

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง เพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก

#### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลลดลงกว่าควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง
6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

#### กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล) อายุระหว่าง 12 – 15 ปี ที่มาจากครอบครัวแตกแยก จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุม

#### สรุปการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ามีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมและแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม เพราะหลังการทดลองนักเรียนได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ทำให้นักเรียนได้ ได้รับการส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความคิดความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ความรู้สึกที่คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ลดลงเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ๆ แต่นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ๆ ขาดความภาคภูมิใจในตนเองทำให้ความรู้สึกที่ตนด้อยกว่าคนอื่น ยังคงอยู่ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ลักขณา โสภา (2537) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางมด (ตันเปาวิทยาคาร) สังกัด

กรุงเทพมหานคร พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของและสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรวี หนูเรียงสาย (2544) ที่ได้ศึกษามลภาวะใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทพารักษ์มาตาวิทยา จังหวัดระยองพบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์ดี จันทรวงศ์ (2544) ได้ศึกษามลภาวะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง คือระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน

2. จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง นักเรียนได้ ได้รับการส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความคิดความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ความรู้สึกที่คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นลดลงเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งโปรแกรมครอบคลุมกระบวนการ 8 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ เน้นพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาการพัฒนาแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง ข้อผูกมัดที่ผู้รับบริการเขียนขึ้นเพื่อช่วยให้ตนเองปฏิบัติตามแผนนั้น การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว หรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่ใช้การลงโทษ และไม่ล้มเลิกความตั้งใจ สอดคล้องกับ ศิริบุรณีย์ สายโกศุม (2539) กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง ดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่คนที่มีพฤติกรรมไม่รับผิดชอบ และไม่กล้าเผชิญความจริงให้เป็นคนที่รับผิดชอบและกล้าเผชิญความจริงการช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญความจริงทำให้เขาสามารถสนองความต้องการได้ในลักษณะที่พึงประสงค์ในขอบเขตของค่านิยม และมาตรฐานของสังคมโดยอาศัยพฤติกรรมบำบัดแบบเผชิญความจริง 3 ประการ คือ หลักความจริง (reality) หลักความรับผิดชอบ (responsibility) และความถูกต้องหรือความผิด (right or wrong) และ อาภา จันทรวงศ์ (2535) ได้กล่าวว่าการสอนให้คนกล้าเผชิญความจริงได้นั้นต้องอาศัยวิธีการ 3 อย่าง คือการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ไม่

สนใจพฤติกรรมที่ไม่จริง และการสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้แก่ผู้รับบริการปรึกษา และสอดคล้องกับแนวคิดของ กลาสเซอร์ ที่เชื่อและยืนยันว่าการสอนให้เด็กคิดเป็นแก้ปัญหาเป็น และรับผิดชอบตนเอง จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ของการอยู่ร่วมกันในสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮาร์ริส และเฮรี่ (Harris & Haris, 1992) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริง เพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่ 2 ควบคุมโดยใช้วิธีการให้ความรู้ในการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง การควบคุมตนเอง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริง สามารถแยกได้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบและสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิล อิมส์ราญ (2543) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงกับกิจกรรมกระจำจ่าค่านิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเด็กด้อยโอกาส โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ประถมปีที่ 5 และ 6 จำนวน 18 คน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านนาฮีสาน โดยผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกิจกรรมกระจำจ่าค่านิยมมีความกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าให้นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

3. จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกมีปมด้อยใน ตนเองระยะติดตามผลลดลงกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า นักเรียนที่ได้รับการ ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกมีปมด้อยใน ตนเองระยะติดตามผลลดลงกว่าควบคุมทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถลดความรู้สึกมีปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกได้ โดยฝึกให้นักเรียนมุ่งเน้นปัญหาในปัจจุบัน วางแผนในการแก้ปัญหา และสร้างข้อผูกมัดตนเองในการที่จะมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความคิดความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จ ไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ความรู้สึกที่คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นลดลงเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ๆ ถึงแม้จะเว้นระยะไว้ 3 สัปดาห์ แล้วทำการทดสอบอีกครั้ง คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ก็ไม่ได้ลดลง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้ปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีประสิทธิภาพที่ก่อให้เกิดความคงทนอยู่จนถึงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรินทร์ แยมโสภี (2538, หน้า 78) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลแบบ

เผชิญความจริงที่มีต่อวินัยในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอยุธยาอนุสรณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีวินัยในตนเองด้านการเรียนสูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในระยะติดตามผล แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษณีย์ ทองสรรพ์ (2538) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับคำปรึกษาในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์ดี จันทร์โกศล (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักเรียน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษณี แคว้นน้อย (2544) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ที่มีผลต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกมีปมด้อยใน ตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกมีปมด้อยใน ตนเองระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีขั้นตอนในการพัฒนานักเรียน 8 ขั้นตอน ซึ่งใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง 3 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ถึง 4 วัน รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง ช่วยให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจ ในตนเองเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ทำให้ความรู้สึกที่คิดว่าตนเอง

ทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น นั้นประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 8 ขั้นตอน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ถึงสภาพปัญหาของตนเองในปัจจุบัน ยอมรับสภาพความเป็นจริง ฟังพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ยอมรับความสามารถของตนเองที่ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่าคนอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมุ่งมั่นเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่ดีกว่าปัจจุบัน ส่งผลให้นักเรียนลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองแม้จะอยู่ในช่วงภายหลังทดลองมาแล้ว 3 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ อากา จันทรสกุล (2535) กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษาเน้นความจริง มีลักษณะเป็นการให้คำปรึกษาที่นำทางโดยใช้การพูด ผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันและลักษณะของผู้รับคำปรึกษามากกว่าจะคำนึงถึงอดีต และความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาอาจนำเทคนิคต่าง ๆ ที่เหมาะสมมาใช้ เช่น เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การฟัง การยอมรับ ความจริงใจ ตั้งใจที่จะช่วยเหลือ การแสดงบทบาทสมมุติ เทคนิคการเผชิญหน้า ให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญความจริงของพฤติกรรมที่เขาไม่มีความรับผิดชอบ ช่วยผู้มารับคำปรึกษาวางโครงการ และรายละเอียดของพฤติกรรมที่ต้องกระทำใน แต่ละขั้นตอนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ แสดงให้เห็นถึงการเป็นตัวอย่างที่ดี และใช้วิธีส่งเสริม ชักจูงให้ผู้มารับคำปรึกษาเห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อ ใช้คำถามชักนำให้ผู้มารับคำปรึกษาสนใจพฤติกรรม ในสภาวะปัจจุบันของตนเอง มากกว่าความรู้สึกในอดีต ใช้วิธีชี้แจงให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตามบทบาทของผู้มารับคำปรึกษา ใช้เทคนิคที่เรียกว่า เวอเบิล ช็อค ทฤษฎี (verbal shock theory) ในการประเมินพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษา ให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักว่าพฤติกรรมในปัจจุบันของเขาเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ช่วยทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตค่านิยมต่าง ๆ ที่ผู้มารับคำปรึกษามีอยู่กระจ่างขึ้น โดยการให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญกับพฤติกรรมที่แท้จริงของตนเองและกล่าวที่จะประเมิน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วชิรินทร์ แยมโสภี (2538) ได้ศึกษามลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลแบบเผชิญความจริงที่มีต่อวินัยในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุชานุสรณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีวินัยในตนเองด้านการเรียนสูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกลุ่มและรายบุคคลในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ ชื่นจิตต์ ภทรากร (2544) ได้ศึกษาเรื่องการใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมควบคุมตนเอง ในการบำบัดและป้องกันการเสพยาบ้าซ้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เสพยาบ้าที่เข้ารับการรักษาระยะถอนพิษยาที่โรงพยาบาล ัญญารักษ์ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 50 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 50 ผล ผลการวิจัยพบว่า ผู้เสพยาบ้าที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเผชิญความจริงหันมาเสพยาบ้าในระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึก  
มีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง

6. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญ  
ความจริงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มี  
นัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี  
เผชิญความจริงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน  
ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อนักเรียนได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ตลอด 4  
สัปดาห์นั้น ได้ส่งเสริมให้ฝึกขั้นต่าง ๆ 8 ขั้น คือ การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน  
การประเมินพฤติกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ การแสดงความมุ่งมั่น การไม่  
ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษ การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ จนนักเรียนเกิดพฤติกรรมใหม่  
ที่มีความมุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง  
ยอมรับความสามารถของตนเองว่าไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าคนอื่น ๆ ที่มาจากครอบครัวปกติ จน  
ความรู้สึกมีปมด้อยของตนเองลดลงไปเรื่อย ๆ แม้ระยะเวลาของการทดลองจะผ่านไป 3 สัปดาห์  
ก็ไม่ได้ทำให้ความรู้สึกมีปมด้อยของตนเองเพิ่มขึ้นมากอีก ซึ่งสอดคล้องกับงาน วิจัยอุษณีย์ ทอง  
สหธรรม (2538) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตก  
กังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียน  
กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อ  
ศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับคำปรึกษาในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลแตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชราพร สนิทภักดิ์ (2545,  
บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารูปแบบของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะ  
ซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์  
จำนวน 12 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลอง  
ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับวิธีปกติพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่า  
แห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความรู้สึกมี  
ปมด้อยในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถลดความรู้สึกมีปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวแตกแยกได้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ควรนำวิธีนี้ไปลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองไปใช้กับนักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือนักเรียนในสายอาชีพเป็นต้น เพื่อให้ นักเรียนเหล่านี้ ได้รู้จักตนเอง แก้ไขการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสมอันทำให้เกิดปมด้อย และสามารถ นำพลังด้านบวกที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นแนวทางสำหรับครูและผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้ใช้โปรแกรมลดปมด้อยในตนเองของนักเรียน ที่มาจากครอบครัวแตกแยกต่อไป

เนื่องจากครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้ทำสัญญากับนักเรียนไว้ก่อนเพราะระยะเวลาในการทดลองจำกัดและใกล้ปิดภาคเรียน จึงขอเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ผู้วิจัยควรทำสัญญากับนักเรียนไว้ก่อน และตรวจสอบดูว่านักเรียนทำตามสัญญาที่ทำไว้หรือไม่ เพื่อการทดลองจะได้ผลสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบการลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองกับวิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การจัดฝึกอบรม หรือโปรแกรมการฝึกอื่น ๆ
2. อาจมีการเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความบกพร่องทางร่างกาย เด็กไร้บ้าน หรือเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น เช่น การใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยของเด็กพิการทางกาย เป็นต้น