตีห้าครึ่งถึงกี่โมงคะ แล้วจะอ่านวิชาอะไร

วันละกี่บทดีคะ

แป้ว : ดีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่งคะ 1 ชั่วโมงกำลังดี คิดว่าจะอ่านวิชาการ
พยาบาลพื้นฐานก่อน วันละ 1 บทเพราะเป็นวิชาที่สำคัญมากคะ หนู
อยากอ่านวิชานี้ให้สบายใจเสียก่อน อีกร้อยอย่างกับตู้เค้าก็อ่านวิชานี้
อยู่ด้วย เผื่อมีอะไรที่หนูไม่เข้าใจ หนูจะได้ถามเค้าได้

กลวิธีการจดบันทึกและการเตือนตนเองและกลวิธีการขอความช่วยเหลือ ทางสังคม

ผู้นำกลุ่ม : ขณะที่อ่านหนังสือ แป้วมีวิธีการอ่านอย่างไรบ้างคะ

แป้ว : อ่านไปที่ละเรื่องให้เข้าใจคะ ตรงไหนเป็นเนื้อหาสำคัญ หนูจะทำดอกจันสี
แดงไว้ ถ้าตรงไหนไม่เข้าใจคงจะจดเป็นโน้ตย่อไว้มาถามเพื่อนอีกที อีกร้อย
ที่สำคัญ หนูคงไม่ชวนไปคุยด้วย เดี่ยวเค้าจะเสียสมาธิเปล่าๆ หรือ

อิว : ถึงจะมีบางจุดที่ไม่เข้าใจ แต่ก็น้อยคะ เราเอาไปถามเพื่อนหรือครูได้ไม่ยาก รู้
สึกดีขึ้นมากคะ สบายใจมากด้วย ไม่เครียดไม่กังวลกับการเรียนอีก

กลวิธีการจัดสภาพแวดล้อม

ผู้นำกลุ่ม : แป้วเตรียมตัวอ่านหนังสืออย่างไรคะ

แป้ว : อย่างแรกคงต้องนอนไม่ดึก ไม่ให้เกินห้าทุ่ม เตรียมหนังสือไว้บนโต๊ะ
ให้เรียบร้อย ตั้งนาฬิกาปลุกไว้ตีห้าสิบ ล้างหน้าแปรงฟันประมาณ
10 นาที พอได้เวลาตีหน้าครึ่งก็เดินไปห้อง study อ่านหนังสือจนถึง
หกโมงครึ่ง แล้วค่อยมาอาบน้ำแต่งตัวไปทานข้าวเข้าพร้อมเพื่อนๆ หรือ

ตุ้ย : เดี่ยวเราไปอ่านเป็นเพื่อนเอามื้อที่ห้อง study

ตุ้ : ขอขอบคุณมากตุ้ย แต่เราว่าจะไปอ่านที่ห้องสมุดดีกว่า เพราะคนไม่
เยอะช่วงสองทุ่มถึงสามทุ่ม เพื่อนๆชอบไปอ่านห้อง study กันเยอะ

โบ : ก็ดีนะ ห้องสมุดเงียบกว่า จะได้มีสมาธิเยอะๆ ไปซิ เราไปด้วยคน หรือ

มินท์ :อีกร้อยอย่างที่มินท์ทำไม่พลาดเนื้อหาสำคัญที่ครูสอน เพราะมินท์เตรียม
เครื่องเขียนครบทุกครั้ง ทั้งปากกา ยางลบ ดินสอ ไม้บรรทัด หรืออื่นๆ
เพราะ มินท์ไม่ชอบยืมเพื่อนเวลาจาดคะ มันจะทำให้ช้า ชัดแจ้งหะการเรียน

การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

- ผู้นำกลุ่ม : ที่แจนบอกว่าจะลองตั้งใจทำจริงๆแล้วก็จะทำได้ พอจะเล่าให้ฟังได้ไหมคะ ว่าต้องตั้งใจอย่างไรจึงทำได้ดี เพื่อเพื่อนๆจะได้ลองนำไปทำกันดูบ้าง
- แจน : เราก็ต้องตั้งใจมั่นค่ะ นึกถึงความสำเร็จที่รออยู่ข้างหน้า นึกถึงพ่อแม่ที่ส่งเรา มาเรียน นึกถึงตัวเราด้วย มันก็จะทำให้เรามีกำลังใจทำค่ะ

