

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษานายบาล โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง (ภาคผนวก ง)

จากผลการทดสอบข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของนักศึกษานายบาลกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 5 ปรากฏว่า ภายหลังจากเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง นักศึกษานายบาลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น และค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1, ข้อที่ 2, ข้อที่ 3 และข้อที่ 4 คือ

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลองนักศึกษานายบาลที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการทดลองนักศึกษานายบาลที่เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 4 หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง จากตารางที่ 4 ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และด้านหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5, ข้อที่ 6, ข้อที่ 7 และข้อที่ 8 คือ

สมมติฐานการวิจัยที่ 5 นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 6 นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 7 นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

สมมติฐานการวิจัยที่ 8 นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่จัดโปรแกรม หรือกิจกรรมตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับนักเรียนในสถาบันการศึกษา ได้แก่ งานวิจัยของ คอปป์ และโรส และปีเตอร์สัน (Cobb and Rose and Peterson, 1992) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการจัดห้องเรียน โดยใช้หลักแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นและสามารถช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหากับสิ่งที่ท้าทายในแต่ละวันและมีการควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และงานวิจัยของ แฮร์ริส (Harris, 1992) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุม สามารถแยกแยะพฤติกรรมความรับผิดชอบและพฤติกรรมไม่มีความรับผิดชอบได้ และเลือกพฤติกรรมความรับผิดชอบได้ด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของแทมโบเรลลา (Tamborella, 1988) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีการรับรู้ต่อตนเองในทางบวกเพิ่มขึ้น และลดปริมาณการกระทำผิดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ งานวิจัยของ ฮาเวส (Hawes, 1969) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของแมทสัน (Mattson, 1987) ที่พบว่า นักศึกษาที่ประสบความสำเร็จจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพโดยการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคม และการมองโลกในแง่ที่ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของจอห์นสัน (Johnson, 1985) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยการเลือกพฤติกรรมด้วยความรับผิดชอบ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักเผชิญความเป็นจริง ปรับปรุงการรับรู้ของตนเองตามความเป็นจริงโดยที่บุคคลต้องรู้จักความต้องการของตนเอง สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและตอบสนองความต้องการของตนเอง รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สามารถพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมของนักศึกษานายบาลได้ โดยช่วยให้เรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหามากขึ้น และลดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

นักศึกษานายบาลดังกล่าวไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ดังเช่น หนีเรียน เข้าห้องเรียนช้ากว่าอาจารย์ เข้าหอพักช้ากว่ากำหนด ออกนอกบริเวณวิทยาลัยโดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งเป็นผู้ที่แสดงถึงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ เนื่องจากเลือกวิธีการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม พยายามที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นจริง ไม่สามารถประพฤติกฎระเบียบได้ โดยนักศึกษาเหล่านี้จะรับรู้ตนเองในลักษณะบุคคลที่ แกลซเซอร์ (Glasser) เรียกว่า มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว คือ มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม "ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง" "ไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเอง" กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ช่วยให้นักศึกษานายบาลเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถทำตามความต้องการของตนเอง เพื่อบรรลุเป้าหมายของการเป็นนักศึกษานายบาลได้ ดังเช่นสามารถสำรวจตนเองและรับรู้ได้ว่า "หนูถูกคาดหวังในฐานะที่เป็นนักศึกษา ทำให้รู้สึกอึดอัด" "ที่นี่มีทั้งนี้คุณ อาจารย์คุณ กฎระเบียบคุณ ไม่ได้อิสระ" "มาเรียนที่นี่แล้วขี้เกียจ" "เวลาไม่มีเรียนต้องนั่งรอเข้าหอก็ไม่ได้ เข้าก่อนเวลาก็ถูกว่า" และมีการรับรู้ต่อตนเองที่ไม่ดี เช่น "รู้ว่าตัวเองทำตัวไม่ดี เหลวไหล" โดยจะแสดงพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบที่สอดคล้องกับการรับรู้เหล่านี้ คือ การไม่ตั้งใจเรียน ซึ่งจากกระบวนการที่เกิดขึ้นช่วยให้สมาชิกสามารถตระหนักและระบุได้ว่า เป็นพฤติกรรมของการขาดความรับผิดชอบในฐานะของการเป็นนักศึกษานายบาล เช่น "เรียนไม่ค่อยดีไม่คาดหวังว่าจะตั้งใจเรียน เรื่องเกรดไม่สน" "เรื่องความรับผิดชอบต่อเรียน เรา รู้สึกเข็ญก็ไม่อยากเรียน" "เราน่าจะมีความรับผิดชอบต่อเรียนมากกว่านี้" "ที่ขาดไปคือการที่ไม่ตั้งใจเรียน ขอบนอนหลับ" "เวลาเรียนขี้เกียจไม่สนใจ เวลาสอบจะไม่สนใจ"

