

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง (ภาคผนวก ค)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 1 และ 2 ปรากฏว่าภายหลังการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง จากตารางที่ 1 และ 2 ปรากฏว่าภายหลังการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ มีเป้าหมายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวเพื่อพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักเผชิญความจริงและปรับปรุงการรับรู้ของตนให้มีความสอดคล้องตามความเป็นจริง โดยที่

บุคคลต้องรู้จักสังเกตความต้องการของตน สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและยอมรับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นผลจากแรงผลักดันจากภายในของตน และเป็นแรงจูงใจที่แสดงออกมาเพื่อควบคุมการรับรู้ของตนต่อสถานการณ์นั้น ๆ

กลาสเซอร์ เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะนำศักยภาพทั้งหลายออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้ และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง รู้จักความต้องการของตนตลอดจนรู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยยึดหลักการสำคัญคือ มีความรับผิดชอบมีการควบคุมชีวิตตนเองในทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนตามสภาพความเป็นจริง และยอมรับผลการกระทำ ซึ่งเกิดจากการเลือกที่จะแสดงออกของตนไม่ว่าผลการกระทำจะดีหรือเลว นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงยังเป็นหนทางที่ช่วยเพิ่มและคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จให้แก่บุคคลด้วย

ความล้มเหลวในการเรียน การไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ผลการเรียนไม่ดีไม่เป็นที่พึงพอใจ ก่อให้เกิดความเครียดสำหรับนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ครอบครัวสังคมตลอดจนคนใกล้ชิดมีความคาดหวังต่อความสำเร็จของนักเรียนสูง ทำให้นักเรียนที่มีผลการเรียนที่ไม่ดี กลัวการไม่ยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากคนรอบข้าง รู้สึกท้อแท้ ล้มหวัง ตนเองไร้คุณค่าขาดความรับผิดชอบ ไม่กล้าเผชิญปัญหา หลีกเลียงความจริง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะช่วยเหลือให้นักเรียนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวในการเรียนเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบ ยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่ความสำเร็จและสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างท้าทาย ซึ่งแสดงถึงเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ บรรยากาศกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มช่วยสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ยอมรับฟังกัน และเมื่อสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่งสามารถดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้สำเร็จก็จะกลายเป็นตัวแบบของบุคคลที่มีความรับผิดชอบและมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จให้แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มต่อไป นอกจากนี้การดำเนินตามแผนได้สำเร็จจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้มแข็งที่จะเอาชนะอุปสรรคในการดำเนินชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ของความถูกต้อง ความรับผิดชอบ และความเป็นจริงได้รวดเร็วกว่าการปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นการช่วยให้สมาชิกได้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับ

ตนเองใหม่ โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกเข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเองให้เขายอมรับในพลังของตนเองที่จะกระทำสิ่งที่ดีกว่าและเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยการดำเนินการตามกระบวนการ 8 ขั้น ของกลาสเซอร์ ได้แก่

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน
3. การประเมินคุณค่า
4. การวางแผนเพื่อการกระทำ
5. ความมุ่งมั่นในคำมั่นสัญญาหรือข้อผูกมัด
6. ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว
7. ไม่ใช้การลงโทษ
8. ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

