

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองจากตารางที่ 2 และตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ผลการวิจัยดังกล่าวสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ดังนี้คือ

1. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2. หลังการทดลองนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เมื่อพิจารณาคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองโดยรวมและคะแนนย่อยในแต่ละด้าน พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองต่ำทั้งคะแนนโดยรวมและคะแนนย่อยในแต่ละด้านทั้ง 11 ด้านได้แก่ การประเมินตนเอง การจัดรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การค้นหาข้อ

มูล การจดบันทึกและการเตือนความจำ การจัดสภาพแวดล้อม การให้รางวัลต่อความสำเร็จ และการลงโทษต่อความล้มเหลวของตน การท่องซ้ำและการจดจำ การขอความช่วยเหลือทางสังคม การทบทวนจากบันทึกต่างๆและการเชื่อมโยง และเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงแล้ว ปรากฏว่านักเรียนมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองโดยรวมและคะแนนย่อยในแต่ละด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ของกลาสเซอร์ (Glasser) ก่อให้เกิดกระบวนการอภิปัญญาหรือการรู้คิดของตน (metacognition process) กระบวนการจูงใจ (motivation process) และกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral process) ช่วยให้นักเรียนที่เข้ากลุ่มมีเหตุผล มีความเข้มแข็งที่จะทำสิ่งที่มีคุณค่า สามารถตอบสนองของความต้องการของตนในวิถีทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น รับรู้ความต้องการและสามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคของความก้าวหน้าในชีวิตของตนได้ รู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผน เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีการควบคุมตนเองจากกระบวนการภายใน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ช่วยให้นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมที่ต้องการได้ นั่นคือเกิดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง พัฒนาจากผู้มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

ก่อนเข้ารับการปรึกษาและในระยะเริ่มแรกของกระบวนการปรึกษา พบว่านักเรียนจะมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองต่ำ เมื่อเรียนไม่เข้าใจก็ไม่กล้าถามอาจารย์ " ถามอาจารย์คงเป็นไปไม่ได้ กลัวอาจารย์ถามย้อนกลับ แล้วตอบไม่ได้ " หรือ " ไม่มีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในทิศทางอื่นที่ดีขึ้น เช่นเมื่อถามถึงวิธีปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนหรือวิธีแก้ไขอุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายนักเรียนจะบอก " คิดว่าคงไม่มีวิธีแก้ เพราะแก้ทุกทีก็ทำไม่ได้ เราคิด พยายามจะทำอะไร ตัวของเราก็จะไม่ไปด้วย " หรือ " อยากเปลี่ยนแต่เปลี่ยนไม่ได้ " หรือ " คงแก้ยากเพราะติดนิสัยมาตั้งแต่เข้าเรียนมันเป็นนิสัย เป็นสันดานก็ว่าได้ " หรือ " คิดว่าพยายามเรียนเต็มที่แล้วแต่มันทำไม่ได้ " และพบว่านักเรียนมีการรับรู้ตนเองในลักษณะของผู้มีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว มองตัวเองไม่มีคุณค่า เป็นคนไม่มีความสามารถ ประเมินตนเองในทางลบ มองว่าการที่ผลการเรียนไม่ดีเป็นเพราะเป็นคนหัวขี้ สมองไม่รับ โง่ " เป็นคนหัวขี้ เวลาอาจารย์สอน ถ้า

ช่วงแรกๆจะเข้าใจ แต่ถ้าอาจารย์สอนเร็วจะตามไม่ทัน เป็นคนหัวช้า “ หรือ “ เวลาเรียนมันไม่รู้เรื่องเพราะสมองมันไม่รับ โง่ค่ะ “ หรือ “ ยิ่งเรียนยิ่งโง่ สมองไม่รับ “

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนดังกล่าวขาดความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงาน มองการเรียนที่อยู่ยากว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย ท้อถอยเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ไม่มีความพยายามที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ เช่น “ตอนแรกตั้งใจฟัง พออาจารย์พูดนานเกินไปก็เบื่อไม่อยากฟัง” หรือ “ลองทำการบ้าน ทำไม่ได้ก็เก็บเลย ไม่ดูอีกเลย” หรือ “ทำไม่ได้ เกิดอาการหงุดหงิด ไม่อยากทำ” หรือ “บางวิชาที่เราทำไม่ได้ ก็ไม่อยากฟัง ไม่อยากตั้งใจ เพราะถึงตั้งใจก็ทำไม่ได้” หรือ “การบ้านวิชาไหน ทำไม่ได้ก็ไม่ยอมลอกเพื่อน ปลดปล่อยเลยค่ะ ไม่ยอมทำ หรือเมื่อเจออุปสรรคเล็กน้อย เล็กก็หยุดทันทีที่ไม่คิดจะต่อสู้กับอุปสรรคเลย”

นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาส่วนตัวในขนาดการตระหนักรู้ในความต้องการของตนและวิถีทางที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนอย่างแท้จริง เช่น “อยากจบแต่ไม่อยากเรียน” มีความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนเองต่ำ “เป็นคนชอบสบาย เลือกที่จะสบายมากกว่า” ขาดการวางแผน การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเตือนตนเองและการประเมินตนเอง ขาดความกระตือรือร้น เช่นเมื่อถามถึงเป้าหมายหรือกระบวนการเรียนในแต่ละวัน นักเรียนจะบอกว่า “ไม่ได้เตรียมตัวอะไรเลย ตอนเช้าก็จัดตารางเรียนมาเรียน ให้การบ้านไปก็ไม่ทำ กลับมาทำที่โรงเรียน “ หรือที่บอกว่า “ เวลาเรียนไม่ตั้งใจและสนใจอยากเรียนคือบางที่เข้าไปเรียน เวลาอาจารย์อธิบายก็จะไม่ฟัง แต่ถ้าอาจารย์ให้จดก็จะจดเหมือนทำตามหน้าที่ ไม่ใช่จดไว้เพื่อไปท่องหรือไปอ่าน แต่จดเพื่อไม่ให้อาจารย์ว่า แต่พอจดไปแล้วก็ปล่อยเลยตามเลย แต่เวลาอาจารย์อธิบาย แรกๆก็จะฟังบ้าง แต่อาจารย์พูดนานเกินไปก็จะไม่ฟัง สมองไม่รับ “

และพบว่านักเรียนกลุ่มดังกล่าว ไม่เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาเมื่อประสบกับอุปสรรค “ ฟังอาจารย์ไม่รู้เรื่องแล้วไม่อยากฟังอีกเลย จะคุยกับเพื่อน ถ้าไม่รู้เรื่องก็จะชวนเพื่อนคุยจนกว่าจะหมดคาบ “ หรือ “ ฟังอาจารย์ไม่รู้เรื่องก็จะชวนเพื่อนคุย เพื่อนไม่คุยก็จะนั่งเฉยๆ แต่ไม่ฟัง “ หรือเมื่อทำการบ้านหรืออ่านหนังสือแล้วเกิดอาการง่วงนอน นักเรียนจะไม่เรียนรู้ที่จะหาวิธีแก้ปัญหา “ ง่วงตอนไหน นอนตอนนั้น “ และในขณะที่เรียน นักเรียนยังสร้างสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมในการเรียน สร้างสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการเรียน เกิดพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ เช่น เล่นหรือคุยในขณะที่อาจารย์สอน ไม่สนใจฟัง ไม่รับผิดชอบต่อ

งานที่ได้รับมอบหมาย เองงานอื่นมาทำในขณะที่อาจารย์สอน วาดรูปหรือออกแบบชุดผู้หญิงในเวลาที่ยาจารย์สอน เป็นต้น

หลังจากที่นักเรียนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งบรรยากาศของกลุ่ม ทำที่ของผู้นำกลุ่มที่เชื่อมั่นในตัวนักเรียน ว่าสามารถประสบความสำเร็จได้ ถ้าหากมีความพยายาม และกระบวนการกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินการให้และได้รับความรักจากผู้อื่น และประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น รับผิดชอบเองในลักษณะผู้มีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่ผู้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้มากขึ้น ดังที่บอกว่า

“ มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักแบ่งเวลาในการทำงาน “

“ มีความกระตือรือร้น อยากทำงานให้เสร็จตามที่ตั้งใจไว้ “

“ มีความขยันมากขึ้น ส่งงานทันเวลาหรือก่อนที่อาจารย์กำหนดด้วยซ้ำ ก่อนหน้านี้อาจารย์สั่งงาน วันสุดท้ายค่อยทำส่ง บางครั้งก็ส่งหลังที่อาจารย์กำหนด แต่ที่ได้เข้ากลุ่มก็ขยันมากขึ้น รู้จักทำงานและรู้จักวางแผนว่าจะทำอะไรยังไง “

“ มีความขยันมากขึ้นและตอนกลางคืนก็ได้ทำการบ้าน ทุกวันไม่ค่อยได้ทำ ไม่ใช่ไม่คอยได้ทำ ไม่ทำเลย “

“ มีความเอาใจใส่ในงานมากขึ้น เพราะถ้าอาจารย์สั่งงานมาหลายๆไม่ทำเลย จะทำวันสุดท้าย แต่เดี๋ยวนี้ทำเสร็จก่อนเวลาด้วยซ้ำ “

“ มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีความกระตือรือร้นและมีความรู้สึก ถ้าเราตั้งใจจะทำอะไร เราก็ทำได้