หลังจากที่นักศึกษาได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มและท่าทีของผู้ในกลุ่มที่เชื่อมั่นในตัวนักศึกษาว่า พวกเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ถ้าหากเขามีความพยายาม ทำให้นักศึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง โดยมีพฤติกรรมความรับผิดชอบมากขึ้น ดังเช่น "ได้อ่านหนังสือมากขึ้น แต่ก่อนไม่ค่อยได้อ่านไม่สนใจ" "ตั้งแต่เริ่มวางแผน รู้สึกว่าแต่ละวันเราได้อ่านหนังสือ" "ทำให้แต่ละวันเราได้จัดการตัวเองให้อ่านหนังสือให้จบ" "หลังจากวางแผนก็มีเวลาอ่านหนังสือ เวลาเยอะมาก" "คิดที่จะปรับปรุงแก้ปัญหามากขึ้นไม่ใช่หลีกเลี่ยงปัญหาและเก็บปัญหา" "รู้เป้าหมายของชีวิตว่าต่อไปเราจะวางแผนทำอะไร วันนี้จะทำอะไร วันพรุ่งนี้จะทำอะไร" "รู้วิธีการแก้ปัญหาและรู้สึกว่าตัวเองมีความรับผิดชอบมากขึ้นไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่" "มีความรับผิดชอบต่อการเรียนมากขึ้น เช่น การแบ่งเวลาอ่านหนังสือ" และนักศึกษาได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่น "ก็ตั้งใจ ที่เราทำตามที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ" "รู้สึกว่าตัวเองก็ทำได้" ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง) ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้มีการพัฒนาไปอย่างสอดคล้องตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มพัฒนาตามกระบวนการปรึกษา 8 ประการ ของกลาสเซอร์ (Glasser) ได้พัฒนาการเรียนรู้กลวิธีการเผชิญปัญหาตามกระบวนการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโอล์คแมน (Lazarus and Folkman) จนสามารถพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ

เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้สามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง กล้าเผชิญความเป็นจริง (Glasser and Zunitn, 1979) โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มโดยการพัฒนาสัมพันธ์ภาพที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐาน

สำคัญของการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มได้สร้างบรรยากาศของความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ ยอมรับในตัวสมาชิกแต่ละคน มีความจริงใจ สามารถสื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่ามิบุคคลที่เอาใจใส่ เขาอย่างแท้จริง พยายามช่วยเหลือด้วยความห่วงใย มีการเปิดเผยและเต็มใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกัน เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของสมาชิก เชื่อมั่นว่าเขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 มีการแนะนำตัวต่อสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแจ้งลักษณะของกลุ่มการปรึกษาและวัตถุประสงค์ของกลุ่มการปรึกษา ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น โดยบอกเล่าความเป็นมาสภาพครอบครัว ให้โอกาสซักถามซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจมากขึ้น และในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 ผู้วิจัยพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจมากขึ้นและเปิดโอกาสให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง มีการพูดคุยซักถาม และหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในการกำหนดวันและเวลาในการเข้ากลุ่มเพื่อพัฒนาความมีส่วนร่วมและความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม และขอให้สมาชิกกลุ่มไม่นำเรื่องราวที่บอกเล่าในกลุ่มไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น และในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จากการได้บอกเล่าถึงความภาคภูมิใจหรือความสำเร็จ ทำให้ในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกมีบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นกันเอง มีการหยอกล้อกันและไว้วางใจมากขึ้น สมาชิกได้รับการตอบสนองตามต้องการ ได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น รู้สึกตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น จากบรรยากาศกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ดังเช่นที่กล่าวมานี้ ส่งเสริมให้สมาชิกกล้าที่จะสำรวจตนเองตามความเป็นจริง กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น และช่วยให้สมาชิกมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น

