

ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมการติดสาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี

อภิญญา ปิตินิตย์นรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2561

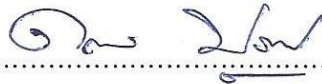
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ อภิญา ปิตินิตย์นรินทร์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์



.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.คณดาว ปุรณานนท์)

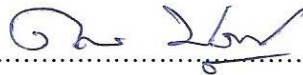
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุخورณ วงษ์ทิม)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)



..... กรรมการ
(ดร.คณดาว ปุรณานนท์)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รอ.หญิง ชนิดดา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่..... เดือน..... สิงหาคม..... พ.ศ. 2561

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.คลดาว ปุราณนท์ ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแนวทาง ที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดี เสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในความกรุณาและความห่วงใยที่ท่านมีให้ จึงขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพ เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โปธิพันธ์ พานิช ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ ดร.พิชชา ถนอมเสียง ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ ในการวิจัยให้มีคุณภาพและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขและ พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย บูรพา ทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อปราโมทย์ ปิตินิรันดร์ คุณแม่เบญจมาศ จุลสุนทรณ์และ ทุกคนในครอบครัว ที่คอยให้ความรักความห่วงใย ให้กำลังใจอันมีค่ามหาศาล คอยสนับสนุน ทุกอย่างในชีวิต ขอขอบคุณเพื่อน ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนการศึกษาขอขอบคุณ ภูเบศ ณะธรรมจารีย์ ที่คอยให้กำลังใจ ดูแลและให้คำปรึกษาคำแนะนำ กับผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็น กตัญญูทวดแก่บุพการี บูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จจนตราบเท่า ทุกวันนี้

อภิญา ปิตินิรันดร์

56910158: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน/ นิสิตปริญญาตรี/ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

อภิถาพญา ปิตินิตย์นัรันคร์: ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรม การติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี (THE EFFECTS OF REALITY GROUP COUNSELING THEORY ON SMARTPHONE ADDICTED BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., ดลดาว ปุรณานนท์, ศศ.ด., 150 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2561 ที่มีคะแนนจากการทำแบบทดสอบใน ระดับมากและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน การแบ่งกลุ่มจะใช้การสุ่มเลือก โดยวิธีการจับฉลาก เครื่องมือที่ใช้ ในการทดลองคือ แบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญ ความจริงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบแผน การวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ทำการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมน-คูลส์

ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติด สมาร์ทโฟน แตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนในระยะ หลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

56910158: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY, M.SC. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: SMARTPHONE ADDICTED BEHAVIOR / UNDERGRADUATE STUDENTS/ REALITY GROUP COUNSELING THEORY

APINYA PITINITNIRUN: THE EFFECTS OF REALITY GROUP COUNSELING THEORY ON SMARTPHONE ADDICTED BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., DOLDAO PURANANON, Ph.D., 150 P. 2018.

This quasi-experimental research aimed to study the effects of reality group counseling theory on Smartphone Addicted Behavior of undergraduate students, The sample group were undergraduate students at Burapha University, in the academic year of 2018, who had high smartphone addicted behavior score from Smartphone Addiction Self-Test, volunteered to participate in the study. The 20 samples were randomly assigned into two groups; experiment group and controlled group. The research materials were smartphone addiction self-test and reality group counseling theory program. The intervention was administered for 10 session of 45-60 minutes duration, 2-3 week for 4 weeks. The research design was two-factors experiment with repeated measures on one factor. The study was divided into 3 phases: the pre-test phases, the post-test phases and the follow-up phases. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and tested of pair differences, using Newman-Keul's Method.

The results were that there was statistically interactions between testing methods and sessions significantly at .05 level. The experimental and control group had smartphone addicted scores after post-test and follow up session significantly difference at statistical level .05. The experimental group had the smartphone addicted scores had in post-testing session and follow up session lower than the pre-testing session significantly at statistical level to .05

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง.....	18
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	49
การดำเนินการทดลอง.....	50
วิธีดำเนินการทดลอง.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	54
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิจัย.....	55
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	65
	สรุปผลการวิจัย.....	65
	อภิปรายผล.....	66
	ข้อเสนอแนะ.....	73
	บรรณานุกรม.....	75
	ภาคผนวก.....	83
	ภาคผนวก ก.....	84
	ภาคผนวก ข.....	88
	ภาคผนวก ค.....	143
	ภาคผนวก ง.....	147
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	150

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานแบบทดสอบการเสพติดสมาร์ตโฟน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	56
2	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟน ของนิสิตปริญญาตรี ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	60
3	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	62
4	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง.....	63
5	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ นิวแมนคูลส์(Newman-Keuls Procedure).....	64
6	ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรี.....	144
7	ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการเสพติดสมาร์ตโฟน.....	145
8	ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูลโดยใช้วิธีของ Mauchly.....	146

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 การสุ่มตัวอย่างการวิจัย.....	48
3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	51
4 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกาติดตั้งโทรศัพท์ของนิสิต ปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล.....	58
5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกาติดตั้งโทรศัพท์ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล.....	59
6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมกาติดตั้งโทรศัพท์ของนิสิตปริญญาตรี.....	61

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต มนุษย์จำเป็นต้องติดต่อสื่อสารในการรับส่งข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ตลอดเวลา เพื่อให้ก้าวทันสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคปัจจุบัน มีประโยชน์ทั้งในแง่บุคคลและสังคม ทำให้คนมีความรู้และโลกทัศน์ที่กว้างขวางขึ้นเป็นกระบวนการที่ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้มนุษย์สามารถสืบทอดพัฒนา เรียนรู้ และรับรู้วัฒนธรรมของตนเองและสังคมได้ เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ สร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชน สังคมในทุกด้าน ในปัจจุบันมีการประยุกต์เครื่องมือสื่อสารและอุปกรณ์ให้มีประสิทธิภาพเพื่อการสื่อสารเป็นไปอย่างไร้พรมแดน จึงเกิดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน (Smartphone) ขึ้นมา ซึ่งเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น โดยเฉพาะการส่งข้อมูลข่าวสารเข้าถึงผู้บริโภค ซึ่งต้องการความรวดเร็วและถูกต้อง และได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้รองรับกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ในปัจจุบันสมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะกลุ่ม Gen Y ที่มีอายุระหว่าง 15-30 ปี คือกลุ่มวัยรุ่นนักเรียนนักศึกษาและกลุ่มวัยเริ่มทำงาน ซึ่งกลุ่มนี้เติบโตมาพร้อมกับการพัฒนาเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่ที่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว คนกลุ่มนี้จึงนิยมการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดชอบความทันสมัยของเทคโนโลยีดิจิทัลที่นิยมใช้เพื่อความบันเทิงและการติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มเพื่อน ซึ่งทำให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มนี้เปลี่ยนไปจากเดิม (เช่น สุมล บุนนาค, 2554) จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2017) ในช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา ระหว่างปี 2556-2560 พบว่าผู้ใช้สมาร์ทโฟนในมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องและในช่วงกลุ่มอายุ ระหว่าง 15-24 ปี มีสัดส่วนการใช้สมาร์ทโฟนสูงสุด และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่นไทยในตอนนี้กลายเป็น “Item must have” (ของที่ต้องมี) เพื่อฐานะและความทันสมัย ในขณะที่การใช้งานส่วนใหญ่เน้นไปที่การคุยเล่น มากกว่าการติดต่อธุระวัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารมาก ส่งผลให้มีการพกพาไปทุกที่ โดยมีการใช้งานอยู่เกือบตลอดเวลาใช้เชื่อมต่อ อินเทอร์เน็ต และรับส่งข้อความแบบโต้ตอบกันทันที (Chat) โดยมีระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน 90 นาทีต่อครั้ง (ภัทรา เรื่องสวัสดิ์, 2557) ดังที่ จุฑามาศ กิตติศรี, รัชชานา หนองคำและคณินิจ เพชรรัตน์ (2560) กล่าวว่า กลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มในการใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้น อันเป็นผลมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการ

การยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน โดยกลุ่มเพื่อนได้เข้ามามีอิทธิพลต่อความคิด

และพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่น จึงต้องปรับตัวให้ทันสมัยเข้ากับกลุ่มเพื่อน และมีพฤติกรรมการใช้สินค้าเหมือน ๆ กัน เพื่อแสดงถึงความทันสมัย ซึ่งพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน และอาจเกิดอาการของโรคนโมโฟเบีย (Nomophobia) มาจากคำว่า “no mobile phone phobia” เป็นศัพท์ที่หน่วยงานวิจัย บัญญัติขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 2010 ที่ใช้เรียกอาการที่เกิดจากความหวาดกลัว วิตกกังวลเมื่อขาดโทรศัพท์ ซึ่งพบมากกว่าร้อยละ 70 ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน (ทิพวรรณ บูรณสิน, 2561) นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมนอนดึก อ่อนเพลีย ตื่นแต่เช้า เริ่มพูดโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการอยู่ในโลกออนไลน์ ไม่สนใจการออกกำลังกาย มีอาการปวดศีรษะ ปวดตาบ่อย ๆ ไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง ไม่ยอมรับประทานอาหาร ใช้เงินสิ้นเปลือง ขาดสมาธิในการเรียนเริ่มมีปัญหาการเรียนตกต่ำ แต่อย่างไรก็ตามสมาร์ตโฟนก็มีทั้งประโยชน์และโทษ แม้ว่าจะช่วยให้สะดวกในการติดต่อสื่อสาร แต่หากใช้ไปในทางที่ผิดหรือใช้ผิดที่ผิดเวลาผิดวัตถุประสงค์ ก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมา

ดงงานวิจัย ของ Lepp, Barkley and Karpinski (2015) ได้เก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การใช้สมาร์ตโฟนในชั้นเรียนจะส่งผลให้ผลการเรียนของนักศึกษาต่ำลง และงานวิจัยของ Ravizza (2014) พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตในห้องเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยมิชิแกนสเตตประเทศสหรัฐอเมริกา ผ่านสมาร์ตโฟนรวมถึงแล็ปท็อป ได้ส่งผลกระทบต่อผลสอบของนักศึกษาที่มีสติปัญญาไม่ว่าจะอยู่ในระดับใด ๆ ก็ตาม หากใช้อินเทอร์เน็ตในระหว่างเรียน โดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียนแล้ว จะยังมีคะแนนสอบต่ำกว่าเกณฑ์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของเบญจวรรณ ธนवास, ปารณีย์ สันเจริญ, นิตชา รัตนเสถียร, สุรัตน์ แก้วสกุล และเกรียงศักดิ์ ปัทมเรชา (2557) พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาและนักศึกษาส่วนใหญ่แอบใช้สมาร์ตโฟนในห้องเรียนทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาบ่าย รูปแบบในการแอบใช้สมาร์ตโฟนในชั้นเรียนส่วนใหญ่ ได้แก่ การเล่นอินเทอร์เน็ต โทรเข้า-ออก เล่นเกม ถ่ายรูป และใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งส่งผลทำให้ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน

ผลกระทบของพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ภาวะสุขภาพของร่างกาย (Health perception) เป็นความรู้สึกรู้สึกของบุคคลต่อสภาพการทำงานเป็นแนวทางสำคัญในการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นทำให้ทราบอาการของการเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ (Health deviation) ผู้ที่ใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานานอาจส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย นอกจากอาการเมื่อยล้าเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ แล้ว การติดสมาร์ตโฟนมากเกินไปยังสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพในรูปแบบอื่น ๆ ได้อีกมากมาย ทั้งอาการเมื่อยล้าทางสายตา เมื่อยล้าทางกล้ามเนื้อ นิ้วล็อค ขาดสมาธิ ก่อให้เกิดผลกระทบกับการทำงานการเรียน ส่งผลให้มีผลการเรียนที่ตกต่ำลง และการใช้สมาร์ต

โฟนที่มากเกินไปทำให้เกิดผลที่ตามมา คือความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง และเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นมากขึ้น (Thomé, Härenstam & Hagberg, 2011) ส่งผลถึงการมีปฏิสัมพันธ์ต่อครอบครัว คนรอบข้างมีการพูดคุยปากต่อปากกันน้อยลงเป็นสังคมก้มหน้าเพิ่มมากขึ้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์โฟนนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้หลายวิธี ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยปรับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์โฟนได้ เนื่องจากการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และผู้อื่น รู้จักพิจารณาและวางแผนปรับปรุงแก้ไขตนเอง โดยเฉพาะการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม นับเป็นวิธีการที่ดีที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ตนเองภายใต้บรรยากาศของความสบายใจ ความมั่นคงอันนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งสามารถผลักดันให้สมาชิกเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองได้ โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งวิธีการนี้ได้มีผู้นำไปใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของวัยรุ่น ได้ผลเป็นจำนวนมาก เช่น ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น (นิชชีมา ทนศิริ, 2551) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนิสิตมุสลิม ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 (มนลดา ยูโษะ, 2557) เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นวิธีที่สามารถช่วยพัฒนาการปรับตัวทางสังคมได้ เพราะกระบวนการให้การปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยให้ตระหนักถึงผลของการกระทำ ยอมรับปัญหาของตนเอง ประเมินพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้วิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ โดยจุดเด่นของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง คือ การมีส่วนร่วมในการวางแผนเป้าหมายของสมาชิกในกลุ่ม การเรียนรู้วิธีการในการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเหตุผล โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในเชิงพฤติกรรมที่สามารถวัดได้โดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานทางสังคม (Seligman, 2001)