กลวิธีการทบทวนจากบันทึกต่างๆ

- ผู้นำกลุ่ม : สัมกับแจนพอจะบอกกับพี่ได้ไหมคะว่าจะจัดเวลาอ่านหนังสือ ตอนไหนบ้าง เช้าหรือเย็น หรือกลางคืนคะ
- แจน : แจนจะอ่านตอนเช้าๆคะ จำแม่นดี ประมาณตีห้าครึ่งถึงหกโมง ครึ่งแล้วค่อยอาบน้ำเตรียมตัวเข้าแถวไปกินข้าวเช้า
- ตุ้ : ก็ดีนะแจน..ลองเริ่มน้อยๆดูก่อน ตุ้ว่าอย่างเพิ่งหักโหมเลย
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ...แล้วจะอ่านวิชาอะไรคะ วันละกี่บท
- สัม : คิดว่าจะอ่านวิชาการพยาบาลพื้นฐานก่อนคะ เพราะเป็นวิชาหลัก ที่สำคัญของเรา แล้วก็เราต้องใช้จริงๆกับคนไข้ด้วย
- แจน : ใช่ค่ะ แจนก็เหมือนกัน คงเป็นวิชาการพยาบาลพื้นฐานก่อน วัน ละหนึ่งบทก็พอ เพราะเราเพิ่งเริ่มต้นมีเวลาหนึ่งชั่วโมงเอง ดีมั๊ยสัม
- สัม : ได้ซี...แล้วถ้าเราทำได้ค่อยเพิ่มเวลา หรือเพิ่มจำนวนบทที่หลังดีกว่านะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะเริ่มอ่านเมื่อไหร่ดีจ๊ะ อ่านทุกวันรีเปลาหรือยังงี้ดีคะ
- สัม : พรุ่งนี้เช้าเลยคะ

- ผู้นำกลุ่ม : สัมกับแจนตื่นแต่เข้ามาอ่านหนังสือแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ
- แจน : เราก็ทำตามแผนที่วางไว้นะ อ่านตั้งแต่ตีห้าครึ่งถึงหกโมงครึ่ง วิชาการพยาบาลพื้นฐาน วันละบท อ่านแล้วรู้เรื่องดีมากเลย เข้าๆอากาศสดชื่น ความจำดี สมองแล่นมากเลย แจนรู้สึกว่ามันทำให้เราเข้าใจเนื้อหาในชั่วโมง เรียนได้ดีขึ้น เพราะเนื้อหามันต่อเนื่องกัน
- สัม : ใช่ค่ะ พอเราอ่านเข้าใจเนื้อหาในบทแรกๆแล้ว พอเราไปนั่งเรียนบทอื่นๆในห้องเรียน เนื้อหาบางส่วนก็เกี่ยวเนื่องกันเกี่ยวเนื่องกัน ทำให้เราไม่งง เรียนรู้เรื่อง อื่นๆอย่างทำให้หนูรู้สึกอยากเรียนมากขึ้น ไม่เบื่อคะ

จะเห็นได้ว่าสมาชิกสามารถระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน โดยเลือกเป้าหมายที่ตนเองสามารถพอจะทำได้ก่อน ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ เรียนรู้การกำกับตนเองในการเรียนของตนเองได้มากขึ้น โดยเรียนรู้ที่จะใช้กลวิธีทางปัญญา เช่น เรียนรู้ที่จะทบทวนบทเรียน มีความริเริ่มที่จะจดบันทึกและเตือนตนเองมีการตั้งเป้าหมายและการวางแผน ริเริ่มที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนที่มีความเข้าใจมากกว่าตนเอง ริเริ่มที่จะจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง เช่น “ไปอ่านที่ห้องสมุดดีกว่า คนไม่เยอะ” เป็นต้น โดยสมาชิกเกิดการรับรู้ถึงพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองที่ไม่สามารถนำไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จได้ เกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้น มีการเลือกใช้วิธีการเรียนที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในกระบวนการทางเมตาคognition เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการกำกับตนเองในการเรียนมากขึ้น