2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบันเพราะอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ และเชื่อว่า พฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ พฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจะเน้นให้บุคคลสำรวจการกระทำของตน ถ้าเป็นการแสดงความรู้สึกจะเป็นส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งที่สมาชิกกระทำ (Corey, 1985)

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อสมาชิกมีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันและกัน ด้วยบรรยากาศของความอบอุ่น จริงใจ และเป็นกันเอง จนกระทั่งสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกได้พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจและเป็นอุปสรรค ทำให้สมาชิกไม่สามารถทำตามความต้องการตามเป้าหมายของตนเอง และทำให้รู้สึกว่าตนไม่ประสบความสำเร็จ โดยให้บอกเล่าถึงเหตุการณ์และแสดงความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ดังเช่นที่สมาชิกบอกว่า "หนูถูกคาดหวังในฐานะที่เป็นนักศึกษาทำให้รู้สึกอึดอัด" "หนูไม่สบายใจเรื่องเรียน" หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเอง อันเป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เช่น

- แยม : หนูไม่อยากให้เขาคาดหวัง เพราะที่ผ่านมาก็รู้ว่าตัวเองทำตัวไม่ดี
เหลวไหล
- ผู้นำกลุ่ม : แยมรู้สึกไม่ดีที่ตัวเองไม่ได้ทำอย่างที่เขาคาดหวัง
- แยม : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แยมพอจะบอกได้ไหมว่าที่แยมทำตัวไม่ดี เลวใหลนั้น แยมทำอะไรบ้าง
- แยม : เยอะมากคะ หนูรู้ว่ามันไม่เหมาะสม เป็นนักเรียนควรตั้งใจเรียน แต่หนูต้องสอบซ่อมหลายวิชา ไม่ตั้งใจเรียน ในช่วงเวลาที่มีเรียนก็ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง บางครั้งก็ไม่จด

หรือที่สมาชิกบอกว่า

- แพร : หนูไม่สบายใจเรื่องเรียน อ่านหนังสือก็ไม่ทัน
 ผู้นำกลุ่ม : แล้วอะไรที่ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน
 แพร : คงเนื้อหามีมากค่ะ
 ผู้นำกลุ่ม : แพรคิดว่าเนื้อหามีมากจึงทำให้อ่านไม่ทัน
 แพร : ค่ะ อาจเพราะตัวเองขี้เกียจด้วย จะอ่านตอนใกล้ ๆ สอบ
 เจ : เหมือนดินพอกหางหมูค่ะ

จากการรับฟังความรู้สึกของสมาชิกจากการบอกเล่าก่อน แล้วพิจารณาพฤติกรรมของสมาชิกที่กระทำอยู่ในปัจจุบันจากความรู้สึกนั้น ช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการที่สมาชิกได้พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจและเป็นอุปสรรค ไม่สามารถทำตามความต้องการตามเป้าหมายของตนเองนั้น สมาชิกจะมีโอกาสสำรวจความต้องการของตนเอง และพิจารณาว่าความต้องการของตนเองได้รับการตอบสนองหรือไม่ สมาชิกได้สำรวจถึงพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองที่เป็นผลจากเหตุการณ์ที่ไม่ตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจนั้น