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีการกำกับการเรียนรู้ของตนเองด้วยตนเองมากขึ้น เช่น ริเริ่มในการพยายามที่จะหาข้อมูลจากห้องสมุดโรงเรียนหรือห้องสมุดวิทยาศาสตร์ มีความริเริ่มในการที่พยายามจดบันทึกเวลาที่อาจารย์สอน มีความริเริ่มในการที่จะพยายามท่องจำบทเรียน เช่น ท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ ท่องสูตรฟิสิกส์ เป็นต้น และมีความริเริ่มในการที่จะพยายามขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรืออาจารย์

จากประสบการณ์ความสำเร็จในการเรียนรู้การกำกับการตนเองดังกล่าว หลังการเข้ากลุ่มพบว่า นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ดังคำพูดที่ว่า “ หนูท่องศัพท์ได้ 45 คำแล้ว ดีใจคะที่ได้ทำ ได้ ไม่เคยทำได้เลยเพราะไม่ชอบวิชาภาษาอังกฤษ ถ้ามี

ศัพท์ ประมาณ 35 คำก็จะท่องได้แค่ 16 - 17 คำแค่นั้น แต่ที่ท่องได้เกิดจากความตั้งใจ ความขยัน ความเอาใจใส่ค่ะ "

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว แสดงให้เห็นว่านักเรียนเหล่านี้เกิดการ เรียนรู้ที่จะเรียนหนังสือด้วยความมั่นใจ มีความขยันหมั่นเพียร กระตือรือร้นและรู้จักวิธีแก้ ปัญหาเมื่อประสบกับอุปสรรค เมื่อเรียนไม่เข้าใจก็กล้าถามอาจารย์หรือถามเพื่อนที่เรียนเข้าใจ รู้จักวางแผนในการทำงาน เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง คือ เกิดกระบวนการ อภิปัญญา มีความสนใจ ใส่ใจงานที่ทำงานมากขึ้น เกิดกระบวนการตั้งใจและเรียนรู้ที่จะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรเรียนที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น

เมื่อพิจารณากระแสกลุ่ม จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว น่า จะเป็นเพราะกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็น จริง เน้นความสำคัญของบรรยากาศของสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และการใช้วิธีการสำคัญที่ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ วิธีการตามระบบ W D E P (Grasser and Wubboding, 1995 cited in Corey, 1996) W = Want หมายถึง การ สำรวจความต้องการของตน D = Direction and doing หมายถึง การเน้นที่พฤติกรรม ปัจจุบัน E = Evaluation หมายถึง การประเมินคุณค่าพฤติกรรม P = Planning and Commitment หมายถึง การวางแผนปฏิบัติและการมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน ซึ่งสัมพันธ ภาพของสมาชิกในกลุ่มและวิธีการตามระบบ W D E P จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอด กระบวนการให้การปรึกษา

ในกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยเริ่มต้นการพัฒนาสัมพันธภาพ (Personal Involvement) ที่ดีให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มก่อนและได้เอื้ออำนวยให้สัมพันธภาพที่ดีนี้เกิดขึ้น ตลอดกระบวนการของการให้การปรึกษา เพราะสัมพันธภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งเสริมให้กระแสกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยทาง ด้านจิตใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับความจริงและพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ปฏิสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกพ้นจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่การมี เอกลักษณะแห่งความสำเร็จ ด้วยการสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ ยอมรับในตัวสมาชิก มีความจริงใจ สื่อให้สมาชิกรับรู้ว่ามีบุคคลที่เอาใจใส่เขาอย่างแท้จริง พยายามช่วยเหลือด้วยความห่วงใย เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในการที่จะ เปิดเผยตัวเอง มีพลังใจที่เข้มแข็งในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทิศทางที่สามารถตอบ

สนองความต้องการของตนได้ รวมทั้งแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสามารถจะเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้

จากการเข้ากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยเริ่มต้นพัฒนาสัมพันธภาพด้วยการกล่าวต้อนรับ และแนะนำตัวต่อสมาชิก ซึ่งแรงวัตถุประสงค์และลักษณะของกลุ่มการปรึกษา ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักกันมากขึ้น โดยการบอกเล่าความเป็นมา สภาพครอบครัว ให้โอกาสซักถามซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจมากขึ้น สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในครั้งแรกนี้ เป็นสัมพันธภาพทางสังคมทั่วไป สมาชิกส่วนใหญ่ยังมีความรู้สึกไม่มั่นคง ต่อมาผู้วิจัยได้พัฒนาบรรยากาศของความรู้สึกเป็นมิตร การให้การยอมรับซึ่งกันและกัน และความรู้สึกมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าของกลุ่มมากขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยและพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น โดยใช้กิจกรรม “ ตราประจำตัว ” สังเกตพบว่าสมาชิกจะให้ความสนใจเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า ได้มีการสำรวจตัวเอง มีความคุ้นเคยและเป็นกันเองมากขึ้น “ รู้สึกว่า คุ้นเคยตัวเองมากกว่าเดิม ” หรือ “ รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักนิสัยของเพื่อนมากขึ้น ” หรือ “ ได้รู้จักแนวคิดของเพื่อนๆว่าเป็นยังไง ได้สิ่งแลกเปลี่ยน ” หรือ “ เข้าใจเพื่อนมากขึ้น ” บรรยากาศของกลุ่มก่อให้เกิดความเข้าใจและความไว้วางใจมากขึ้น กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ รวมถึงสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความต้องการและปัญหาที่ยากแก้ไข ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และนิสัยส่วนตัวบางอย่าง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม โดยเน้นความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้แก่สมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ พิจารณาความสามารถและมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น จากการได้บอกเล่าประสบการณ์แห่งความสำเร็จหรือความภาคภูมิใจ รวมทั้งประสบการณ์การให้และการได้รับความรักจากผู้อื่น ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในการพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ จากบรรยากาศของกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว ส่งเสริมให้สมาชิกกล้าที่จะสำรวจตนเองตามความเป็นจริง กล้าที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้นและช่วยให้สมาชิกมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น