กลวิธีทางเมตาคognitionหรือการรู้คิดของตนเอง

- ส้ม : ...ได้คำแนะนำจากเพื่อนๆหลายวิธี ก็รู้ว่า เออ ทำไมเราถึงเรียน ได้ไม่ดี ก็เริ่มปรับปรุง มีแนวทางการควบคุมตนเอง รับผิดชอบตนเองมากขึ้น... หรือ
- มันท์ : ...ทำให้มันที่ได้รู้จักหันมามองตัว มาประเมินตนเองว่าทำไมเราถึงทำข้อสอบไม่ได้ เกิดจากปัญหาอะไร ได้มองเห็นปัญหาของตัวเอง ก็หาวิธีแก้ไข ตั้งเป้าหมายไว้ รู้ว่าเราจะต้องทำยังไง คะแนนสอบเราถึงจะดีขึ้น จะต้องอ่านหนังสือ ต้องตั้งใจเรียนในห้อง ต้องจดโน้ตอะไรอีกสารพัด... หรือ
- ตู : ...ได้ค้นพบว่าตัวเองที่มีผลการเรียนไม่ดีเป็นเพราะอะไร ได้รู้จักวิธีแก้ไข ปรับปรุง รู้ว่าต้องใช้วิธีการเรียนแบบไหน อันไหนเหมาะสม อันไหนไม่เหมาะสม ควรปรับปรุง ตอนนี้ถึงแม้ยังไม่เห็นผลมากนัก แต่ก็จะทำต่อไปอีก คิดว่าก็คงจะดีขึ้นเรื่อยๆ... หรือ
- อิว : ...รู้ในการเรียนหลายๆแบบจากเพื่อนๆ ทำให้ตัวเรารู้สึกอยากลองทำดูบ้าง ว่าแบบไหนเหมาะสมและได้ประโยชน์กับตัวเรา รู้สึกว่าตัวเองมีกฎเกณฑ์มากขึ้น...

กลวิธีการจัดการควบคุมความพยายาม

หลังจากที่สมาชิกได้มีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และได้ระบุพฤติกรรมที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างชัดเจนแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำตามที่ได้วางแผนเอาไว้ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าวสัญญา กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะยังมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มรับรู้และ

คอยให้กำลังใจ เป็นการสร้างกระบวนการจูงใจ ส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่าและเกิดความรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่ได้สัญญาไว้ เป็นการแสดงการผูกมัดตนเองที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ (Commitment) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในการกำกับตนเองโดยมีการจัดการควบคุมความพยายามของตนเอง ดังเช่น

ส้ม : ส้มจะพยายามเต็มที่เลยคะ

โบ : ค่ะ โบจะทำอย่างที่ตั้งใจไว้ให้ได้

ตุ้ย : ขอบคุณเพื่อนด้วยที่เป็นกำลังใจให้เรา เราจะพยายามทำให้ได้นะ

อิว : อิวก็เหมือนกัน จะทำตามแผนที่ดีที่สุดเลย

มินท์ : มินท์จะตั้งใจทำจริงๆและจะพยายามเต็มที่เลย ขอบคุณทุกคนที่เป็นห่วงและให้กำลังใจเรานะ เราชู้สึกดีมากเลย อบอุ่นใจบอกไม่ถูก

ตุ้ : ดีใจคะที่ได้เข้ามาในกลุ่มนี้ ไม่ผิดหวังเลย หนูจะไม่ทำให้ผิดพลาดอีกคะ

จะเห็นได้ว่า การที่สมาชิกมีการสัญญากับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และเป็นการส่งเสริมความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผนที่ได้สัญญาไว้กับกลุ่มให้ประสบความสำเร็จได้

หลังจากที่สมาชิกได้มีการลงนำแผนที่ตั้งใจไว้ไปปฏิบัติแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนและรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ดังกล่าว ซึ่งพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ได้ มีเพียง 2 คนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่ตั้งใจไว้ ในกรณีที่สมาชิกสามารถทำตามแผนที่ตั้งใจได้ ผู้นำกลุ่มจะแสดงความยินดีและให้กำลังใจแก่สมาชิก เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ ภาคภูมิใจในการกระทำตามแผนที่ตั้งใจไว้ด้วยความสำเร็จ ทั้งยังส่งเสริมให้กำลังใจแก่สมาชิกในการที่จะกระทำการต่างๆต่อไป อันจะนำสมาชิกไปสู่เป้าหมายของตนเองต่อไป ดังเช่น