3. การประเมินคุณค่า

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมปัจจุบันที่เขากระทำอยู่ ว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้และไม่ใช้พฤติกรรมความรับผิดชอบ และมองเห็นผลที่เกิดจากพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลง สมาชิกจะเป็นผู้ที่ตัดสินใจเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ การเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6 ผู้วิจัยนำให้สมาชิกมีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยเริ่มจากการชวนให้สมาชิกพิจารณาและตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ ซึ่งสมาชิกเห็นว่าความรับผิดชอบเป็นส่วนสำคัญของทุกคน หลังจากนั้นให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และพิจารณาผลของพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ และวิธีการเผชิญต่อสถานการณ์ที่ขาดความรับผิดชอบนั้นด้วย ดังเช่น

- เจ : เรียนไม่ค่อยดี ไม่คาดหวังว่าจะตั้งใจเรียน
- ผู้นำกลุ่ม : เจเคยนึกใหม่่ว่าจากตรงนี้ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไรบ้าง
- เจ : เกรดไม่ดี ถ้าอนาคตอยากเรียนต่อก็เรียนต่อไม่ได้ สังคมจะบอก
ว่าเกรดเท่านี้จะมีความรู้ให้การพยาบาลอย่างไร ทำงานไม่มี
ประสิทธิภาพ
- แยม : เวลาเราไม่ตั้งใจเรียนไม่จดในห้องเรียนแล้วเวลาสอบผ่านแต่
คะแนนไม่ดี
- ต่อ : รู้สึกว่าเสียใจค่ะ เราน่าจะมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่านี้
อาจารย์จะรู้ ถ้าไปฝึกงานจะถูกเพ่งเล็ง
- แพร : ค่ะ ถ้าไม่อ่านก็ตก
- เอ้ : เวลาได้คะแนนน้อยรู้สึกอายเพื่อน

จากการที่สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตนเอง พบว่าพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการ
ตั้งใจเรียนเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามหน้าที่ และเป็นพฤติกรรม
ที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการตามเป้าหมายของตนเองได้ ไม่ใช่พฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความ
สำเร็จ และผลจากพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบเหล่านั้น ทำให้สมาชิกได้พิจารณาและเห็น
ว่าวิธีการที่สมาชิกเลือกใช้เผชิญปัญหานั้นไม่เหมาะสม และไม่สามารถตอบสนองความต้องการตาม
เป้าหมายของตนเองได้ และยอมรับว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว ดังเช่น ที่สมาชิก
บอกว่า "อยากทำตรงนี้ให้ดีขึ้น ตอนนั้นพยายามปรับตัว อ่านหนังสือมากขึ้น" "ต้องขยันขึ้น"

4. การวางแผนเพื่อการกระทำ

เมื่อสมาชิกได้ตระหนักถึงพฤติกรรมปัจจุบันและประเมินคุณค่า และตัดสินใจที่จะเปลี่ยน
แปลงพฤติกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกพิจารณาค้นหาพฤติกรรมที่จะสามารถตอบสนองความต้องการ
ของเขาได้ วางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พิจารณาหาวิธีการเผชิญปัญหาที่จะแก้ไข

พฤติกรรมขาดความรับผิดชอบของตนเองที่ชัดเจน โดยระบุพฤติกรรมที่จะกระทำภายใน 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำในการวางแผนที่มีความเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง และมีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริง ดังเช่น

- แยม : อยากพยายามตั้งใจเรียนที่อาจารย์สอน และทบทวนอ่านหนังสือ สอบอาทิตย์หน้า
- ผู้นำกลุ่ม : แยมพอจะระบุได้ไหมคะว่าจะตั้งใจเรียนวิชาอะไร
- แยม : วิชา Audit ประมาณ 80% สติศาสตร์ ประมาณ 80% วิชาอื่น ก็ลดลง
- ผู้นำกลุ่ม : ในช่วงโม่งในสัปดาห์นี้ สิ่งที่แยมบอกจะตั้งใจเรียนจะทำอะไรบ้าง
- แยม : จะตั้งใจฟังในขณะที่อาจารย์สอน พยายามทำความเข้าใจตามไป จดบันทึก และซักถามในหัวข้อที่สงสัย