เมื่อสมาชิกเกิดความพร้อมที่จะสำรวจตนเองตามความเป็นจริง ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเอง (Wants) ซึ่งช่วยให้สมาชิกเข้าใจอย่างชัดเจนถึงความต้องการและวิถีทางที่สามารถตอบสนองความต้องการของตน สมาชิกส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเรียนหนังสือให้ดีขึ้น เช่น “ อยากเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า

2.00 ตอนนีการเรียนแย่มาก เกรดตกคะ ไม่เพิ่มชั้กเทอม มีแต่ตกกับตก “ หรือ ” อยากทำงานให้เสร็จตามเวลาที่อาจารย์กำหนด “ เป็นต้น ซึ่งการสำรวจความต้องการของสมาชิกนี้ ผู้วิจัยได้เชื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้การปรึกษา

หลังจากที่สมาชิกได้เข้าใจอย่างชัดเจนถึงความต้องการและเป้าหมายของตนเอง ผู้วิจัยเริ่มให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตน (Direction and doing) คือ พฤติกรรมการเรียน โดยชวนสมาชิกมองถึงความสำคัญของการเรียน ซึ่งสมาชิกทุกคนมองเห็นว่าการเรียนเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญกับชีวิต เป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาต่อ หรือการเลือกอาชีพ หลังจากนั้นผู้วิจัยชวนสมาชิกมองถึงผลการเรียนของสมาชิกในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนชัดเจนกับความต้องการและเป้าหมายของตน สมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่พอใจผลการเรียนของตน เช่น “ผลการเรียนต่ำ “ หรือ ” แย่ เกรดตกคะ จากที่เคยได้ดีกว่าเดิม ก็ตกลงกว่าเดิม “ หรือ “ แย่มากคะ เกรดตกคะ ไม่เพิ่มชั้กเทอม มีแต่ตกกับตก “ หรือ “ แย่มากคะ ไม่ตั้งใจเรียน “ เป็นต้น

การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งต่างๆหรือเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่ส่งผลให้การเรียนต่ำลง หรือไม่เป็นที่พอใจของตน สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงพฤติกรรมการเรียนของตน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ เช่น “ไม่เคยสนใจเรียนเลยคะ จะปล่อยไปเรื่อยๆ ถึงเวลาเรียนก็มาเรียนตามหน้าที่ จะไม่ค่อยสนใจ ถ้าอยากฟังก็จะฟัง ถ้าไม่อยากฟังก็จะคุยกับเพื่อนตลอดเลยคะ แม้อาจารย์จะมองก็จะคุยโดยไม่สนใจอาจารย์เลยคะ” หรือ “ ชอบคุยในห้องเรียน เป็นคนขี้เล่นในห้อง ชอบแกล้งเพื่อน ไม่ตั้งใจฟัง ไม่ค่อยทำการบ้าน แล้วก็ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ในห้องเรียน เช่น ขอบวาดรูป ขอบออกแบบชุดผู้หญิง “ หรือ “ถ้าไม่ชอบวิชาไหนก็คือ ไม่เรียนเลย ไม่สนใจ เช่น วิชาฟิสิกส์ ตั้งแต่เปิดเทอมมายังไม่รู้เรื่องอะไรเลย จดยังได้ไม่กี่หน้าเลยคะ” หรือ “ไม่ทำการบ้าน กลับบ้านที่ไรไม่เคยเอามาทำชั้กที แต่ถ้าหากเอามาทำก็คือเปิดดูนิดๆ ถ้าทำไม่ได้ก็เก็บเลย ไม่สนใจที่จะทำอีก” สมาชิกบางคนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจในการเรียน ไม่เชื่อมั่นว่าตนเองจะเรียนได้ดีขึ้น เช่น “ เป็นคนหัวข่า เวลาอาจารย์สอน ถ้าช่วงแรกๆจะเข้าใจ แต่ถ้าอาจารย์สอนเร็วจะตามไม่ทัน เป็นคนข่า” หรือ “ เวลาเรียนมันไม่รู้เรื่อง เพราะสมองมันไม่รับ ใจคะ “