มินท์ : แผนของมินท์ที่วางเอาไว้ว่าจะจดโน้ตย่อลงสมุดทุกวิชาที่ครูสอน ตอนมินท์เริ่มจดวิชาจุลชีวะก่อนเพื่อน ทำได้คะ ไม่มีปัญหาอะไร ช่วงวันแรกๆเล่นเอามือหงิกไปเลย พอวันหลังๆก็คล่องปรือ สบายมาก อีกอย่างที่ทำให้มินท์ไม่พลาดเนื้อหาสำคัญที่ครูสอน เพราะมินท์เตรียมเครื่องเขียนครบทุกครั้ง ทั้งปากกา ยางลบ ดินสอ ไม้บรรทัด หรืออื่นๆ เพราะมินท์ไม่ชอบยืมเพื่อนเวลาจดคะ มินท์จะทำให้ช้า ชัดแจ้งหะการเรียน

โบ : มินท์เค้าจดได้ดีเชียวคะ ดีเกินกว่าที่หนูคิดไว้ซะอีก

มีนัท : ทิ้งละซี (หัวเราะ)

โบ : ยอมรับว่าทิ้งไปเลยละ เธอสามารถคะ (หัวเราะ)

มีนัท : มีนัทจดด้วยภาษาของมีนัทเองนะคะ จะฟังให้เข้าใจก่อนแล้วค่อยจดโน้ต
ลงสมุด พอมาอ่านทบทวนอีกที เราก็เข้าใจคะ จดทันครูสอนด้วย

ผู้นำกลุ่ม : พี่ดีใจกับมีนัทด้วยนะคะที่สามารถทำตามแผนได้สำเร็จ
มีนัทละคะรู้สึกอย่างไรบ้างกับความสำเร็จของตนเองในครั้งนี้

มีนัท : โอ้โฮย ปลื้มคะ ในที่สุดเราก็ทำได้ I can do (หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม : มีนัทรู้สึกปลื้มปิติกับความสำเร็จของตนเองนะ ว่าตัวมีนัทมีความ
สามารถทำได้ด้วยตนเอง เก็บความรู้สึกดีๆ เหล่านี้ไว้เพื่อจะได้เป็นกำลัง
ใจให้มีนัททำตามแผนต่อไปนะคะ

ส่วนสมาชิกที่ยังไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะคงบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยไม่รับฟังเหตุผลหรือข้อแก้ตัวในความล้มเหลวเหล่านั้น และไม่แสดงการตำหนิหรือการลงโทษแต่อย่างใด เพราะการลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และยังเป็น การส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว เป็นตัวการสำคัญในการทำลายสัมพันธภาพของการปรึกษาและการนำสมาชิกไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นเมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามสัญญาที่ให้ไว้ได้ ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้เห็นถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของเขาเองและยอมรับในผลของพฤติกรรมนั้น อีกทั้งผู้วิจัยยังได้แสดงความห่วงใย และให้โอกาสสมาชิกได้สำรวจวิธีการเรียนและปรับปรุงแผนนั้นๆเสียใหม่ โดยเชื่อมั่นว่าเขาสามารถรับผิดชอบพฤติกรรมของเขา และสามารถพัฒนาตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ โดยมีการให้สมาชิกยืนยันที่จะปฏิบัติตามแผนการใหม่ที่ตั้งใจไว้ ดังเช่น

แป้ว : ของหนู หนูยังทำไม่ค่อยได้เลยคะ ได้บ้างไม่ได้บ้าง บางวันก็ทำได้ดีแต่
บางวันก็แทบไม่ได้เลย

