



บทที่ 1  
บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

คุณลักษณะส่วนตัวของนักเรียนเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการศึกษา นอกเหนือจากปัจจัยทางด้านสติปัญญาและปัจจัยภายนอกอื่นได้แก่ สภาพแวดล้อมทางโรงเรียน ระบบการเรียนการสอน ความสามารถของครูผู้สอน ภูมิหลังทางครอบครัวของนักเรียน ซึ่งเมเรินและเลแมนน์ (Mehren and Lehmann, 1975 : 12-13) ได้กล่าวไว้ว่า นักเรียนจะเรียนได้ดีเพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่มีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เช่น วุฒิภาวะแรงจูงใจ นิสัยในการเรียน ทักษะในการเรียน และทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อคุณค่าของการศึกษา ต่อครู ต่อโรงเรียนและต่อวิชาที่เรียน โดยเฉพาะนิสัยและทัศนคติในการเรียน ที่มีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศจำนวนมากที่พบว่า นิสัยและทัศนคติในการเรียนมีความสัมพันธ์โดยตรงกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และสามารถใช้เป็นตัวทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนได้โดยที่นักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่างกัน จะมีนิสัยและทัศนคติในการเรียนต่างกันด้วย (Holtzman and Brown, 1965 ; Bodden and other, 1972 ; McCausland and Stewert, 1974 ; นภาพร เมฆรักษานิชม 2515 ; วัลลภา จันทร์เพ็ญ, 2527)

นอกจากนี้ในการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของนิสัยและทัศนคติในการเรียนก็ปรากฏว่า นิสัยและทัศนคติในการเรียนมิได้เป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติซ้ำ ๆ จึงเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขดัดแปลงพัฒนาหรือสร้างขึ้นใหม่ได้ (Maddox, 1963 ; Tussing, 1963 ; Brown and Holtzman, 1964 ; Garrett, 1966) ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจึงได้ให้ความสนใจที่จะปรับปรุงและพัฒนานิสัยและทัศนคติในการเรียนที่ดีให้แก่นักเรียนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและช่วยให้นักเรียนให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. การชักชวนการเรียนรู้อย่างไรก็ตามข้อมูลที่เกี่ยวกับวิธีการและเทคนิคในการเรียน เช่น การจัดโปรแกรมการสอนวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ การแนะนำเทคนิคการเรียน และการจัดกิจกรรมแนะนำกลุ่ม (Haslam and Brown, 1968 ; วิชชุดา เตียวกุล, 2528)

2. การปรับพฤติกรรม โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการเรียนเพื่อฝึกปฏิบัติมีการรายงานผลการปฏิบัติและนำผลงานมาแสดง (Prather, 1983 ; Briggs Tosi and Morley, 1971)

3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยอภิปรายเกี่ยวกับนิสัยและทัศนคติในการเรียนที่ดี และสิ่งที่ผู้รับบริการหรือสมาชิกในกลุ่มควรแก้ไขปรับปรุง (Light and Alexakos, 1970 ; วีระวัฒน์ พูลทวี 2523 ; วิญญู พูลศรี, 2523)

ผลจากการวิจัยปรากฏว่า วิธีการต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนได้ โดยที่ผู้เข้ารับการทดลองที่ได้ใช้วิธีการเหล่านี้มีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยและทัศนคติในการเรียนซึ่งเกี่ยวข้องกันอย่างเด่นชัด โดยทัศนคติในการเรียนจะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของพฤติกรรมตอบสนองต่อบุคคลและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและเมื่อพฤติกรรมเหล่านั้นได้รับการฝึกฝนหรือปฏิบัติซ้ำ ๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชินจนกลายเป็นนิสัยในการเรียน ดังนั้นการที่จะปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนควรให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยช่วยเหลือนักเรียนให้ปรับปรุงการรับรู้เกี่ยวกับครูและคุณค่าทางการศึกษา ใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจนเป็นระบบเพื่อช่วยนักเรียนในการประเมินนิสัยในการเรียนที่เป็นอยู่เลือกพฤติกรรมใหม่ที่พึงพอใจและวางแผนการปฏิบัติจนกระทั่งพัฒนาเป็นนิสัยในการเรียนที่ดี

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำหลักการและวิธีการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ซึ่งพัฒนาโดยวิลเลียม แกลสเซอร์ (William Glasser) มาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียน เนื่องจากเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยช่วยเหลือบุคคลให้ปรับปรุงการรับรู้และเผชิญกับความเป็นจริง แกลสเซอร์ (Glasser, 1981 : 51-53) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นมิได้มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอก (external world) หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบ แต่เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันจากภายในของบุคคล (internal force) เพื่อที่จะควบคุมการรับรู้ของตนเองต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้า นั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็จะต้องให้บุคคลนั้นเผชิญและยอมรับความจริงว่า พฤติกรรมนั้นเป็นผลของการเลือกกระทำของเขาเอง และเขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลง แกลสเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin, 1973 : 291-293) กล่าวว่า ก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็คือ การพิจารณาว่าพฤติกรรม

ใดควรได้รับการปรับปรุง โดยการเผชิญกับความจริงว่าเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแต่จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดในการปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนของทัสซิง (Tussing, 1963 : 29-30) ซึ่งเสนอให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมทางการเรียนที่เป็นปัญหาของตนเองเสียก่อนที่จะตัดสินใจปรับปรุงตนเอง ทำให้นักเรียนได้แก้ปัญหาในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง

นอกจากนี้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นหลักการและวิธีการที่สอดคล้องและครอบคลุมแนวความคิดในการปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนที่มีผู้ทำการศึกษาวิจัยตั้งกล่าวข้างต้น กล่าวคือมีกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เอื้อบรรยากาศให้นักเรียนได้ประเมินการรับรู้และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีการอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการและเทคนิคในการเรียนที่มีประสิทธิภาพและการวางแผนการปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นระบบและสามารถวัดผลได้ โดยอาศัยหลักการ 8 ประการที่มีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การพัฒนาสัมพันธภาพในการบำบัด การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง การร่วมมือยินยอมของสมาชิกกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มไม่ยอมรับข้อแก้ตัวไม่ใช้วิธีการลงโทษ และการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Glasser and Zunin, 1973 ; Glasser, 1981) ซึ่ง โฮวาท มอว์เลอร์ (Hobart Mowrer, อ้างใน Glasser, 1965 : xiv) ได้กล่าวถึงข้อดีของการใช้หลักการและวิธีการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงว่า บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ความถูกต้อง (rectitude) ความรับผิดชอบ (responsibility) และความเป็นจริง (realism) ได้รวดเร็วกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำหลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงมาใช้ในการปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนให้แก่นักเรียน

## ทฤษฎีและแนวความคิดที่เกี่ยวข้อง

### นิสัยในการเรียน (Study Habits)

#### ความหมายของนิสัยในการเรียน

ทัสซิง (Tussing 1963 :29-30) ได้ให้ความหมายของนิสัยว่า เป็นแบบแผนของพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้โดยง่าย

แมดดอกซ์ (Maddox, 1963 :47-50) อธิบายว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเป็นประจำจนเป็นนิสัยนั้น มิได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เป็นผลของการเรียนรู้และฝึกฝน

ไอเซนค อาร์โนลด์ และมีลี (Eysenck, Arnold and Meily, 1972 :92-93) ได้ให้ความหมายว่า นิสัยเป็นแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะกลายเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติเมื่อได้รับการฝึกฝนเป็นประจำ

เรนน์และลาเซน (Wrenn and Larsen, 1965 :1-4) ได้เสนอว่าทักษะในการเรียนและเทคนิคในการเรียนเป็นลักษณะของพฤติกรรมแบบหนึ่งและเป็นส่วนหนึ่งของนิสัยในการเรียน ซึ่งอิงลิชและอิงลิช (English and English, 1958 : 505) ได้กล่าวว่า ทักษะในการเรียนที่ดีต้องประกอบด้วยความสามารถในเรื่องต่อไปนี้ คือ การสำรวจ (survey) การถาม (question) การอ่าน (read) การท่องจำ (recite) การทบทวน (review)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่านิสัยในการเรียนคือแบบแผนของพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ทางการเรียน เกิดจากการเรียนรู้และได้รับการฝึกฝนหรือปฏิบัติซ้ำ ๆ จนกลายเป็นนิสัยโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน วิธีการเรียนและการใช้เวลาในการเรียน ซึ่งแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ

1. นิสัยในการเรียนที่ดี เป็นการแสดงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้จักวิธีการทำงานและวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ รู้จักการใช้เวลาอย่างเหมาะสมและสามารถจัดระบบการเรียนให้กับตนเองได้

2. นิสัยในการเรียนที่ไม่ดี เป็นการแสดงพฤติกรรมอย่างไม่มีระเบียบแบบแผนไม่รู้จักวิธีการทำงานและวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสม และไม่สามารถจัดระบบการเรียนของตนเอง

### การปรับปรุงนิสัยในการเรียน

เฟรดเดอริค คิทเชน และแมคเอลวี (Frederick, Kitchen and McElwee, 1974) กล่าวว่า นิสัยและเทคนิคในการเรียนไม่ได้เกิดขึ้นจากสัญชาตญาณ แต่เป็นสิ่งที่ฝึกฝนขึ้นมา สามารถแก้ไขขัดเกลาและพัฒนาจนเกิดความสมดุลระหว่างงานที่ทำไป กับผลงานที่ออกมา

ทัสซิง (Tussing, 1963 :29-31) เสนอว่า เมื่อนักเรียนตัดสินใจที่จะปรับปรุงนิสัยในการเรียน เขาจะต้องกระทำดังนี้

1. เริ่มลงมือฝึกฝนนิสัยใหม่โดยทันที ไม่มีการผลัดวันประกันพรุ่ง
2. กระทำทุกสิ่งที่เป็นภาระหลีกเลี่ยงนิสัยเก่า ๆ
3. ลงมือทำงานตามกำหนด
4. ไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะสร้างนิสัยใหม่ได้

การ์เรท (Garrett, 1966) แนะนำหลักการในการสร้างนิสัยในการเรียนที่ดีได้แก่

1. เปลี่ยนนิสัยที่ไม่ต้องการ โดยสร้างนิสัยใหม่ที่ต้องการขึ้นมาแทน
2. สร้างนิสัยใหม่โดยการวางเงื่อนไข
3. ตั้งระเบียบการสร้างนิสัยที่แน่นอน เช่น การกำหนดเวลาในการทำงาน

กำหนดวิธีการปฏิบัติ

4. พยายามฝึกนิสัยใหม่อย่างมุ่งมั่นและสม่ำเสมอ

ฮาสลามและบราวน์ (Haslam and Brown, 1968 :223-226) ได้ศึกษาพบว่า การสอนเทคนิควิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพให้แก่ นักเรียน จะช่วยให้นักเรียนเรียน ของนักเรียนดีขึ้นกว่าเดิมและทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนดีขึ้นด้วย โดยใช้หลักสูตรการเรียน อย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Study Course) ที่พัฒนาโดยบราวน์และโฮลท์ซแมน (Brown and Holtzman, 1964) ซึ่งประกอบด้วยหลักการดังนี้

1. พัฒนาวิธีการเรียนและวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
2. ปรับปรุงการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น
3. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน
4. ปรับปรุงวิธีการอ่านและการเรียน
5. การเตรียมตัวสอบ
6. กำหนดแนวทางหรือเป้าหมายทางการศึกษาที่มีความเป็นไปได้
7. ทำความเข้าใจถึงชีวิตในชั้นเรียนระดับมัธยมและปัญหาการยอมรับจากเพื่อนๆ

สมิธ (Smith, 1970 :2-4) กล่าวว่า หากนักเรียนต้องการมีความสุขและประสบความสำเร็จในการศึกษาก็จำเป็นต้องปรับปรุงนิสัยในการเรียนให้มีประสิทธิภาพโดยการตรวจสอบนิสัยในการเรียนในแต่ละวัน วางแผนล่วงหน้า และ เลือกใช้ชีวิตที่มีประโยชน์ เช่น จัดตารางเวลาสำหรับกำรเรียน เลือกหาสถานที่ที่เหมาะสม ตั้งใจทำงานจนกระทั่งสำเร็จ กำหนดโครงการที่จะทำ เลิกวิตกกังวลกับการสอบและปัญหาส่วนตัวแต่ละลงมือกระทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้น

จากแนวความคิดในการปรับปรุงนิสัยในการเรียนดังกล่าวข้างต้น อาจนำมาสรุปเป็นกระบวนการในการปรับปรุงนิสัยในการเรียนได้ดังนี้

1. การประเมินพฤติกรรมทางการเรียนซึ่งแสดงถึงนิสัยในการเรียนที่ไม่ดีและเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของนักเรียน
2. กำหนดเป้าหมายทางการศึกษาระยะสั้นและระยะยาว
3. ตัดสินใจปรับปรุงพฤติกรรมที่แสดงถึงนิสัยในการเรียนที่ไม่ดีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา
4. กำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อปรับปรุงนิสัยในการเรียน ทั้งด้านการใช้เวลาวิธีการเรียน และวิธีการทำงาน
5. ลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่ล้มเลิกความตั้งใจจนกว่าจะทำได้สำเร็จ มีการตรวจสอบและรายงานความสำเร็จในแต่ละวัน

### ทัศนคติในการเรียน (Study Attitudes)

#### ความหมายของทัศนคติในการเรียน

เทอร์สตัน (Thurston, 1967 :479) ได้กล่าวถึงทัศนคติว่าเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาชนิดหนึ่งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยง่าย แต่เป็นความโน้มเอียงทางด้านจิตใจ ที่อาจแสดงให้เห็นได้โดยพฤติกรรมภายนอก เป็นเรื่องของความชอบ ไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึกและความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ฮิลการ์ด (Hilgard, 1975 :523) ได้กล่าวว่า ทัศนคติหมายถึงพฤติกรรมหรือความรู้สึกครั้งแรกที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ต่อแนวความคิดหรือต่อสถานการณ์ใด ๆ ในทางเข้าหาหรือหนีออกห่าง และเป็นความพร้อมที่จะตอบสนองไปในทิศทางเดิมเมื่อประสบกับสิ่งนั้นหรือสถานการณ์นั้นอีก

ซิมบาร์โด (Zimbardo, 1979 : 647) ได้สรุปว่าทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. ความคิดความเชื่อ (belief) หรือความเข้าใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะที่สิ่งนั้นเป็นหรือควรจะเป็น

2. ความรู้สึก (affect) หรืออารมณ์ที่สัมพันธ์กับความคิดความเชื่อ วัดได้จากปฏิกิริยาทางร่างกายหรือแนวโน้มและแบบแผนในการตอบสนอง

3. พฤติกรรม (action-intention) เป็นการกระทำที่สังเกตได้ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องจากการจากความคิดและความรู้สึก

ทูปูลย์ อินทรวีชา (ทูปูลย์ อินทรวีชา, 2517 :17) ได้สรุปลักษณะของทัศนคติไว้ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้หรือเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

2. ทัศนคติเป็นสภาพการณ์ทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของบุคคล เพราะเป็นส่วนประกอบที่กำหนดแนวทางให้ทราบล่วงหน้าว่า ถ้าบุคคลประสบสิ่งใด ๆ แล้วบุคคลนั้น ๆ จะมีท่าทีต่อสิ่งนั้นในลักษณะใด

3. แม้ว่าทัศนคติเป็นสภาวะทางจิตใจที่มีความมั่นคงพอสมควรแต่ทัศนคติก้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องมาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และการเรียนรู้

จากความหมายและลักษณะของทัศนคติที่ได้กล่าวข้างต้น อาจนำมาอธิบายเกี่ยวกับทัศนคติในการเรียนได้ว่า ทัศนคติในการเรียนเป็นสภาพทางอารมณ์ความรู้สึก ความคิดความเชื่อ และพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อครู โรงเรียน และระบบการศึกษาเกิดขึ้นจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งอาจแสดงออกได้ 2 ด้านคือ

1. ทัศนคติในการเรียนที่ดี นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ สนใจ มาเรียนอย่างสม่ำเสมอ ยอมรับในความสามารถและวิธีการของครู เห็นคุณค่าของการศึกษา

2. ทัศนคติในการเรียนที่ไม่ดี นักเรียนจะแสดงออกในลักษณะที่ไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบครู ไม่ตั้งใจเรียน ขาดเรียนบ่อย ๆ ไม่เห็นคุณค่าของการศึกษา



### การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียน

เซอร์ฟและเซอร์ฟ (Sherif and Sherif, 1969 : 336) ได้อธิบายว่า ทัศนคติมิได้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ทัศนคดียังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับคนอื่น สิ่งของ หรือสถานการณ์ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะที่ใหม่เป็นกลางจะมีระดับของความพอใจหรือไม่พอใจเสมอ ดังนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติจะต้องศึกษาทั้งในด้านความคิด แรงจูงใจ และพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง

ซิมบาร์โด (Zimbardo, 1979 : 647) ได้สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติว่า ควรจะเป็นไปโดยการให้ข้อมูลใหม่ ๆ การสังเกตตัวแบบ การพิจารณาผลที่ตามมาของการกระทำของเขา การเปลี่ยนแปลงการให้รางวัลและการลงโทษต่อทัศนคติที่มีอยู่เดิม และการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางจิตใจ

เลวิน (Lewin, 1947 อ้างในประภาเพ็ญ สุวรรณ 2520 : 17) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำได้โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่มบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ

โพบูลย์ อินทริวิชา (โพบูลย์ อินทริวิชา, 2517 : 47) ได้สรุปแนวความคิดในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติว่า ทัศนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้โดยการจัดสภาพการณ์ให้ใหม่ สร้างแรงจูงใจ หรือให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านั้นใหม่ ด้วยเหตุผลด้วยกระทำ หรือการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคมให้ สัมพันธ์กับบุคคลเพื่อให้มีทัศนคติที่พึงปรารถนา

อัจฉรา สุขารมณ (อัจฉรา สุขารมณ, 2527 : 183-184) ได้รวบรวมแนวความคิดในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียนไว้ดังนี้ คือ

1. จัดประสบการณ์ นำความพอใจ นำความสนุกสนานมาให้แก่ผู้เรียนโดยการสอนวิชาต่าง ๆ ให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริง

2. ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความประพฤติ ความมีวินัยในตนเองและวินัยทางสังคม ให้ความอบอุ่นและพยายามทำความเข้าใจและรับรู้ปัญหาส่วนตัวของนักเรียน เด็กจะเลียนแบบทัศนคติต่อบางอย่างไปจากครูได้

3. จัดสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในโรงเรียนให้น่าสนใจ เช่น สภาพของห้องบรรยากาศในห้องเรียน มีการจัดห้องสมุด ศูนย์การเรียน ต้องอ่านหนังสือ

และ เสนอแนะวิธีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติในการเรียนที่ใหม่ดี 3 วิธี คือ



1. ให้การแนะแนว หรือให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ถ้ามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาเรียน อาจพูดถึงประโยชน์ที่ได้จากการเรียน
2. อาจให้หลังกลุ่มช่วยในการเปลี่ยนแปลงนิสัยไม่ดีบางอย่าง
3. มีการให้แรงเสริมประเภทต่าง ๆ โดยเลือกหาแรงเสริมที่ตรงกับความต้องการของเด็ก

จากแนวความคิดดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในการเรียนนั้นจะต้องให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของทัศนคติ คือ ความคิดความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลซึ่งเป็นตัวแปรร่วมที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยมีวิธีการต่าง ๆ ได้แก่

การให้ข้อมูลใหม่ หรือจัดสภาพการณ์ใหม่

การประเมินผลที่ตามมาของพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การสังเกตตัวแบบ

การเปลี่ยนแปลงการให้รางวัลและการลงโทษต่อทัศนคติที่มีอยู่เดิม

การสร้างแรงจูงใจ

แก้ปัญหาความขัดแย้งในใจ

การมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก

#### การวัดนิสัยและทัศนคติในการเรียน

บราวน์และโฮลท์ซแมน (Brown and Holtzman, 1965 : 1) ได้ศึกษาพบว่านิสัยและทัศนคติในการเรียนมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียน และเป็นตัวทำนายร่วมถึงความสำเร็จของนักเรียนได้ และได้สร้างแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน (The Survey of Study Habits and Study Attitudes) ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1953 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนที่มีนิสัยและทัศนคติในการเรียนแตกต่างกัน
2. หาวิธีช่วยเหลือนักเรียนให้ปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนตลอดจนได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง
3. ทำนายความสำเร็จทางการศึกษาของนักเรียน



แบบสำรวจนิสัยและทัศนคตินี้มีอยู่ 2 ชุด คือ

1. สำหรับใช้กับนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย (C-College Form)
2. สำหรับใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (H-High School Form)

เนื้อหาของแบบสำรวจประกอบด้วย

1. ด้านนิสัยในการเรียน (Study Habits) แยกย่อยออกเป็น
  - 1.1 การหลีกเลี่ยงการผลัดเวลา (Delay Avoidance) หมายถึงการทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ
  - 1.2 วิธีการทำงาน (Work Method) หมายถึงวิธีการเรียนและเทคนิคการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ
2. ด้านทัศนคติต่อการเรียน (Study Attitudes) แยกย่อยออกเป็น
  - 2.1 การยอมรับในตัวครู (Teacher Approval) หมายถึงการมีความคิดเห็นหรือความรู้สึกในทางที่ดีต่อครู ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ
  - 2.2 การยอมรับคุณค่าของการศึกษา (Educational Acceptance) หมายถึง การยอมรับความมุ่งหมายทางการศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ

คุณสมบัติของแบบสำรวจชุดที่ใช้กับนักเรียนระดับมัธยม

- ค่าความตรงของแบบสำรวจ เมื่อทำการทดสอบหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสำรวจทั้งฉบับ กับคะแนนเฉลี่ยสะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (เกรด 7-12) มีค่าเท่ากับ .31-.85 เมื่อแยกเป็นด้านมีค่าเท่ากับ .41, .47, .35 และ .48 ตามลำดับ
- ค่าความเที่ยงของแบบสำรวจ มีค่าเท่ากับ .95 เมื่อแยกเป็นด้านมีค่าเท่ากับ .95, .93, .93 และ .94 ตามลำดับ

แนวคิดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy)

วิลเลียม แกลซเซอร์ (William Glasser) ได้เสนอการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงตั้งแต่ ค.ศ.1965 และได้พัฒนาเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลด้วยทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) โดยอธิบายพฤติกรรมในรูปการควบคุมการรับรู้ของบุคคล (Behavior : The control of perception psychology [BCP])

แนวความคิดและหลักการของการบำบัดเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุมได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในสหรัฐอเมริกาโดยเฉพาะ ในวงการศึกษาระดับต่าง ๆ สถานที่ควบคุมความประพฤติเยาวชนการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งการนำไปฝึกปฏิบัติโดยส่วนตัว

แนวความคิด หลักการและวิธีการที่สำคัญของการบำบัดเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม มีดังต่อไปนี้

มโนทัศน์พื้นฐาน (Basic Concept) เกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

กลาสเซอร์และซูนิน (Glasser and Zunin, 1973 : 297) ได้กล่าวว่า มนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม โดยพื้นฐานแล้วบุคคลต้องการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 1984 : 2-18) ได้อธิบายว่าแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั่นเอง ซึ่งจากประสบการณ์ของตัวเองและจากการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่า พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ความต้องการการอยู่รอดตามธรรมชาติ ความต้องการความรักและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ก็โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม

ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการพื้นฐานเหมือน ๆ กัน แต่มนุษย์ก็มีเอกลักษณ์ของตัวเอง ที่มีการพัฒนารูปแบบของการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกัน ดังนั้น สิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลหนึ่ง ได้อาจจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของอีกคนหนึ่งได้เช่นเดียวกัน

ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานซึ่งประเมินได้จากความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแต่ละคนมีต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และกำหนดเอกลักษณ์ของตนเอง (identity) ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (success identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่า

และมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (failure identity) บุคคลประเภทนี้มักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ป่วยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

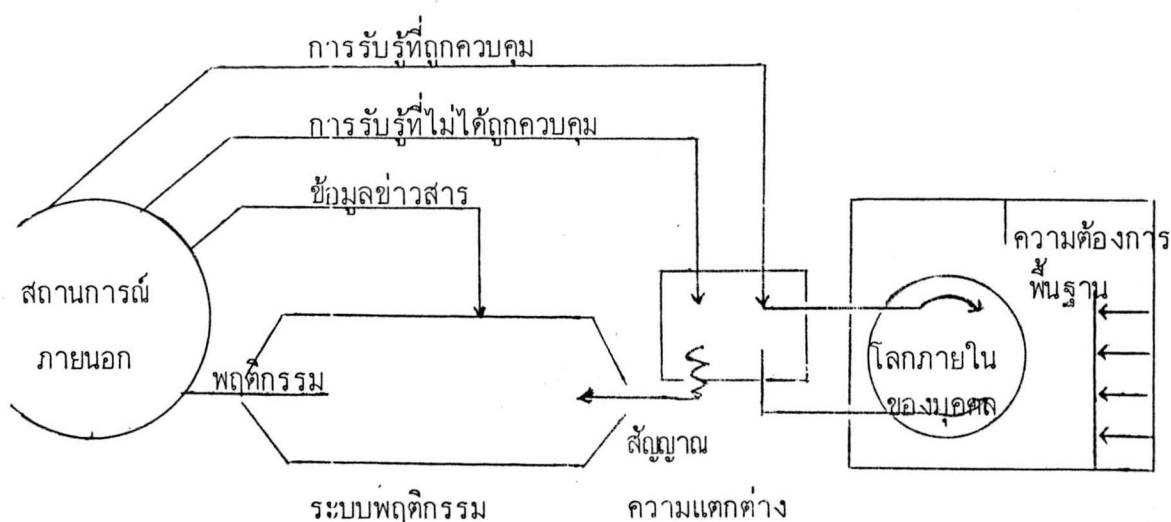
การที่จะช่วยเหลือบุคคลโดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะหรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวซึ่งไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น คนป่วยที่สิ้นหวัง คนที่เบื่อนายชีวิต คนที่ติดยาเสพติด นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็คือการช่วยพวกเขาให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนเขาให้เข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตัวเอง ที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าและเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

#### โครงสร้างพฤติกรรมของบุคคล

แกลซเซอร์ (Glasser, 1981) ได้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลไว้ว่าพฤติกรรมประกอบด้วยระบบ 2 ระบบด้วยกัน คือ

1. ระบบการรับรู้ (perceptual system) หรือข้อมูลที่ได้รับ (input)
2. ระบบพฤติกรรม (behavioral system) หรือผลที่แสดงออกมา (output)

รูปภาพที่ 1 แสดงระบบการรับรู้ของบุคคล



ระบบการรับรู้ (perceptual system) หรือข้อมูลที่ได้รับ (input) เป็นการทำงานของสมองส่วนที่เรียกว่า Cerebral Cortex ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมความต้องการของบุคคลอันได้แก่ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และความต้องการทั่ว ๆ ไป ซึ่งบุคคลแต่ละคนได้เรียนรู้และรวบรวมข้อมูลว่าสิ่งใดที่สามารถตอบสนองความต้องการเหล่านั้นสำหรับตนเองได้ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้นี้พัฒนาขึ้นเป็นโลกภายในของบุคคล (internal world) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีวันยุติ

การรับรู้สิ่งทีมาจากภายนอก (external world) มีอยู่ 3 ประเภท คือ

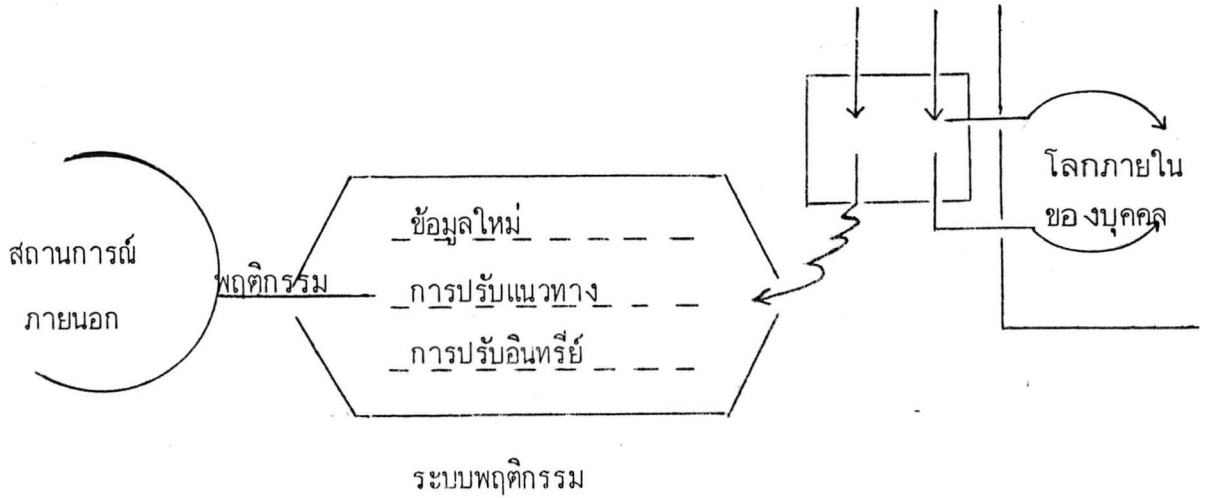
1. การรับรู้ที่ถูกรับควบคุม (controlled perception) สมองส่วนที่เรียกว่า Cerebral Cortex จะทำหน้าที่ควบคุมการรับรู้ทีมาจากภายนอก โดยการกำหนดการรับรู้จากภายในเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลต้องการหรือสิ่งทีที่สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลในเวลานั้นเพื่อเปรียบเทียบกับการรับรู้ทีมาจากภายนอก การรับรู้จากภายนอกซึ่งตรงกับการรับรู้ทีบุคคลกำหนดขึ้นนี้เรียกว่า การรับรู้ทีถูกรับควบคุม ซึ่งจะถูกส่งกลับไปเก็บรวบรวมเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในระบบความจำของ Cerebral Cortex อีก

2. การรับรู้ทีไม่ได้ถูกรับควบคุม (uncontrolled perception) เป็นการรับรู้จากภายนอกซึ่งไม่ตรงกับการรับรู้จากภายในทีบุคคลกำหนดขึ้น ความแตกต่างของการรับรู้ทีเกิดขึ้นเป็นสัญญาณกระตุ้นระบบพฤติกรรมของบุคคลให้ทำงานเพื่อลดความแตกต่างนั้น



3. ข้อมูลข่าวสาร (information source) เป็นข้อมูลข่าวสารที่มาจากภายนอกและถูกส่ง ไปยังระบบพฤติกรรมโดยตรง

รูปภาพที่ 2 แสดงระบบพฤติกรรมของบุคคล



ระบบพฤติกรรม (Behavioral System) หรือผลที่แสดงออกมา (output) เป็นระบบที่บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือเพื่อลดความแตกต่างของการรับรู้ตนเอง จากรูปภาพที่ 2 จะเห็นได้ว่าระบบพฤติกรรมประกอบด้วยระบบย่อยอีก 3 ระบบ ได้แก่

1. การปรับอินทรีย์ (Reorganization) เป็นระบบการปรับตัวของบุคคล ที่ถูกกระตุ้นด้วยสัญญาณของความแตกต่างระหว่างการรับรู้ที่กำหนดขึ้นจากภายในและการรับรู้ที่มาจากภายนอกให้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเดาสุ่ม (random) เพื่อหาพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งหรือมากกว่านั้น ที่สามารถลดความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้การทำงานของระบบปรับอินทรีย์จะดำเนินไปไม่มีการหยุดจนกระทั่งพบพฤติกรรมที่สามารถลดความแตกต่างนั้นได้

2. การปรับแนวทาง (Redirection) เป็นระบบการปรับตัวของบุคคลที่ได้รับ การพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จากการเรียนรู้เมื่อบุคคลเจริญเติบโต โดยการเลือกใช้เฉพาะพฤติกรรม ที่เหมาะสมและสามารถลดความแตกต่างของการรับรู้ได้ อาจเรียกได้ว่า การปรับแนวทางนี้ เป็นการสะสมพฤติกรรมที่ผ่านการเรียนรู้และวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้ในการลดความแตกต่างของการรับรู้สำหรับตนเอง และสามารถนำออกมาใช้สถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้

ในภาวะปกติซึ่งบุคคลเผชิญกับความแตกต่างของการรับรู้เพียงเล็กน้อยเขาก็จะใช้พฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำหรือพฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลมาก่อนหน้านั้น แต่ในภาวะที่ต้องเผชิญกับความแตกต่างอย่างรุนแรง การปรับอินทรีย์จะทำหน้าที่ลุ่มพฤติกรรมที่คิดว่าจะช่วยลดความแตกต่างนั้นได้ ส่วนการปรับแนวทางก็จะทำหน้าที่ประเมินพฤติกรรมเหล่านั้นและเลือกใช้เฉพาะพฤติกรรมที่เหมาะสมเท่านั้น

3. ข้อมูลใหม่ (New Information) เป็นระบบที่บุคคลใช้เมื่อเผชิญกับความแตกต่างของการรับรู้เพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจจัดเป็นระบบย่อยของการปรับแนวทาง ข้อมูลใหม่นี้ถูกรับรู้จากภายนอกและส่งตรงไปยังระบบพฤติกรรมโดยไม่ผ่านการเปรียบเทียบ เพื่อให้บุคคลปฏิบัติตามข้อมูลใหม่ที่ได้รับมานั้น ข้อมูลใหม่อาจมีทั้งข้อมูลง่าย ๆ และข้อมูลที่ยุ่งยากซับซ้อนเกินกว่าบุคคลจะปฏิบัติตามได้ในกรณีนี้เขาก็จะใช้การปรับแนวทางเพื่อหาพฤติกรรมอื่นที่เหมาะสมมาทดแทน

จากโครงสร้างของพฤติกรรมดังกล่าว แกลซเซอร์ (Glasser, 1981) ได้สรุปว่าพฤติกรรมเป็นความพยายามของบุคคลเพื่อควบคุมการรับรู้โลกภายนอกให้เข้ากันได้กับโลกภายในที่เป็นส่วนตัวของแต่ละบุคคล สิ่งสำคัญจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของบุคคลมากกว่าสิ่งที่ เป็นจริง ดังนั้น การที่จะช่วยเหลือให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจโลกภายในที่เขาสร้างขึ้นจากความต้องการและการเรียนรู้ที่ผ่านมา ให้เขายุติการควบคุมการรับรู้ของตนเอง เผชิญหน้ากับความจริงและให้เขาประเมินพฤติกรรมที่ทำอยู่ว่าสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่ และช่วยเขาหาพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทน

#### เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงมีเป้าหมายในการช่วยบุคคลให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมาย หรือความต้องการของตนเองทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่ เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทาง เลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่เพื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษา จะต้องประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right)

ความรับผิดชอบ (Responsibility) เป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง แกลซเซอร์ (Glasser, 1965 : 13) ได้นิยามความหมายของความรับผิดชอบไว้ว่า "เป็นความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง

โดยที่ไม่เป็นการไปขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา" บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่า ตัวเขาเองเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเขา นักจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงถือว่าบุคคลที่มีความรับผิดชอบคือบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี และการที่จะพัฒนาความรับผิดชอบให้กับบุคคลนั้น แกลซเซอร์ (Glasser, 1965 : 16-20) ได้อธิบายว่า เด็ก ๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับความรับผิดชอบได้ก็โดยทางสายสัมพันธ์แห่งความรักจากพ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขา ซึ่งจะต้องเป็นต้นแบบของความรับผิดชอบให้กับเด็กและสอนความรับผิดชอบให้กับเขาโดยเชื่อมโยงระหว่างความรักและวินัยที่เหมาะสมเพราะ เด็กจะได้รับค่านับถือตนเองโดยผ่านทางวินัยและได้รับความใกล้ชิดจากผู้อื่นโดยผ่านทางความรัก

ความเป็นจริง (Reality) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงก็คือการช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา เลิกควบคุมการรับรู้ของตนเอง และช่วยให้เขาเข้าใจว่าเขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ถึงแม้ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม โดยการที่เขาจะต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ความถูกต้อง (Right) การประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมา (consequence) ของพฤติกรรมนั้น จะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นมาและยินยอมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แกลซเซอร์ (Glasser) ได้กล่าวถึงความถูกต้องไว้ว่า เมื่อบุคคลประพฤตินทางที่ทำให้เขาสามารถให้และได้รับความรักและรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือชอบธรรม

#### เทคนิคและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

แกลซเซอร์ (Glasser) ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของเขาจากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการ ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและจะต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการ

ในที่นี้จะได้กล่าวถึงการนำเทคนิค และวิธีการบำบัดเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในกระบวนการกลุ่ม โดยอาศัยหลักการ 8 ประการ ดังนี้



1. การสร้างสัมพันธ์ภาพของการปรึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเป็นรากฐานของการปรึกษา ด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ ไว้วางใจ ยอมรับและนับถือในตัวสมาชิกแต่ละคน การเปิดเผยและ เต็มใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกันเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิกและนำเขาไปสู่การเผชิญหน้ากับความ เป็นจริงและพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสมาชิกให้พ้นจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลว โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาเฉพาะ ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสร้างความเชื่อถือของ เขาให้สมาชิกเห็น โดยการแสดงความผูกพันอย่างจริงใจและห่วงใยต่อพวกเขา มองเขานักขณะที่พวกเขาไม่เคยมองตนเองมาก่อนว่าพวกเขาสามารถที่จะ เปลี่ยนแปลง เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบ

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหรือส่งเสริมความรู้สึกที่ไม่ดี ช่วยพวกเขาให้เรียนรู้ว่าพวกเขามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือก และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาภาพพจน์ที่ดีของตนเอง แกลซเซอร์ (Glasser, 1965:13-15) ได้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมที่คนอ่อนแอ หรือคนที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองมักจะเลือกกระทำในเวลาที่เขาเผชิญกับปัญหามีอยู่ 3 ทางด้วยกัน ทางเลือกที่หนึ่งคือ การยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทางเลือกที่สองคือ การแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง พัฒนาอารมณ์ในทางลบ เก็บกด เศร้าซึม กลัว แสดงอาการวิกลจริต ทางเลือกสุดท้าย ก็คือการใช้ยาเสพติดให้โทษชนิดต่าง ๆ ดังนั้นการเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบันจะช่วยสมาชิกในกลุ่มให้พัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

3. การประเมินพฤติกรรม เมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยเขาในการประเมินว่าพฤติกรรมนั้นกำลังนำเขาไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้ก็คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมหรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ในการประเมินพฤติกรรมจะต้อง เน้นที่การวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมเท่านั้นซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้และไม่ปล่อยให้สมาชิกยึดติดอยู่กับความรู้สึกผิดพลาความล้มเหลวที่ผ่านมา

4. การพัฒนาแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลง หลังจากที่ได้รับการศึกษาแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยสมาชิกในการพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนอง

ความต้องการของตนเองได้ และช่วยพวกเขาในการวางแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสที่จะสำเร็จ เพื่อให้ความสำเร็จในเป้าหมายนี้เป็นแรง เสริมให้สมาชิกพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายในระยะยาวต่อไป นักจิตวิทยาการศึกษาจะทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลใหม่ ๆ และช่วยค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำตามเป้าหมาย การวางแผนปฏิบัติจะต้องมีลักษณะ เฉพาะ เจาะจง ชัดเจน วัดได้และต้องยืดหยุ่นสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

5. ข้อผูกมัด (Commitment) แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมจะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกเต็มใจที่จะลงมือปฏิบัติ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง จึงมีการผูกมัดตนเองที่จะทำตามแผนการโดยที่สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตนเอง และ เขียนเป็นรูปแบบของสัญญา เพื่อช่วยให้ตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันปฏิบัติตามแผนการนั้น ในขั้นตอนนี้จะพบว่าคุณค่าของกลุ่มเด่นชัดขึ้น เมื่อสมาชิกผูกมัดตนเองในการทำตามแผนการที่กำหนดไว้และช่วยเหลือผู้อื่นในการทำตามแผนการของเขา ประเมินและให้ความคิดเห็นต่อแผนการ ที่กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ได้เห็นตัวแบบของความพยายามทำตามแผนและตัวแบบของความสำเร็จ ในการที่สมาชิกบางคนหลีกเลี่ยงที่จะผูกมัดตนเองในการทำตามแผน กลุ่มจะเข้ามาช่วยเขาให้ได้แสดงออกและค้นหาความรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลว และถ้าหากมีสมาชิกที่ไม่ยินยอมผูกมัดตนเองเลย นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องไม่บีบบังคับให้เขาเปลี่ยนใจ แต่จะต้องช่วยเขาค้นหาว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเขา สมาชิกบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ได้ตัดสินใจและยินยอมเป็นคนล้มเหลว นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือแผนการที่สมาชิกผูกมัดตนเองที่จะทำตามจะต้องเป็นเหตุเป็นผลและมีความเป็นไปได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดนั้นได้สมาชิกจะเพิ่มความสับสนและความรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว แกลซเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin, 1979) เห็นว่าการแก้ตัวเป็นการหลอกลวงตัวเอง (Self - deception) เพื่อระบายความรู้สึกและในที่สุดก็จะพบกับความล้มเหลวและประทับตราของความล้มเหลวให้กับตนเอง ในการที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาดแต่จะต้องแสดงความห่วงใยที่มีต่อผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้เห็นความจริงที่ว่าเขาเท่านั้นที่จะ เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง บรรยากาศของกลุ่มมีประโยชน์ต่อการ



ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง เพราะสมาชิกคนอื่น ๆ จะทำตามแบบอย่าง  
ของนักจิตวิทยาการศึกษาให้ความใส่ใจและกระตุ้นบุคคลที่ไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตน  
เอง ให้มีกำลังใจที่จะพยายามใหม่ หรือช่วยเขาประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้  
เหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่ใช้การลงโทษ การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยน  
แปลงพฤติกรรมและยัง เป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว และทำลายสัมพันธภาพใน  
การศึกษาเชิงจิตวิทยา เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองหรือต่อต้านกระบวนการ  
การกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะต้องกระตุ้นให้เขาเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการ  
กระทำของเขาเอง และให้โอกาสเขาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่าเขายังต้องการที่  
จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเชื่อมั่นในตัวผู้  
รับการปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ไม่ว่าพวกเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไร  
ก็ตามจะต้องไม่สิ้นหวังในตัวพวกเขาแม้ว่าบางคนอาจจะต้องใช้เวลามากในการพัฒนาพฤติกรรม  
ใหม่ เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลวมักจะคิดว่าคนอื่น ๆ สิ้นหวังในตัวพวกเขา  
แล้ว และไม่เชื่อว่าพวกเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ นักจิตวิทยาต้องเป็นตัว  
อย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และผูกพันตนเองที่จะช่วยพวกเขาและกระตุ้นความ  
รู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาเชื่อมั่นว่านักจิตวิทยาและสมาชิกคนอื่นไม่รู้สึกสิ้นหวัง  
ในตัวเขาแล้ว เขาจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่น  
ในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด รู้สึก  
และกระทำได้

#### บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

คอเรย์ (Corey, 1982 : 403-404) ได้ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง และได้เสนอว่า ในฐานะผู้นำกลุ่มผู้ให้การปรึกษาเชิง  
จิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงจะต้องมีบทบาทในการนำทิศทางในกลุ่มกระตือรือร้นมีความ  
สามารถในการใช้ภาษาและจะต้องทำหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่  
มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคนบนพื้นฐานของความเอาใจ  
ใส่และความนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

3. กระตือรือร้นในการกระตุ้นการอภิปรายของกลุ่ม เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่มี  
ความรับผิดชอบ
4. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเองสำหรับพฤติกรรมที่เป็นอยู่  
ของสมาชิก
5. สอนสมาชิกในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพวกเขาและ  
นำแผนการนั้นไปปฏิบัติ
6. กำหนดโครงสร้างและขอบเขตในการพบกันของกลุ่ม
7. ร่วมแบ่งปันกับกลุ่มเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง
8. กระตุ้นสมาชิกให้มีส่วนร่วมซึ่งกันและกันในการแบ่งปันประสบการณ์ และช่วย  
เหลือกันและกันในการจัดการกับปัญหาด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
9. ช่วยสมาชิกในการกำหนดการปฏิบัติตามแผนการ ภายใต้อำนาจจำกัดของ เวลา  
และขอบเขตของการให้การศึกษา
10. สอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนทั้งในประเทศ  
และต่างประเทศ ซึ่งแบ่งออกตามวิธีการที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. การใช้กระบวนการเรียนรู้ โดยการทำข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิธีการและ  
เทคนิคในการเรียน

ฮาสลามและบราวน์ (Haslam and Brown, 1988 : 223-226) ได้ศึกษา  
ผลของการสอนทักษะในการเรียน เพื่อปรับปรุงนิสัยในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 74 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม  
และกลุ่มทดลอง ใช้วิธีจับคู่แบ่งตามเพศ เชื้อชาติ อายุ ระดับสติปัญญา เวลาเรียน คะแนน  
เฉลี่ยสะสม และวิชาที่ลงทะเบียนเรียน ทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน  
ของบราวน์และโฮลส์แมน หลังจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ  
(The Brown - Holtzman Effective Study Course) ทั้งหมด 20 ครั้ง โดย  
กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอน แล้วทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนของ  
บราวน์และโฮลส์แมนอีกครั้งหนึ่ง และทำแบบทดสอบการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ผลปรากฏ  
ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจและแบบทดสอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติ และมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าการ  
สอนทักษะในการเรียนช่วยปรับปรุงนิสัยในการเรียนและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนให้ดีขึ้นได้

วิชชุดา เตียวกุล (วิชชุดา เตียวกุล, 2528) ศึกษาผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนานิสัยในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง 3 ห้องเรียน ห้องละ 45 คน จำนวนทั้งสิ้น 135 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง กลุ่มควบคุม 2 ห้อง กลุ่มทดลองได้รับการแนะแนวจากผู้วิจัยด้วยกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจำนวน 21 คาบ เป็นเวลา 18 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมตามที่ฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนจัดขึ้นเป็นระยะเวลาเท่ากันกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การบำบัดพฤติกรรม โดยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคในการเรียนเพื่อฝึกปฏิบัติ มีการรายงานผลและนำผลงานมาแสดง

บริก โทซีและมอร์เลย์ (Briggs, Tosi and Morley, 1971:347-350) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับปรุงนิสัยในการเรียนเพื่อปรับปรุงสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนโดยการแนะแนวเทคนิคการเรียนและการจัดสภาพการเรียนที่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการแนะแนวเทคนิคการเรียนเป็นเวลา 5 สัปดาห์และสร้างกระบวนการเพื่อให้นักศึกษาพอใจสภาพการเรียน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พราเธอร์ (Prather, 1983 : 131-133) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการจัดโปรแกรมบำบัดพฤติกรรมที่ใช้ระยะเวลาสั้น เพื่อปรับปรุงสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและสร้างพฤติกรรมทางการเรียนที่คงทนเป็นเวลานาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีจับคู่ตามคะแนนเฉลี่ยสะสมและจำนวนวิชาที่สอบไม่ผ่าน ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการปรึกษารายบุคคล แต่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมในโครงการเสริมทักษะการเรียน (Study Skill Program) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโครงการ ใช้เวลาร่วมโครงการครั้งแรก 30 นาที เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคในการเรียนและให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในช่วง 2 สัปดาห์ และกลับมารายงานผลงานและนำผลการทำงานมาแสดง เช่น การจัดบันทึกการย่อความ ตารางเวลา โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในรายงานและให้คำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตารางเวลา แล้วกำหนดเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้นสำหรับแต่ละ 2 สัปดาห์ถัดไป โดยใช้ตารางเวลาเดิมเป็นฐานและเพิ่มเวลาอีก 2 สัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 10 นาทีเป็นจำนวน 4 ครั้ง ผลปรากฏว่าสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3. การศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและแบบกลุ่ม

ไลท์และอเล็กซาคอส (Light and Alexakos, 1970 : 450-451) ได้ศึกษาถึงผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและแบบกลุ่มที่มีต่อนิสัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จับคู่ตามระดับสติปัญญาพื้นฐานทาง เศรษฐกิจและสังคม และสาขาวิชา กลุ่มที่ 1 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่ออภิปรายเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน โดยทั้งสองกลุ่มย่อยจะพบกับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นจำนวน 5 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล โดยแต่ละคนจะพบกับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อปรับปรุงนิสัยในการเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 กลุ่มทำแบบทดสอบ Wrenn's Inventory of Study Habits (WISH) ก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนจากแบบทดสอบและการประเมินนิสัยในการเรียนจากครูสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม

วีระวัฒน์ พูลทวี (วีระวัฒน์ พูลทวี, 2523) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนและนิสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพศชาย 5 คน เพศหญิง 3 คน ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติทางการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและมีคะแนนจากแบบสำรวจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิญญู พูลศรี (วิญญู พูลศรี, 2523) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน และมโนภาพแห่งตนในด้านนิสัยในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูงปีที่ 1 จำนวน 8 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 6 คน หลังการทดลองปรากฏว่าความวิตกกังวลในการเรียนลดลง และมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและนิสัยในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยปรากฏว่ายังไม่มีผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียนโดยใช้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งผู้วิจัยพบว่าเป็นวิธีการที่ผสมผสานกับวิธีการต่าง ๆ ที่มีผู้ทำการศึกษามาแล้ว ดังกล่าวข้างต้น จึงได้สนใจทำการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง มาใช้ในการปรับปรุงนิสัยและทัศนคติในการเรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษามลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีค่านิยม และทัศนคติในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

### สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนจากแบบสำรวจค่านิยมและทัศนคติในการเรียนสูงกว่าคะแนนที่วัดก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนจากแบบสำรวจค่านิยมและทัศนคติในการเรียนหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

### ขอบเขตการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดนวมารัตนกิจจำนวน 621 คน  
กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สมัครเข้าร่วมโครงการทดลองจำนวน 223 คน และตอบแบบสำรวจค่านิยมและทัศนคติในการเรียน มีนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่าลบ 0.5 S.D. ของค่าเฉลี่ยของกลุ่มจำนวน 62 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

#### ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง

ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบสำรวจค่านิยมและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสำรวจค่านิยมและทัศนคติในการเรียนซึ่งขจรสุดา เหล็กเพชร (ขจรสุดา เหล็กเพชร, 2522) สร้างขึ้นเพื่อใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยยึดหลักการสร้างจากแบบสำรวจค่านิยมและทัศนคติในการเรียน (The Survey of Study Habits and Study Attitudes : SSHA) ของบราวน์และโฮลท์ซแมน (Brown and Holtzman, 1967) ซึ่งใช้ประเมินวิธีการเรียน แรงจูงใจในการเรียน และทัศนคติต่อการเรียน เนื้อหาของแบบสำรวจแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ



1. นิสัยในการเรียน (Study Habits)
  - 1.1 การหลีกเลี่ยงผลัดเวลา (Delay Avoidance)
  - 1.2 วิธีการทำงาน (Work Method)
2. ทักษะในการเรียน (Study Attitudes)
  - 2.1 การยอมรับในตัวครู (Teacher Approval)
  - 2.2 การยอมรับคุณค่าของการศึกษา (Education Acceptance)

### เวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นช่วงบ่ายวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวม 16 ชั่วโมง

### สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

ห้องจริยธรรมของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

### ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยพิจารณาเฉพาะนักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนวัดนวลนรดิศ ซึ่งได้คะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนต่ำกว่า 0.5 ลงไปของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

### คำจำกัดความ

นิสัยในการเรียนหมายถึงคะแนนที่นักเรียนแต่ละคนได้รับจากการตอบแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน เฉพาะด้านที่เกี่ยวกับนิสัยในการเรียนซึ่งแสดงถึงการหลีกเลี่ยงการผลัดเวลาและวิธีการเรียน

ทัศนคติในการเรียน หมายถึงคะแนนที่นักเรียนแต่ละคนได้รับจากการตอบแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน เฉพาะด้านที่เกี่ยวกับทัศนคติในการเรียนซึ่งแสดงถึงการยอมรับในตัวครูและการยอมรับคุณค่าของการศึกษา



การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง หมายถึง กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมารวมกันโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับนิสัยและทัศนคติในการเรียน ประกอบด้วยนักเรียนจำนวน 10 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยบรรยากาศของการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริง โดยเน้นถึงหลักการและวิธีการสำคัญ 8 ประการ ในการปรึกษา คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การเน้นที่เหตุการณ์ปัจจุบัน
3. การประเมินพฤติกรรม
4. การพัฒนาแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. ข้อผูกมัด
6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว
7. ไม่ใช้การลงโทษ
8. ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้ครู ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยาการศึกษาใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ในโรงเรียน
2. เป็นแนวทางในการฝึกนักเรียนที่สามารถแก้ปัญหาของตนเองโดยใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเพื่อนำหลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