นักเรียนที่มีระดับการควบคุมตนเองต่ำ เช่น ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ส่งงาน พุดคุยกัน ขณะที่เรียน เล่นกันในเวลาว่าง ไม่อ่านหนังสือทบทวน ไม่ทำการบ้าน อาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการได้แก่ความเกียจคร้านของนักเรียนเอง การใช้เวลาไม่เป็นแบ่งเวลาไม่ถูก เอาเวลาไปใช้ในการเล่นมากกว่าเรียน ถึงแม้จะรู้ว่ามันมีผลกระทบที่ไม่ดีต่อตนเองแต่ก็ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการเรียนให้เหมาะสมได้ ประกอบกับนักเรียนกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นโดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นที่สนใจของบุคคลรอบข้างได้แก่ พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ และเพื่อน ๆ เนื่องจากผู้ปกครองรวมทั้งครู อาจารย์ต่างคาดหวังให้นักเรียนตั้งใจเรียน มีความรับผิดชอบ มีการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จในการเรียนและสามารถเลือกแผนการเรียนที่ตนสนใจได้ทุกคนจึงมุ่งความสนใจไปที่นักเรียนในขณะเดียวกันนักเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนและไม่รับผิดชอบไม่สามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการเรียนจึงทำให้ได้รับการตำหนิ ถูกลงโทษ ได้รับการว่ากล่าวตักเตือนอยู่เสมอ ๆ จากผู้ปกครอง จากคนรอบข้าง ครู อาจารย์ ซึ่งทำให้นักเรียนกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบจากการที่รู้สึกว่าคุณเองไม่เป็นที่รัก ไม่มีค่า ไม่เป็นที่ต้องการของครู พ่อแม่ เพื่อน ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลใกล้ชิด ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่กลาสเซอร์เรียกว่า มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ดังเช่น คำพูดของนักเรียนว่า

อู๋ : ไม่อยากกลับบ้าน กลับก็โดน ที่โรงเรียนก็โดน ที่บ้านก็โดน มีแต่คนซ้ำเติม มีแต่คนคอยจับผิด แค่เปลี่ยนทำอ่านหนังสือยังโดนเลย

แจ้: แม่ผมไม่เคยเข้าใจเลย เอาแต่ดุอย่างเดียว”

ตู้: ที่บ้านไม่เข้าใจ ที่โรงเรียนก็ไม่เข้าใจ ไม่มีใครเข้าใจเลย

แบงค์: ไม่อยากกลับบ้าน ที่บ้านชอบซ้ำเติม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ช่วยให้ให้นักเรียนเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ช่วยให้สมาชิกตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง พิจารณาถึงอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น และยอมรับว่าเกิดจากการที่ตนเองเป็นผู้กระทำพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบ และการควบคุมตัวเองให้ทำพฤติกรรมที่รับผิดชอบยังไม่สามารถทำได้ ทำให้มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

หลังจากที่นักเรียนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ด้วยบรรยากาศของกลุ่ม และท่าทีของผู้นำกลุ่มที่เชื่อมั่นในตัวนักเรียนว่าพวกเขาสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้ ถ้าหากเขามีความพยายามและตั้งใจจริง ทำให้นักเรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตามสภาพความเป็นจริง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม มีวิธีการเรียนที่สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนการได้ ซึ่งนำสมาชิกไปสู่ความรับผิดชอบต่อมากขึ้น และนักเรียนได้รับการยอมรับการสนับสนุนให้กำลังใจจากกลุ่ม ทำให้นักเรียนรับรู้ว่าคุณเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับ รู้สึกตนเองมีค่ามากขึ้น ได้อ่านหนังสือและได้รับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของผู้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความเป็นจริง ตอบสนองความต้องการของตนในโลกแห่งความเป็นจริง รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รับรู้ว่าคุณเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมได้ ไม่ใช่สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด และไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเขาเอง เขาเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองและสามารถควบคุมการกระทำของตนได้ และยอมรับผลการกระทำที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นผลดี และผลเสีย

เมื่อพิจารณาผลการวิจัย การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่านักเรียนได้พัฒนาการเรียนรู้ในการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อเรียนอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มพัฒนาตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 8 ประการของกลาสเซอร์ (Glasser) จนสามารถพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนได้ดังนี้

กระบวนการขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งในกระบวนการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและยอมรับพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว อันจะนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมในกระบวนการขั้นต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ มีความเป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่น เข้าใจ ห่วงใย และใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ยอมรับนับถือในสมาชิกแต่ละคน เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และยอมรับว่าสมาชิกกลุ่มเป็นผู้มีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นว่าเขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ และมีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ ควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ได้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ซึ่งมีความสำคัญต่อการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักโลกภายในของตน และยอมทำสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น และสามารถตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถูกต้อง ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าอย่างน้อยมีคนหนึ่งคนที่ห่วงใยและรักเขาอย่างจริงใจ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือให้สามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตและเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

จากการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจมากขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น เพื่อช่วยให้สมาชิกเปิดเผยความคับข้องใจออกมา แสดงการยอมรับสมาชิกอย่างที่เขาเป็นอยู่พร้อมกับให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มว่าเขามีความสามารถ และเข้มแข็งพอที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ตอบสนองความต้องการของตนเองตามโลกแห่งความเป็นจริง

สัมพันธภาพภายในกลุ่มทั้งระหว่างสมาชิกด้วยกัน และผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในกระบวนการกลุ่มทั้ง 15 ครั้ง สังเกตว่าสัมพันธภาพของสมาชิกมีความเข้าใจ และไว้วางใจกันมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความห่วงใยและมีโอกาสได้แบ่งปันความรักแก่ผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังเช่นคำพูดของสมาชิกที่ว่า “ผมรู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจเพื่อนๆ มากขึ้น กลุ่มเราสนิทกันคุยกันได้ทุกเรื่อง”หรือ“อยู่ในกลุ่มผมรู้สึกสนุก และเป็นกันเองกับเพื่อนๆ เราสนิทกันมากขึ้น ผมรู้สึกอยากมาทุกวัน”

จากการรับรู้ของสมาชิกที่ได้ประเมินตนเองไว้ก่อนว่า มีผลการเรียนไม่ดี ไม่เป็นที่พอใจ ได้รับการระบุว่า เป็นนักเรียนที่ขาดความรับผิดชอบถูกจับผิดตลอดเวลา ทำอะไรก็ผิด และถูกตำหนิจึงไม่อยากทำอะไรมีชีวิตอยู่ไปวันๆ เนื่องจากไม่มีใครรัก ไม่มีใครเข้าใจทั้งที่บ้าน และที่โรงเรียน จึงไม่อยากจะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง และเมื่อดูคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองของสมาชิก จะเห็นว่าได้คะแนนต่ำ จากนั้นผู้วิจัยได้นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการการควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อการเรียนรู้มากขึ้นในกระบวนการขั้นที่ 2

กระบวนการขั้นที่ 2 การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน

การพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตนทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักว่า การกระทำหรือพฤติกรรมของตนเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง ไม่มีใครบังคับให้กระทำเช่นนั้น และพยายามหลีกเลี่ยงการพุดคุยถึงเรื่องราวในอดีต เพราะถือว่าไม่ได้ช่วยให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน

จากการที่สมาชิกกลุ่มไม่เคยที่จะวางแผนการแก้ปัญหาและการทำตามแผนการ สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณเองดำเนินชีวิตไปวันๆ ทำอะไรก็ไม่ดีขึ้น ดังนั้นจึงปล่อยให้ไปไปตามชะตากรรม ซึ่งเป็นเหตุการณ์ซ้ำๆ ที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม ปรากฏเป็นสัญญาณให้สมาชิกกลุ่มรู้ เพื่อการปรับตัวก็ตาม ผู้วิจัยจึงได้นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กระบวนการพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตน โดยให้สมาชิกกลุ่มได้นำเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่ตนเองดำเนินอยู่มาประเมินใหม่ ย้ำให้เขาได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ในภาวะขณะนี้ที่เขาไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และไม่สามารถรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องการเรียนได้ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบต่อ และให้สมาชิกกลุ่มอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินขั้นตอนของพฤติกรรมการเรียนที่สมาชิกกำลังเป็นอยู่ขณะนี้ว่าเป็นอย่างไร มีผลต่อสมาชิกอย่างไร และให้สมาชิกค้นหาความต้องการของตนเอง ดังที่สมาชิกบอกว่า

ตุ้ : ก็อยากให้ชีวิตดีขึ้นนะครับ แต่ขี้เกียจมาก

ปู่ : ผมอ่านหนังสือไม่สมำเสมอ สับสนในชีวิตครับ

อู๋ : ผมไม่ค่อยใส่ใจ แล้วก็ไม่ค่อยมีเวลาครับ ... ผมเล่นมากไป ชอบเล่น ห่วงเล่นมากกว่าเรียน