ผู้นำกลุ่ม : ที่แป้วบอกว่ายังทำไม่ได้นั้น พอจะบอกได้ไหมคะว่าเป็นอย่างไร

แป้ว : มันท่งวงนะคะพี่แอน หนูไปอ่านหนังสือวิชาการพยาบาลพื้นฐานช่วงตีห้าครึ่ง
ถึงหกโมงครึ่ง ที่ห้องstudyมาหลายวันแล้ว รู้สึกว่าทรมานมากที่ต้องตื่นแต่เช้า
ขนาดนั้น หนูตื่นแล้วก็นั่งสับปะหงกที่ห้องstudy เกือบทุกวันเลย เห็นโบกับ
คู่ทำได้ ยังอิจฉาเลย ทำไมหนูถึงง่วงก็ไม่รู้ ทั้งๆที่กินนอนไม่ดึกเลย ห้าทุ่มก็นอน

ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นไปได้ที่ร่างกายของแป้วกำลังปรับตัวกับการตื่นแต่เช้า
ขนาดนี้ ซึ่งทำให้แป้วมีอาการง่วงและอ่านหนังสือไม่ได้ตามที่ตั้งใจเอาไว้

แป้ว : หนูก็คิดอย่างนั้นแหละคะ หนูว่ามันเข้าเกินไปสำหรับหนูคะ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วแป้วคิดว่าจะทำอย่างไรดีคะที่จะทำให้แป้วไม่ง่วงและ
สามารถอ่านหนังสือได้ตามที่ตั้งใจไว้ได้ใหม่อีกครั้ง

แป้ว : เปลี่ยนมาตื่นซักหกโมงดีกว่าเป็นหกโมงเช้าถึงหกโมงสี่สิบห้า สี่สิบห้านาทีก็
พอ แล้วค่อยไปอาบน้ำเตรียมทานข้าวเข้าต่อไป

โบ : ก็ดีสินะ เพราะบางทีตีห้าครึ่ง คงเข้าไปจริงๆ ขนาดโบต้องปรับตัวตั้ง
นานกว่าจะชินให้ตื่นเวลานี้ มาอ่านหนังสือได้

สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า) ใช่ จริง

แป้ว : ก็ดีนะ เราจะลองพยายามดูใหม่อีกที

ตุ้ : ต้องดีขึ้นสิน่า นะแป้วนะ อย่าเพิ่งท้อเลย ของแบบนี้อยู่ที่ใจเราด้วยนะ
สำคัญที่ใจเรามากกว่า เรามั่นใจว่าแป้วต้องทำได้แน่ (ยิ้มให้แกกัน)

แป้ว : ชอบคุณมากนะตุ้ ชอบคุณที่ให้กำลังใจเราเสมอมา เพื่อนๆด้วย

สมาชิกกลุ่ม : (ต่างยิ้มให้แกกัน)

ผู้นำกลุ่ม : แป้วลองดูใหม่อีกครั้งนะคะ เปลี่ยนเวลาเป็นช่วงหกโมงเช้าถึงหกโมง
สี่สิบห้า นาที แป้วจะเริ่มพุงนี้เข้าเลยหรือเปล่าคะ

แป้ว : ค่ะ เริ่มพุงนี้เข้าเลย หนูจะพยายามทำใหม่อีกครั้งค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ตั้งใจใหม่อีกครั้งนะคะ ทุกอย่างปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
ได้ไม่ได้อย่างไร ค่อยมาคุยกันอีกทีนะแป้วนะ พี่เอาใจช่วยด้วยค่ะ
ขอให้แป้วทำสำเร็จ

โบ, มินท์ : เราก็เอาใจช่วยนะ, เราด้วย

สมาชิกกลุ่ม : (พยักหน้า ยิ้มให้แป้ว) เอาใหม่นะ, เอาใจช่วยนะ

แป้ว : ได้ เราจะพยายามใหม่ให้สำเร็จให้ได้ ขอขอบคุณทุกคนจ๊ะ

จะเห็นได้ว่า การผูกมัดตนเองในสัญญาทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะต้องรับผิดชอบ
พฤติกรรมของตนเองมากขึ้น และมีความมุ่งมั่นในการทำตามแผนที่วางไว้ เพื่อให้สำเร็จตามเป้า
หมายที่ตั้งใจไว้ตั้งแต่ครั้งแรก เป็นการแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อมากขึ้นใน
พฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในการติดตามผลครั้งต่อมา พบว่า สมาชิกสามารถปฏิบัติได้ตามแผนที่
วางไว้สำเร็จด้วยดี เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้ มีความมั่นใจมากขึ้น เกิดความรู้สึก
ภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้การกำกับตนเองในการ
เรียน ดังคำบอกเล่าของสมาชิกดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรบ้างคะแป่ว แผนที่ปรับใหม่ ลองทำดูแล้วได้ผลเป็นอย่างไรคะ