หรือที่สมาชิกบอกว่า

- แพร : จะขยันอ่านหนังสือ
- ผู้นำกลุ่ม : วิชาอะไรคะ
- แพร : Audit
- ผู้นำกลุ่ม : แพรคิดว่าจะอ่านซักกี่บท
- แพร : เรื่อย ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไป กำหนดบทไม่ได้ ไม่อยากกำหนดบท
- เจ : น่าจะอ่านเป็นชั่วโมงมากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้ายิ่งงั้นแพรพอจะกำหนดชั่วโมงได้รีเปล่า
- แพรคิดว่าจะอ่านได้เต็มที่ซักวันละกี่ชั่วโมง
- แพร : 2 ชั่วโมง อาจจะหมดทั้งบท หรืออาจจะไม่จบบท

จะเห็นได้ว่าสมาชิกสามารถระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ชัดเจนโดยมีเป้าหมายที่พอจะทำได้ก่อน จากการทำสมาธิได้กำหนดวางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบของตนเองขึ้นมา ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ถึงวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ไม่ใช่หลีกเลี่ยงปัญหาหรือใช้อารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการเผชิญปัญหามากขึ้น โดยรับรู้ถึงพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการตามเป้าหมายของตนเอง และไม่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ ยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นตามสภาพการณ์ความเป็นจริงและเลือกวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาที่ชัดเจน และลงมือกระทำได้จริง สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

5. การผูกมัดตนเอง

เมื่อสมาธิได้วางแผนการเปลี่ยนแปลงและกำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่ากับเพื่อนสมาชิก และสัญญาเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำตามแผน เพื่อช่วยให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ยังมีเพื่อนสมาชิกรับรู้และห่วงใย ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าและต้องรับผิดชอบต่อตัวเองโดยการกระทำตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ เช่น

- ตอบกว่า : "จะพยายามทำให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้"
 แยมบอกว่า : "ได้เขียนออกมาแล้ว เรารู้สึกว่า เราต้องทำในสิ่งที่เราต้องทำให้ประสบความสำเร็จอย่างน้อยก็ภายในอาทิตย์หน้า"
 เอ็บอกว่า : "จะพยายามทำให้สิ่งที่เราเขียนลงไป"
 หน้อยบอกว่า : "หนูคิดว่าหนูก็อยากทำมาตั้งนานแล้วค่ะ จะพยายามทำให้ดีที่สุดค่ะ"

จะเห็นได้ว่า การผูกมัดตนเองทำให้สมาชิกมีความรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองมากขึ้นและมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผนให้สำเร็จ

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและ 7. ไม่ใช้การลงโทษ

ในกระบวนการกลุ่ม ขั้นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและขั้นการไม่ใช้การลงโทษจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน

หลังจากสมาชิกได้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้แล้ว ผู้วิจัยจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือการหาเหตุผลมาอธิบาย เมื่อสมาชิกปฏิบัติตามแผนไม่สำเร็จ เพราะการยอมรับข้อแก้ตัวเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว จะไม่มีการตำหนิต่างแต่จะแสดงความห่วงใยและส่งเสริมให้เขามีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมากขึ้น และผู้วิจัยได้แสดงความยินดีและให้กำลังใจกับสมาชิกที่ปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ เช่น "ดีใจนะ ที่แยมตั้งใจแล้วทำได้สำเร็จ" "ดีใจด้วยที่เอ๋พยายามตามที่ตั้งใจ" พยายามส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจในการกระทำตามแผนด้วยความสำเร็จ เช่น

- แยม : ตอนที่เราพบกันวันอังคาร กลับไปอ่านหนังสือได้ 1 บท
 ผู้นำกลุ่ม : แยมรู้สึกอย่างไรที่ตนเองสามารถอ่านได้ 1 บทอย่างที่ตั้งใจไว้
 แยม : ก็ดีใจ ที่เราทำตามที่เราตั้งใจได้สำเร็จ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

- เจ : ตั้งใจไว้ว่าจะตั้งใจเรียนมากขึ้น ตอนแรกที่สัญญากับอาจารย์ไว้แน่
 จพาลง : ว่าจะตั้งใจเรียนโดยเฉพาะวิชา AduIt
 ผู้นำกลุ่ม : เท่าที่สังเกตตัวเองสนใจมากขึ้นตลอดชั่วโมงรีเปล่า
 เจ : ได้ตลอดค่ะ เก็บได้เยอะในรายละเอียด
 ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกยังไงคะ
 เจ : รู้สึกว่าตัวเองก็ทำได้

การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวอีกด้วย ดังนั้นเมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้วิจัยได้ชี้แนะให้สมาชิกมองเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการกระทำของเขา และตัดสินใจว่าจะยังคงทำตามข้อผูกมัดหรือไม่ โดยสมาชิกจะได้รับการช่วยเหลือให้ประเมินพฤติกรรมใหม่ และปรับปรุงแผนการให้เหมาะสมมากขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ สมาชิกจะรายงานผลการปฏิบัติที่ไม่ได้เป็นไปตามแผนที่ตั้งใจไว้ ผู้วิจัยจะไม่มีการตำหนิแต่จะแสดงความห่วงใย ให้โอกาสสมาชิกสำรวจพฤติกรรม และปรับปรุงแผนใหม่ เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ลองเล่าให้ฟังนะคะ ทำไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ดูว่าหนักไปไหม จะปรับปรุงตรงไหนบ้าง
- แพร : ก็อ่านหนังสือ แต่ไม่ถึง 2 ชั่วโมง
- ผู้นำกลุ่ม : ที่บอกว่าตั้งใจไว้ 2 ชั่วโมงแต่ไม่ถึงนั้นแล้วจริง ๆ อ่านได้ซักเท่าไร
- แพร : ได้ 1 ชั่วโมง เพราะอยากดูทีวี
- ผู้นำกลุ่ม : เริ่มอ่านตอนกี่โมงคะ
- แพร : ก็อ่านตอน 3-4 ทุ่ม เพราะรายการเพลง 4 ทุ่ม
- ผู้นำกลุ่ม : เลยอ่านได้ 1 ชั่วโมง ก่อนหน้านั้นแพรทำอะไรบ้าง
- แพร : นั่งคุยกับเพื่อน ทานข้าว
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมว่าเราจะแยกตัวเร็วกว่านั้น
- แพร : จะพยายามค่ะ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

- หน้อย : จะตั้งใจเรียนก็ตั้งใจมากขึ้น เข้าใจดี อ่านหนังสือ บางครั้งก็มึนงงบ้างไม่ได้นาน ทำได้ไม่ติดต่อไปจะตั้งใจให้เต็มที่
- ผู้นำกลุ่ม : ที่หน้อยยังไม่พอใจคืออ่านแล้วงงง นอจะบอกได้ไหมว่าเพราะอะไร
- หน้อย : อาจเป็นเพราะสมาธิเราไม่เต็มที่ อ่านไปเลยงงง เลยทำไม่เต็มที่
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วทำยังไงกันคะถ้างงงนอน
- แพร : ลุกเดิน ถ้างงงมากก็นอนซัก 5 นาที ค่อยตั้งต้นใหม่

- เอี : หาของเปรี้ยว ๆ มากิน
 เจ : ทานกาแฟ
 หน้อย : หนูว่าจะพยายามอ่านช่วงกลางวันไม่เกิน 2 ทุ่ม
 ผู้นำกลุ่ม : หน้อยคิดว่าเริ่มก่อนเวลา 2 ทุ่ม เป็นเวลาที่ตีที่สุด ลองดูนะคะ

สมาชิกก็ยังคงยืนยันที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ โดยพิจารณาปรับปรุงแผนใหม่ให้
 เหมาะสม และตนเองสามารถปฏิบัติได้ตามสภาพการณ์จริง

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง แสดงออกถึงการไม่ยอม
 ล้มเลิกความตั้งใจ รู้สึกไม่หมดหวัง เป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เพราะสมาชิก
 จะรับรู้ว่าคุณคนอื่นจะไม่หมดหวังในตัวเขา จะมีความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลง
 และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ แม้ว่าต้องใช้เวลามากในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ และให้กำลังใจ
 สมาชิกเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้
 วิจัยให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นว่าสมาชิกจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เช่น
 "จิตใจที่รับรู้ว่ามีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ยังมีความหวังมีเป้าหมายที่จะไปให้ถึง ทุกคนมีสัญญา
 กับตัวเองว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น ทำวันนี้ให้ดีที่สุด จะมีวันหน้าที่ดีกว่าวันนี้ ถ้าเราทำได้ทำอะไรอย่าง
 ที่เรารตั้งใจ"

จากการสังเกตกระแสกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่า มีการพัฒนาเป็นไปตามขั้นตอนของการปรึกษา
 เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้เวลามากที่สุดใ
 ขึ้นการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มีความรู้สึกมีส่วนร่วม ได้ตระหนัก
 อย่างแจ่มชัดว่า สัมพันธภาพต้องเกิดขึ้นก่อนจึงจะสามารถช่วยให้บุคคลมีการเปิดเผยตนเองมากที่สุด
 ทำให้เกิดการสำรวจพฤติกรรมและประเมินพฤติกรรมปัจจุบันและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวได้

ผู้วิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหามากขึ้น โดยเห็นได้จากมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองมากขึ้น และในขณะเดียวกันก็ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เห็นได้จากรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น "ตั้งแต่เริ่มวางแผนรู้สึกว่ แต่ละวันเราได้อ่านหนังสือ" "ได้อ่านหนังสือมากขึ้น จากที่บางครั้งบางวันไม่ได้อ่านเลย" "ทำให้แต่ละวันเราได้อจัดการตัวเองว่า ช่วงนี้อ่านหนังสือให้จบก่อนที่จะสอบ ทำให้เรารู้จักแบ่งเวลาและรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น" "ช่วงหลังจากที่วางแผนก็มีเวลาอ่านหนังสือ เวลาเยอะมาก"

นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลได้เกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหา เห็นได้จากการที่สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่มทั้งหมด เช่น "รู้สึกว่าเรามีปัญหาอะไรและหาทางแก้ไข มีการวางแผนการทำงาน การเรียนในชีวิตประจำวัน คิดที่จะปรับปรุงตนเอง รู้จักแก้ปัญหามากขึ้น ไม่ใช่หลีกเลี่ยงปัญหาและเก็บปัญหาไว้" "รับรู้ว่เพื่อน ๆ เราก็มีปัญหา มีอะไรเราต้องแก้ไข เรามีปัญหาในแต่ละวัน อยู่ที่ว่าเราจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ไหม ผ่านปัญหานั้นได้รึเปล่า รู้เป้าหมายของชีวิตเราว่า ต่อไปเราจะวางแผนทำอะไรในชีวิตเรา วันนี้เราจะทำอะไร วันพรุ่งนี้เราจะทำอะไร" "เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น รับผิดชอบของเรา มีวิธีในการแก้ไขปัญหา รู้สึกว่ ตัวเองมีความรับผิดชอบมากขึ้นไม่ปล่อยปละละเลยในหน้าที่ที่ตัวเองกำลังกระทำอยู่"

ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นสรุปได้ว่า การที่นักศึกษาพยาบาลได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมีผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้นักศึกษาพยาบาลได้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองตามความต้องการของตนเองตามความเป็นจริงและถูกต้อง โดยมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ตนเองมากขึ้น และมีความมั่นใจในการเผชิญต่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้ เกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา ทำให้มีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม