



บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ง)

จากผลการทดสอบข้อมูล ปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 3 ปรากฏว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองจากตารางที่ 2 ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการบริหารเวลาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการบริหารเวลาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถพัฒนาการบริหารเวลาของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่นำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้เพื่อพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆ และได้ผลในทางบวก คือ งานวิจัยของจอห์นสัน (Johnson , 1985) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองโดยการเลือกพฤติกรรมด้วยความรับผิดชอบ งานวิจัยของอิงลิช (English , 1970) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์

ในการเรียนเพิ่มขึ้น และช่วยลดปัญหาความไม่มีระเบียบวินัยของนักเรียนลงได้ งานวิจัยของ บล็อก (Block, 1995) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงแบบกลุ่มย่อยจะมีระดับการรับรู้ตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้น งานวิจัยของวิลเลียมสัน (Williamson , 1992) ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นหญิงที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นและช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลงได้ งานวิจัยของกอร์เธอร์ (Gorter, 1988) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมโดยใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความคิดเกี่ยวกับครอบครัวและอัตมโนทัศน์โดยรวมดีขึ้น งานวิจัยของแอบบอท (Abbot, 1985) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีและได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น งานวิจัยของ ภัทรศุชา ฮามอำไพ (2538) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีการเผชิญปัญหาที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงขึ้น งานวิจัยของ พรประภา แก้วกล้า (2533) ที่พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีพฤติกรรมการเสกัญชาน้อยลง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และงานวิจัยของสุดฤทัย มุขขวงศา (2532) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีทัศนคติ และนิสัยในการเรียนเพิ่มสูงขึ้น

ในการพัฒนาการบริหารเวลาของนักเรียน ผู้วิจัยใช้หลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ ซึ่งสามารถวิเคราะห์กระแสดกลุ่มตามหลักการที่สำคัญ 8 ประการ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงได้ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพมีความสำคัญต่อการเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นอย่างมาก ผู้นำกลุ่มจะต้องสื่อให้สมาชิกรู้ว่าเขามีความใส่ใจอย่างแท้จริง มีท่าทีที่แสดงถึงความอบอุ่น เข้าใจ ใส่ใจ ยอมรับนับถือในตัวสมาชิก และเชื่อในศักยภาพของสมาชิกที่จะพัฒนาบุคลิกภาพแห่งความสำเร็จขึ้นมาได้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจ พร้อมทั้งจะประเมินตนเองตามความเป็นจริง และยอมทำสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองต่อไป โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ยอมรับใน

ตัวสมาชิกแต่ละคน ใส่ใจต่อสิ่งที่สมาชิกพูดหรือแสดงออก แสดงความห่วงใยต่อปัญหาของสมาชิก และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มโดยการกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้พัฒนาสัมพันธภาพในกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำตัว และทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนสมาชิกที่คิดว่ารู้จักกันน้อยที่สุด เพื่อสัมภาษณ์คู่ของตน จากนั้นให้แต่ละคู่มากล่าวแนะนำคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อสร้างความคุ้นเคย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน จากการสังเกตพบว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะทำความรู้จักซึ่งกันและกัน โดยนักเรียนหญิงจะเป็นฝ่ายเดินไปหาเพื่อนนักเรียนชายซึ่งอยู่ต่างห้องกันและขอสัมภาษณ์ มีการพูดคุย และหยอกล้อกัน เมื่อสมาชิกได้กล่าวแนะนำคู่ของตน ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และซักถามซึ่งกันและกัน ซึ่งสังเกตว่าสมาชิกแต่ละคนให้ความสนใจ และเอาใจใส่ต่อการบอกเล่าของเพื่อนสมาชิก มีการซักถามและแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

ผู้นำกลุ่ม : “ มีใครอยากจะทำความรู้จักเพื่อนเพิ่มเติมไหมคะ ”

จำ : “ (ยกมือ) อยากถามว่า อยากเป็นคนดีแล้วทำไม..ทำไม (ชี้ที่ผ้าพันแผล เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ หัวเราะ) ทำไมถึงมีผ้าพันแผล ”

ชาย : “ ก็เป็นคนดี แต่มันเป็นอุบัติเหตุ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ตามความคิดของจำ ถ้าใครที่มีผ้าพันแผลนี้ต้องมีเรื่องชกต่อยหรือเปล่า ”

จำ : “ น่าจะเป็นเช่นนั้นค่ะ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ คราวที่แล้วชายบอกครูว่าไปโดนอะโรมานะ ”

ชาย : “ รถชนต้นไม้ แล้วกระจกหลังมันหลุดมาฟาดครับ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ตัวเราก็พลอยเจ็บไปด้วย (หันไปทางจำ) อย่างนี้พอจะผ่านว่าเป็นคนดีได้ไหมคะ ”

จำ : “ คนดีแต่โชคไม่ดีให้ค่ะ ”

นอกจากการสร้างสัมพันธภาพในครั้งแรกของการเริ่มต้นกลุ่มแล้ว ทุกครั้งที่มีการเข้ากลุ่มผู้นำกลุ่มจะสร้างบรรยากาศของความเป็นกันเอง ใส่ใจ และไว้วางใจ โดยการพูดคุยกับสมาชิก ถึงเรื่องทั่วไป และเรื่องที่อยู่ในความสนใจของสมาชิก เช่น การพูดคุยกับสมาชิกถึงการสอบกลางภาคที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกร่วมกันว่าทำไมไม่ทันเวลา ข้อสอบยาก และคิดว่าคะแนนคงออกมาไม่ดี หรือการพูดคุยกับสมาชิกถึงการฝึกภาคสนามรักษาดินแดนและแสดง

ความห่วงใยกับสมาชิกที่ได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย มีความคุ้นเคยกับเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มเพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน เพราะอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ และเชื่อว่าพฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ พฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการคือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ และเนื่องจากการควบคุมความคิดและความรู้สึกเป็นเรื่องยากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงเน้นในสิ่งที่บุคคลได้กระทำเพราะเชื่อว่าการบังคับให้กระทำง่ายกว่าการบังคับความคิดและความรู้สึก ดังนั้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจะเน้นให้บุคคลสำรวจการกระทำของตน ถ้าเป็นการแสดงความรู้สึกจะเป็นส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งที่สมาชิกกระทำ (Corey , 1985)

หลังจากที่สมาชิกได้มีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันและกัน จนกระทั่งสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเอง โดยบอกเล่าถึงความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการบริหารเวลาของสมาชิกหรือสิ่งที่สมาชิกคิดว่าทำแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : “ สำหรับวันนี้เราก็จะมาแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยครูจะให้พวกเราได้บอกเล่าถึงความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากการบริหารเวลาของเราแต่ละคน หรือสิ่งที่พวกเราคิดว่าทำแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง และในขณะที่ฟัง ใครที่มีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอะไรที่อยากจะบอกกับเพื่อนก็สามารถบอกกล่าวกันได้ จะเริ่มจากใครก่อนก็ได้ที่คิดว่าตัวเองพร้อม ”

กรณีที่ 1 “ เท ”

เท : “ มันคิดเป็นนิสัย คือใช้เวลาไม่เป็นประโยชน์ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ที่ว่าใช้เวลาไม่เป็นประโยชน์ เทำอะไรบ้าง ”

เท : “ นอน ดูโทรทัศน์ จะใช้เวลากับเรื่องไร้สาระที่ไม่ค่อยเกี่ยวกับการเรียนซะมาก ”

กรณีที่ 2 “ จำ ”

จำ : “ ของหนูก็เหมือนกัน คือจะมีปัญหาในช่วงสอบ คือจะพักผ่อนไม่เพียงพอ มันหักโหมวันเดียว บางครั้งไม่สบายจนต้องนอนไปเลย บางที 2 วัน ก็เสียเวลากับการนอนมาก ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ก็คือไปหักโหมในช่วงใกล้สอบมาก ”

กรณีที่ 3 “ ไก่ ”

ไก่ : “ ถ้าชั่วโมงเรียนก็เรียนไป ชั่วโมงไหนเรียนไม่รู้เรื่องก็เตรียมจะหลับ ไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าไร โดยเฉพาะเวลาที่มีเพื่อนมาชวนคุย ชั่วโมงไหนครูเวลาอาจารย์ไม่มานั่งดูเพื่อน เวลาเรียนก็ไม่ค่อยเข้าใจ ส่วนใหญ่ก็ใช้เวลาไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไร ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ที่ว่าไม่มีประโยชน์นี่เป็นกิจกรรมอะไรคะ ”

ไก่ : “ ดูทีวี ใช้เวลากับการกินมาก กินตลอด ”

กรณีที่ 4 “ ปอ ”

ปอ : “ คล้ายของไก่นะอาจารย์ ก็มีสิ่งขั้วๆ อยากรู้อิน อยากรู้อู อยากรู้อ่าน ของพวกนี้มันเร้าใจ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ปัญหาของสิ่งขั้วๆทำให้เราออกแวง ”

ปอ : (พยักหน้า) “ พอหันไปเล่นหรือทำอย่างอื่นแล้วก็ขี้เกียจกลับมาทำงานอีก ”

กรณีที่ 5 “ อาร์ม ”

อาร์ม : “ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องบังคับตัวเองไม่ได้ พอคิดว่าจะดูหนังสือ อีกแล้วเธอ (สมาชิกกลุ่มหัวเราะ) ไม่เอาแล้ว มันน่าเบื่อ พอดูๆ ไปมันไม่ค่อยได้ดู นานๆ ไปมาดูทีมันก็มีมันนะครี๊บ ก็อ่านการ์ตูนดีกว่า ”

กรณีที่ 6 “ แนน ”

แนน : “ คงเป็นปัญหาเรื่องการให้เวลากับการเรียน ส่วนใหญ่จะเริ่มอ่านหนังสือตอนใกล้สอบแล้วไม่มีสมาธิที่จะเริ่ม พอใกล้ก็คิดว่าตัวเองอ่านไม่ทันก็เลยข้ามๆ ไปเลย ”

กรณีที่ 7 “ ชาย ”

ชาย : “ ก็เป็นแบบปอครี๊บ มีสิ่งขั้วๆ เวลาตั้งใจจะทำอะไรมันก็จะทำไม่ค่อยได้ อย่างเวลาตั้งใจอ่านหนังสือพอมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวผมก็ไป ไม่ค่อยให้เวลากับการเรียนเท่าไร ”

จากการที่สมาชิก ได้สำรวจพฤติกรรมของตนเองโดยการบอกเล่าถึงความไม่สนใจที่เกิดขึ้นจากการบริหารเวลาของสมาชิก หรือสิ่งที่สมาชิกคิดว่าทำแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ยังบริหารเวลาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เวลาในเรื่องของการเรียน และจากการที่สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเองนี้จะช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และช่วยให้สมาชิกเข้าใจว่าพฤติกรรมนั้นมีผลอย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกลาสเซอร์และซุนิน ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมว่า บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ และพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ คราวใดที่เขาไม่รู้ว่าเขากำลังทำอะไรอยู่

(Glasser and zunin,1979)

3. การประเมินคุณค่า

กลาสเซอร์ ได้กล่าวว่า บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขามีการประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตน และยอมรับว่าพฤติกรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง (Glasser, 1979) หลังจากที่เขาได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกประเมินผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตน โดยให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงผลที่เกิดขึ้นจากวิธีการบริหารเวลาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของตน ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : “ ตรงนี้อยากให้พวกเราได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองสักพักหนึ่ง ลองคิดทบทวนถึงผลที่เกิดขึ้นจากการบริหารเวลาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของพวกเราว่าเป็นอย่างไรบ้าง ”

กรณีที่ 1 “ เพ ”

เพ : “ คะแนนสอบไม่ดี ก่อให้เกิดความเครียด ”

กรณีที่ 2 “ จำ ”

จำ : “ ก็คงผลออกมาไม่ดี รู้สึกผิดหวัง คิดว่าใช้เวลาดูหนังสื่อไม่เยอะได้คะแนนออกมาเท่านี้ก็โอ.เค.คะ คิดว่ามันเร็วกว่านี้ก็แปลกแล้ว แต่พอพบกับแม่ก็คงผิดหวังเยอะหน่อย เพราะเขาก็ให้เรียนพิเศษหลายที่เหมือนกัน ก็เสียค่าเงินเหมือนกันก็ทำได้ พอพบกับแม่เขาก็บอกว่าไว้คราวหน้าเอาใหม่นะ ตั้งแต่ครั้งแรกที่สอบเอาใหม่ ๆ ๆ หลายรอบแล้ว ก็คิดว่าผิดหวังนะคะ ผิดหวังกับตัวเองไม่ได้ผิดหวังกับคะแนน เพราะคิดว่าคะแนนมันอย่างนี้มันสมควรแล้ว ”

กรณีที่ 3 “ ไก่ ”

ไก่ : “ เครียด ผิดหวังกับตัวเอง ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ไก่ ผิดหวังกับเรื่องอะไรบ้างคะ ”

ไก่ : “ รู้สึกว่าตัวเองไร้สาระ วันๆ ไม่ค่อยได้ทำอะไรทำไร คะแนนก็ออกมาไม่ดี ”

กรณีที่ 4 “ ปอ ”

ปอ : “ ผิดหวังกับคะแนน ”

กรณีที่ 5 “ อาร์ม ”

อาร์ม : “ เหมือนกับมันไม่ค่อยได้ใช้เวลาครบ (สมาชิกกลุ่มหัวเราะ) ผมดูหนังสื่อสอบนี้ก็คือตอนที่เขาหยุดให้ดูนะครบ ไม่เคยดูก่อนหน้านั้นเลขครบ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ แล้วผลที่ตามมาจากการดูหนังสื่อช่วงใกล้สอบ ”

อาร์ม : “ คาบเส้นครบ ”

กรณีที่ 6 “แนน”

แนน : “ เกรียคตอนใกล้สอบ รู้สึกว่าตัวเองไม่พร้อม คะแนนสอบก็ไม่ดีเทียบกับเพื่อนๆ ในห้องแล้วมันไม่ไหว ก็รู้สึกท้อนะค่ะ ”

กรณีที่ 7 “ชาย”

ชาย : “ ก็เหมือนเพื่อนๆ นะครับ ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ มักจะวอกแวก บางทีก็ไม่สนใจผลที่ออกมามันก็ไม่ค่อยดี พ่อแม่ก็ผิดหวังว่าไม่ได้ตั้งใจเขา เขาก็ว่าเอานะครับ ”

การที่สมาชิกได้ประเมินคุณค่าพฤติกรรมในปัจจุบันของคนช่วยให้สมาชิกได้ทราบ ว่าสิ่งที่สมาชิกทำอยู่ก่อให้เกิดความสำเร็จหรือความล้มเหลวแก่ตัวเขาอย่างไร ซึ่งจากการประเมินตนเองของสมาชิกพบว่าสิ่งที่เขาทำอยู่ในปัจจุบันก่อให้เกิดความล้มเหลวแก่ตัวเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการเรียน ทำให้สมาชิกตระหนักว่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนไม่สามารถตอบสนองความต้องการตามเป้าหมายของสมาชิกได้ และเป็นพฤติกรรมที่สมาชิกควรที่จะเปลี่ยนแปลง

4. การวางแผนเพื่อการกระทำ

การวางแผนเพื่อการกระทำจัดเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกมีแนวทางเฉพาะตัวในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลวไปสู่พฤติกรรมที่ประสบความสำเร็จ แผนที่กำหนดนี้อาจจะไม่ใช่สิ่งที่สมบูรณ์แบบแต่เป็นทางเลือกอื่นเพื่อแก้ปัญหา และทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์แห่งความสำเร็จโดยคำนึงถึงความสามารถของสมาชิกแต่ละคน

หลังจากที่สมาชิก ได้ตระหนักถึงพฤติกรรมปัจจุบันของตน และผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมปัจจุบันของตน และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกพิจารณาถึงทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ และวางแผนเพื่อการกระทำ โดยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต และเป้าหมายที่ตั้งใจจะทำให้สำเร็จในแต่ละสัปดาห์ และฝึกวางแผนการบริหารเวลาเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ 1 “เพ”

เพ : “ กะว่าจะทำข้อสอบสอบเทียบ วิชาให้ผ่าน และตั้งใจเรียนวิชาที่ไม่รู้เรื่องให้รู้เรื่องมากขึ้น ”

ผู้นำกลุ่ม : “ เพพอจะบอกได้ไหมคะว่าวิชาอะไรบ้าง ”

เพ : “ ภาษาอังกฤษค่ะ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ สิ่งที่คุณจะตั้งใจเรียนในช่วงโมงภาษาอังกฤษ เพจะทำอะไรบ้างคะ ”

เพ : “ พยายามฟังสิ่งที่อาจารย์สอน จดตามแล้วก็ทำการบ้านให้เสร็จตามที่อาจารย์สั่ง ”

ผู้นำกลุ่ม : “ (พยักหน้า) พยายามให้เต็มทีนะคะ ”

กรณที่ 2 “ จำ ”

จำ : “ วันเสาร์ก็จะเคลียร์งานการบ้านให้เสร็จ บ่ายเรียนพิเศษ กลับมากกว่าจะได้ดูอีกทีก็เย็น แล้วก็ดูซีรีส์ถึงประมาณ 4 ทุ่ม ส่วนวันอาทิตย์ก็ดูเลข อังกฤษ กับ เกมี่..... ”

ผู้นำกลุ่ม : “ พวกเราคิดว่าแผนของจำเป็นอย่างไรบ้างคะ ”

แนน : “ เยอะค่ะ ”

เพ : “ จะอ่านไหวเหรอ ”

จำ : “ มันก็ไม่เยอะมาก อ่านวิชาละไม่มาก ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ตรงนี้เพื่อนๆ มองว่าแผนของจำค่อนข้างหนัก แต่สำหรับตัวจำเองคิดว่าเนื้อหาไม่เยอะมาก ก็จะอ่านวิชาหนึ่งไม่เยอะ โดยกำหนดเป็นช่วงเวลาในการอ่าน จำก็ลองทำดูนะคะ ถ้าไม่ได้ใช้อย่างไรเราค่อยมาปรับแผนกันอีกที ”

กรณที่ 3 “ ไก่ ”

ไก่ : “ ตั้งใจอ่านหนังสือที่จะสอบเทียบ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ไก่สอบเทียบวันไหน ”

ไก่ : “ สอบวันอาทิตย์ครับ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ไก่ได้กำหนดช่วงเวลาสำหรับการอ่านหนังสือไว้หรือเปล่าคะ ”

ไก่ : “ วันธรรมดาจะเริ่มอ่านตอนหลัง 2 ทุ่ม ส่วนวันเสาร์อ่านทั้งวัน และวันอาทิตย์ก็สอบเทียบเสร็จแล้วก็จะทบทวนเลขฟังก์ชันกับตรีโกณ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ฟังก์ชันกับตรีโกณนี่เนื้อหาเยอะไหมคะ ”

ไก่ : “ (พยักหน้า) เยอะเหมือนกันครับ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ไก่คิดว่าสามารถทำตามแผนที่ตั้งใจไว้ได้ไหมคะ ”

ไก่ : “ น่าจะได้ครับ จะพยายาม ”

กรณที่ 4 “ ปอ ”

ปอ : “ ก็คิดว่าจะทำการบ้านให้เสร็จทุกอย่าง แล้วก็เล่นเกม ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ปอตั้งใจจะทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในสัปดาห์นี้ให้เสร็จ ได้กำหนดช่วงเวลาไว้ไหมคะ ”

ปอ : “ ภายในวันเสาร์ครับ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ และคิดว่าจะทำในช่วงเวลาไหนของวันเสาร์คะ ”

ปอ : “ คงทำไปเรื่อยๆ นะครับ แต่คงทำหนักๆ ตอนกลางคืน ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ถ้าปอกำหนดช่วงเวลาลงไปได้จะดีมากเลยนะคะ เพราะว่าพอถึงช่วงเวลานั้นเราจะ
ได้รู้ว่าเราต้องทำอะไร ไม่อย่างนั้นเราอาจจะพักผ่อนตัวเองไปเรื่อยๆ ถ้าระยะเวลาที่
จะช่วยได้มากนะคะ ”

ปอ : “ ครับ ก็คงเริ่มจากเก้าโมงทำไปเรื่อยๆ มีหยุดพักบ้างเป็นช่วงๆ ถ้าไม่เสร็จคงต่ออีกที่
ตอนหัวค่ำ เพราะช่วงบ่ายคงพัก ให้เวลากับการเล่นเกมบ้าง ”

ผู้นำกลุ่ม : “ นี่ก็เป็นแผนที่ปอวางไว้ นะคะ ”

กรณีที่ 5 “ อารัม ”

อารัม : “ กะว่าจะทำงานที่ค้างอยู่ให้เสร็จ และพิตร่างกายเตรียมไปฝึกรักษาคินแดน ”

ผู้นำกลุ่ม : “ อารัมได้วางแผนการใช้เวลาไว้อย่างไรบ้างคะ ”

อารัม : “ เลิกจากกลุ่มก็แวะไปซื้อของ กลับถึงบ้านประมาณ 2 ทุ่ม อาบน้ำ ทานข้าวแล้วก็
ทำงานต่อนิดหน่อย ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ตั้งใจทำงานอะไรคะ ”

อารัม : “ งานศิลปะครับ พอ 4 ทุ่มครึ่งงนอนเลย เอาไว้ทำต่อวันอาทิตย์ วันอาทิตย์ช่วง
เข้าไปโบสถ์ กลับมาซักประมาณบ่ายโมง ดูทีวี พักผ่อน ก็กะจะทำงานต่อให้เสร็จ ”

กรณีที่ 6 “ แนน ”

แนน : “ กะว่าจะทำการบ้านให้เสร็จ แล้วก็อ่านหนังสือ อ่านภาษาอังกฤษเสริม ”

ผู้นำกลุ่ม : “ แนนได้กำหนดช่วงเวลาไว้ไหมคะ ”

แนน : “ ช่วงหลังทานข้าว ประมาณทุ่มถึงทุ่มครึ่งคะ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ แนนตั้งใจจะอ่านถึงกี่โมงคะ ”

แนน : “ ประมาณ 4 ทุ่มคะ ”

กรณีที่ 7 “ ชาย ”

ชาย : “ ของผมกะว่าจะตั้งใจเรียนในทุกๆ วิชา ทำการบ้านให้เสร็จในแต่ละวัน ”

ผู้นำกลุ่ม : “ สิ่งที่ชายตั้งใจจะทำในชั่วโมงเรียนมีอะไรบ้างคะ ”

ชาย : “ สนใจฟังสิ่งที่อาจารย์พูด ไม่คุย ไม่เล่น พยายามจดตามไปเรื่อยๆ นะครับ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ และในส่วนของการทำงานที่ต้องทำในแต่ละวัน ชายจะใช้เวลาช่วงไหนของวันคะ ”

ชาย : “ เป็นช่วงหลังทานข้าวครับ เพราะบางวันกลับไปผมต้องเรียนพิเศษก่อน ก็คงทำ
อะไรไม่ได้มากเพราะเกรียคมาทั้งวัน ก็กะว่าจะพัก หาอะไรเล่นสักพัก ทานข้าว
เสร็จก็จะเริ่มทำการบ้าน ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ชายให้เวลากับงานตรงนี้เท่าไรคะ ”

ชาย : “ ประมาณชั่วโมงหนึ่งครับ ”

จากการที่สมาชิกได้วางแผนเพื่อการกระทำ จะช่วยให้สมาชิกมีแนวทางสำหรับการปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ โดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้มีการวางแผนที่ชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริง และมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เพื่อให้ความสำเร็จในเป้าหมายนี้เป็นแรงเสริมให้สมาชิกพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายในระยะยาวต่อไป ถ้าหากว่าสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้จะต้องมีการประเมินแผนใหม่ และวางแผนให้เหมาะสมต่อไป

5. การผูกมัดตัวเอง

กลาสเซอร์และซุนิน กล่าวว่า ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบ มีการควบคุมชีวิตของตน ตอบสนองความต้องการของตนตามสภาพความเป็นจริง และยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น (Glasser and Zinin ; 1979)

หลังจากที่สมาชิกได้วางแผนเพื่อการกระทำแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เป็นการสัญญากับเพื่อนสมาชิกว่าจะปฏิบัติตามแผนที่ตั้งไว้ ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : “ จากแผนที่พวกเราวางไว้ อยากให้พวกเราออกกับกลุ่มถึงความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ เหมือนเป็นคำสัญญาที่ให้ไว้กับกลุ่มของเรา ”

กรณีที่ 1 “ เพ ”

เพ : “ จะพยายามค่ะ ”

กรณีที่ 2 “ จำ ”

จำ : “ คิดว่าไม่อยากจนเกินไป สามารถทำให้สำเร็จได้ ”

กรณีที่ 3 “ ไก่ ”

ไก่ : “ ยังไง ๆ ก็ต้องทำให้สำเร็จ เพราะเป็นสิ่งที่ตั้งใจไว้แล้ว ”

กรณีที่ 4 “ ปอ ”

ปอ : “ คิดว่าทำได้ เหมือนเป็นข้อผูกมัดที่เราต้องทำ ”

กรณีที่ 5 “ อารัม ”

อารัม : “ ตั้งใจจะทำให้สำเร็จ คิดว่าไม่อยากจนเกินไป ”

กรณีที่ 6 “ แนน ”

แนน : “ จะพยายามทำให้ได้ค่ะ ”

กรณีที่ 7 “ ชาย ”

ชาย : “ คิดว่าทำได้ครับ ”

จากการที่สมาชิกได้แสดงความมุ่งมั่น และสัญญากับเพื่อนสมาชิกว่าจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เป็นเหมือนกับข้อผูกมัดที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองในการที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ ดังที่สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “รู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่จะต้องทำให้เสร็จ ไม่งั้นเวลามาเข้ากลุ่มก็รู้สึกอายเพื่อน ถ้าไม่ได้ทำ” นอกจากนี้การผูกมัดตนเองจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่า เขาไม่โดดเดี่ยวอีกต่อไป เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองและคนอื่น ซึ่งรักและห่วงใยเขา ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และ 7. การไม่ใช้การลงโทษ

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และจะไม่ใช้การลงโทษในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ซึ่งตรงกับแนวคิดของกลาสเซอร์ ซึ่งกล่าวไว้ว่า การยอมรับข้อแก้ตัวและการลงโทษเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ของความล้มเหลว และเป็นการทำลายสัมพันธภาพของการปรึกษา กลาสเซอร์เสนอว่าบุคคลควรได้รับการช่วยเหลือให้ประเมินพฤติกรรมใหม่ และกำหนดแผนการที่สมาชิกสามารถทำได้แทนการลงโทษ (Glasser, 1979)

เมื่อสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นและยอมรับถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของเขา และให้โอกาสสมาชิกได้ตัดสินใจว่าจะยังคงทำตามข้อผูกมัดหรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนแผนการให้เหมาะสมมากขึ้น โดยจะไม่ใช้การลงโทษ หรือตำหนิในความผิดพลาดของสมาชิกกลุ่ม ตัวอย่างเช่น

ผู้นำกลุ่ม : “ คราวที่แล้วพวกเราได้วางแผนกันเกี่ยวกับการบริหารเวลาในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ อยากให้พวกเราแต่ละคนได้บอกถึงผลการปฏิบัติตามตารางเวลาที่วางไว้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง ประสบความสำเร็จหรือมีอุปสรรคอะไรก็ลองบอกเล่าให้กลุ่มฟังนะค่ะ ”

กรณีที่ “ เพ ”

เพ : “ ที่วางไว้ส่วนมากยังทำไม่ค่อยได้ จะใช้เวลากับการดูทีวีมาก ”

ผู้นำกลุ่ม : “ แล้วมีสาเหตุอะไรที่ทำให้เพไม่สามารถทำอย่างที่ตั้งใจไว้ได้ ”

เพ : “ ก็อากาศร้อน แล้วยังไปทำอย่างอื่น ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ตรงนี้คือ เรายังบังคับตัวเองไม่ได้ ”

เพ : “ ไม่ได้ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ แผนที่เพวางไว้มันหนักเกินไปไหม หรือคิดว่าวางไว้ดีแล้วเพียงแต่ยังบังคับตัวเองไม่ได้ ”

เพ : “ คิดว่าวางไว้ดีแล้ว แต่ยังมีบังคับตัวเองให้ทำตามใจไม่ได้ เช่น ยังกูทีวี นอน
เล่น ฟังเพลง ”

ผู้นำกลุ่ม : “ แล้วคิดว่าจะพยายามต่อไปไหม ”

เพ : “ คิดว่าจะพยายามต่อไป ” (พยักหน้า)

กรณีที่ 2 “ จำ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ของจำนี่บางส่วนทำได้แล้ว บางส่วนยังทำไม่ได้ ปัญหาที่พบคือยังทำไม่ตรงตาม
เวลาที่ระบุเอาไว้ จำได้ปรับแผนอย่างไรบ้างคะ ”

จำ : “ ก็ของวันนี้ก็ไม่แน่ใจว่ากลับกี่โมงคะ แต่คิดว่ากลับไปแล้วจะอ่านชีวะ 6 แผ่น ถล
ลงจากเค็มหน่อยจะได้อ่านจบหมด ”

เพ : “ 2 ชั่วโมงชีวะ 6 แผ่นเองเหรอ ”

จำ : “ 6 แผ่นก็ไม่เยอะมาก ถ้าอ่านจบอาจจะดูเพิ่มเติม ”

ผู้นำกลุ่ม : “ อิมมีก็ดีนะ เริ่มจากจุดที่คิดว่าเราทำได้ก่อน ถ้าสำเร็จก็จะเพิ่มเติมไปในช่วงนั้น
เลย ”

กรณีที่ 3 “ ไก่ ”

ไก่ : “ ที่ตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือเตรียมสอบเทียบ เพิ่งอ่านไปได้นิดเดียว พอจะอ่านก็ยังมี
อีกหลายวัน ยังมีอีกสามวัน สองวัน มันก็เลยผัดไปเรื่อยๆ ”

จำ : “ เป็นเหมือนกันเลย ชอบผัดวันประกันพรุ่ง ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ไก่คิดว่าจะพยายามต่อไปไหม สำหรับการสอบที่จะมีในวันเสาร์นี้ ”

ไก่ : “ ยังไงๆ ก็ต้องอ่านแล้วครับ ไม่งั้นคงไม่ทัน ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ลองพยายามให้เต็มที่เลยนะคะ ”

ไก่ : (พยักหน้า) “ จะพยายามครับ ”

กรณีที่ 4 “ ปอ ”

ปอ : “ ก็ทำได้ฮะ มีบางอันที่ทำไม่ได้ก็ทำนะครับ แต่เวลามันไม่ตรงกันก็เลยไปเรื่อยๆ
ก็อาจจะตัดตรงนั้นทิ้งไปบ้าง ”

ผู้นำกลุ่ม : “ พอจะยกตัวอย่างได้ไหมคะ ”

ปอ : “ อย่างตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือ บางวันถ้าการบ้านเยอะก็ไม่อ่านหนังสือ ทำการบ้าน
แทน ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ก็คือขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้าด้วยว่าจะไรสำคัญกว่า พอทำได้แล้วรู้สึก
ยังไงบ้าง ”

ปอ : “ ก็ดีครับ ก็คิดว่าน่าจะทำทันก่อนสอบ ”

กรณีที่ 5 “อาร์ม”

อาร์ม : “ได้ทำตามแผนที่เขียนไว้ แต่เวลานั้นไม่ตรง อย่างสมมติเราจะอ่านสักชั่วโมง มันก็อ่านได้ครึ่งชั่วโมงแล้วก็ไม่ไหวแล้วก็เลิก เวลานั้นจะไม่ตรง และยังบังคับตัวเองไม่ได้”

ผู้นำกลุ่ม : “ตรงนี้อาร์มคงต้องพยายามสังเกตตัวเองว่าในวันหนึ่งๆ เราจะมีสมาธิเต็มที่กับการอ่านหนังสือ หรือทำงานมากแค่ไหน และวางแผนตามที่คิดว่าเราสามารถทำได้จริง ถ้าคิดว่าเราขังให้เวลากับตรงนี้น้อยเกินไป ก็ค่อยๆ เพิ่ม และพยายามหาช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดกับงานที่เราจะทำเป็นช่วงเวลาที่เราจะอยู่กับมันได้อย่างเต็มที่จริงๆ”

อาร์ม : “ส่วนมากผมจะวางแผนเอาไว้ เพื่อจะทำได้ทั้งหมด ”

ผู้นำกลุ่ม : “ถ้าวางแผนไว้ก็ต้องมีความพยายามด้วย เพราะถ้าเราเมื่อไว้เรื่อยๆ มันจะคิดเป็นนิสัยได้ว่าวางแผนไว้ 3 ทำจริงแค่หนึ่ง เอะไม่เป็นไรผัดไปเรื่อยๆ เราก็จะชินกับการผัดวันประกันพรุ่งได้ ”

อาร์ม : “อาจารย์ อย่างพอเราจะเริ่มอ่าน เคี้ยวเราก็ต้องไปทำนู่น เคี้ยวอะไรมันก็เข้ามาเฮอะแอะเลยอาจารย์ ”

ผู้นำกลุ่ม : “พวกเรายังจำกัดการบริหารเวลากันได้หรือเปล่า ”

อาร์ม : “อ้อ ที่อาจารย์บอกว่าทำอย่างอื่นให้เสร็จก่อน แต่แบบอยู่ดีๆ เคี้ยวแม่มาเรียกเคี้ยวให้ไปสู่มไปนี่ ”

ผู้นำกลุ่ม : “การทำงานอื่นที่คิดว่าจะเข้ามาแทรกให้เสร็จก่อนก็เป็นวิธีการหนึ่ง อย่างกรณีของอาร์ม อาร์มอาจจะกันไว้เลยก็ได้โดยการบอกให้คนอื่นรู้ ว่าช่วงเวลานี้เราจะทำงานนะ อย่างรบกวน หรืออาจจะถามไว้ก่อนเลยก็ได้ว่าจะให้เราช่วยอะไรบ้าง ทำให้เสร็จเรียบร้อยแล้วก็มาเริ่มต้นทำงานของเรา ”

จำ : “ แต่ถ้ามีงานอื่นมาแทรก และเราต้องไปทำงานนั้นนานๆ หละคะ บางทีไม่รู้จะทำอย่างไร ”

ผู้นำกลุ่ม : “ ถ้าไม่ใช่ธุระสำคัญเราก็อาจจะปฏิเสธได้ แต่ถ้ามันเกิดเหตุสุดวิสัยที่มาถึงเวลาของเราไปก็ไม่เป็นไร เราก็พยายามปรับแผนของเราให้มีความยืดหยุ่น เมื่อรับกรณีฉุกเฉินด้วย ”

กรณีที่ 6 “แนน”

แนน : “ ได้อย่างหนึ่งอีกอย่างหนึ่งไม่ได้ ”

ผู้นำกลุ่ม : “ สิ่งที่ได้ก็คือ ”

แนน : “ อ่านภาษาอังกฤษเสริมได้ทั้งหมด ”

- ผู้นำกลุ่ม : “ ยอดเยี่ยมเลย ก็คือสำเร็จไปครึ่งหนึ่ง แล้วอีกส่วนหนึ่งที่บอกไม่ยากทำ นี่เพราะอะไรเอ่ย ”
- แนน : “ ก็ไม่ค่อยเข้าใจด้วยนะค่ะ การบ้านเลข ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ แล้วแนนคิดว่าจะทำอะไรถ้าไม่เข้าใจ ”
- แนน : “ ก็คงต้องอ่านเพิ่มเติมในหนังสือเสริม ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ จริงๆ แล้ว เกือบจบในการเรียนวิชาเลขให้ได้ผลดีก็คือ ต้องฝึกทำแบบฝึกหัดมากๆ ถ้าแนนไม่เข้าใจ ก่อนลงมือทำอาจใช้เวลาสำหรับการทบทวนก่อน จะทบทวนคนเดียวหรือทบทวนกับกลุ่มเพื่อนก็ได้ ลองพยายามดูนะค่ะ ”
- แนน : (พยักหน้า)
- กรณีที่ 7 “ ชาย ”**
- ชาย : “ ที่วางแผนไว้ก็ทำพอได้ครับ ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ มีอุปสรรคอะไรหรือเปล่า ”
- ชาย : “ มีครับ บางทีสมาธิสั้นก็ทำไม่เต็มเวลาที่กำหนด อย่างโน้นเขียนเวลาไว้ 1 ชั่วโมง ก็ทำได้แค่ครึ่งชั่วโมง ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ ก็คือไม่มีสมาธิในสิ่งที่ทำอยู่ แล้วตรงนี้คิดว่าจะแก้ไขได้ยังไงบ้าง ”
- ชาย : “ นั่งสมาธิมั้งครับ ”
- โก้ : “ ถ้าเป็นผม ผมก็จะเลิกทำไปเลย แล้วก็ไปทำอย่างอื่นที่มันน่าสนใจก่อน แล้วค่อยกลับมาทำ ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ ใครพอจะมีข้อเสนอแนะอะไรให้ชายบ้างไหมคะ ”
- จำ : “ ถ้าจะลองฝึกสมาธินี้ ไปเรียนพิเศษที่มันเป็นกลุ่มซิ แล้วที่เขาพูดเร็วๆ แบบทุกคนต้องมีสมาธิในการฟัง ฟังไปเรื่อยๆ จนชินแล้วมันก็จะมีสมาธิได้ ”
- เพ : “ ของหนูคงเล่นทำอะไรก่อน ปรับใจให้พร้อม ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ เพื่อนๆ ก็ได้เสนอทางเลือกมาให้แล้วนะคะ ชายคิดว่าวิธีการไหนที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุดคะ ”
- ชาย : “ เลือกวิธีที่หยุดพักแล้วค่อยมาเริ่มใหม่ ”
- ผู้นำกลุ่ม : “ ก็ลองดูนะค่ะ ”

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

กลาสเซอร์มีความเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความรับผิดชอบในชีวิตของตน และมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ หากบุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เขาจะรู้สึกว่าตนมีค่าและมีกำลังใจสู้ปัญหา (Glasser, 1979) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มได้แสดงถึงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกกลุ่มว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ไม่ว่าเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไร ตัวอย่างเช่น “ลองพยายามดูนะคะ ครูเชื่อว่าแน่นอนสามารถทำได้” หรือ “เป็นการเริ่มต้นที่ดีนะโก” หรือ “อุปสรรคนั้นคิดว่าพอจะแก้ไขได้ไหมถ้าเราเจอมันครั้งต่อไป”

จากการที่ผู้นำกลุ่มได้เป็นแบบอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และยังคงแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ และมีความรู้สึกรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความเชื่อมั่น และสามารถที่จะดำเนินตามแผนได้ต่อไป

จากการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยพบว่านักเรียนมีการพัฒนาตนเองในเรื่องการบริหารเวลามากขึ้น สังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อแผนงานของคนมากขึ้น ใช้เวลาได้เป็นประโยชน์มากขึ้น มีการวางแผนถึงสิ่งที่จะทำล่วงหน้า และสามารถแบ่งเวลาได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยังได้ประเมินตนเองถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาว่า “รู้จักบริหารเวลาให้มีประโยชน์มากกว่าเดิม” “ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น” “ใช้เวลาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รู้จักเวลารู้คุณค่าของเวลา วางแผนการใช้เวลาเป็น ควบคุมตนเองได้มากขึ้น” “รู้จักการใช้เวลาในแต่ละวันให้มีความมากขึ้น รู้จักวิธีใช้เวลาให้ประหยัด แบ่งเวลาเป็น” “รู้จักจัดเวลาในแต่ละวัน ทำให้รู้ว่าเราได้ทบทวนหนังสือถึงแค่ไหนบ้าง ยังขาดวิชาใดบ้างที่ยังไม่ได้อ่านหนังสือ” “จัดเวลาที่จะทำอะไรได้ดี รู้ว่าจะทำอะไรบ้าง” และ “รู้จักวิธีการใช้ชีวิต ทำให้ ได้หันมามองว่าที่ผ่านมาเราได้ทำอะไรกับชีวิตไว้บ้างทำให้ได้สำรวจชีวิตและแก้ไขสิ่งที่ควรแก้”

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถพัฒนาการบริหารเวลาของนักเรียนได้ โดยช่วยให้นักเรียนได้เผชิญกับความเป็นจริงซึ่งเป็นปัญหาในปัจจุบัน มีการกำหนดเป้าหมายและวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการในเรื่องของความมีคุณค่า เนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการในการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนเป็นผู้ที่มีความรู้ และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่กลาสเซอร์ได้กล่าวไว้ว่า การที่บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถที่จะคิดนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำ

บุคคลประสบความสำเร็จในการที่จะเป็นคนที่มีความก้าวหน้าได้ ถ้าหากว่าเด็กไปโรงเรียนและเกิดความล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้และได้รับความรู้ ล้มเหลวในการที่จะรู้จักวิธีคิด และล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาแล้ว ก็จะทำให้เด็กเกิดความล้มเหลวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมของเขาจะมาแก้ไขความล้มเหลวนี้ให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้เมื่อเด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแล้ว เด็กก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองอย่างเพียงพอที่จะเรียนรู้ที่จะให้และเรียนรู้ที่จะรับความรักด้วย หรืออย่างน้อยที่สุดเขาก็จะมีโอกาสที่ดีขึ้นในการตอบสนองต่อความต้องการในเรื่องของความรักของเขามากยิ่งขึ้น โรงเรียนจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีความก้าวหน้าได้ (Glasser, 1965) ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้เพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักเรียนจะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการที่จะได้มาซึ่งประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เพื่อตอบสนองความต้องการในเรื่องของความมีคุณค่าของนักเรียน อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักอีกด้วย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพหรือเอกลักษณ์ซึ่งประสบความสำเร็จต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย