

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเพื่อสร้างอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษาที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ 2.00 : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ (Glasser) เพื่อสร้างอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยออกแบบเป็นแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ดำเนินการทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้จนสิ้นสุดโครงการ ผ่านการทำแบบวัดอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนและการสัมภาษณ์ด้วยแบบบันทึกพฤติกรรมทางด้านการเรียนของนักศึกษา จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งตามเงื่อนไขของเวลาโดยคำนึงถึงความสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 9 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงโดยมีการดำเนินกลุ่มรวม 8 ครั้ง ๆ ละ 1.5-2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 14 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ทำการวัดผลคะแนนอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียน ในกลุ่มทดลองวัดผล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมวัดผล 2 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ส่วนพฤติกรรมทางด้านการเรียนสัมภาษณ์เฉพาะระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองเท่านั้นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ด้วยสถิติ Nonparametric test ชนิด Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann Whitney Test เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 กล่าวคือ นักศึกษาทั้งที่ได้รับความและไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทั้งสองกลุ่มมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนในระดับปานกลาง

2. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 บางส่วน กล่าวคือ ภายหลังจากทดลองนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนโดยรวมและด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนด้านความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง และด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและปานกลางตามลำดับ ยกเว้นอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนด้านความเข้าใจเป้าหมายและความต้องการของตนเองในเรื่องการเรียนไม่มีความแตกต่างกันในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางและค่อนข้างสูงตามลำดับ

3. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือ นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางและค่อนข้างสูงตามลำดับ

4. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือ นักศึกษาที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนก่อนการทดลองและภายหลังจากทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

5. ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 5 กล่าวคือ นักศึกษาทั้งที่ได้รับความและไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนภายหลังจากทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

6. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 6 บางส่วนกล่าวคือ นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนในข้อ 6, 7, 8, 11 และ 18 สูงขึ้นภายหลังจากทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยในส่วนข้อที่เหลือทั้งหมด คือนักศึกษากลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ

ในการเรียนในข้อที่เหลือไม่แตกต่างกันทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 7 กล่าวคือ นักศึกษาที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนทุกข้อไม่แตกต่างกันในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง โดยมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนเพิ่มสูงขึ้นเล็กน้อย ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง

#### อภิปรายผลการวิจัย

##### ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 โดยอยู่ในคณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นส่วนใหญ่ จากการพูดคุยภายในกลุ่มพบว่า สาเหตุของการได้ระดับค่าเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 นั้นเกิดจากการที่นักศึกษาไม่มีแรงจูงใจในการเรียน รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากเข้าเรียน ไปเรียนสาย หรือเข้าเรียนก็รู้สึกว่าไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน หลับในห้องเรียน ไม่อ่านบททวนบทเรียน มักให้ความสำคัญกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยไม่สามารถแบ่งเวลาหรือจัดลำดับความสำคัญได้ เช่น ไปเที่ยวกับเพื่อน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นโปรแกรมแชต (msn) ดูโทรทัศน์ หรือออกไปเที่ยวตอนกลางคืน เป็นต้น สมาชิกต่างรู้สึกไม่พอใจในพฤติกรรมและผลการเรียนของตนเอง รู้สึกวิตกกังวลและเครียดเพราะกลัวจะพ้นจากสถานภาพนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความทุกข์หรือมีปัญหาเป็นเพราะว่าไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ส่งผลทำให้บุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ในที่นี้คือเรื่องผลการเรียนนั่นเอง อีกทั้งทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่าความล้มเหลวในการเรียนมีพื้นฐานมาจากการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Glasser, 1965, 1969, อ้างใน Fuhrmann, 1990, น. 169) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของประจิม เมืองแก้ว (2536) ที่พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีบุคลิกภาพแบบขาดความพยายาม มีความต้องการที่

จะประสบความสำเร็จต่ำ ขาดความมั่นใจ รู้สึกท้อแท้ คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ  
ขาดความภูมิใจในตัวเอง รู้สึกผิด และตำหนิตนเอง

### ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ในระยะหลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่ง  
ความสำเร็จในการเรียนโดยรวมสูงขึ้นเล็กน้อยโดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และจาก  
แบบวัดอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

#### 1. ด้านความเข้าใจเป้าหมายและความต้องการของตนเองในเรื่องการเรียน

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่ง  
ความสำเร็จในการเรียนด้านความเข้าใจเป้าหมายและความต้องการของตนเองในเรื่องการเรียนทั้ง  
ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งจากผลการศึกษาเพิ่มเติมพบว่า ในระยะก่อน  
การทดลองและหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองเห็นว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญและมีการรับรู้ว่  
ตนเองมีเป้าหมายในสาขาวิชาที่เรียนอยู่ในระดับสูงและค่อนข้างสูงโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง  
เนื่องจากนักศึกษารับถึงความต้องการหรือเป้าหมายทางการเรียนของตนเองอยู่แล้ว ซึ่งเห็น  
ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มในช่วงแรกที่ให้นักศึกษาได้บอกถึงเป้าหมายทางการเรียนของตนเอง  
ทุกคนต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนคือต้องการมีผลการเรียนที่ดีขึ้นเพื่อเรียนให้จบ  
ปริญญาตรีในสาขาที่ตนกำลังเรียนอยู่ในปัจจุบัน แต่ในเรื่องการวางแผนในระหว่างเรียนและ  
ก่อนสอบ การเห็นประโยชน์จากเนื้อหาวิชาที่เรียน และการรู้ว่าเมื่อเรียนจบแล้วจะทำอะไรต่อไป  
ยังคงอยู่ในระดับปานกลางทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งอาจเป็นผลมาจาก  
นักศึกษายังขาดความเข้าใจและตระหนักถึงประโยชน์ของสาขาวิชาที่ตนเองเรียนอยู่ และยังไม่  
แน่ใจกับอนาคตของตนเองหลังจากเรียนจบ ต้องการเพียงแค่ว่านเรียนให้จบเท่านั้น จึงทำให้ไม่มี  
การวางแผนที่จะบรรลุเป้าหมายทางการเรียนของตนเองอย่างชัดเจน

#### 2. ด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่ง  
ความสำเร็จในการเรียนด้านพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนสูงขึ้น โดยอยู่ในระดับ  
ปานกลาง และจากผลการศึกษาเพิ่มเติมพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นในเรื่อง  
การตั้งใจฟังการบรรยายและจดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนได้ครบถ้วน การอ่านหนังสือทบทวน

บทเรียนเป็นประจำ และมีการคุยและเล่นกับเพื่อนในเวลาเรียนลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลที่ได้จากแบบบันทึกพฤติกรรมทางการเรียนของนักศึกษาที่พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้นในเรื่องการจดบันทึกคำบรรยายคือจากจดน้อยมากมาเป็นจดเกือบครบ เริ่มมีส่วนร่วมในห้องเรียนโดยมีการซักถามและการโต้ตอบในชั้นเรียนแต่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย มีการทำงานตามที่อาจารย์มอบหมายให้ทำในชั้นเรียนในระดับมาก นั่งเรียนในตำแหน่งด้านหน้าและตรงกลางห้องเรียนมากขึ้น มีการอ่านทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอโดยอ่านหนังสือทุกวันวันละประมาณ 1-3 ชั่วโมงจากเดิมที่จะอ่านหนังสือก่อนสอบ และในการเตรียมตัวสอบมีการทำแบบฝึกหัดเพิ่มขึ้น

### 3. ด้านความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนด้านความรู้สึกถึงคุณค่าและความสามารถของตนเองสูงขึ้นจากระดับปานกลางมาเป็นระดับค่อนข้างสูง และจากผลการศึกษาเพิ่มเติมพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเมื่อเรียนไม่รู้เรื่อง แล้วรู้สึกท้อแท้และไม่อยากเรียนวิชานั้นต่อลดลง โดยเห็นได้จากการพูดคุยภายในกลุ่มที่นักศึกษาได้เรียนรู้ว่า การที่ตนเองเรียนไม่รู้เรื่องหรือมีผลการเรียนที่ไม่ดีนั้น ไม่ได้เกิดจากการที่ตนเองด้อยความสามารถในเรื่องการเรียน แต่เกิดจากพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนโดยการไม่เข้าห้องเรียน หรือเข้าห้องเรียนแต่นั่งด้านหลังห้องแล้วไม่ตั้งใจเรียน คุยกับเพื่อน หรือหลับในห้องเรียน ซึ่งจากการเรียนรู้นี้ทำให้นักศึกษาได้มีการตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเองมากขึ้น มีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง จากนั้นเมื่อนำไปปฏิบัติจริงก็พบว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้จากที่เคยคิดว่าตนเองจะทำไม่ได้ และช่วยให้มีความเข้าใจบทเรียนมากยิ่งขึ้น มีความมั่นใจว่าตนเองมีความพร้อมในการเตรียมตัวสอบ และเห็นว่าตนเองสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่กลาสเซอร์ (Glasser, 1969, น. 16) ได้กล่าวว่า การเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถของเขา จะช่วยพัฒนาอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

#### 4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อน

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อนสูงขึ้น โดยอยู่ในระดับปานกลาง และจากผลการศึกษาเพิ่มเติมพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นในเรื่องเมื่อไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอนจะขอให้เพื่อนอธิบายให้ฟัง อีกทั้งผลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงจากในระยะก่อนการทดลองที่มีความสัมพันธ์กับอาจารย์ค่อนข้างน้อย และมีการซักถามหรือปรึกษาอาจารย์น้อยที่สุดเปลี่ยนมาเป็นระดับปานกลางในระยะหลังการทดลอง ซึ่งจากการเข้าร่วมกลุ่มพบว่า นักศึกษาได้มีการเรียนรู้ภายในกลุ่มว่าการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์ในเรื่องการเรียนก็เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ตนเองมีความรู้และเข้าใจบทเรียนเพิ่มมากขึ้น เมื่อนักศึกษาบางคนได้ลองนำไปปฏิบัติแล้วนำมาพูดคุยกันถึงผลที่เกิดขึ้นพบว่าการถามเพื่อนหรืออาจารย์นั้นทำให้ตนเองเข้าใจบทเรียนและสามารถทำแบบฝึกหัดได้ดีขึ้นจริง แต่จากผลการศึกษาเพิ่มเติมพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องถ้าขนาดเรียนจะขอให้เพื่อนอธิบายเนื้อหาวิชานั้น ๆ และหลังสอบเก็บคะแนนถ้ามีข้อสอบที่ทำไม่ได้จะขอให้อาจารย์อธิบายให้ฟังโดยมีคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เนื่องมาจากนักศึกษาขาดการแสวงหาความช่วยเหลือจากเพื่อนและอาจารย์ในเรื่องการเรียนในระยะก่อนการทดลอง แต่ภายหลังการทดลองนักศึกษามีการเข้าห้องเรียนมากขึ้นและกำลังอยู่ในช่วงใกล้สอบปลายภาคจึงไม่มีการสอบเก็บคะแนนทำให้ไม่พบการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเหล่านี้

สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมไม่พบที่มีการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง และไม่มีความแตกต่างจากนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง อาจเป็นผลมาจากกลุ่มควบคุมมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนในระยะก่อนการทดลองสูงกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อย อีกทั้งเป็นช่วงใกล้สอบทำให้นักศึกษาทุกคนต้องมีความกระตือรือร้นในเรื่องการเรียน กลุ่มควบคุมจึงมีคะแนนอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และจากผลการศึกษาเพิ่มเติมพบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จอยู่ในระดับค่อนข้างสูงอยู่แล้วทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองในเรื่องการเห็นว่าการเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญ เมื่อได้คะแนนน้อยมีความมั่นใจว่าถ้าพยายามจะสามารถทำให้ดีขึ้นได้ มีความมั่นใจ

ว่าสามารถเรียนจบในสาขาที่กำลังเรียน มีความสามารถคิดและตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และในการทำรายงานเป็นกลุ่มไม่มีปัญหาในการรวมกลุ่มที่จะทำรายงาน แต่กลุ่มควบคุมยังมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนที่มีคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองในเรื่องการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเป็นประจำ การเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม ก่อนการสอบมีความรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะทำข้อสอบได้ดี ถ้าขาดเรียนหรือเมื่อไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอนแล้วขอให้เพื่อนอธิบายให้ฟัง และหลังสอบเก็บคะแนนถ้ามีข้อสอบที่ทำไม่ได้แล้วขอให้อาจารย์อธิบายให้ฟัง

ส่วนในเรื่องพฤติกรรมทางการเรียนทั้งนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่ค่อยมีการซักถามและโต้ตอบในชั้นเรียนทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง อาจเป็นผลมาจากเรียนในห้องเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักศึกษากันจำนวนมากทำให้ไม่สะดวกที่จะถามในห้องเรียน หรืออาจารย์บางคนไม่เปิดโอกาสให้ซักถามในห้อง ซึ่งจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมพบว่านักศึกษามักซักถามอาจารย์หลังจากจบชั่วโมงเรียนเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้พบว่านักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการค้นคว้าเพิ่มเติมลดลงจากค้นคว้าเพิ่มเติมเมื่อมีการบ้านและรายงานในระยะก่อนการทดลอง เมื่อภายหลังการทดลองนักศึกษาไม่มีการค้นคว้าเพิ่มเติม อาจเนื่องมาจากเป็นช่วงใกล้สอบปลายภาคนักศึกษาจึงให้ความสำคัญกับการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบมากกว่าการค้นคว้าเพิ่มเติม แต่นักศึกษากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้นกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมโดยมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมการเรียนเรื่องการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนและตำแหน่งที่นั่งในห้องเรียน ซึ่งในระยะหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-3 ชั่วโมง และมีการนั่งเรียนด้านหน้าและตรงกลางห้องเรียนมากขึ้น ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมยังคงมีการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนเช่นเดียวกับในระยะก่อนการทดลองคือจะอ่านหนังสือในช่วงก่อนสอบ และมีการนั่งเรียนตรงกลางและด้านหลังห้องเรียน

สรุปได้ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนเพิ่มขึ้น แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องพฤติกรรมทางการเรียนที่เห็นได้อย่างชัดเจน

### โปรแกรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีส่วนช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยเกิดจากการที่นักศึกษากลุ่มทดลองได้เรียนรู้จากกระบวนการการศึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่วูบบอลดิง (Wubbolding, 2000, 2001, 2002, อ้างใน Corey, 2004, น. 430-434) ได้สรุปวิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระบบ WDEP คือการสำรวจความต้องการและการรับรู้ของสมาชิก (W = Wants) การตรวจสอบเป้าหมายและการกระทำในปัจจุบันของสมาชิก (D = Direction and Doing) การประเมินพฤติกรรมตนเองของสมาชิก (E = Evaluation) และการวางแผนลงมือกระทำ (P = Planning) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

#### 1. สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสำรวจเป้าหมายและความต้องการของตนเอง (W = Wants)

ในเรื่องการเรียน กล่าวคือสมาชิกได้ทราบว่าตนเองมีเป้าหมายและความต้องการเกี่ยวกับเรื่องเรียนที่ชัดเจนขึ้น จากการทำให้สมาชิกสำรวจว่าในตอนนี้นักสมาชิกให้ความสำคัญกับเรื่องใดบ้าง สมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเรื่องเรียน โดยสมาชิกมีความต้องการที่จะเรียนให้จบ จึงให้สมาชิกได้สำรวจเป้าหมายในระยะสั้นในภาคการเรียนนี้พบว่า สมาชิกมีความต้องการจะเรียนให้ได้ค่าเฉลี่ยสะสมมากกว่า 2.00 ขึ้นไป เนื่องจากจะได้ไม่อยู่ในภาวะรอพินิจ (probation) ในภาคการศึกษาถัดไป ซึ่งในภาคการศึกษาที่อยู่ในภาวะรอพินิจ หากสมาชิกยังได้ค่าระดับเฉลี่ยสะสมจนถึงภาคการศึกษานั้นต่ำกว่า 2.00 อยู่อีก สมาชิกจะถูกถอนชื่อ (dismissed) ออกจากทะเบียนนักศึกษา (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2550)

#### 2. สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะตรวจสอบเป้าหมายและพฤติกรรมทางด้านการเรียนของตนเอง

ในปัจจุบัน (D = Direction and Doing) ที่เป็นสาเหตุของการมีผลการเรียนต่ำ ซึ่งสมาชิกได้กล่าวถึงพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เช่น “ชอบหลับในห้องเรียน ไม่อ่านหนังสือ ชอบคุยกับเพื่อน เล่นเกม เล่น msn” “...อ่านหนังสือเฉพาะเวลาอารมณ์ดี..” “ก็ไม่ค่อยตั้งใจเรียน... ตื่นไปเรียนสาย” “เข้าเรียนทุกวิชา มีบางครั้งที่หลับในวิชาเรียน...ทำการบ้าน ทบทวนหนังสือบ้างเล็กน้อย...เล่นเกมคอมพิวเตอร์จู้จี้” “เข้าเรียนบ้างนิดหน่อย การทบทวนค่อนข้างน้อย” เป็นต้น

### 3. สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะประเมินการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง

(E = Evaluation) ว่าการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเองนำไปสู่การตอบสนองเป้าหมายและความต้องการของตนเองหรือไม่ ซึ่งสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกเช่น “ไม่เหมาะสมมาก ต้องเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ต้องขยันเอาจริงเอาจังกับการเรียนได้แล้ว” “รู้สึกแย่มากเพราะไม่ตั้งใจเรียนเลย” “ควรให้เวลากับการทบทวนหนังสือให้มากกว่านี้” “เข้าเรียนควรตั้งใจเรียน ไม่หลับ พักผ่อนให้เพียงพอ เลิกเล่นเกมและหันมาอ่านหนังสือ” “คิดว่าไม่ดี ควรทำตัวให้ขยันกว่านี้ เพราะจะได้มีความรู้มากขึ้น” ซึ่งจะเห็นได้ว่าเมื่อสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วพบว่าการกระทำของตนนั้นไม่สามารถที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการได้ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายระยะสั้นหรือระยะยาว ทำให้สมาชิกอยากที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่กลาสเซอร์ (Glasser, 1992, อ้างใน Corey, 1995, น. 419) กล่าวว่าบุคคลมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อบุคคลแน่ใจว่าพฤติกรรมในปัจจุบันไม่สามารถทำให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการ และบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถเลือกพฤติกรรมอื่น ๆ ที่จะทำให้สามารถตอบสนองความต้องการได้ โดยที่บุคคลต้องเรียนรู้และยอมรับว่าตัวเองเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเอง ดังที่สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรับผิดชอบซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เช่นคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “เราต้องรับผิดชอบในการกระทำของตัวเอง คุณแลตัวเอง ไปเรียนด้วยตัวเองไม่มีใครมาบังคับเราได้ถ้าไม่รับผิดชอบ ผลก็ตกมาที่ตัวเราเอง อย่างเราไม่เรียนเอง พอโดนรีไทร์ผลก็เกิดจากตัวเราเอง เราต้องแก้ปัญหาด้วยตัวเอง อย่างเราไปเรียน รับผิดชอบตัวเอง ผลก็เกิดกับตัวเราเองก่อนที่จะไปกระทบกับคนอื่น” เป็นต้น

### 4. สมาชิกมีการเรียนรู้ที่จะวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

(P = Planning) หลังจากที่สมาชิกได้มีการประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วว่าพฤติกรรมของตนนั้นไม่สามารถทำให้การเรียนดีขึ้นได้ และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มร่วมกันให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแผนการของสมาชิกแต่ละคนที่ได้วางไว้ เพื่อให้แผนการนั้นมีความเหมาะสม ชัดเจนและเป็นไปได้ และให้กำลังใจแก่สมาชิกในการปฏิบัติตามแผนการของตนเอง โดยสมาชิกมีการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เช่น ในเรื่องการเข้าห้องเรียนให้ครบทุกครั้ง ตั้งใจเรียน ไม่คุยกับเพื่อน ไม่หลับในห้องเรียน

จดบันทึกคำบรรยาย และกลับมาอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนและฝึกทำโจทย์หรือแบบฝึกหัดทุกวัน

หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนไปปฏิบัติตามแผนการของตนเอง แล้วมีการติดตามผลและประเมินผลในการปฏิบัติ พบว่ามีสมาชิกบางคนได้ทำตามแผนการที่ได้วางไว้สำเร็จทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ดังที่สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “...ถ้าผมไปเรียน ผมรู้เรื่อง ผมก็มีกำลังใจ ผมเพิ่งรู้ว่า การไปเรียนจะรู้เรื่องหรือไม่รู้เรื่องสำคัญอย่างเดียวนั่นหน้าผมรู้เรื่อง ผมนั่งอยู่แถว 2 ฟังอาจารย์รู้เรื่อง เสียงรบกวนไม่มี...เพื่อนชวนคุยก็ไม่กล้า เกรงใจอาจารย์ ปกติผมมาเรียนผมมาสาย นั่งท้ายห้อง เพื่อนมันก็เล่นกัน..ถ้าวันนั้นไปแล้วนั่งหลังก็คงจะไม่รู้เรื่องเป็นเหมือนเดิมอีก เรียนไม่รู้เรื่องจะเรียนไปทำไม นอนคิดว่า” ส่วนสมาชิกคนอื่นที่ไม่ได้ทำตามแผนการผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มเพียงรับรู้ในความล้มเหลวโดยไม่ยอมรับข้อแก้ตัวแต่ไม่มีการดำเนินหรือค้นหาข้อผิดพลาดของสมาชิก ในกลุ่มช่วยกันกระตุ้นและแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการทำตามแผนการต่อไป หรือช่วยกันปรับเปลี่ยนแผนการของสมาชิกให้มีความเหมาะสม ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

หลังจากจบโปรแกรมสมาชิกส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้วางไว้ ซึ่งสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการเรียนในเรื่องการเข้าห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ จดบันทึกคำบรรยายในห้องเรียน มีการแบ่งเวลาในการทบทวนบทเรียนทุกวันวันละประมาณ 1-3 ชั่วโมง มีการฝึกทำแบบฝึกหัดเพิ่มขึ้นกว่าเดิม และเมื่อไม่เข้าใจบทเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรืออาจารย์ได้มากขึ้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับที่อาจารย์ผู้สอนได้สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้นคือมีการเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจเรียน มีส่วนร่วมในชั้นเรียน โดยมีการซักถามอาจารย์และยกมือตอบคำถามในห้อง และมีการเปลี่ยนแปลงที่นั่งในชั้นเรียนจากแถวหลังมาเป็นแถวหน้าหรือตรงกลางห้องเรียน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงในแง่ของการเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน ลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน และการมีวินัยในชั้นเรียน ดังการศึกษาของคาร์ณี พุกษยาชีวะ (2548) ปิยาพร คัมภีร์พงศ์ (2540) ไอริส ทิลโฟลท์ (2547)

อฉน์นันทน์ ทินกระโทก (2547) ลักขณา โสภา (2537) พรพินิจ มาเมืองรักษ์ (2549)  
 อุษณี แคว้นน้อย (2545) จันทรรัตน์ ยี่รัชสิริ (2536) และอุราภรณ์ สุจริตจันทร์ (2538)

นอกจากนี้หลังจากที่สมาชิกเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว  
 พิจารณาความเป็นจริงแล้ว พบว่าสมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองดังที่สมาชิกได้กล่าวในครั้ง  
 สุดท้ายที่เข้ากลุ่มดังต่อไปนี้ “มีการจัดการในด้านของเวลา เห็นเวลาสำคัญขึ้น และรู้วิธีหนทาง  
 แก้ปัญหา และมีการเข้าเรียน เลิกที่จะไปสาย รู้จักว่าการเข้าเรียนก็สำคัญ” “มีความรับผิดชอบ  
 และกระตือรือร้นมากขึ้น ตั้งใจเรียน และอ่านหนังสือมากกว่าเมื่อก่อน และสามารถรับรู้ได้ว่า  
 ตัวเองต้องการอะไร” “ความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ความอดทนในการเรียนและการอ่านหนังสือ  
 การเข้าเรียนตรงเวลา การเข้าพบอาจารย์ผู้สอน” “มีความตั้งใจในการทบทวนบทเรียนมากขึ้น  
 มีความพยายามมากขึ้น” “อ่านหนังสือมากขึ้น มีความกระตือรือร้นมากขึ้น เข้าเรียนทุกครั้ง  
 มีความมั่นใจและตั้งใจในสิ่งที่จะทำ มีกำลังใจสู้ต่อไป” “สามารถกระตุ้นตัวเองในการเรียนดีขึ้น  
 ได้พัฒนาตัวเองในการใช้เวลาต่อการเรียนที่ดีมาก” และ “หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว ตั้งใจเรียนมากขึ้น  
 ไม่นอนหลับในห้องเรียน อ่านหนังสือบ้างจากที่ไม่ค่อยอ่านเลย และบังคับตนเองให้อ่านหนังสือ  
 และไม่ตามเพื่อนได้แล้วไม่มากเท่าไรแต่ก็เริ่มได้บ้างแล้ว”

ดังนั้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความต้องการของ  
 ตนเองในเรื่องการเรียน มีการวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นและปฏิบัติตามแผนที่ตนได้วางไว้ด้วย  
 การมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนเพิ่มขึ้นจากเดิม ทำให้มีความรู้สึกว่าตนเองมี  
 ความสามารถ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองทางด้านการเรียนมากขึ้น  
 จึงมีส่วนทำให้นำไปสู่การมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนได้

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยคือมีจำนวน 17 คน แบ่งเป็น  
 กลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 9 คน เนื่องมาจากการวิจัยเชิงทดลองที่มีข้อจำกัดเรื่อง  
 จำนวนสมาชิกกลุ่ม อันเนื่องมาจากข้อจำกัดทางเวลาและความสามารถของผู้วิจัย ดังนั้น  
 ผลการวิจัยจึงไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรเป้าหมายได้

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งมักเป็น  
 กลุ่มนักศึกษาที่มีพื้นฐานการเรียนดีเป็นส่วนใหญ่

3. กลุ่มควบคุมมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนในระยะก่อนการทดลองมากกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อย

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น ตามความเป็นไปได้ในแง่ของระยะเวลาและความสามารถของผู้วิจัย เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการศึกษาในการอ้างอิงสู่ประชากร
2. ควรมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง โดยคัดเลือกให้มีคะแนนอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนในระดับต่ำ เพื่อให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการสร้างแบบวัดอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีการทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลาย เพื่อให้แบบวัดมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น
4. ควรมีการปรับปรุงข้อคำถามในแบบบันทึกพฤติกรรมทางด้านการเรียนที่ใช้ในการสัมภาษณ์นักศึกษาให้มีการตรวจสอบพฤติกรรมทางด้านการเรียนที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น เช่น ในเรื่องการซักถามในห้องเรียน ถ้าเป็นห้องเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักศึกษาจำนวนมากทำให้นักศึกษาไม่สามารถซักถามอาจารย์ในห้องเรียนได้ เป็นต้น
5. ควรมีการศึกษาข้อมูลเป็นรายบุคคลก่อนการให้การศึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้ทราบถึงปัญหาเฉพาะด้านหรือจุดอ่อนของแต่ละบุคคล และนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนในการช่วยเหลือให้เหมาะสมและตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคลมากยิ่งขึ้น
6. ควรใช้เวลาในการศึกษาวิจัยเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต้องมีการนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติ และติดตามประเมินผลการปฏิบัตินั้น จึงควรมีช่วงระยะเวลาศึกษาประมาณ 8 สัปดาห์
7. ควรเริ่มทำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจะทำให้ นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมไปปรับใช้ในการเรียนตลอดภาคการศึกษานั้น ได้มากยิ่งขึ้น

8. ในระยะติดตามผลนั้นควรมีระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น เพื่อสังเกตความคงอยู่ของ พฤติกรรมทางด้านการเรียนและการเปลี่ยนแปลงของผลสัมฤทธิ์ในการเรียนว่ามีการเพิ่มขึ้นหรือ ลดลง ซึ่งอาจใช้เวลาอีก 1 ภาคการศึกษาถัดมาเป็นระยะติดตามผล

9. ในการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการเรียนของนักเรียนนั้น หากได้ ข้อมูลจากแหล่งอื่นนอกเหนือจากตัวนักศึกษาเองและอาจารย์ผู้สอนแล้ว อาจได้ข้อมูลที่ชัดเจน และน่าสนใจเพิ่มขึ้น โดยอาจขอความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักศึกษาหรือเพื่อนที่มหาวิทยาลัย ช่วยสังเกตพฤติกรรมทางด้านการเรียนและพฤติกรรมอื่น ๆ ที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

10. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้ให้การศึกษาควรให้ความสำคัญและเพิ่มระยะเวลาในการ ตำรวจและตรวจสอบเป้าหมายและความต้องการของสมาชิกกลุ่มให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็น กระบวนการที่สำคัญของทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้มีการตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับเป้าหมายและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในอนาคตและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

11. ในการนำโปรแกรมไปใช้ผู้วิจัยควรมีการตรวจสอบประเด็นต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จในการเรียน เช่น ความเข้าใจเป้าหมายและ ความต้องการของตนเองในเรื่องการเรียน พฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน ความรู้สึถึง คุณค่าและความสามารถของตนเอง และความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อน เพื่อจะได้นำประเด็น เหล่านี้ไปสู่การพูดคุยภายในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่การมีอัตลักษณ์ แห่งความสำเร็จในการเรียน

#### *ข้อเสนอแนะทั่วไป*

1. อาจารย์ผู้สอนแต่ละวิชา อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ที่มีหน้าที่ดูแลนักศึกษาควรมี การพูดคุยทำความเข้าใจกับนักศึกษาในการปฐมนิเทศ การพูดคุยเป็นกลุ่มย่อย และในช่วง โมงเรียน ในเรื่องเกี่ยวกับประโยชน์ของแต่ละวิชาและสาขาที่นักศึกษาเรียนอยู่ เพื่อให้ นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นถึงประโยชน์ของวิชาและสาขาที่ตนเองเรียนในการนำความรู้ที่ ได้รับไปประกอบอาชีพหรือใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต

2. สถาบันการศึกษาควรจัดให้นักศึกษาที่มีปัญหาทางการเรียนพบกับนักจิตวิทยา การปรึกษาตั้งแต่เริ่มมีผลการเรียนไม่ดี ซึ่งอาจเป็นการปรึกษาแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม โดยนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ในการช่วยเหลือนักศึกษาให้มีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่การมีอัตลักษณ์แห่งความสำเร็จและประสบความสำเร็จในการเรียน

3. สถาบันการศึกษาควรมีการจัดหลักสูตรการศึกษาเป็นวิชาเฉพาะสำหรับนักศึกษาที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเพื่อให้นักศึกษาได้มีการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียน ผ่านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

4. สถาบันการศึกษาควรมีการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาทางการเรียนหรือปัญหา ทางด้านสุขภาพจิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจเป็นรูปแบบในการให้บริการนักศึกษา เช่น ศูนย์ให้การปรึกษาที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือโครงการอบรมต่าง ๆ เป็นต้น และควรมี การประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับบริการเหล่านี้อย่างทั่วถึง

5. สถาบันการศึกษาควรมีการจัดอบรมอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาวัยรุ่นเพื่อให้สามารถสังเกต เฝาระวัง และสามารถให้การปรึกษา เบื้องต้นแก่นักศึกษาที่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้หรือปัญหาทางด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ ก่อนที่จะส่งต่อ ให้ผู้เชี่ยวชาญหรือนักจิตวิทยาต่อไป

6. สถาบันการศึกษาควรจะทำการศึกษาและทำการวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหา ทางด้านการเรียนและสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยประสานงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญและ นักจิตวิทยา เพื่อให้ได้แนวทางในการป้องกัน พัฒนา และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ต่อไป