การที่สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนหรือสำรวจพฤติกรรมการเรียนในปัจจุบันของตน เป็นการส่งเสริมสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองอย่าง

ชัดเจน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตนได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อการตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่

การที่ผู้วิจัยเชื้อโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการและทบทวนพฤติกรรมกรรมการเรียนในปัจจุบันของตน ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงพฤติกรรมกรรมการเรียนในปัจจุบันของตน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง (Evaluation) โดยเริ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาและตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน รวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนที่มีแนวโน้มต่ำ ว่าเป็นอุปสรรคขัดขวางการตอบสนองความต้องการของตนและขัดขวางการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบนั้นๆ ว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ ทำให้สมาชิกประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมปัจจุบันของตน ว่าเป็นสิ่งที่ควรเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกจะเป็นคนตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น

เด็ก : เล็กก็เหมือนกับโต้งแหละค่ะ พุดมาก เรื่องอะไรไม่น่าพุดก็จะเอามาพุด อาจารย์สอนก็สอนไป เล็กก็จะพุด ๆ ๆ ๆ เพื่อนไม่ฟังก็จะพุดอยู่อย่างนั้น และก็ชอบง่วง ไม่ฟังอาจารย์ จะมีแต่วง หาวไปหลับไป คิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่ค่อยสนใจอาจารย์ แต่บางเวลาที่เรียนกับอาจารย์บางคนเรากลัว เราก็จะเกิดอาการเครียด กลัวอาจารย์ทำให้เรายิ่งเรียนยิ่งไม่เข้าใจ กลัวที่จะต้องออกไปทำหน้ากระดาน กลัวอาจารย์ถามแล้วตอบไม่ได้ กลัวอายเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : เวลาเรียนเล็กมักจะทำง่วง ไม่สนใจอาจารย์ ง่วงนอนด้วย บางทีก็กลัวอาจารย์จนเรียนไม่รู้เรื่อง

เด็ก : ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : เล็กมองว่าการที่เล็กง่วง การที่เล็กง่วงในห้องเรียนมันมีผลยังไงกับเล็กบ้างคะ

เด็ก : มีผลมากเลยคะ เพราะเวลาอาจารย์สอนเรามัวแต่คุยกับเพื่อน เราจะได้ทำอะไรจากอาจารย์เลยคะ อาจารย์สั่งให้จด จดเพื่อไปอ่านเวลาสอบ เราก็ไม่ยอมจด มีแต่คุย ถ้าง่วงก็จะไม่ยอมฟังอาจารย์เลยคะ ก็จะนั่งซิมอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเราไม่ง่วงหรือไม่

คุย เราก็จะได้ความรู้บ้าง แม้จะไม่มากแต่เราก็ยังได้จด เวลาสอบ
เราก็จะได้อ่านบ้าง

ผู้นำกลุ่ม : ผลเสียของการคุยและง่วงคือ เราไม่ฟังอาจารย์ ไม่ได้ความรู้จากที่
อาจารย์สอน เวลาสอบก็ไม่มีเนื้อหาที่จะอ่าน

เล็ก : ค่ะ ต้องแก้ตรงจุดนี้

หรือ

ป๋ม : เอาการบ้านวิชาอื่นมาทำในขณะที่เรียนคณิตศาสตร์

ผู้นำกลุ่ม : เอาการบ้านวิชาอื่นมาทำ

ป๋ม : ค่ะ ทำสังคม

ผู้นำกลุ่ม : ป๋มมองว่าพฤติกรรมที่ป๋มทำอย่างนี้เป็นยังไงบ้างคะ

ป๋ม : มันก็ไม่ดีค่ะ สงสารอาจารย์

ผู้นำกลุ่ม : สงสารอาจารย์ แล้วมีผลกับป๋มยังไงบ้างคะ

ป๋ม : ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจเวลาที่อาจารย์สอน ทำการบ้านไม่ได้
เวลาสอบก็ทำไม่ได้ ต่อไปจะไม่ทำอีก

จากการที่สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมของตนอย่างชัดเจนแล้ว ทำให้
สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่า พฤติกรรมการเรียนนั้น ๆ ของตน เป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับ
ผิดชอบ ทำให้สมาชิกมองเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมนั้นอย่างชัดเจน ว่าไม่สามารถตอบ
สนองความต้องการตามเป้าหมายของตนเองได้ จนเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติ
กรรมของตน ด้วยการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ดังเช่นที่สมาชิกบอกว่า “ ต้องตั้งใจ
เรียนให้มากกว่านี้ ” หรือ “ ต้องใส่ใจตัวเองมากขึ้น มีความขยันและมีความตั้งใจ ”

เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยน
แปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ของตนแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณาวิธีแก้ไขพฤติกรรม
ที่ขาดความรับผิดชอบ โดยการร่วมกันวางแผน กำหนดทางเลือก เพื่อหาพฤติกรรมที่
สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ และเป็นแผนที่มีความชัดเจน สามารถปฏิบัติได้
จริง และมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงและผูกมัดตนเองในการกระทำตามแผน (Planning
and Commitment) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความสามารถของตนและเรียนรู้ที่จะ
กำกับตนเองเกี่ยวกับการเรียน โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาและระบุพฤติกรรมที่
สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ภายใน 1 สัปดาห์ ดังเช่น “ เจ๊บบจะไปทำการบ้านคณิตศาสตร์ส่ง

ทุกวันและก็จะไปอ่านชีวะวันละ 5 หน้าขึ้นไปทุกวัน” หรือ “ เล็กจะทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ ตั้งใจฟังเวลาอาจารย์สอนให้เข้าใจ และเมื่อเข้าใจแล้ว เล็กก็จะทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเองให้ได้ ถึงแม้จะทำผิดหรือทำถูกก็ตาม แต่มันก็เป็นความสามารถของเรา จากความเข้าใจของเราด้วยค่ะ” หรือ “ ปู่จะทบทวนบทเรียน ในคาบเรียนปู่จะจดบันทึกตามอาจารย์ ถ้าไม่เข้าใจก็จะกลับไปอ่านที่บ้าน “ หรือ “ วิจะท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ 20 คำค่ะ”

จะเห็นได้ว่า สมาชิกสามารถระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ชัดเจน โดยกำหนดเป้าหมายที่เริ่มจากพฤติกรรมที่พอจะทำได้ก่อน จากการทำสมาชิกได้วางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะกำกับตนเองเกี่ยวกับการเรียนของตนมากขึ้น เช่น เรียนรู้ที่จะทบทวนเรื่องที่เรียน วิเริ่มที่จะจดบันทึก หรือ วิเริ่มที่จะฝึกหัดและจดจำ เช่น ฝึกทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ หรือท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ เป็นต้น และการกำหนดพฤติกรรมที่สมาชิกสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น

เมื่อสมาชิกได้ระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ชัดเจน โดยกำหนดเป้าหมายที่เริ่มจากพฤติกรรมที่พอจะทำได้ก่อน ผู้วิจัยส่งเสริมให้คุณค่าของกลุ่มเด่นชัดขึ้นด้วยการผูกมัดตนเอง (Commitment) โดยให้สมาชิกเขียนแผนและประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตน รวมถึงความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติตามแผน เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกได้เห็นรูปแบบของความพยายามทำตามแผนและรูปแบบของความสำเร็จ

เมื่อสมาชิกได้สัญญาไว้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงสิ่งที่ตนเองตั้งใจจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการที่จะปฏิบัติตามที่ได้สัญญาไว้ เช่น “ หนูจะทำ จะทำให้ได้ “ หรือ “ หนูจะพยายามทำ ไม่อยากเสียคำพูดที่ให้ไว้กับกลุ่ม “ หรือ “ เจ็บได้สัญญากับตัวเองว่าจะทำ ก็จะทำให้สำเร็จ “

จากการที่สังเกตพบว่า การผูกมัดตนเองด้วยการเขียนสัญญาและประกาศสัญญาของตน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนตามที่สัญญาไว้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผนให้สำเร็จ และมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

นอกจากวิธีการตามระบบ W D E P แล้ว การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Accept no excuses) การไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment) และการไม่ล้มเลิกความตั้งใจ (Don't Give up) ในกระบวนการกลุ่มเป็นบรรยากาศของความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจ

ใส่และยอมรับในตัวสมาชิก และสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความมั่นใจในความสามารถของเขาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ก็เป็นวิธีการที่ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งในกระบวนการกลุ่ม ขั้นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและขั้นการไม่ใช้การลงโทษจะเกิดขึ้นพร้อมๆกัน

หลังจากสมาชิกได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แล้ว เมื่อสมาชิกปฏิบัติตามแผนไม่สำเร็จ ผู้วิจัยจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือการหาเหตุผลมาอธิบาย เพราะการยอมรับข้อแก้ตัวเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว จะไม่มีการตำหนิต่างจะแสดงความห่วงใยและส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนมากขึ้น ผู้วิจัยได้แสดงความยินดีและให้กำลังใจกับสมาชิกที่ปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ พยายามส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจในการกระทำตามแผนด้วยความสำเร็จและส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความสามารถของสมาชิกด้วย เช่น

- เล็ก : เลิกนะคะตั้งใจว่าจะทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ด้วยตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วที่เล็กทำได้ด้วยตัวเองมีกี่ข้อคะ
- เล็ก : 6 ข้อคะ ในวันอังคารกับวันพุธทำได้ด้วยตัวเองคะ
- ผู้นำกลุ่ม : เดิมเล็กตั้งใจว่าจะทำได้กี่ข้อนะคะ
- เล็ก : 4-5 ข้อคะ
- ผู้นำกลุ่ม : แต่ที่ทำได้จริง ทำได้ถึง 6 ข้อ
- เล็ก : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกยังไงบ้างคะที่ทำได้เกินเป้าหมายที่ตั้งไว้
- เล็ก : ก็รู้สึกภูมิใจตัวเองนะคะ ถ้าเราตั้งใจแล้วเราก็ทำได้ มันขึ้นกับตัวเรา
- ผู้นำกลุ่ม : จริงๆแล้วเล็กก็มีความสามารถที่จะทำได้ ถ้าตั้งใจจริง
- เล็ก : ค่ะ

การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ทำลายสัมพันธภาพในการปรึกษาและเป็นตัวการสำคัญที่จะทำลายสัมพันธภาพในการนำสมาชิกไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นเมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้สมาชิกมองเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการกระทำของเขา และให้โอกาสในการประเมินตนเองและปรับปรุงแผนให้มีความเหมาะสม

มากขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติที่ไม่ได้เป็นไปตามแผนที่ตั้งใจไว้ ผู้วิจัยจะไม่มีกำหนดแต่จะแสดงความห่วงใย ให้โอกาสสมาชิกสำรวจพฤติกรรมและปรับปรุงแผนใหม่ เช่น

ปุย : สำหรับปุยนะคะที่ว่าจะไปทำกิจกรรมท้ายบท พ.อ ไม่ได้ทำคะ แต่ที่บอกว่าจะท่องบทสวดนมัสการท่องแล้ว สอบแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : ปุยท่องบทสวดนมัสการแล้ว แต่กิจกรรมท้ายบท พ.อ ไม่ได้ทำ อะไรที่เป็นอุปสรรคทำให้ปุยไม่ได้ทำกิจกรรมท้ายบท

ปุย : กะว่าจะทำเมื่อคืน อากาศมันเย็น ก็เลยนอน

ผู้นำกลุ่ม : ปุยนอนตอนกี่ทุ่มคะ

ปุย : ประมาณ 2 ทุ่มกว่าๆ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วก่อนหน้านั้นปุยทำอะไรบ้างคะ

ปุย : ก็ไม่ได้ทำอะไร

ผู้นำกลุ่ม : ช่วงนี้อากาศเย็นนะคะ ยิ่งดีก็ยิ่งหนาวจนให้หลับได้ง่าย เป็นไปได้มั๊ยหากปุยจะเลื่อนมาทำการบ้านตอนเย็น จะได้ไม่ง่วง

ปุย : เป็นไปได้คะ ปุยจะทำช่วง 6 โมงเย็น - 1 ทุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : ลองดูนะคะ

สมาชิกก็ยังคงยืนยันที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ โดยพิจารณาปรับปรุงแผนใหม่ให้เหมาะสมและตนเองสามารถปฏิบัติได้ตามสภาพความเป็นจริง

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง แสดงออกถึงการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ รู้สึกไม่สิ้นหวัง เป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เพราะสมาชิกจะรับรู้ว่ามีบุคคลที่ไม่หมดหวังในตัวเขา เชื่อมั่นในความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองของสมาชิก แม้ต้องใช้เวลาอย่างมากในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงความมุ่งมั่นที่จะช่วยสมาชิกและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตัวเอง ให้กำลังใจสมาชิกเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลง เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เช่น " พี่เชื่อว่าพวกเราทุกคนมีความสามารถที่จะทำให้การเรียนของเราดีขึ้นได้ และทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ บางที่ที่

เราบอกว่าเราทำไม่ได้ อาจเป็นเพราะว่าเรายังไม่ลงมือทำ อย่างตุ๊กที่บอกว่าไม่เคยท่องศัพท์ได้ วันนี้ก็ทำได้ และเจ๊ียบที่พยายามทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเอง ถึงวันนี้เจ๊ียบก็ทำสำเร็จ ถึงแม้ต้องจะบอกว่ามันเป็นสันดาน เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เท่าที่สังเกตได้เปลี่ยนแปลงได้ ต้องพยายามที่จะทำการบ้านคณิตศาสตร์ ต้องสามารถทำรายงานส่งอาจารย์ก่อนเวลาที่กำหนด พี่เชื่อมั่นว่าพวกเราทุกคนสามารถทำได้สำเร็จเช่นกัน"

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนไปในทิศทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น เรียนรู้ที่จะกำกับตนเองเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้นตระหนักถึงความสามารถของตนและเห็นคุณค่าของตนเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของการพัฒนาจากบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

ในประเด็นการเกิดกระบวนการอภิปัญญา กระบวนการกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจพฤติกรรมปัจจุบันและประคุณค่าพฤติกรรมของตน รวมทั้งการวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักในตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมและกำกับตนเอง ตั้งเป้าหมายและวางแผนปฏิบัติเพื่อให้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่นที่สมาชิกบอกว่า " เล็กจะตั้งใจฟังวิชาคณิตศาสตร์แล้วก็ฝึกทำการบ้านด้วยตัวเอง " หรือ " เจ๊ียบจะทำการบ้านคณิตศาสตร์ด้วยตัวเองทุกวันและจะอ่านชีวะวันละ 5 หน้าขึ้นไปทุกวัน "

การที่สมาชิกมีโอกาสวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้ความสามารถของตน เช่นคำพูดที่ว่า " หนูท่องศัพท์ได้ 45 คำแล้ว ดีใจค่ะที่ทำได้ ไม่เคยทำได้เลยเพราะไม่ชอบวิชาภาษาอังกฤษ ถ้ามีศัพท์ประมาณ 35 คำจะท่องได้แค่ 16-17 คำแค่นั้น แต่ที่ท่องได้เกิดจากความตั้งใจ ความขยัน ความเอาใจใส่ค่ะ " สมาชิกมีความกระตือรือร้นและมีความสนใจในงานที่ทำ " ภูมิใจที่ตัวเองมีความขยันมากขึ้นและตอนกลางคืนได้ทำการบ้าน แต่ก่อนไม่ค่อยได้ทำ ไม่ใช่ไม่ค่อยได้ทำ ไม่ทำเลย " หรือ " แต่ก่อนอาจารย์สั่งงานมากๆ จะไม่ทำเลยหรือไม่ก็ทำวันสุดท้ายที่อาจารย์ให้ส่ง แต่เดี๋ยวนี้ได้ส่งงานก่อนวันที่อาจารย์กำหนดด้วยซ้ำ " นั้นหมายถึงกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ก่อให้เกิดกระบวนการจูงใจแก่ผู้รับการปรึกษา

เป้าหมายของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือการใช้อำนาจให้บุคคลมีการกระทำในทิศทางที่มีความรับผิดชอบ ตอบสนองความต้องการของตนได้ สมาชิกที่ได้รับการปรึกษามีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น เรียนรู้ที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียน เช่น ตั้งใจฟังอาจารย์สอนมากขึ้น ไม่เอางานอื่นมาทำในขณะที่อาจารย์สอน หรือเลิกชวนเพื่อนคุย เรียนรู้ที่จะแสวงหาคำแนะนำจากอาจารย์หรือเพื่อนเมื่อเรียนไม่เข้าใจ รวมทั้งริเริ่มแสวงหาข้อมูลข่าวสารจากห้องสมุด โรงเรียนหรือห้องสมุดวิทยาศาสตร์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกที่ได้รับการปรึกษาเกิดกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรมขึ้นในตัวเอง

จากประสบการณ์ในกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีหลักการที่สามารถสร้างพลังที่เข้มแข็งให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพตามหลักการของแนวคิดนี้ สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นคงทางจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญความจริง การมุ่งเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน เป็นหลักการที่ทำให้นักเรียนได้ใช้เหตุผล ใช้ความคิดพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนได้ตามความเป็นจริง และรับรู้ว่าจะปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนเองต่ำก็คือ ความไม่มั่นใจในความสามารถของตนและการที่ไม่เรียนรู้ที่จะกำกับการเรียนของตน การประเมินพฤติกรรม เป็นหลักการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ใช้เหตุผล พิจารณาพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตน และเห็นผลของพฤติกรรมนั้นๆ ว่าเกิดผลต่อตนเองอย่างไร ทำให้นักเรียนมองเห็นผลของการกระทำของตนได้อย่างชัดเจน จนเกิดการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง การวางแผนเพื่อการกระทำ เป็นหลักการที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในความสามารถของตน รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนริเริ่มที่จะกำกับการตนเองเกี่ยวกับการเรียน และที่สำคัญการประกาศข้อผูกมัด การไม่ใช้การลงโทษ การไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ เป็นหลักการที่มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน และเกิดความเชื่อว่าตนเองเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตน และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนได้จริง

ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นสรุปได้ว่า การที่นักเรียนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมีผู้นำกลุ่มใช้อำนาจให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการของตนตามความเป็นจริงและถูกต้อง โดยมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ตนเองมากขึ้น และมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากการปรึกษาไปใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตของตนได้

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของคอบบ์และโรสและปีเตอร์สัน (Cobb and Rose and Peterson , 1992) ที่ให้หลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน โดยพบว่านักเรียนที่สอนโดยใช้หลักแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นและสามารถช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหา กับสิ่งท้าทายในแต่ละวัน และมีการควบคุมชีวิตตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น