แป่ว : หลังจากปรับแผนวันนั้น พอเช้าวันรุ่งขึ้น หนูก็ลองตื่นตั้งแต่มองไม่หกลอง ไปอ่านหนังสือถึงหกโมงสี่สิบห้า ก็ยังมีวงบ้างแต่ไม่มาก คงเป็นวันแรกด้วย แต่พอรุ่งขึ้นอีกวัน ก็ทำได้ ไม่่วงอีกคะ

อิว : ไห้ อย่างตอนนี่ แป่วก็ได้ทำสำเร็จตามแผนไปแล้ว ดีใจด้วยนะจ๊ะ

ผู้นำกลุ่ม : พี่ยินดีกับแป่วด้วยนะคะที่ทำตามแผนได้สำเร็จ แล้วแป่วรู้สึกอย่างไรกับความสำเร็จตรงนี้บ้างคะ

แป่ว : หนูรู้สึกมั่นใจขึ้นมากเลยคะ ไม่เหมือนตอนแรก ทำแล้วรู้สึกแยกับตัวเองที่ทำไม่ได้ แต่พอปรับแผนแล้วก็ทำได้ ทำได้ดีด้วยคะ หนูดีใจคะ รู้สึกมันเหมาะกับหนูมากกว่าครั้งแรกอีก

ผู้นำกลุ่ม : ขอให้แป่วเก็บความรู้สึกดีๆ เหล่านี้ไว้ นะคะ เป็นกำลังใจให้กับตัวเอง ในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ต่อไปนะคะ พี่ขอเป็นกำลังใจให้แป่วพบกับความสำเร็จต่อไปคะ

แป่ว : ขอบคุณพี่แอนมากคะ หนูจะพยายามต่อไป ให้ดียิ่งขึ้น ไม่แน่นะคะต่อไปหนูอาจจะเพิ่มเวลาอ่านก่อนนอนบ้างก็ได้ แต่ยังไม่ใช่วันนี้หรอกคะ ตอนนี่ขออ่านตอนเช้าอย่างเดียวก่อน แล้วค่อยๆปรับไปเรื่อยๆ

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ได้แก่ งานวิจัยของฮาร์ริส(Harris, 1992) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีควบคุมสามารถแยกแยะพฤติกรรมความรับผิดชอบและพฤติกรรมไม่มีความรับผิดชอบได้ และทำให้สามารถเลือกพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบได้ด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของชาง(Chang, 1995) และงานวิจัยของปีเตอร์สัน ชาง และคอลลินส์ (Peterson,Chang&Collins,1997) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีพฤติกรรมความรับผิดชอบมากขึ้นและสามารถควบคุมชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของฮาร์เวส (Hawes,1969) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของจอห์นสัน (Johnson,1985) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองโดยการเลือกพฤติกรรมด้วยความรับผิดชอบ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การที่นักศึกษาพยาบาลได้รับประสบการณ์ของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ที่มีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม สามารถเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเอง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงการกำกับตนเองในการเรียนโดยเกิดกระบวนการทางเมตาคognition กระบวนการด้านแรงจูงใจ และกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม ทำให้มีพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองตามความเป็นจริงได้ มีความมั่นใจในการเผชิญกับสภาพการณ์ที่เป็นจริงของตนเองในปัจจุบัน สิ่งต่างๆที่สมาชิกได้รับจากกลุ่มและมอบให้แก่กลุ่มทั้งหมดนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้การกำกับตนเองในการเรียนทั้งในด้านการใช้กลวิธีทางปัญญาและด้านการกำกับตนเองสูงขึ้นและเรียนรู้ที่จะใช้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