ยี่ : ผมเล่นมากไปไม่ค่อยตั้งใจเรียน

เมื่อสมาชิกได้ตระหนักในพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นพฤติกรรมของตนเองชัดเจนขึ้น โดยการที่สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน และสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของตนเองว่า ความต้องการของตนเองไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และพวกเขามีโอกาสที่จะเลือกทำในสิ่งที่ดีกว่า และพวกเขาสามารถที่จะทำได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความท้าทายที่จะหาวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง

กระบวนการขั้นที่ 3 การประเมินคุณค่า

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมของตน และผลที่ตามมาของพฤติกรรมแล้ว ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ชักชวนให้สมาชิกได้พิจารณาหรือประเมินพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สมาชิกตระหนักว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีประโยชน์หรือไม่อย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้หรือไม่ และเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับหรือไม่ โดยทั้งหมดนี้สมาชิกจะเป็นคนที่ประเมินพฤติกรรมและตัดสินใจที่จะเริ่มการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้วิจัยจะไม่เป็นผู้ที่ตัดสินประเมินพฤติกรรมของสมาชิกเอง

ผู้วิจัยนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่อการประเมินพฤติกรรมของตนที่จะตอบสนองความต้องการบนพื้นฐานของความเป็นจริง และเมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน ว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ รวมทั้งมองเห็นผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้นๆ เป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีการประเมินพฤติกรรมของตัวเอง ที่เป็นผลทำให้สมาชิกไม่สามารถรับผิดชอบการเรียน ควบคุมตนเองไม่ได้ และไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนอย่างที่สมาชิกต้องการ

เมื่อสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในขณะนี้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดของเขา และไม่สามารถทำให้เขาประสบความสำเร็จในการเรียนได้ สมาชิกจึงตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปในทิศทางที่จะมุ่งแก้ไขปัญหา เพื่อที่ตนเองจะได้มีผลการเรียนดีขึ้นและสามารถเลือกแนวทางที่ตัวเองต้องการได้

กระบวนการขั้นที่ 4 การวางแผนเพื่อการกระทำ

การวางแผนเพื่อการกระทำ ช่วยให้สมาชิกสามารถระบุวิธีการต่าง ๆ ให้ชัดเจน ในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลวของตนไปสู่พฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สมาชิกและมีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จสูง เพราะความสำเร็จจะเป็นสิ่งเสริมแรงทางบวก ที่จะทำให้สมาชิกมีความพยายามที่จะทำเป้าหมายระยะยาวให้สัมฤทธิ์ผลต่อไป สิ่งสำคัญของการวางแผนคือจะต้องมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ชัดเจน และมีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม และต้องเป็นแผนการที่จะทำให้สมาชิกได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จด้วย

หลังจากที่สมาชิกได้ประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกระทำ ผู้วิจัยจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพิจารณาหาวิธีการที่จะเรียนให้สำเร็จ และมีพฤติกรรมกรเรียนที่ดี มีความรับผิดชอบมากขึ้น ควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนได้ ผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำในการวางแผนที่มีความเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง และมีโอกาสจะประสบความสำเร็จ มีความชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริง ดังเช่น แผนของสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม

ภค : หนูจะส่งการบ้านให้ครบ

ผู้นำกลุ่ม : เหลืออะไรคะ

ภค : วิทยาศาสตร์

ผู้นำกลุ่ม : แล้วภคจำได้ไหมคะว่าขาดบทไหนบ้าง

ภค : ได้ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม : ภคจะทำเสร็จเมื่อไหร่ดีคะ

ภค : ภายในอาทิตย์นี้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะทำช่วงไหนดี

ภค : ตอนกลางวันเพราะเย็นไม่ว่าง ต้องซื้อมงโยธวาทิต

ผู้นำกลุ่ม : ถ้ายังงั้น ภคจะทำตอนกลางวันนะคะ

ภค : ค่ะ

หรือแผนของสมาชิกในกลุ่ม ดังเช่น

ผู้นำกลุ่ม : เอาละวันนี้ แบนด์กลับบ้านไปก่อน 2 ทุ่ม แบนด์จะทำอะไรบ้าง

แบนด์ : กินข้าว ทำการบ้านแล้วก็ดูทีวีแป็บหนึ่ง

ผู้นำกลุ่ม : แล้วยังไงคะ

แบนด์ : แล้วก็อ่านหนังสือ

ผู้นำกลุ่ม : อ่านที่ไหนคะ

แบนด์ : ที่ห้องครับ โต๊ะอ่านหนังสือของผม

ผู้นำกลุ่ม : เวลาอ่านทำอย่างไรบ้าง

แบนด์ : ผมจะเน้นข้อความที่สำคัญไว้ และโน้ตย่อข้อความที่สำคัญเพื่อกลับมาอ่านอีก

ผู้นำกลุ่ม : ดีค่ะ เริ่มวันนี้เลยนะคะ

จะเห็นได้ว่าสมาชิกสามารถระบุพฤติกรรมที่ตนเองจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ชัดเจน โดยมีเป้าหมายที่พอทำได้ก่อน จากการที่สมาชิกได้วางแผนแก้ไขพฤติกรรมที่จะช่วยให้ตนเอง

มีความรับผิดชอบ มีการเรียนรู้แนวทางควบคุมพฤติกรรมตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย ยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ความเป็นจริง และเป็นพฤติกรรมที่ลงมือกระทำได้จริง ที่สำคัญจะช่วยทำให้สมาชิกมีความรู้สึกทางบวกเข้ามาแทนความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่มีคุณค่าทำอะไรก็ไม่เคยดีในสายตาใครเลย

กระบวนการขั้นที่ 5 ความมุ่งมั่นในคำมั่นสัญญา

การประกาศความมุ่งมั่นในคำมั่นสัญญาจะทำให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทราบถึงแผนการของตนเพื่อแสดงความมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน การแสดงความมุ่งมั่นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยมีสมาชิกกลุ่มเป็นผู้ให้กำลังใจแสดงความรักและความห่วงใย

เมื่อสมาชิกได้วางแผนการเปลี่ยนแปลงและกำหนดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่ากับเพื่อนสมาชิก และสัญญาเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำตามแผนเพื่อให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะยังมีเพื่อนสมาชิกรับรู้และห่วงใย ทำให้เขารู้สึกได้รับการยอมรับ มีคุณค่าและต้องรับผิดชอบต่อตนเองโดยการทำตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ ดังเช่น

ป่า : ผมจะท่องภาษาไทย บทอาขยานเพื่อไปท่องกับอาจารย์ครับ
เอาสัก 2 บทก่อน

ติ : หนูก็จะส่งงานทุกชิ้นก่อนเป็นอันดับแรก ตอนนี้ยังไม่ได้ส่งวิชา
ศาสตร์ ก็จะยืมเพื่อนมาดูว่าตรงไหนบ้าง คิดว่าน่าจะเสร็จ
ภายในอาทิตย์นี้

ผู้นำกลุ่ม : หมายถึงวันศุกร์นะคะ

ติ : ค่ะวันศุกร์ อาทิตย์นี้

กระบวนการขั้นที่ 6 ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และขั้นที่ 7 ไม่ใช้การลงโทษ

เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามแผนที่ประกาศไว้ การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว และ ไม่ลงโทษจะทำให้สมาชิกเห็นและยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของตนเอง และมีกำลังใจที่จะทำตามสัญญา ดังนั้นผู้วิจัยจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลของความล้มเหลว ไม่ตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาดในทางตรงกันข้าม จะแสดงความห่วงใยและส่งเสริมให้สมาชิกเห็นว่า ไม่มีใคร

รับผิดชอบหรือช่วยเขาได้ สมาชิกต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง โดยจะให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมใหม่และปรับปรุงแผนการให้เหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้จริง และช่วยให้เขาเห็นว่าเขาต้องปฏิบัติและต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะพยายามใหม่ ดังเช่น

ผู้นำกลุ่ม : แล้วภาเป็นยังไงบ้างคะ

ภา : ของใหม่ทำไม่เสร็จ ของเก่าทำเสร็จแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : จากที่ภาบอกว่าเหลือการบ้าน 3 งาน เสร็จแล้วใช่ไหมคะ
เสร็จหมดเลยนะ

ภา : เสร็จแล้ว แต่ของใหม่มาเรื่อยๆ อาจารย์เขาไม่อยู่ 3 วัน แต่อาจารย์ให้
การบ้านตั้งแต่ข้อ 1-15 ทำแบบฝึกหัดยังไม่เสร็จ ยังไม่ได้ทำเลยครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วภาจะเริ่มเมื่อไหร่คะ

ภา : เที่ยงนี้ครับ

ผู้นำกลุ่ม : ดีค่ะ ภาเริ่มทำเลยนะคะ

หรือสมาชิกแก้ตัว ดังเช่น

ตุ้ : ผมอ่านภาษาไทยไปหน้าเดียวก็หลับ

ผู้นำกลุ่ม : ตู้ออกจะอ่านกี่หน้าคะ

ตุ้ : 5 หน้าครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะทำอย่างไรถึงจะได้ 5 หน้าคะ

แจ้ : ให้หาโจทย์เลขมาทำเวลาจะหลับ จะได้ทั้งเลขและภาษาไทย

ผู้นำกลุ่ม : 5 หน้ามันมากไปตู้อ่านซักกี่หน้าดีคะ

ตุ้ : วันละหน้าก็พอ 5 วันก็ได้ 5 หน้าแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : ตกกลางวันละหน้า และทำทุกวัน วันนี้หนึ่งหน้าอีกสามวันก็ครบพอดี

กระบวนการขั้นที่ 8 ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ คือ การที่ผู้วิจัยเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาได้ ไม่ว่าสมาชิกจะพูดหรือกระทำอย่างไร ผู้วิจัยจะยังคงแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองของสมาชิก กลุ่มทำให้สมาชิกมีกำลังใจ มีความรู้สึกเป็นเจ้าของแผนการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความ

เชื่อมั่นและรับผิดชอบที่จะดำเนินการตามแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่การควบคุมตนเองให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

สมาชิกกลุ่มยังคงยืนยันด้วยความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนการที่ตั้งใจไว้ หลังจากให้นำแผนการมาพิจารณาปรับปรุงให้เหมาะสม และสามารถที่จะปฏิบัติได้ตามความเป็นจริง เป็นการแสดงถึงการประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อตนเอง มุ่งเน้นที่จะแก้ปัญหา มีกำลังใจที่จะรับผิดชอบต่อภาระทำของตนเอง เพื่อให้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ควบคุมตนเองในการปฏิบัติตามแผนให้ได้

สำหรับสมาชิกที่ปฏิบัติตามแผนการได้สำเร็จ ผู้วิจัยได้แสดงความยินดีกับสมาชิกพร้อมให้กำลังใจในการทำตามแผนต่อไป พยายามส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่าภาคภูมิใจที่สามารถกระทำตามแผนได้สำเร็จ เช่น

- แจ้ : ผมส่งงานครบแล้ว
- ตู๋ : ผมหมดแล้ว เหลือแต่ศิลปะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วกลอนตู๋ไปท่องหรือยังคะ
- ตู๋ : 3 บทแล้วครับ
- เบงค์ : ผมก็ได้บทแรกแล้วครับ
- ปุ๊ : ผมก็ได้แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : ดีมากเลยคะ น่ารักมาก

สมาชิกกลุ่มได้พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ตามแผนการเพื่อนำไปสู่การควบคุมตนเองในการเรียน ความสำเร็จของการเรียน และตอบสนองความต้องการภายในของตนเอง

จากการสังเกตกระแกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่ามีการพัฒนาเป็นไปตามกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าการสร้างสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกัน ด้วยคำพูดที่เป็นกันเอง และความสนิทสนมความไว้วางใจ ถึงแม้ผู้วิจัยจะเป็นอาจารย์ที่สอนในโรงเรียน และสอนสมาชิกบางคนในห้องเรียน แต่สมาชิกก็ไว้วางใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจพฤติกรรม ความต้องการของตน รวมทั้งการรับรู้ตนเอง และประเมินพฤติกรรมของตนเองสอดคล้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น สรุปได้ว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำมาใช้ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม เรียนรู้วิธีการควบคุมตัวเองให้มีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่นำไปสู่ความรับผิดชอบ และความสำเร็จในการเรียน

นอกจากนี้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่ผู้วิจัยนำมาใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นั้น จะเกิดกระบวนการทั้ง 8 ขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ในการเข้ากลุ่มทั้งหมด 15 ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยจะเชื่อให้สมาชิกได้เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรม วางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และยืนยันสัญญาจะทำตามแผน ผู้วิจัยไม่ยอมรับข้อแก้ตัว แต่จะไม่ตำหนิ ไม่ลงโทษใดๆ ต่อสมาชิก แต่จะให้กำลังใจถ้าทำได้สำเร็จ และจะให้โอกาสได้ปรับเปลี่ยนแผนให้เหมาะสม ถ้าหากว่าสมาชิกยังทำตามแผนไม่สำเร็จ โดยสมาชิกมีการประเมินพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนในหลายๆ ด้านที่สมาชิกยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และขาดความรับผิดชอบ จนกระทั่งสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ไปสู่ความรับผิดชอบได้ สมาชิกสามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตน ดังเห็นได้จากการที่สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนและการควบคุมตนเอง ยอมรับว่าพฤติกรรมตนเองเป็นคนกำหนด ซึ่ง เวนด์ (Wendy, 1996) พบว่า การสามารถควบคุมตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการตอบสนองความเครียดของบุคคล และงานวิจัยของ แจมส์ (Jamsp, 1988) ที่พบว่ากระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีผลต่อการรับรู้ภายในตนเอง และมีผลต่อการควบคุมสุขภาพของตนเองในผู้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทั้ง 40 คน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กอร์เตอร์ (Gorter, 1988) ซึ่งศึกษาผลของการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงในการอบรมเด็กในโรงเรียนพิเศษสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีปัญหาพฤติกรรม ผลปรากฏว่าเด็กมีการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีอัตมโนทัศน์โดยรวมดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ แอบบอท (Abort, 1985) ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยให้ได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และ พาริช (Parish, 1988) ได้ศึกษาการช่วยเหลือนักศึกษาในวิทยาลัย ให้ควบคุมชีวิตของเขาได้โดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพื่อเพิ่มข้อผูกมัดส่วนบุคคลและหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งแวดล้อมภายนอกมาช่วยเหลือ เพิ่มความรับผิดชอบต่อตน และให้มีการรับรู้อำนาจภายในในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งผลการวิจัย

พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับของการควบคุมตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและสำหรับประเทศไทย
สุดฤทธิ์ มุขยวงศา (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา
ความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า
กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในทางการเรียนสูงขึ้น

ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การที่นักเรียนได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้
นักเรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมการตอบสนองความ
ต้องการของตนเองตามความเป็นจริง และถูกต้องเหมาะสม และมีความมั่นใจในการเปลี่ยน
พฤติกรรมไปสู่ความรับผิดชอบในการเรียน สามารถควบคุมตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่
สอดคล้องกับความต้องการของตนได้ มีการรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองที่มอบให้แก่เพื่อนๆ รวมทั้ง
ที่ตนเองได้รับ และความคุ้นเคยสนิทสนม ความรักที่ได้รับจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งความรัก
ความจริงใจจากผู้นำกลุ่ม สิ่งต่างๆ ที่เขาได้รับทำให้เขามีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สามารถ
ดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น