จากเหตุผลข้างต้น เห็นได้ว่าช่วงกลุ่มอายุ 15-24 ปี เป็นช่วงอายุในวัยนักเรียน นิสิต นักศึกษา ซึ่งช่วงอายุนี้มีสัดส่วนการใช้สมาร์ทโฟนสูงสุด และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนไปในทางที่ไม่เหมาะสม และอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านอื่นตามมาอีกในอนาคต ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงสมควรได้รับการช่วยเหลือในการปรับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์โฟนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์โฟนของนิสิตปริญญาตรี เพื่อให้นิสิตตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างมีเหตุผล ตามหลักของความเป็นจริง เพื่อปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมตนเองจากการติดสมาร์ทโฟน โดยไม่จำเป็น และสร้างระบบความคิดใหม่ที่ต้องพบกับ การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ ๆ อีกในอนาคต อย่างมีคุณภาพต่อไป

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะหลังการทดลอง มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะติดตามผล มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน
2. เพื่อทราบถึงผลของการทำกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

3. เพื่อให้การทำกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสุมาร์ทโฟน เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยปรับพฤติกรรมและเพื่อพัฒนานิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ในการใช้ชีวิตประจำวันด้านการศึกษาและการปฏิบัติตนในเรื่องของการแบ่งเวลาการใช้สุมาร์ทโฟนเป็นไปอย่างเหมาะสม

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา (ปีการศึกษา 2561) ที่มีพฤติกรรมการใช้สุมาร์ทโฟนบ่อยครั้ง จำนวน 60 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีมาได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยให้นิสิตปริญญาตรีทำแบบทดสอบการติดสุมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction Self-Test)

1.2.2 นำคะแนนจากข้อ 1.2.1 มาทำการคัดเลือกนิสิตปริญญาตรีที่มีคะแนนจากการทำแบบทดสอบในระดับมาก

1.2.3 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

1.2.4 แบ่งจำนวนนิสิต 20 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน การแบ่งกลุ่มจะใช้การสุ่มเลือก โดยวิธีการจับฉลาก

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรต้น (Independent variable)

วิธีการให้การปรึกษา และระยะเวลาการทดลอง ได้แก่

2.1.1 วิธีการให้การปรึกษา

2.1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษา

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

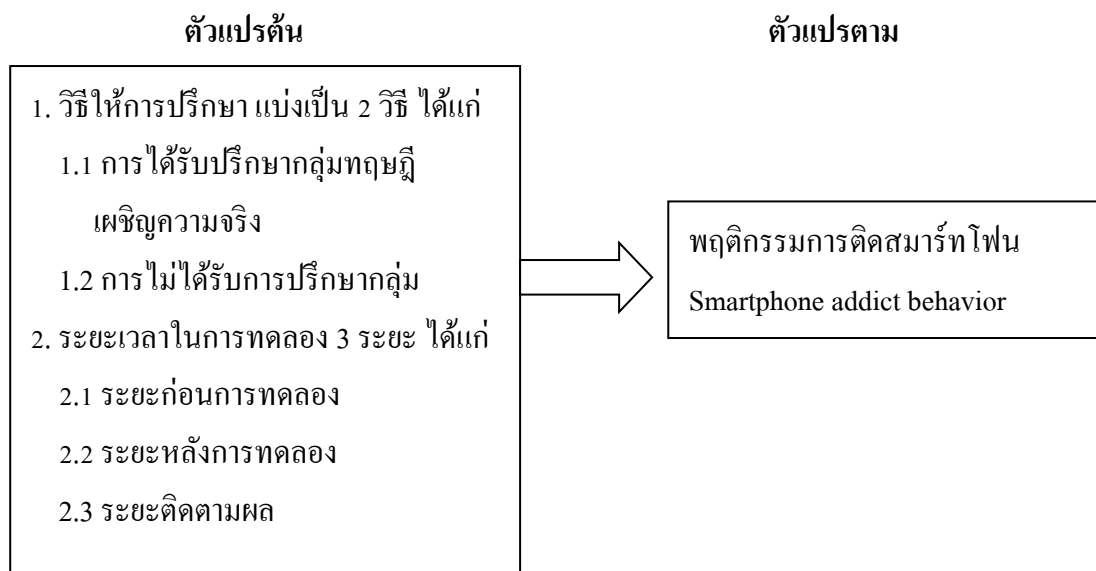
2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable)

2.2.1 พฤติกรรมการติดสุมาร์ทโฟน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรี โดยอาศัยแนวทางของนักวิชาการหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์มาศึกษาดังกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน หมายถึง การใช้งานสมาร์ตโฟนของนิสิต ที่ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองได้ มีการใช้อย่างบ่อยครั้ง สม่่าเสมอนานกว่าที่ตั้งใจไว้ เกิดผลกระทบต่อกิจวัตรของตนเอง ขาดสมาธิ ทำให้ประสิทธิภาพการเรียน การทำงานลดลง และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ชัดแย้งกับคนรอบข้าง ชัดแย้งทางสังคม รู้สึกกังวล ไม่สบายใจ เมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ตโฟน ก่อให้เกิดสภาวะร่างกายที่เปลี่ยนไปจากการใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน เกิดอาการเมื่อยล้าทางสายตา และเมื่อยล้าทางกล้ามเนื้อ นิ้วลือลอค มีการพุดคุยปากต่อปากกันน้อยลง
2. การให้การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีจุดประสงค์ หรือความต้องการคล้ายกัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนัก และเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยสมาชิกภายในกลุ่มร่วมรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม และช่วยกันแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ภายใต้บรรยากาศ แห่งการยอมรับและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึง การปรึกษากลุ่มที่ช่วยให้รู้จักวิเคราะห์การกระทำของตนเองอย่างมีเหตุผล มีความมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การแก้ปัญหาและการป้องกันปัญหาโดยมีเป้าหมายที่จะให้บุคคลตระหนัก และรู้จักตนเอง พิจารณาส่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง รู้จักประเมินสิ่งที่ถูกและผิด และรับผิดชอบที่จะสนองตอบความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการพัฒนาคูณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในงานวิจัยนี้ ใช้เวลาในการนัดพบสัปดาห์ละ 2-3 วัน ครั้งละ 45-60 นาที จำนวน 10 ครั้ง

4. นิสิตปริญญาตรี หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2561

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรี” ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดในการศึกษา โดยรวบรวมจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมประเด็นเนื้อหาที่สำคัญ โดยมีการรวบรวมนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
 - 1.2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
 - 1.3 พัฒนาการของวัยรุ่นกับสมาร์ตโฟน
 - 1.4 วัยรุ่นกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.1 ความเป็นมาของทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.2 แนวคิดของทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.3 กระบวนการของทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.4 ขั้นตอนของทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.5 เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.6 ความหมายของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
 - 2.7 ความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่ม
 - 2.8 ขั้นตอน และกระบวนการของการปรึกษากลุ่ม
 - 2.9 จรรยาบรรณในการให้การปรึกษากลุ่ม
 - 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน

ความหมายของพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน

พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction) หมายถึง ผู้ที่ใช้เวลาเล่นสมาร์ตโฟนวันละหลายชั่วโมงติดต่อกัน เพื่อใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต สื่อโซเชียล และเล่นเกม

ออนไลน์บนสมาร์ตโฟน ซึ่งส่งผลให้กิจกรรมบางอย่างได้รับผลกระทบ (Thomee et al., 2011) หรือใช้งานอย่างสม่ำเสมอมากกว่าที่ตั้งใจไว้ (Chóliz, 2012) เนื่องจากสมาร์ตโฟนมีความหลากหลายในการใช้งานมากขึ้นตั้งแต่การโทรด้วยวิดีโอ ส่งข้อความ เล่นเกมส์ (Salehan & Negahban, 2013) และสามารถติดต่อกันได้ง่าย รวดเร็ว ทั้งที่มีระยะทางหรือเวลาจำกัด (Walsh et al., 2007) ซึ่งปัญหาจากการพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนนั้นส่งผลกระทบต่อความขัดแย้งกับผู้อื่นและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อีกทั้งยังส่งผลต่อเนื่องทำให้รู้สึกหงุดหงิดเดียวเมื่อขาดสมาร์ตโฟน (Takao et al., 2009)

เนื่องจากปัจจุบันสมาร์ตโฟน กลายเป็นสิ่งจำเป็นในการติดต่อสื่อสาร แต่มีบางกลุ่มที่มีพฤติกรรมติดอยู่กับการเล่นสมาร์ตโฟนตลอดเวลา เช่น พกติดตัว ต้องวางไว้ใกล้ตัวเสมอ คอยเช็คข้อความจากโซเชียลมีเดีย หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูบ่อยแม้ไม่มีเรื่องด่วน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะถูกวินิจฉัยว่าเป็นอาการติดโทรศัพท์มือถือ และบางรายอาจมีอาการเครียด ตัวสั่น เหงื่อออก และคลื่นไส้ หากไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่กับตัว โทรศัพท์แบบหมด หรือว่าอยู่ในที่ไร้สัญญาณ ทั้งนี้อาการติดสมาร์ตโฟนจะส่งผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและสังคม รวมถึงสุขภาพร่างกาย เช่น นิ้วล็อก เกิดจากการใช้นิ้วกด จิ้ม สไลด์ หน้าจอเป็นระยะเวลานาน อาการทางสายตาที่เกิดจากเพ่งสายตาดูหน้าจอเล็ก ๆ ที่มีแสงจ้านานเกินไป อาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ จากการก้มหน้า ส่งผลเลือดไหลเวียนไม่สะดวก นอกจากนี้ยังส่งผลไปถึงการโรคอ้วน แม้พฤติกรรมจะไม่ส่งผลโดยตรงแต่การนั่งทั้งวันโดยไม่ลุกเดินไปไหน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ (พรรณพิมล วิบุลากร, 2561) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงผลกระทบในการใช้สมาร์ตโฟน มากเกินไปจนเข้าขั้นติด เนื่องจากสมาร์ตโฟนได้ดึงความสนใจจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไปจนหมดทุกคนต่างก้มหน้าก้มตาเล่น จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้างไม่มีใครสนใจใครจนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” (สุภาภรณ์ สำเนียง, 2557)

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction) หมายถึง การใช้งานสมาร์ตโฟนของบุคคล ที่ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองได้ หรือใช้อย่างบ่อยครั้ง เสมือนานกว่าที่ตั้งใจไว้ แม้จะก่อให้เกิดผลเสียก็ตาม โดยส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อกิจวัตรของตนเอง ขาดสมาธิ ทำให้ประสิทธิภาพการเรียน การทำงานลดลง และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ขัดแย้งกับคนรอบข้าง ขัดแย้งทางสังคม รู้สึกกังวล ไม่สบายใจ เมื่อไม่ได้ใช้สมาร์ตโฟน ก่อให้เกิดสภาวะร่างกายที่เปลี่ยนไปจากการใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน เกิดอาการเมื่อยล้าทางสายตา และเมื่อยล้าทางกล้ามเนื้อ นิ้วล็อก มีการพุดคุยปากต่อปากกันน้อยลง กลายเป็นสังคมก้มหน้าเพิ่มมากขึ้น

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาติดสมาร์ทโฟน

พฤติกรรมกาติดสมาร์ทโฟน ก่อให้เกิดผลที่ตามมาคือความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและความสัมพันธ์ของคนรอบข้างที่ลดลง อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ขัดแย้งกับสังคม สุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ ขาดสมาธิ ในการเรียนการทำงาน การใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดอาการของโรคโนโมโฟเบีย ซึ่งแพทย์ประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ระบุว่า อาการของคนทีติดโทรศัพท์สมาร์ทโฟน หรือ เรียกว่า โนโมโฟเบีย (Nomophobia) มาจากคำว่า “no mobile phone phobia” เป็นศัพท์ที่หน่วยงายวิจัย บัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2010 ที่ใช้เรียกออาการที่เกิดจากความหวาดกลัว วิตกกังวลเมื่อขาดโทรศัพท์ ซึ่งพบมากกว่าร้อยละ 70 ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน (ทิพาวรรณ บุรณสิน, 2561) งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจกับนิสิตปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยบูรพา และเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน

สมาร์ทโฟนกลายเป็นอุปกรณ์ที่มีบทบาทในชีวิตกับคนในยุคปัจจุบันอย่างมาก ชีวิตที่ปราศจากสมาร์ทโฟนสำหรับหลาย ๆ คนคงเป็นเรื่องที่ไม่สามารถจินตนาการได้ จึงนำมาสู่การขาดสมาร์ทโฟนไม่ได้และด้วยการใช้สมาร์ทโฟนตลอดเวลา เพราะสามารถใช้งานได้ทุกที่ ซึ่งการกระทำพฤติกรรมลักษณะนี้อาจจะทำให้เกิดการติดได้ (Young, 1999) ทั้งนี้เมื่อก้าวถึง “การติด” คนส่วนใหญ่จะนึกถึงการติดยาหรือการเสพติดสารเสพติดต่าง ๆ (Rachlin, 1990 cited in Griffith, 1995, p. 14) ซึ่งปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงมุมมองของการติดในลักษณะที่เป็นพฤติกรรม Babington et al., (2000) กล่าวว่า พฤติกรรมโดยทั่วไป เช่น การดื่มสุรา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเล่นพนัน การสูบบุหรี่ การซื้อสินค้า การมีเพศสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการใช้สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ตอาจเป็นเรื่องปกติหรือผิดปกติก็ได้ ถ้าเป็นพฤติกรรมปกติจะเป็นกิจกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ แต่เมื่อใดเป็นการกระทำที่มากเกินไปจนไม่สามารถเลิกทำได้ ไม่สามารถควบคุมได้ มีความรู้สึกคับข้องใจ กระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้กระทำพฤติกรรมนั้น และมีผลก่อให้เกิดการรบกวนหรือกระทบในหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การงาน หรือชีวิตครอบครัว พฤติกรรมดังกล่าวจะถือเป็นพฤติกรรมย้ำทำหรือการติดทั้งสิ้น ดังที่ วิชา ดำรงเกียรติศักดิ์ (2558) ได้กล่าวว่า การติด (Addicted) คือการแสดงพฤติกรรมหนึ่งซ้ำ ๆ แม้จะมีผลเสียหรืออันตราย ทางจิตวิทยาจัดว่าเป็นความบกพร่องทางประสาทในการควบคุมตน เช่น การติดสมาร์ทโฟน การติดเกม การติดอินเทอร์เน็ต การติดเฟซบุ๊ก เป็นต้นซึ่ง 7 ขั้นตอนในการติดคือ 1) หมกมุ่น ครุ่นคิด จิตใจถูกรอบงำ อยากเล่น อยากทำ 2) เล่นมากขึ้น ใช้เวลามากขึ้น ใช้เงินมากขึ้น 3) โกรธ โมโห หงุดหงิด ขัดเคืองถ้าให้ลดการเล่นหรือหยุดเล่น 4) หลีกหนีไม่ยอมรับปัญหา 5) โทกปิดบัง แอบทำ เกิดปัญหาขัดแย้งกับคนรอบข้าง ขัดแย้งทางสังคม

(งาน ชีวิต) 6) สูญเสียการควบคุมตนเอง ทำซ้ำ ทำมากขึ้น ยิ่งทำมากก็ยิ่งมีความสุขหลุดโลก
7) เสี่ยงาน เสี่ยงความสัมพันธ์ เสี่ยงชื่อเสียง ล้มละลาย ลิ่นหวัง

ดังนั้น การติดสมาร์ทโฟนก็ถือเป็นการติดด้านพฤติกรรมและการติดเทคโนโลยี
อย่างงานวิจัยของ Blanche and Phillips (2005) ที่แบ่ง การติดสมาร์ทโฟน ออกเป็น 5 องค์ประกอบ
ได้แก่ 1) การใช้ที่นานขึ้นเรื่อย ๆ (Tolerance) 2) การหนีจากปัญหา (Escape from Other Problem)
3) การเลิกหรือหยุดใช้ (Withdrawal) 4) การหมกมุ่น (Craving) และ 5) ผลทางลบกับชีวิตทั้ง
ทางสังคม ครอบครัวการทำงาน และการเงิน (Negative life consequences; Social,
Familial, Work, and finance) จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National statistical
office, 2017) ในช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา ระหว่างปี พ.ศ. 2556-2560 พบว่า ผู้ใช้สมาร์ทโฟน
มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องและในช่วงกลุ่มอายุ ระหว่าง 15-24 ปี มีสัดส่วนการใช้สมาร์ท
โฟนสูงสุด และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบในด้านอื่น ๆ
ตามมา

ผลกระทบของพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้
ภาวะสุขภาพของร่างกาย (Health perception) เป็นความรู้สึกของบุคคลต่อสภาพการทำงานเป็น
แนวทางสำคัญในการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นทำให้ทราบอาการของการเบี่ยงเบนทางด้านสุขภาพ
(Health deviation) ผู้ที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย นอกจาก
อาการเมื่อยล้าเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ แล้ว การติดสมาร์ทโฟนมากเกินไปยังสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพ
ในรูปแบบอื่น ๆ ได้อีกมากมาย การใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปทำให้เกิดผลที่ตามมา คือ
ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง สุขภาพที่ลดลงและเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นมากขึ้น (Thomee
et al., 2011) จากงานวิจัยของ จุฑามาศ กิติศรี, รัชชานา หน่อคำ และ คณินิจ เพชรรัตน์ (2560)
ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน และการรับรู้ภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล พบว่า
มีการใช้สมาร์ทโฟนจนทำให้ส่งผลกระทบต่อด้านร่างกายและสังคม โดยจากการสังเกต พบว่า
ในด้านร่างกายนักศึกษามีอาการความล้าทางตา และความล้าทางกล้ามเนื้อ นิ้วล็อก ง่วงนอน
และขาดสมาธิในเวลาเรียน นอกจากนี้ยังส่งผลถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนลดน้อยลง
มีการพูดคุยกันน้อยลง เป็นสังคมก้มหน้าเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อสัมพันธ์ภาพ
ต่อครอบครัวลดน้อยลง

จากข้อความข้างต้น สามารถสรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน
ได้ว่า การใช้สมาร์ทโฟนที่มากเกินไปจนเป็นความจำเป็นนั้น ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสพติดสมาร์ทโฟน
เข้าขั้นไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ และปัญหาจากการติดสมาร์ทโฟนยังส่งผลกระทบต่อ
กับตนเองและผู้อื่น คือทำให้เกิดผลของความสัมพันธ์ที่ลดลงของคนรอบข้าง คนในครอบครัว

สุขภาพร่างกาย ทางสายตา ทางกล้ามเนื้อ และสุขภาพจิตก็ลดลงไปด้วย อีกทั้งยังทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียน การทำงานลดลง

พัฒนาการของวัยรุ่นกับสมาร์ตโฟน

สมาร์ตโฟน (Smartphone) เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะกลุ่ม Gen Y ที่มีอายุระหว่าง 15-30 ปี คือ กลุ่มวัยรุ่นนักเรียน นิสิตนักศึกษาและกลุ่มวัยเริ่มทำงาน วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวของตัวเอง จะแสดงออกให้เห็นว่าเขาต้องการการยอมรับจากกลุ่มและถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (พีระญาณ์ อัครวงค์กรณ์, 2559) ซึ่งกลุ่มนี้เติบโตมาพร้อมกับการพัฒนาเทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่ที่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว คนกลุ่มนี้จึงนิยมการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดด ชอบความทันสมัยของเทคโนโลยีดิจิทัล ที่นิยมใช้เพื่อความบันเทิงและการติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มเพื่อน ซึ่งทำให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มนี้เปลี่ยนไปจากเดิม (ชินสุมล บุนนาค, 2554)

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National statistical office, 2017) ในช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา ระหว่างปี พ.ศ. 2556-2560 พบว่า ผู้ใช้สมาร์ตโฟนในมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย Dr. Lee และคณะ (2012) ผู้ทำการศึกษาผลของการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนในเด็กวัยรุ่นเกาหลี กล่าวว่า โทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนมีฟังก์ชันการทำงานที่หลากหลาย ทำให้เกิดความสะดวกและเพลิดเพลินแก่ผู้ใช้ ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ที่มากเกินไปได้ จากการศึกษาของภัทรา เรืองสวัสดิ์ (2553) พบว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารมาก ส่งผลให้มีการพกพาไปทุกที่โดยมีการใช้งานอยู่เกือบตลอดเวลา ใช้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต และรับส่งข้อความแบบโต้ตอบกันทันที (Chat) โดยมีระยะเวลาเฉลี่ยในการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟน 90 นาทีต่อครั้ง

จุฑามาศ กิติศรี และคณะ (2560) ได้กล่าวไว้ว่า กลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มในการใช้สมาร์ตโฟนมากขึ้น อันเป็นผลมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคม และกลุ่มเพื่อน โดยกลุ่มเพื่อนได้เข้ามามีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องปรับตัวให้ทันสมัยเข้ากับกลุ่มเพื่อน แสดงถึงความทันสมัยในยุคปัจจุบัน ผู้ที่มีพฤติกรรมติดการใช้อินเทอร์เน็ตจะมีลักษณะแยกตัวไม่สนใจร่วมกิจกรรมในครอบครัว นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมนอนดึก อ่อนเพลีย เริ่มพูดโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการอยู่ในโลกออนไลน์ ไม่สนใจการออกกำลังกาย เริ่มมีปัญหาการเรียนตกต่ำ มีอาการปวดศีรษะ ปวดตาบ่อย ๆ ไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง ไม่ยอมรับประทานอาหาร ใช้เงินสิ้นเปลือง

โดยทางสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2561) ได้ทำการสำรวจเด็กและวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด จำนวน 3,058 คน และพบว่า ชีวิตของเด็กและวัยรุ่น

ยุคใหม่ผูกพันกับโทรศัพท์มือถือมากยิ่งขึ้น ร้อยละ 51.1 หยิบโทรศัพท์มือถือเป็นสิ่งแรกหลังตื่นนอน และร้อยละ 35 ใช้โทรศัพท์มือถือเป็นกิจกรรมสุดท้ายก่อนเข้านอน ใช้สมาร์ทโฟนเข้าถึงโซเชียลเน็ตเวิร์กบ่อย หรือเป็นประจำ นอกจากนี้ ยังพบว่า มีเด็กแอบใช้โทรศัพท์มือถือระหว่างคาบเรียนบ่อยถึงประจำ รู้สึกทนนไม่ได้ ถ้าต้องอยู่คนเดียวโดยไม่มีโทรศัพท์ และมีเด็กถูกคุกคามทางเพศผ่านสังคมออนไลน์ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว จะไปดึงเวลาการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้น้อยลง

จากข้างต้นสรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยรุ่นกับสมาร์ทโฟน พบว่า ในปัจจุบันเทคโนโลยีด้านการสื่อสารได้พัฒนามากขึ้น ทำให้วัยรุ่นเกิดการปรับตัวตามเทคโนโลยีใหม่อยู่เสมอ เพื่อให้ทันกับสังคม และกลุ่มเพื่อน จึงส่งผลให้สมาร์ทโฟนเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของวัยรุ่นอย่างมาก จากการให้ความสะดวกสบายในการติดต่อสื่อสารของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งมีทั้งก่อให้เกิดประโยชน์ถ้าใช้ในทางที่เหมาะสม และหากใช้โดยไม่คำนึงถึงผลเสีย อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ทั้งเรื่องการใช้ชีวิต การเรียน และความสัมพันธ์กับครอบครัวและครอบครัว

วัยรุ่นกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน

พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น อาจเกิดจากการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine) ภายหลังจากการที่ได้ทำกิจกรรมแปลกใหม่นั้นคือ การเล่นสมาร์ทโฟน สารที่ว่านี้จะทำหน้าที่กระตุ้นให้ทำพฤติกรรมเดิมซ้ำอีก ทำให้เกิดวงจรการเล่นสมาร์ทโฟนจนติดเป็นนิสัยขึ้น เพราะเวลาเล่นสมาร์ทโฟนจะมีความรู้สึกพึงพอใจ และเมื่อไม่ได้เล่นสมาร์ทโฟนก็มักหงุดหงิดหรือเซื่องซึม เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่สังคมออนไลน์ที่ดึงดูดใจวัยรุ่นติด ทั้งแอปพลิเคชัน เว็บไซต์ต่าง ๆ การติดต่อสื่อสารแบบไร้พรมแดน ที่ปัจจุบันมีรูปแบบในการสื่อสารแตกต่างกันออกไปตามความคิดของบุคคลที่ติดตั้งขึ้นมา ทั้ง Facebook Twitter Line Chat และอีกมากมาย นอกจากนี้ยังมีวัยรุ่นบางส่วนที่ใช้สมาร์ทโฟน เพราะคำนิยมของบุคคลส่วนใหญ่ พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนโดยส่วนใหญ่พบว่าใช้เพื่อพาตนเองเข้าสู่สังคมออนไลน์ทั่วโลก Social network เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคม โดยกลุ่มเพื่อนได้เข้ามาที่มีอิทธิพลต่อความคิด และพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องปรับตัวให้ทันสมัยเข้ากับกลุ่มเพื่อนการใช้สมาร์ทโฟน เพื่อความบันเทิง จึงเป็นกิจกรรม หนึ่งที่จะช่วยเอื้อต่อการเกิดสังคมใหม่การเรียนรู้จักคนอื่น และทักษะแสวงสังคม นอกจากนี้ตัวแอปพลิเคชันต่าง ๆ ถูกสร้างมาให้ง่ายต่อการใช้งานมีความสนุกสนาน มีความเพลิดเพลิน (จุฑามาศ กิติศรี และคณะ, 2560)

สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ระดับอุดมศึกษา ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทย (2557) โดยสำรวจผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ไม่จำกัดวุฒิ จำนวน 1,076 คน เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินการกำหนดนโยบาย ป้องกันแก้ไขลดปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดจากการใช้สมาร์ตโฟน สรุปว่ากลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.84 ส่วนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 49.16 เป็นเพศชาย มีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 19 ถึง 22 ปี และในด้านพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่าง นิยมทำผ่านสมาร์ตโฟน คือ 1) ติดต่อสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ 2) เข้าระบบอินเทอร์เน็ต เพื่อค้นหาข้อมูล/ รับ-ส่งอีเมล 3) รับ/ ส่งข้อความ/ ภาพ/ คลิป 4) ติดต่อพูดคุย 5) เล่นเกม โดยช่วงเวลาระหว่างหลังตื่นนอนตอนเช้าจนถึงก่อนเข้านอนตอนกลางคืน กลุ่มตัวอย่างเกือบหนึ่งในสามระบุว่า ตนเองหยิบโทรศัพท์เคลื่อนที่ประเภทสมาร์ตโฟนขึ้นมาดู/ ใช้ในทุกครั้งชั่วโมง หรือบ่อยกว่านั้น และเคยใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ประเภทสมาร์ตโฟนจนลืมทานข้าวอย่างน้อยมือใด มือหนึ่งบ้างเป็นบางครั้ง และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยอมรับว่าการใช้สมาร์ตโฟน เคยส่งผลให้ เข้าเรียน/ เข้างานสายและเคยส่งผลให้เดินทางไปถึงเวลานัดหมายกับผู้อื่นช้ากว่าเวลานัด มีสมาธิ ในการเรียน/ การทำงานลดลง และส่งผลให้มีผลการเรียน/ การทำงานแย่ลง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัย ของ Jacobsen and Forste (2011) ที่พบว่า นักศึกษาที่แอบใช้สมาร์ตโฟนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคาบเรียน มีผลการเรียนในระดับสูง ซึ่งมากกว่านักศึกษาที่แอบใช้สมาร์ตโฟนมากกว่าครึ่งหนึ่งของคาบเรียน เนื่องจากการใช้สมาร์ตโฟนในชั้นเรียน โดยมีวัตถุประสงค์อื่น เช่น การใช้งานสื่อ สังคมออนไลน์ ทำให้นักศึกษาขาดสมาธิในการเรียนซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผลการเรียนได้ในที่สุด และงานวิจัยของ เบญจวรรณ ธนवास, ปารณีย์ สันเจริญ, นิตชา รัตนเสถียร, สุรัตน์แก้วสกุลและ เกรียงศักดิ์ ปัทมเรชา (2557) พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาและนักศึกษาส่วนใหญ่แอบใช้สมาร์ตโฟนในห้องเรียนทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาบ่าย การแอบใช้สมาร์ตโฟนในชั้นเรียน ส่วนใหญ่ ได้แก่ การเล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกม ถ่ายรูป และใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งส่งผลทำให้ ส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาลดา วงศ์สาฟู (2556) พบว่า นักศึกษา ที่มีการใช้สมาร์ตโฟนในขณะที่เรียนจะทำให้ขาดสมาธิโดยให้เหตุผลว่า ส่วนใหญ่จะเล่นในเวลา ที่น่าเบื่อ อาจารย์ไม่ค่อยสนใจ หรือเป็นคาบวิชาที่ส่วนใหญ่อาจารย์จะเป็นแบบบรรยาย สอดคล้อง กับงานวิจัยของบุษรา ประกอบธรรม (2556) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนหนึ่งใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ สำหรับการเรียน การทำงานกลุ่ม อย่างไรก็ตามงานวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาน้อยกว่า ครึ่งหนึ่งของคาบเรียนในการแอบใช้สมาร์ตโฟน โดยมีวัตถุประสงค์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สื่อออนไลน์ เช่น การเล่นเกม เฟซบุ๊ก และไลน์ โดยเฉพาะในช่วงที่อาจารย์ สอนโดยเน้นการบรรยาย

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน กลายเป็นของคู่กัน ในยุคปัจจุบัน ซึ่งการใช้สมาร์ตโฟนนั้นก็ให้ทั้งประโยชน์และให้ทั้งโทษ หากใช้ในทางที่ผิด และใช้อย่างไม่ระมัดระวัง ซึ่งอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หลายปัจจัย ทั้งด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพร่างกาย ในด้านการเรียนซึ่งพบว่าช่วงวัยรุ่น ได้แก่นักเรียน นักศึกษา มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนบ่อยครั้ง โดยมีการใช้สมาร์ตโฟนในห้องเรียนขณะที่อาจารย์กำลังสอน แอบเล่นสมาร์ตโฟนเมื่อรู้สึกเบื่อหรือใช้เป็นประจําจนเกิดความเคยชิน จึงส่งผลให้มีสมาธิในการเรียน การทำงานลดลง ส่งผลให้มีผลการเรียนที่ต่ำลง และส่งผลกระทบต่อเวลาที่ให้กับครอบครัว ทำให้ขาดสัมพันธ์ภาพกับคนในครอบครัว ไม่มีเวลาให้กัน ขาดความเข้าใจกันขาดความยับยั้งชั่งใจ ก่อให้เกิดการติดเกมส์ ละเลยต่อสภาวะ แวดล้อมและบุคคลรอบข้าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน

ด้านงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนนั้น มีทั้งงานวิจัยงานวิจัยในประเทศ และงานวิจัยในต่างประเทศ ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

พิชญ์ เพชรคำ และพรทิพย์ เข็นจะบก (2557) ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นและผลกระทบต่อด้านลบของการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทยต่อตนเองและสังคม ทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามผู้ใช้สมาร์ตโฟนอายุระหว่าง 16-26 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ทำให้สามารถแบ่งพฤติกรรมการ ใช้สมาร์ตโฟนออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการติดต่อสื่อสาร เช่น ความถี่ในการโทรเข้า โทรออกต่อคาบเวลา ความถี่ในการรับส่งข้อความต่อคาบเวลา เป็นต้น 2) ด้านความบันเทิง เช่น ความถี่ในการฟังเพลงต่อคาบเวลา ความถี่ในการถ่ายภาพต่อคาบเวลา เป็นต้น 3) ด้านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เช่น ความถี่ในการใช้แอปพลิเคชัน เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) ต่อคาบเวลา เป็นต้น จากผลการทดสอบ พบว่า เพศชาย และเพศหญิง มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนแตกต่างกัน อายุแต่ละช่วงวัยมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนแตกต่างกัน และระดับการศึกษา มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50

วรภาพร วันไชยชนวงศ์, เกศราภรณ์ชูพันธ์ (2557) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ พบว่านักศึกษาได้รับผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตต่อด้านร่างกาย ก่อให้เกิดปัญหาสายตาและปวดตา อาการปวดหลัง และอ่อนเพลียตามลำดับ

วิทยา คำรงค์เกียรติศักดิ์ (2558) กล่าวว่า การใช้โทรศัพท์มือถือแต่เดิมมักมองในแง่บวก ช่วยให้ความสะดวกในการสื่อสารแต่ในปัจจุบันไม่ใช่เพียงการติดต่อสื่อสาร หากยังสามารถดูหนัง

ฟังเพลง เล่นเกม เชื่อมต่อสังคมเครือข่าย ทำธุรกรรม การใช้จ่ายจนถึงขั้นติด ใช้เพื่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดำเนินธุรกิจ การสร้างภาพลักษณ์ อัตลักษณ์ เพื่อการพึ่งพา (Dependency) ใช้เพื่อ

ความปลอดภัย (Safety) ใช้ในกิจกรรม (Job-relate) ใช้เพื่อเสรีภาพ (Freedom) และใช้เพื่อนินทา (Gossip) ซึ่งการใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนกลายเป็นพฤติกรรมที่เป็นนิสัย พฤติกรรมบังคับ พฤติกรรมพึ่งพา พฤติกรรมจำเป็น พฤติกรรมสมัครใจและพฤติกรรมการติดที่ขาดไม่ได้

สิริกานต์ แก่นเพชร (2559) ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันในระยะเวลาในการใช้งานสมาร์ทโฟน คือ กลุ่มเสพติดน้อย จำนวน 4 คน ใช้งาน 4-5 ชั่วโมงต่อวัน และกลุ่มเสพติดมาก จำนวน 8 คน ใช้งาน 8-10 ชั่วโมงต่อวัน หรือใช้สมาร์ทโฟนตลอดทั้งวัน จึงกล่าวได้ว่าสมาร์ทโฟนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของนักศึกษาที่ต้องพกติดตัวตลอดเวลา นำขึ้นมาเล่นเมื่อรู้สึกว่ามีอะไรทำ และใช้สมาร์ทโฟนจนกลายเป็นความเคยชินจนถึงขาดไม่ได้ และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ให้ความเห็นตรงกันว่า ใช้งานสมาร์ทโฟนตลอดเวลา จะนำขึ้นมาเช็คตลอดเวลาเมื่อมีการแจ้งเตือนหรือไม่มีก็ตาม นำขึ้นมาใช้ทุก ๆ 5-10 นาที จนเกิดความเคยชินเสพติดจนขาดไม่ได้ มีความหมกมุ่นในการใช้งานสมาร์ทโฟน เพื่อความสัมพันธ์ทางสังคม ติดต่อเพื่อนครอบครัวอยู่ตลอดเวลา ทั้งการใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองในการหาความบันเทิงผ่านหน้าจอสมาร์ทโฟน กดดู Youtube ฟังเพลง ถ่ายรูป เพื่อนำมาแชร์ลงโลกโซเชียลของตนเอง เสพติดขนาดที่ขาดไม่ได้และยอมที่จะจ่ายเงินเพิ่มมากขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการในการใช้งาน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นนิสัยที่ขาดไม่ได้

จุฑามาศ กิติศรี และคณะ (2560) ได้ทำการสำรวจการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยเชียงราย จำนวน 179 คน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพการปวดตา ขณะหรือภายหลังการใช้งานมากที่สุด การจ้องมองหน้าจอเป็นเวลานาน เป็นผลให้เกิดกลุ่มอาการทางสายตาจากการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมงหรือมีการใช้สมาร์ทโฟน ซึ่งหน้าจอของอุปกรณ์เหล่านี้มีความสว่างเกินไป

Jacobsen and Forste (2011) ที่พบว่า นักศึกษาที่ใช้สมาร์ทโฟนเพื่อกิจกรรมทางวิชาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเกรดเฉลี่ย และระยะเวลาการแอบใช้สมาร์ทโฟนในชั้นเรียน โดยมีวัตถุประสงค์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการเรียน

Lee & et al. (2015) ศึกษาผลของการติดโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนในเด็กวัยรุ่นเกาหลี (ออนไลน์) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนต่ำ มีคะแนนจากแบบทดสอบทั้งสามต่ำกว่ากลุ่มอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนสูง มีคะแนนจากแบบทดสอบสูงกว่ากลุ่มอื่น จากแบบทดสอบยังพบว่าในกลุ่มนี้มีอาการผิดปกติ เช่น อาการลงแดงหากไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต

หรือสมาร์ทโฟน มีปัญหาทางการคิด มีอาการซึมเศร้าหรือกระวนกระวาย สมาธิสั้น และมีอารมณ์
 ฉุนเฉียวมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งมีโอกาสส่งผลต่อการเข้าสังคมและพัฒนาศักยภาพด้านการเรียนรู้ของเด็กได้
 เด็กควรได้รับการรักษาหรือการปรับพฤติกรรมเพื่อช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้
 อย่างปกติ และไม่เกิดปัญหาทางสังคมด้านอื่น ๆ ตามมาในอนาคต

Ravizza (2014) พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตในห้องเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย
 มิชิแกนสเตตประเทศสหรัฐอเมริกา ผ่านสมาร์ทโฟน โดยมีวัตถุประสงค์ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับ
 เรื่องการเรียน ได้ส่งผลกระทบต่อผลสอบของนักศึกษาได้มากที่สุด งานวิจัยนี้พบว่า นักศึกษาที่มี
 สถิติปัญหาไม่ว่าจะอยู่ในระดับใด ๆ ก็ตาม หากใช้อินเทอร์เน็ตในระหว่างเรียน โดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับ
 วิชาที่เรียนแล้ว จะยังมีคะแนนสอบต่ำกว่าเกณฑ์

Lepp, Barkley and Karpinski (2015) ที่เก็บข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐใน
 ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การใช้โทรศัพท์มือถือมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน กล่าวคือ
 การใช้โทรศัพท์มือถือในชั้นเรียน จะส่งผลให้ผลการเรียนของนักศึกษาต่ำลง

Alson and Misagal (2016) ทำการศึกษาการใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษามหาวิทยาลัย
 ทำการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามจากนักศึกษาที่ใช้สมาร์ทโฟนในมหาวิทยาลัย จำนวน 125 คน
 ศึกษาพฤติกรรมการใช้ สมาร์ทโฟน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการติดต่อสื่อสาร เช่น ความถี่ใน
 การตรวจสอบอีเมลต่อคาบเวลา เป็นต้น 2) ด้านการสืบค้นข้อมูล เช่น ความถี่ในการท่องอินเทอร์เน็ต
 ต่อคาบเวลา ความถี่ในการตรวจสอบหน้าเว็บไซต์ ต่อคาบเวลา เป็นต้น 3) ด้านความบันเทิง เช่น
 ความถี่ในการเล่นเกมต่อคาบเวลา ความถี่ในการดูหนังต่อ คาบเวลา เป็นต้น 4) ด้านกรณีฉุกเฉิน
 เช่น ความถี่ในการโทรหาตำรวจกรณีที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปลอดภัยต่อ คาบเวลา ความถี่ในการโทรหา
 รถพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุต่อคาบเวลา เป็นต้น และ 5) ด้านการศึกษา เช่น ความถี่ในการจดบันทึก
 เอกสารต่อวัน ความถี่ในการค้นหาเนื้อหาที่ไม่เข้าใจต่อวัน เป็นต้น โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test)
 เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของนักศึกษาระหว่าง
 เพศชาย และเพศหญิง จากผลการทดสอบ พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการใช้
 สมาร์ทโฟน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากข้อมูลงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น ในกลุ่ม
 นักเรียนนิสิตนักศึกษาไทยในปัจจุบันมีจำนวนมาก ซึ่งมีการแอบใช้สมาร์ทโฟนในระหว่างเรียน
 ระหว่างที่อาจารย์กำลังทำการบรรยาย ส่งผลให้สมาธิ ในการเรียนลดน้อยลง และก่อให้เกิดผลการเรียน
 ต่ำลงอย่างชัดเจน และพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของวัยรุ่น ในปัจจุบันก่อให้เกิดผลเสียในด้านอื่น
 อีกทั้งด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาสายตา อาการปวดหลัง อ่อนเพลีย ด้านความสัมพันธ์ทางลบ
 กับบุคคลรอบข้าง ครอบครัว ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ควรได้รับ
 การช่วยเหลือเพื่อ ไม่ให้เกิดปัญหาด้านอื่น ที่อาจต้องเจอกับเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

ความเป็นมาของทฤษฎีเผชิญความจริง

ความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริง วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริง (Reality approach to counseling) กลาสเซอร์ เกิดเมื่อ ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมีและได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เขามีประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกาซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ กลาสเซอร์ พิจารณาว่าประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคคนไข่นั้นยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงริเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น

ในปี ค.ศ. 1957 กลาสเซอร์ ได้รับตำแหน่งหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันยูวาฮาณากร ในรัฐแคลิฟอร์เนียได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือยูวาฮาณากรเหล่านั้นด้วยวิธีการของเขาเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้นเขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญาแต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษ ผลปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผลดีอัตราความไม่เจ็บคหลายของเด็กลดลงถึงร้อยละ 20 โครงการของกลาสเซอร์ได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดีเขาได้ไปช่วยวางโครงการบำบัดแบบเผชิญความจริงให้แก่โรงพยาบาลจิตเวชที่เขาเคยทำงานอยู่ ซึ่งได้ผลดีและอัตราการหวนกลับโรงพยาบาลอีกของคนไข้ลดลงมาก ในปี ค.ศ. 1960 กลาสเซอร์ ได้พิมพ์ตำราเล่มแรกออกเผยแพร่ คือตำรา เรื่อง “Mental health or mental illness” และในค.ศ. 1965 เขาได้พิมพ์ตำราอีกเล่ม คือ “Reality therapy: A new approach to psychiatry” และในปีเดียวกันนี้กลาสเซอร์ได้จัดตั้งสถาบันการบำบัดแบบเผชิญความจริงขึ้นเพื่อฝึกหัดการใช้วิธีที่เขาคิดค้นนี้ สถาบันต่าง ๆ ให้ความสนใจกับวิธีการนี้และได้เชิญเขาเป็นที่ปรึกษา กลาสเซอร์ได้ปรับปรุงวิธีให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในสถาบันการศึกษา เขาได้เน้นว่าในวัยเด็กอาจเกิดระยะวิกฤตขึ้นได้ ครั้งแรกเกิดในช่วงที่เด็กอายุ 2 ขวบ ถึง 5 ขวบ เป็นช่วงที่เด็กเริ่มใช้คำพูดจะเรียนรู้ทางสังคมจะแสดงความอยากหรืออยากเห็นและความคิดเด็กต้องการความรักและความสนใจจากพ่อแม่หรือคนเลี้ยง เด็ก ๆ ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองที่จะเผชิญปัญหา ไม่ควรปกป้องเด็กจากความเป็นจริงในชีวิตระยะช่วง 6 ปี ถึง 10 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ มากขึ้นเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนได้รับการศึกษาได้เรียนรู้ ทักษะได้รับสถานะและความสำเร็จ ส่วนเด็กที่โชคร้ายจะได้รับความล้มเหลว

พีระญาณ์ อัครวงค์กรณ์ (2559) ได้กล่าวถึง การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงของ กลาสเซอร์ไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้เป็นการผสมผสานแนวคิดของเอลดิส ซึ่งให้การปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (The rational emotive approach to counseling) และแนวคิด ของโรเจอร์ ในเรื่องของการให้การปรึกษา ในเรื่องของการให้การปรึกษาแบบผู้รับ การปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client centered counseling) การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ เป็นการให้การปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาเพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรม ที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการของผู้รับการปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับ ในการเปลี่ยนแปลงนั้นผู้รับการปรึกษาจะเป็น ผู้วางแผน ภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วอย่างมีระบบและมีเหตุผลและมี เป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญความจริงและตอบสนองความต้องการตนเอง ในโลกความเป็นจริง โดยไม่รุกรานและทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบ ในพฤติกรรมของตน และนอกจากตำราที่กล่าวมาแล้ว กลาสเซอร์ยังได้แต่งตำราขึ้นอีก 2 เล่ม คือ “The identity society ” และ “Positive addition”

กลาสเซอร์และเพื่อนร่วมงาน ได้จัดทำวารสารชื่อ “Journal of reality therapy” ขึ้นใน ปี ค.ศ. 1981 คำพูดที่ว่า “จงรับผิดชอบและควบคุมชีวิตของท่านและเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจาก การกระทำของท่าน” คำพูดนี้เป็นตัวแทนของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง การพิจารณา มนุษย์และหลักการของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. พฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมาย คือ การสนองความต้องการและควบคุมวิถีชีวิต ของตน ความต้องการหลักของมนุษย์ คือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่ง ความต้องการอำนาจ ความต้องการ เป็นอิสระ ความต้องการความสนุกสนาน ความต้องการความอยู่รอด สมอของมนุษย์ทำหน้าที่ เป็นระบบควบคุม เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อเราไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เราจะรู้สึกเจ็บปวด เมื่อเรา สามารถสนองความต้องการได้เราจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกในทางที่ดีกับตนเอง

2. การควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ มีพื้นฐานมาจากการที่มนุษย์สร้างโลกส่วนตัว คนเรา สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้น การกระทำในปัจจุบันและความคิดในปัจจุบันมากกว่าประสบการณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือการจูงใจ โดยไม่รู้ตัว มนุษย์สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเองตามที่เป็นจริง อะไรที่ดีแล้วก็เก็บไว้เป็นความภูมิใจอะไรไม่ดีก็วางแผนปรับเปลี่ยน

3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม ของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

4. มนุษย์รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ และสร้างกำลังใจให้คุณคลั่งใคล้ปัญหา การที่จะทำคุณให้มีค่าขึ้นอยู่กับกระทำของคุณนั่นเองว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

5. การได้รับความรักและโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์ บุคคลที่รักผู้อื่นจะได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าคุณมีค่า กลาสเซอร์ พิจารณาความรักจากการกระทำของคุณมากกว่าความรู้สึกของคุณ ความเหว่เหว้าเป็นผลมาจากการประสบความสำเร็จ ความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการความเหว่เหว้าทำได้โดยการที่คุณคนนั้นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความเป็นจริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ลดความคับข้องใจ

6. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการเกิดจากการไร้ความสามารถในการตอบสนองความต้องการ อាកการจากการปรับตัวจะไม่ได้หายไป เมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้มีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาพความเป็นจริงเขาจะตำหนิผู้อื่นและลืมนึกว่าเขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

7. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้นแต่เหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะทำพฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์ครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

8. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success identity) คือ คนที่ได้รับการทำให้เกิดความรู้สึกดี มีความไว้วางใจรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญต่อผู้อื่นคนมีค่า คนมีความเข้มแข็ง มีความคิดที่มีเหตุผลและแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสุขภาพอันดี

9. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure identity) คือ บุคคลที่ยอมแพ้ต่อความรับผิดชอบที่จะมีพฤติกรรมตามที่คาดหวัง เนื่องจากความล้มเหลวทั้งหลายทำให้เขาเกิดความหงุดหงิด ไม่มีความรับผิดชอบ ไม่ยืดหยุ่น ปฏิเสธความเป็นจริง

10. ความอบอุ่นและบรรยากาศที่ยอมรับผู้รับการศึกษา เป็นหลักการที่สำคัญของทฤษฎีการให้การศึกษาระบบเผชิญความจริง

11. การให้การศึกษาระบบเผชิญความจริงเป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเน้นการพูดคุยเหตุผลกับผู้ที่มีรับการการศึกษา โดยสนทนากับผู้ที่มีรับการการศึกษาเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับการศึกษา เพื่อให้ผู้ที่มีรับการการศึกษา ตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง สามารถพิจารณาสิ่งถูกผิด สิ่งที่ดีหรือพึงละเว้น สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

12. เราเลือกพฤติกรรมของเราเอง ดังนั้นเราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น คนที่รับผิดชอบ คือ คนที่รู้ว่าต้องทำอะไรในชีวิต และวางแผนเพื่อให้ได้สิ่งนั้น กลาสเซอร์ให้คำจำกัดความว่า “ความรับผิดชอบ” (Responsibility) คือ การที่บุคคลสามารถสนองความต้องการของตน ซึ่งการกระทำนั้นจะต้องไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น ความรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการเกิดจากการเรียนรู้และได้รับการสั่งสอน คนที่สามารถที่จะรับผิดชอบได้ คือคนที่มี ความบกพร่องทางจิต ทางประสาท หรือมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี

13. การเผชิญสภาพความเป็นจริง (Reality) คือ การที่บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ถ้าเขาเผชิญสภาพความจริง พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงและตระหนักในความเป็นจริงแม้ว่าหนทางนั้นมีอุปสรรคอยู่ก็ตาม

14. การประเมินความถูกผิดของพฤติกรรม (Right and wrong) บุคคลจะต้องรู้จัก พิจารณาสິงที่ถูก สິงที่ผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง แม้ว่ากลาสเซอร์จะไม่ได้ตั้งเกณฑ์ขึ้นมาว่าอะไรถูกแต่เขาเชื่อว่า ผู้ให้ การปรึกษา ควรสนับสนุนหลักการทางศีลธรรมจรรยาที่ยอมรับกันทั่วไปและระมัดระวังที่จะไม่ใช้ ค่านิยมของตนไปมอบให้ผู้รับการศึกษา ผู้ให้การศึกษาอาจอภิปรายกับผู้รับการศึกษาถึง การเลือกค่านิยมและชี้ให้เห็นถึงผลที่ตามมาจากการเลือกค่านิยมนั้น

15. ผู้ให้การศึกษาควรนำวิธีการของทฤษฎีการให้กรแบบเผชิญความจริงไปปฏิบัติ อย่างยืดหยุ่น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับความต้องการและสภาพของผู้รับการศึกษาแต่ละราย พัฒนาการด้านบุคลิกภาพ ตามแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง กลาสเซอร์ให้ ความสำคัญว่าช่วง 10 ปีแรกของชีวิต ว่ามีอิทธิพลในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ เพราะเป็นช่วงที่เด็ก เริ่มเข้าสู่โครงสร้างทางสังคม คือ บ้าน และ โรงเรียน เนื่องจากการสนองความต้องการเป็นสิ่งที่จะต้อง เรียนรู้พ่อแม่มีหน้าที่สอนและฝึกทักษะที่จำเป็นแก่เด็กการที่จะช่วยให้เด็กพัฒนาหรือทักษะ พ่อแม่ ต้องเปิดโอกาสให้เด็ก ได้ปฏิสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลทั่วไปพร้อมกับแม่ควรที่จะรู้จักสอนให้ลูกรู้จัก การพูดและการฟัง เพราะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่เด็กจะได้ติดต่อกับผู้อื่น สิ่งที่สำคัญอีกอย่าง คือ ความสามารถเชิงเหตุผลและการแก้ปัญหาของบุคคล พ่อแม่ต้อง ใจแข็งที่จะไม่ช่วยลูกในกรณี ที่ลูกสามารถช่วยตนเองได้ นอกจากนี้พ่อแม่ควรสร้างนิสัยที่ดึงมาให้แก่ลูกและปฏิเสธที่จะให้ ความช่วยเหลือลูกโดยไม่จำเป็น เวลาส่วนใหญ่ของเด็กนั้นจะอยู่ที่โรงเรียน ดังนั้น โรงเรียนจึงเป็น แหล่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของเด็ก ถ้าพ่อแม่และครูเข้าใจเด็กวิธีหล่อหลอม บุคลิกภาพที่พึงปรารถนาของเด็กจะช่วยทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเติบโต ไปสู่การที่เป็นบุคคลที่มี “วุฒิภาวะ” คือ เป็นบุคคลที่สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตนเองมีความเป็นตัวของตนเอง ตระหนักใน คุณค่าของตนเอง การอบรมอย่างถูกวิธีและเด็กมีโอกาสที่อยู่ในสภาพแวดล้อมอันเหมาะสม จะสามารถป้องกันปัญหาได้

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันริเริ่มวิธีให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality approach to counseling) กลาสเซอร์ เกิด เมื่อ ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี และได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิต เขามีประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีการทางจิตวิทยาวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ กลาสเซอร์พิจารณาว่าวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคอนไซกันอยู่ยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น ในปี ค.ศ. 1957 กลาสเซอร์ รับผิดชอบหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันยูอาชญากรในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือยูอาชญากรเหล่านั้นด้วยวิธีการของตัวเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษ ผลปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผลดี ใน ค.ศ. 1960 กลาสเซอร์ได้พิมพ์ตำราเล่มแรกออกเผยแพร่ คือ ตำราเรื่อง “Mental health or mental illness” และใน ค.ศ. 1965 เข้าได้พิมพ์ตำราอีกเล่มคือ “Reality therapy: A new approach psychiatry” ในปีเดียวกันนี้กลาสเซอร์ได้จัดตั้งสถาบันบำบัดแบบเผชิญความจริง (Institute of reality therapy) ขึ้น

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ (2556) กล่าวว่า William Glasser จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ผู้ริเริ่มการให้การปรึกษาแบบจิตบำบัดที่เน้นความจริง (Reality therapy) เกิดเมื่อ ค.ศ. 1925 ที่เมือง Cleveland รัฐ Ohio ชีวิตในวัยเด็กของ Glasser เป็นชีวิตที่ค่อนข้างราบเรียบ และเป็นเด็กที่จัดอยู่ในประเภทเด็กเรียบร้อย Glasser สำเร็จปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี สำเร็จปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิก ต่อมาได้เข้าศึกษาต่อทางการแพทย์จนสำเร็จจาก Western Reserve University เมื่อ Glasser สำเร็จแพทย์แล้ว จึงได้ย้ายครอบครัวมาพำนักใน California โดยเริ่มฝึกงานเป็นจิตแพทย์ที่ UCLA (University of California at Los Angeles) จนกระทั่งมีชื่อเสียง และได้ก่อตั้งทฤษฎีการให้การปรึกษามาดั้งเดิมที่เรียกว่า Reality therapy

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า ความเป็นมาของทฤษฎีเผชิญความจริงก่อตั้งขึ้นโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ เกิดเมื่อ ค.ศ. 1925 ที่เมือง Cleveland รัฐ Ohio เป็นจิตแพทย์ชาวอเมริกันที่ใช้การบำบัดจิตแบบการใช้ความจริง (Reality therapy) มีประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชที่โรงพยาบาลในสหรัฐอเมริกา ซึ่งการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเปรียบเสมือนเป็นก้าวใหม่ของ

การผสมผสานแนวคิดของเอลลิส (Ellis) เรื่องของการให้การแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแนวคิดของ โรเจอร์ส (Rogers) เรื่องการให้การปรึกษาเป็นศูนย์กลางได้เป็นอย่างดี

แนวคิดของทฤษฎีเผชิญความจริง

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

กลาสเซอร์ มีความเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบ ต่อตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง มนุษย์ต้องการความรักจากผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันนั้นก็สามารถให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นได้ด้วย มนุษย์มีความต้องการ ด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ของตนเอง สำหรับเอกลักษณ์มีลักษณะเป็น ไปได้ 2 ทิศทาง คือ เอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ และเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลว มนุษย์ทุกคนจะรู้สึก ว่าตนเองมีค่า และสามารถรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น ได้ก็ต่อเมื่อเขาารู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ ด้านความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เข้าใจและมองเห็น แนวทางที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ในแต่ละช่วงวัย ความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว่ ไม่รู้สึก ว่าชีวิตมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม เกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าด้านความ ล้มเหลวอยู่มากมาย ไม่มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา ไม่กล้ารับผิดชอบที่จะอดทนแก้ไขปัญหาค่าต่าง ๆ กลาสเซอร์ย้ำว่าความรักและการยอมรับ จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ ของมนุษย์ การเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วย ความสามารถของเขาจะช่วยพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นในตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต รู้จักวางเป้าหมายที่เป็นไปได้ ในชีวิต (ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2559)

ซึ่งในงานวิจัยของ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) กล่าวว่าไว้ว่าแนวคิดสำคัญของทฤษฎี การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น กลาสเซอร์มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า ชีวิตของคนเรามีความต้องการทางจิตใจที่สำคัญอยู่ประการหนึ่งคือ ความต้องการที่จะแสวงหา เอกลักษณ์ (Identity) ของตนเองให้สำเร็จ ความต้องการดังกล่าวจะเป็นกลไกให้พฤติกรรมต่าง ๆ แสดงออกมา ซึ่งการตอบสนองความต้องการของคนเราสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ต้องการที่จะรักและได้รับความรัก (Need to love and to be loved) 2) ความต้องการที่จะเป็น ผู้มีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น (Need to feel worthwhile to ourselves and others)

เมื่อกล่าวถึงแนวคิดของกระบวนการปรึกษา มีการสร้างข้อกำหนดและวางแผนใน รูปแบบของการปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อันส่งผล ให้เกิดประโยชน์กับผู้เข้ารับการศึกษาจากแนวคิดและหลักการที่สามารถตอบสนองกับ ความต้องการและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 250-251) อ้างถึงใน พิระญาณ อัครวงศ์กรณ์ (2559) ได้อธิบายการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่ามี วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ช่วยให้คุณคลรับผิชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง
2. ป้องกันไม่ให้คุณคลปล่อยชีวิตล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้
3. ส่งเสริมให้คุณคลมีวุฒิภาวะ คือ เป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตนเองได้
4. ช่วยให้คุณคลรู้จักตนเองว่าตนเป็นใครเขาต้องการอะไรในชีวิต
5. ช่วยให้คุณคลค้นพบวิธีการที่จะสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น
6. ให้คุณคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม
7. ช่วยให้คุณคลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูกอะไรผิดสิ่งใดควรกระทำหรือพึงละเว้น

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2559) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้นักเรียนคลรับผิชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาตามความเป็นจริง มีการวางโครงการในอนาคตไม่ปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปวัน ๆ และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้ มีความคิดพัฒนาตนเอง เพื่อมีวุฒิภาวะที่จะช่วยตนเองได้ บอกกับตนเองอยู่ตลอดเวลา ว่าเกิดมาทำไม ต้องการอะไรในชีวิต ดำเนินชีวิตไปตามความต้องการของตนเอง โดยไม่กระทบสิทธิของคนอื่น มีการใคร่ครวญ พิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร สิ่งใดพึงกระทำ สิ่งใดควรละเว้น มีความตระหนักในคุณค่าของตน ว่าเป็นคนที่มีประโยชน์ สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ มอบความรักให้กับบุคคลอื่น ประกอบคุณงามความดีต่อสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า

คอเรย์ (Corey, 2004, pp. 5-6 อ้างถึงใน พิระญญาณ์ อัครวงศ์กรณ์, 2559) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและบุคคลอื่น
2. เพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง
3. รับรู้ถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่มคนอื่นและปัญหาพร้อมกับพัฒนาความรู้สึกของความเป็นสากล
4. มีการยอมรับตนเองความมั่นใจในตนเองการนับถือตนเองและมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น

5. พัฒนาความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น
6. ค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา
7. เพิ่มความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น
8. รู้จักที่จะเลือกและสร้างทางเลือกอย่างรอบคอบ
9. วางแผนปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
10. เรียนรู้ทักษะทางสังคม
11. เกิดความเข้าใจในความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
12. เรียนรู้การเอาใจใส่บุคคลอื่น ความซื่อสัตย์ และความตรง
13. เข้าใจถึงค่านิยมของบุคคลและพิจารณาว่าปรับตนเองอย่างไร

ลักษณะการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2559) กล่าวว่า ลักษณะการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันไม่ใช่ในอดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ สิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ คือ ปัจจุบันและอนาคต อดีตจะนำมากล่าวถึงการให้การปรึกษาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบัน ให้ความสำคัญต่อการประเมินค่านิยม โดยผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเองว่า การมีพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิต ไม่ให้ความสำคัญกับจิตไร้สำนึก แต่เน้นการรับรู้ที่จิตสำนึก การที่ผู้รับการปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จในเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนเองต้องการ เนื่องจากความไม่รับผิดชอบ การไม่วางแผนให้ดีพอที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จ ฉะนั้น จึงควรแก้ไขที่พฤติกรรมปัจจุบัน และความรับผิดชอบต่อภาระกระทำของตนเอง กลาสเซอร์ย้ำว่าผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้วาจาตำหนิ หรือแสดงท่าทีเบียดเบียนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพราะนั่นเป็นการลงโทษ ซึ่งไม่ใช่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และการลงโทษในความล้มเหลวจะเป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวขึ้นในตนเอง บทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเปรียบเสมือนครูที่สอนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจการใช้ชีวิตของเขาในแต่ละวัน สอนให้วางแผนที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ลงมือปฏิบัติตามความเป็นจริง และรับผิดชอบต่อภาระกระทำตนเองตามแผนที่วางไว้

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะต้องสร้างความเป็นมิตร ด้วยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา มีความรักความเอาใจใส่ผู้รับการปรึกษาด้วยการกระทำแบบกัลยาณมิตร มีความเชื่ออย่างแน่วแน่นว่าการช่วยให้บุคคลพิจารณาความเป็นจริงนั้น เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้ที่เต็มใจและเปิดใจ อภิปรายเรื่องต่าง ๆ

กับผู้รับการปรึกษาตลอดจนให้ความอบอุ่น เปิดเผย จริงใจ และคิดบวก มองโลกในแง่ดี เป็นตัวอย่างของคนที่มีความรับผิดชอบในการกระทำของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของคนอื่น แนะนำวิธีที่ควรปฏิบัติแก่ผู้รับการปรึกษา โดยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นแบบให้ หรือโดยการสนทนากันในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ช่วยกันวางโครงการเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ โดยไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ผู้ให้การปรึกษานับถือศักยภาพและความเข้มแข็งของผู้รับการปรึกษาในการนำไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในขณะเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะต้องเป็นตัวอย่างของการนับถือตนเอง และการรักตนเอง ซึ่งลักษณะและบทบาทของผู้ให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง แบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. จะต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับการปรึกษา และสนใจผู้รับการปรึกษา
 2. เป็นผู้มีคามเชื่อว่าการช่วยให้บุคคลเผชิญความจริงเป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 3. เป็นผู้ที่เต็มใจจะเปิดเผยและอภิปรายเรื่องต่าง ๆ กับผู้รับการปรึกษาตลอดจนให้ความอบอุ่น เป็นมิตร มีความจริงใจ มองโลกในแง่ดี
 4. จะต้องเป็นตัวอย่างของคนที่มีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น
 5. จะสอนวิธีที่ควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับการปรึกษาดังกล่าวโดยตรงด้วยการเป็นต้นแบบให้
 6. จะช่วยกันกับผู้รับการปรึกษา วางโครงการเพื่อเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้โดยไม่มีข้อแก้ตัว
 7. ผู้ให้การปรึกษานับถือศักยภาพและความเข้มแข็งของผู้รับการปรึกษาในการไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
 8. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นตัวอย่างของการนับถือตนเองและการรักตนเอง
- จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า แนวคิดของทฤษฎีเผชิญความจริง มีการสร้างข้อกำหนดและวางแผนในรูปแบบของการปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้เกิดประโยชน์กับผู้เข้ารับการปรึกษาจากแนวคิดและหลักการที่สามารถตอบสนองกับความต้องการและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยที่ผู้ให้การปรึกษานั้นเป็นผู้แนะนำทาง ให้ผู้ได้รับการปรึกษา โดยทำให้ผู้ได้รับการปรึกษาได้รับความรู้สึกไว้วางใจ เพื่อร่วมกันวางแผนและนำไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ

กระบวนการของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

ไวไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ ไม่กล้าเผชิญความจริงให้มาเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบและกล้าเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งยึดหลัก 3 ประการ คือ หลักความจริง (Reality) หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) และหลักของความถูกต้อง (Right or wrong) คือ

1. หลักความจริง (Reality) บุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองได้ ถ้ามีความกล้าที่จะเผชิญกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งผู้รับการปรึกษามีหน้าที่ต้องหาทางตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่นแม้ว่าแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม

2. หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) บุคคลต้องมีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่มีการนำเอาข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบัน หรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำขึ้นมาอ้าง การสอนให้รู้จักมีความรับผิดชอบต่อตนเอง จะทำให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น จากการฝึกฝนหรือปฏิบัติและจะเพิ่มการมีสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป โดยการกระทำนั้นต้องไม่ถูกล้อล้าสิทธิของผู้อื่น

3. หลักของความถูกต้อง (Right or wrong) การประเมินพฤติกรรมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักการพิจารณาถึงสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิด ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง เหมาะสมต่อไป เพื่อสนับสนุนหลักการของศีลธรรมจรรยาอันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. ขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพ หรือเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษาทั้งในความคิดและอารมณ์ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาจนผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้การปรึกษายอมรับเข้าใจและสนใจ ให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

2. ขั้นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตน หลังจากที่ผู้ให้การปรึกษาได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาแล้วผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของเขา ว่าอะไรคือสิ่งที่เขาอยากทำ

3. ขั้นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของเขาในแต่ละวัน ผู้ให้การปรึกษาเน้นสภาวะปัจจุบันว่ามีเหตุการณ์หรือการกระทำในปัจจุบันอะไรบ้างในชีวิตของผู้รับการปรึกษา

ผู้ให้การแบบเผชิญความจริงไม่เชื่อว่าวิเคราะห์ดีจะช่วยแก้ปัญหาได้แต่ยิ่งกลับให้ผู้รับการปรึกษาหาข้อแก้ตัวให้กับปัญหาในปัจจุบันของตน

4. ขั้นการช่วยผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันอภิปรายร่วมกันว่าพฤติกรรมใดถูกต้อง พฤติกรรมใดผิด ควรทำหรือไม่ควรทำอย่างไร การใคร่ครวญหรือการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะเป็นการนำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่สภาพความเป็นจริงได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เพื่อฝืนหรือถ่วงลอย

5. การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้วางโครงการเปลี่ยนพฤติกรรมของตน ขั้นนี้จะกินเวลามากจะเริ่มเมื่อผู้รับการปรึกษาได้มีการพิจารณาอย่างมีเหตุผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเขาแล้วมีการวางโครงการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น การวางโครงการควรเป็น โครงการที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่วางไว้กว้างเกินไป มีขั้นตอนและอยู่ในลักษณะที่มีแนวโน้มจะทำได้จริง

6. ข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญาว่าผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ หลังจากมีการวางโครงการไว้ไม่ได้หมายความว่าผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามนั้นเสมอไป ดังนั้นผู้ให้การปรึกษา จึงควรขอข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญา ว่าผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้

7. ผู้รับการปรึกษาไม่ปฏิบัติตามสัญญาผู้ให้การปรึกษาไม่รับฟังข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถาม “ หนูคิดว่าโครงการที่วางไว้นั้นยังมีประโยชน์หรือไม่และจะเริ่มลงมือดำเนินการตามโครงการอีกเมื่อใด” แทนที่จะตั้งคำถามว่า “ทำไมหนูจึงไม่ทำ” ถ้าโครงการล้มเหลวก็จะช่วยกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุแห่งความล้มเหลวและวางโครงการมาใหม่

8. ไม่มีการลงโทษถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ดำเนินการตามโครงการ การลงโทษนอกจากไม่ได้ให้ผลดีแล้วยังก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์แก่ผู้รับการปรึกษาคด้วย

เสาวภา เหมือนชู (2550) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้พบวิถีทางที่มีประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของตนเอง สามารถเข้าใจตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จของตนเอง มีความรับผิดชอบว่า เขาเป็นใคร มีหน้าที่อะไร กำลังทำอะไร และต้องการอะไร โดยให้บุคคลได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนพิจารณาและประเมินพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกในปัจจุบัน และผลที่ตามมา เพื่อให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนยิ่งขึ้นและกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมตนเองให้เหมาะสมและสามารถที่จะพัฒนาแผนการ ซึ่งจะทำให้เขาได้รับความสำเร็จและสนองความต้องการของตนเอง

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้กล่าวไว้ว่า หลักของการปรึกษาทั่วไปนั้น ส่วนใหญ่ มักจะมีเป้าหมายที่มุ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเองได้มากที่สุด ซึ่งสาระสำคัญของการเป็นตัวของตัวเอง คือ มีความรับผิดชอบในตัวเอง และสามารถพัฒนาความรับผิดชอบให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงเพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต สำหรับเป้าหมายที่เน้นด้านความเป็นจริง นั้นเพื่อให้

บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ ทฤษฎีเผชิญความจริงช่วยกระตุ้นให้มองเห็นเป้าหมายได้ชัดเจน และเด่นชัดยิ่งขึ้น เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้กระจ่างชัดตามแนวทางที่ผู้เข้ารับการปรึกษายังคับข้องใจอยู่ ด้วยการชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นจริง โดยที่ผู้เข้ารับการปรึกษาต้องสร้างความรับผิดชอบ และพัฒนาลักษณะของตนเอง จนไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สนับสนุนและคอยช่วยเหลือเพียงเท่านั้น โดยการคิดตัดสินใจเป็นสิทธิ์ของผู้เข้ารับการปรึกษา

จากข้างต้นสรุปได้ว่า กระบวนการของทฤษฎีเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง โดยทฤษฎีเผชิญความจริงช่วยให้เห็นเป้าหมายได้ชัดเจน ด้วยการชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นจริง โดยสร้างความรับผิดชอบ และพัฒนาลักษณะของตนเอง จนไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้

ขั้นตอนของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (Glasser, 1992) กล่าวว่า ขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเกิดจากการสันนิษฐานว่า มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อเขาแน่ใจว่าพฤติกรรมปัจจุบันไม่ได้ทำให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการ มนุษย์เชื่อว่าเขาสามารถเลือกพฤติกรรมอื่น ที่จะทำให้สามารถตอบสนองความต้องการได้ โดยกลาสเซอร์ และวับ โบว์ดิง (Glasser & Wubbolding, 1995) ได้ อธิบายขั้นตอนสำคัญที่สามารถใช้ในการฝึกโปรแกรมการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาการเผชิญความจริงดังต่อไปนี้

ขั้นตอนของการปรึกษาแบบเผชิญความจริง มี 4 ขั้นตอน คือการใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System) สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเกิดจากการสันนิษฐานว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อเขาแน่ใจว่าพฤติกรรมปัจจุบันไม่ได้ทำให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการ มนุษย์เชื่อว่าเขาสามารถเลือกพฤติกรรมอื่น ที่จะทำให้สามารถตอบสนองความต้องการได้ (Glasser, 1992)

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 206-209) ได้กล่าวไว้ว่า ความหมายแต่ละคำย่อ นั้นสามารถแบ่งแยกออกเป็น ความหมายที่บ่งบอกถึงกระบวนการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1. Want ความต้องการ

การสำรวจความต้องการของสมาชิก และการตั้งคำถามที่มีคุณภาพ การตระหนักว่าจะถามคำถามใด ๆ ให้เหมาะสม อย่างไร เมื่อไหร่ควรถามที่สะท้อนความคิด เพื่อการตรวจสอบให้รับรู้ถึงความต้องการ รวมทั้ง การสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกนั้นตระหนักถึงการรับรู้ในโลกคุณภาพของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง สมาชิกนั้นมีโอกาสที่จะสำรวจ

แง่มุมต่าง ๆ ของสิ่งที่ตนเองต้องการ จากครอบครัว เพื่อน การทำงาน ความหวังของเองในด้านต่าง ๆ และมองถึงความเป็นไปได้ เพื่อที่จะสำรวจความต้องการและมองแนวโน้มในสิ่งที่เป็นไปได้ และเป็นไปไม่ได้

2. Direction and doing พฤติกรรม หรือปฏิบัติ

หลังจากสำรวจความต้องการของตนเอง แล้ว จากนั้นเน้นไปที่พฤติกรรมในปัจจุบัน การกระทำใด ๆ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่า ความรับผิดชอบความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้น ๆ จากข้อคำถาม ดังเช่น ตอนนี้คุณทำอะไร สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้าง และพรุ่งนี้คุณควรจะทำอะไร เป็นต้น การเน้นให้สมาชิกได้รับรู้ถึงตนเองอย่างมีสติ เพื่อที่จะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสม และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง

3. Self-evaluation การประเมินตนเอง

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองด้วยการประเมินตนเอง จากผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของตน ให้สมาชิกนั้นได้คิดพิจารณา ว่ามีสิ่งใดที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาด และจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ บ้าง เพื่อที่จะสามารถมุ่งเข้าสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ได้อย่างสมบูรณ์ ในส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของผู้นำกลุ่ม คือ ต้องไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิก และผู้นำไม่มีสิทธิ์รับผิดชอบแทนสมาชิก และในส่วนสำคัญ ก็ต้องช่วยให้สมาชิกนั้น ได้หยุดคิดพิจารณา และฟัง เพื่อการประเมิน การกระตุ้นให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมโดยรวมเพื่อประเมิน

4. Planning การวางแผนการตั้งเป้าหมายหรือการวางแผน

เป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดเผชิญความจริง โดยการจำแนกในสิ่งที่เกิดจากพฤติกรรม ในทางที่ผิด ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการเลือกพฤติกรรมใหม่ เพื่อการวางแผนการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มต้นจากตัวผู้บำบัดเอง รองลงมาคือการ วางแผนร่วมกัน ซึ่งต้องเป็นแผนที่ปฏิบัติได้และชัดเจนในจุดมุ่งหมาย ได้ผลในระยะสั้นและมีความเป็นไปได้ ส่วนความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นแรงเสริม ให้ผู้บำบัดพร้อมที่จะดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ต่อไป

จอมขวัญ เลื่องลือ และคณะ (2559) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนของการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง จะให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ การให้ความสนใจ ใส่ใจ และให้การยอมรับ ผู้รับการปรึกษาด้วยความอบอุ่น เปิดเผย จริงใจ และเต็มใจ และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้ง ให้ความสำคัญในการสำรวจความต้องการของผู้รับการปรึกษา การสำรวจทิศทาง หรือแนวทางและการปฏิบัติ การประเมินทิศทางหรือแนวทางที่กำหนด และการวางแผน เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า ขั้นตอนของทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น ประกอบไปด้วยระบบดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System) ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักถึงความต้องการของตน ได้สำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ประเมินตนเอง และได้คิดวิธีแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบกับแผนการแก้ปัญหาที่ได้วางไว้ มีแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรม และเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมตามที่ตนเองต้องการ

เทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2559) ได้ให้เทคนิคการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งจะใช้เทคนิคในการให้การปรึกษา นอกเหนือจากเทคนิคพื้นฐาน ดังนี้

1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building relationship technique) ในการสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตร มีเมตตา แสดงความจริงใจต่อกัน รักษาความลับ ให้เกียรติผู้รับการปรึกษา ให้ความรัก ไม่แสดงอาการรังเกียจ ยอมรับผู้รับการปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข สัมพันธภาพเช่นนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึก รวมทั้งร่วมมือในการแก้ไขปัญหอย่างเต็มที่

2. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning technique) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาคำถาม ความคิดและความรู้สึกของตนเอง ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต การใช้คำถามอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิด และรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบุนิ่ววิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ประเภทของคำถามมีการตั้งคำถามให้ตอบสั้นๆ เฉพาะเจาะจงและคำถามแบบเปิดเป็นการตั้งคำถามที่ให้ผู้รับการปรึกษาตอบโดยไม่จำกัดขอบเขต แต่มุ่งให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น และความรู้สึกในประเด็นต่าง ๆ

3. เทคนิคการพุดแบบเผชิญหน้า (Confrontation technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพุดเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษา มีความขัดแย้งกัน ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนประเด็นนั้นอีกครั้งหนึ่ง หรือเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง การพุดเผชิญหน้าจะต้องรอให้สัมพันธภาพดีเสียก่อนมิฉะนั้นจะกลายเป็นการทำลายสัมพันธภาพ

4. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor technique) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องไม่ก้าวร้าว หรือประชดประชัน แต่จะพุดในลักษณะอารมณ์ขันเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของชีวิต ซึ่งจะทำให้บรรยากาศคลายความตึงเครียดลงไป ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ให้เกิดความเป็นกันเองและอบอุ่นน่าไว้วางใจ การปรึกษาจึงดำเนินไปอย่างราบรื่น ผู้ให้การปรึกษาต้องระวังที่จะไม่ใช้อารมณ์ขันที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง หรือความรู้สึกได้รับการดูถูก

5. เทคนิคการสอน (Teach technique) ซึ่งดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมในการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง และพฤติกรรมใดไม่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 2 เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่าพฤติกรรมใด คือ พฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 3 เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการที่จะเติมเต็มความต้องการของตนเองในสถานะที่เป็นจริงในทุกขั้นตอนผู้ให้การปรึกษาจะใช้การพูดในทางบวกเป็นการให้แรงเสริมทางบวก

6. เทคนิคการชี้ประเด็น (Point out technique) ผู้ให้การปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความไม่รับผิดชอบของตน

7. เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice technique) ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับการปรึกษาว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร จะวางโครงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบได้อย่างไร

8. เทคนิคการเปิดเผย (Self-disclosure technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิดปัญหาอุปสรรคของเขา

9. เทคนิคการตีความ (Interpretation technique) ผู้ให้การปรึกษาศีความพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาหรือตีความสีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่าง ๆ กว้างขึ้น เข้าใจพฤติกรรมเพิ่มขึ้น การตีความจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักในตนเองช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ภาพพจน์ใหม่เกี่ยวกับตนเอง

10. เทคนิคการทำสัญญา (Commitment technique) ซึ่งเป็นการทำระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา เพื่อดำเนินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามโครงการที่จัดทำขึ้น การทำสัญญาทางพฤติกรรมเพื่อความตกลงร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสัญญาจะระบุถึงการเสริมแรง การทำสัญญานี้ สามารถประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่มีปัญหาในหลายรูปแบบ ตั้งแต่ปัญหาการสูบบุหรี่ การลดน้ำหนัก และปัญหาต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สรุปได้ว่าเทคนิคของทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น สามารถใช้ปฏิบัติในการปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษาที่มีศักยภาพ และมีความสามารถในการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่ให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดในอดีต แต่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จในปัจจุบันที่เกิดขึ้นมาจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จริงใจในการให้การปรึกษา และมุ่งให้ผู้รับการปรึกษายู่กับความเป็นจริงในชีวิต

ความหมายของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มุ่งเน้นให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ถึงความเป็นจริง และพร้อมที่จะแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ โดยมองถึงปัจจุบัน ไม่ย้อนกลับไปหาสิ่งที่เป็นมาในอดีต อดงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 211) ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีประโยชน์ต่อการช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เป็นผลดีต่อการดำรงชีวิต ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาความต้องการของตน เข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง หาทางเลือกที่เหมาะสม และรับผิดชอบในการเลือกพฤติกรรมตามโลกคุณภาพที่ต้องการ

ณัฐชัย ผาดากแดด (2551) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการที่ทำให้การปรึกษา จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง ซึ่งจัดขึ้นเพื่อสร้างกระบวนการที่ทำให้การปรึกษา การที่จะต้องยอมรับและกล้าเผชิญกับความจริงที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต เน้นพฤติกรรมปัจจุบันสำรวจ ประเมินปัญหาาร่วมกัน วางแผนดำเนินชีวิตตามรูปแบบที่เราวาดวางและมีการทำพันธะสัญญา พฤติกรรม โดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ปารีญา ราพา และคณะ (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง หมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต เน้นถึงพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน โดยให้ผู้รับการปรึกษากล้าเผชิญ ความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต เน้นความเป็นจริง มุ่งให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักเป้าหมายในการแก้ปัญหาและรับผิดชอบตนเองให้ถึงเป้าหมาย โดยให้พยายามปรับ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองเรียนรู้ผลของ พฤติกรรม เน้นพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบัน ที่สามารถจะช่วยให้เขาชนมี ความรับผิดชอบต่อตนเอง

จอมขวัญ เลื่องลือ และคณะ (2559) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง มุ่งเน้นว่าคนทุกคนต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ ตนเลือกที่จะกระทำรวมทั้งต้องสามารถควบคุมวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตของตนเองตามที่บุคคลนั้นต้องการ และเป้าหมายของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง คือเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองมีความรับผิดชอบต่อตนเองสามารถช่วยเหลือตนเองค้นพบทางเลือกที่จะนำไปสู่เป้าหมายชีวิตของตนเอง ตระในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรู้จักรับความรัก และความผูกพันกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

จากข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง กล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่จัดขึ้น เพื่อช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาค้ำยค้ำถึงกันมารวมกลุ่ม เพื่อหาความต้องการและเป้าหมายร่วมกัน โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม ให้มีการยอมรับซึ่งกันและกัน แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกร่วมกัน และสมาชิกในกลุ่มรู้จักที่จะยอมรับและกล้าเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น มุ่งเน้นการสำรวจและแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

ความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่มมีความสำคัญเพื่อที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม และนำสมาชิกไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ ดังนี้

สวัตต์ บันเทิงสุข (2543) กล่าวว่าไว้ว่า ความสำคัญของการให้การปรึกษาคือการสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดจิตสำนึกจนเข้าใจสภาพและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนประสบอยู่ได้อย่างครบถ้วน รวมทั้งมีความสะดวกใจที่จะระบายความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ให้เกิดความรับผิดชอบจนสามารถเผชิญกับความเป็นจริงและยอมรับขีดความสามารถและข้อจำกัดของตนเองได้ และการสร้างความเข้าใจและความรู้สึกอันดีต่อผู้เข้ารับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความอบอุ่นใจ จนรู้สึกได้ว่าสามารถพึ่งพาและไว้วางใจได้

พีระญาณ์ อัครวงศ์กรณ์ (2559) กล่าวว่า ความสำคัญสำหรับการให้การปรึกษากลุ่มก็คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดแนวทางที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งกระบวนการของการวางแผนตลอดจนดำเนินตามแผนการ คือ วิธีที่ผู้รับการปรึกษาควบคุมชีวิตของตนเอง

วิธีนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ได้เตรียมการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่และช่วยให้เขาได้ค้นพบทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ จุดมุ่งหมายของการวางแผน คือ การเตรียมการเพื่อประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงความรับผิดชอบในการเลือกและการปฏิบัติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตือนให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่า “ไม่มีใครในโลกที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเขาหรือมีชีวิตเพื่อเขา” ก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาเริ่มประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่และภายหลังจากการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว ควรนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการปรึกษาว่า “แผนของคุณช่วยคุณได้หรือไม่” ถ้าหากแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้ว จะต้องมีการกลับไปประเมินใหม่และพิจารณาทางเลือกใหม่อีกครั้ง

คอเรย์ (Corey, 2008) กล่าวไว้ว่า ความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มมี ดังนี้

1. เพื่อให้รู้จักที่จะเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ตระหนัก เข้าใจในตนเองมากขึ้น และพัฒนาเป็นเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน
4. ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการแสดงให้เห็นซึ่งความสำคัญของความใกล้ชิดสนิทสนม
5. ช่วยเหลือสมาชิกในการค้นหาทรัพยากรที่มีอยู่ภายในครอบครัวและชุมชนที่สมาชิกมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่

6. เพื่อให้สมาชิกเกิดความถึงพอใจ ความมั่นใจและการเคารพในตนเอง
มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

7. เพื่อเรียนรู้วิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกของแต่ละคนในด้านสุขภาพ
8. เพื่อรู้จักเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
9. เพื่อค้นหาแนวทางที่แน่นอนในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และจัดความขัดแย้งออกไป

10. มีแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นและมี
ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

11. ให้ตระหนักในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างฉลาด
12. เพื่อเรียนรู้ในการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และปฏิบัติให้เกิดผลจริงตามแผนการนั้น ๆ

13. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
 14. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น
 15. เรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความจริงใจ บริสุทธ์ใจ และตรงไปตรงมา
- จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มนั้น มุ่งเน้นที่เป้าหมายเพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม กล้าแสดงความคิดเห็น และวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ให้กำลังใจ และแนะนำซึ่งกันและกัน เพื่อสมาชิกในกลุ่มทุกคนจะสามารถก้าวไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ

ขั้นตอนและกระบวนการในการให้ปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อการให้การปรึกษาเป็นขั้นตอน ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนการเตรียมการจนถึงขั้นประเมินผลการปรึกษา ดังนี้

วัชรีย์ อูระรัตน์ (2542, หน้า 131-134 อ้างถึงใน พิระญาณ์ อัครวงศ์กรณ์, 2559) ได้แบ่งหลักการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็น 9 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มสมาชิกที่อายุใกล้เคียงกัน เพศเดียวกันหรือต่างเพศกัน ลักษณะอาจมาน้อยไม่เท่ากัน แต่ควรเป็นสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน และขึ้นอยู่กับความสนใจและความเต็มใจในการแก้ปัญหาของสมาชิกที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม
2. ขนาดของกลุ่ม (Group size) จำนวนสมาชิกในกลุ่มที่จะส่งผลให้กลุ่มมีประสิทธิภาพสูงสุดในการให้การศึกษา ควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน แต่ไม่ควรเกิน 10 คน ดังที่ คอเรย์ (Corey, 2004) ได้ให้ความเห็นว่าขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิก และสภาพปัญหาโดยทั่วไป
3. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ควรใช้เวลาเข้ากลุ่มครั้งละครึ่งชั่วโมงถึงสองชั่วโมงต่อสัปดาห์ คอเรย์ (Corey, 2004) ได้ให้ความเห็นว่า เด็กวัยรุ่นควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละครั้งและใช้เวลาสั้น ๆ ส่วนผู้ใหญ่ควรจัดจำนวนครั้งมากกว่า และใช้เวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์
4. การสิ้นสุดการศึกษากลุ่ม การประชุมกลุ่ม ควรมีการประชุมอย่างน้อย 10 ครั้ง แต่การให้การศึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ระยะสั้น ควรกำหนดไว้อย่างน้อย 6-7 ครั้งและไม่เกิน 10 ครั้ง
5. การจัดกลุ่ม ควรให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม เพื่อให้ได้มีปฏิสัมพันธ์อย่างทั่วถึง
6. ชนิดของกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มชนิดปิดไม่ใช่ลักษณะกลุ่มเปิด
7. ผู้นำกลุ่ม (Group leader) จะมีบทบาทสำคัญในการรักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยให้อำนาจให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมมากที่สุด ซึ่งบทบาทการให้อำนาจมี ดังต่อไปนี้
 - 7.1 การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม (Climate setting function) ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้มีความอบอุ่นและมีความรู้สึกเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย เปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าถึงความต้องการของเขา โดยผู้นำกลุ่มต้องตั้งใจฟังและใส่ใจในเรื่องที่เขาพูด
 - 7.2 การยอมรับกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Acceptance of the individual) ผู้นำกลุ่มต้องมีความอดทนต่อสมาชิกกลุ่มและตอบสนองความรู้สึกในปัจจุบัน (Here and now) มากกว่าถ้อยคำหรือประสบการณ์ในอดีต
 - 7.3 การเข้าใจร่วมรู้สึก (Emphatic understanding) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูดหรือแสดง และสามารถถ่ายทอดความหมายกลับไปให้สมาชิกคนนั้น
 - 7.4 การปฏิบัติจากฐานของความรู้สึก (Operation in term of feeling) ผู้นำกลุ่มควรใส่ใจกับความรู้สึกของตัวเองทุกขณะและรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มควรไวต่อความรู้สึกของสมาชิกและตอบสนองด้วยความเข้าใจ ควรตอบด้วยความรู้สึกอิสระไม่ใช่ถูกบังคับ หรือด้วยมารยาท แต่ตอบเนื่องจากเห็นความหมายหรือสาระของคำถามนั้น

7.5 การเผชิญหน้า และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Confrontation and feedback) ผู้นำกลุ่มควรให้โอกาสแก่สมาชิกในการเผชิญความรู้สึกที่เก็บกดไว้เพื่อช่วยให้เขาตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก โดยการที่ผู้นำกลุ่มนำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาตอบสนองให้เขาเห็น

7.6 การแสดงถึงปัญหาของตนเอง (Expression of own problem) ผู้นำกลุ่มควรมีความพร้อม หากผู้นำกลุ่มมีความกังวลใจเกิดขึ้นขณะทำกลุ่ม ควรเปิดเผยบอกเล่า ให้กลุ่มทราบ เพราะการกระทำของผู้นำกลุ่มจะเอื้อต่อกระแสกลุ่ม ได้ดียิ่งขึ้น คนอื่น ๆ จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

7.7 หลีกเลี่ยงการวางแผนล่วงหน้า และการใช้กิจกรรม (Avoidance of planning and exercise) หากมีความจำเป็นต้องวางแผน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกควรมีส่วนร่วม กิจกรรมต่าง ๆ อาจนำมาใช้ได้เพื่อเอื้ออำนวยต่อการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกในการทำกลุ่ม

7.8 หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือตีกระแสดกลุ่ม (Avoidance of interpretation or process comments) ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หากจำเป็นควรเกิดในลักษณะของความสมัครใจของสมาชิกในกลุ่มทุกคน

7.9 ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของกลุ่ม (The therapeutic potentiality of the group) ผู้นำกลุ่มไม่ควรวินิจฉัยพฤติกรรมที่ผิดปกติบางอย่างของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกบางคนแสดงออกจากความตึงเครียดเพราะการวินิจฉัยดังกล่าว ผู้นำกลุ่มควรอาศัย “ปัญหาของกลุ่ม” มากกว่าของตนเอง ควรให้อิสระแก่สมาชิกที่จะใช้ศักยภาพ ในการช่วยเหลือทางจิตใจของสังคม

7.10 การเคลื่อนไหวทางกายและการสัมผัส (Physical movement and contact) ผู้นำกลุ่มควรแสดงการเคลื่อนไหวทางกายอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการขยับตัวหรือย้ายที่นั่ง ทางด้านวัฒนธรรมอาจเป็นอุปสรรคสำหรับการตอบสนอง โดยการสัมผัส ผู้นำกลุ่มควรระมัดระวังไม่ให้เกิดการแปลความหมายไปในลักษณะนั้น ผู้นำกลุ่มควรให้สมาชิกแสดงความเป็นตัวของตัวเอง

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มควรจัดเตรียมและวางแผน การปฏิบัติโดยยึดถึงหลักวิชาชีพขั้นตอน เพื่อการดำเนินการให้การปรึกษานั้นเป็นไปด้วยประสิทธิภาพ เพื่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการให้การปรึกษาเป็นไปในทางเดียวกันในกลุ่ม ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกำหนดว่าแต่ละกลุ่มนั้นมีวัตถุประสงค์อะไรในการเข้ารับการศึกษา และสมาชิกจะได้อะไรจากการเข้าร่วมกลุ่ม การใช้กระบวนการ การกำหนดสมาชิก ระยะเวลาที่พบกัน ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้ง ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้ง เพื่อจัดเตรียมรูปแบบให้พร้อม

2. ขั้นตอนการเลือกสมาชิก ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

2.1 อายุ โดยที่การเข้ารับการปรึกษา ควรเลือกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกันและมี
ความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกัน

2.2 เพศ มีความเห็นที่แตกต่างกันในการนำเพศเดียวกันหรือต่างเพศมารับการปรึกษากลุ่ม
โดยที่ผู้ให้การปรึกษาบางท่านมีความเห็นว่า ควรคละคนทั้งหญิงและชาย เพื่อที่จะได้แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ แต่บางคนเห็นว่าควรแยกเพศเพื่อจะได้มีความเข้าใจในเพศเดียวกันมากกว่า
แต่ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาว่าเป็นปัญหาเรื่องใด โดยที่ผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณาจากปัญหา
ที่เกิดขึ้นกับเข้ารับการปรึกษานั้นๆ เป็นรายกลุ่มไป

2.3 บุคลิกภาพ เป็นที่ถกเถียงกันว่า ในการจัดกลุ่มนั้นควรจัดให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพ
แบบเดียวกันหรือต่างกันเพื่อเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา โดยที่มีนักจิตวิทยาการศึกษาส่วนใหญ่ให้
ความเห็นว่าการจัดกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

2.4 ขนาดของกลุ่ม โดยปกติแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็ก
ควรมีสมาชิกที่น้อยกว่านี้ การมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนไม่มี
โอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและ
ให้ความช่วยเหลือได้อย่างทั่วถึง

2.5 ช่วงเวลาในการดำเนินกลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับการปรึกษา เด็กเล็กมีช่วงเวลา
แห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งและควรจัดให้
ถี่ขึ้น เช่น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นนั้นอาจต้องใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง
กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้นก็ก็ได้ หรืออาจจัดกลุ่มในวันเสาร์ อาทิตย์ ต่อเนื่องกัน
ส่วนในการดำเนินการปรึกษากลุ่มทั้งหมด ไม่ควรนานเกิน 6 เดือน ถ้าจัดในโรงเรียนไม่ควรเกิน
1 ภาคเรียน

3. ขั้นตอนการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม การสัมภาษณ์รายบุคคลก็เพื่อที่จะอธิบาย
ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเข้าใจว่า การปรึกษากลุ่มคืออะไร และแต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไร
จากการเข้ากลุ่ม หน้าที่บทบาทในการร่วมทำกลุ่ม โดยที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับ
การปรึกษาทราบถึงกระบวนการ ซึ่งรวมไปถึงประเด็นของการรักษาความลับ ช่วงเวลาในการจัด
แต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามถึง
ความสมัครใจของผู้เข้ารับการปรึกษาที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

4. ขั้นตอนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งแรก เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และผู้ให้การปรึกษาชี้แจง
ถึงวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก โดยการแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและ
การเก็บความลับของกลุ่ม เพื่อความสบายใจของสมาชิกร่วมกันและสามารถพูดระบายสิ่งที่เกิดขึ้น
ได้อย่างเต็มที่ โดยที่สมาชิกจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพมากขึ้นเรื่อย ๆ จากนั้น

เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวัง โดยเป็นการสำรวจในระยะแรกเริ่ม

5. ขั้นการดำเนินเป็นกลุ่ม เป็นขั้นตอนที่สมาชิกจะนำปัญหาแต่ละเรื่องของตนเข้ามาเล่าสู่กันฟังเพื่อที่จะร่วมกันแก้ไข โดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อแลกเปลี่ยน และเรียนรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นจากรายการของผู้ที่เปิดประเด็นของปัญหาขึ้นมาให้ได้รับฟัง โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ทำหน้าที่สำรวจแนวความคิดและความรู้สึก เป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมกันแก้ปัญหา โดยที่สมาชิก ควรมีความกล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน รู้จักตนเองยิ่งขึ้น เพื่อที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในการร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

6. ขั้นยุติการปรึกษาเป็นกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการดำเนินการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

7. ขั้นประเมินผลการปรึกษาเป็นกลุ่ม หลังจากยุติการปรึกษาเป็นกลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องทำการประเมินกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้วิธีต่าง ๆ โดยการสัมภาษณ์รายบุคคล สัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดกับผู้เข้ารับการปรึกษา การใช้กลวิธีสังเกตพฤติกรรมผู้รับการศึกษาหรือการใช้แบบสอบถาม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ขั้นตอน และกระบวนการในการให้ปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น มีขั้นตอนการดำเนินการ และกระบวนการในการให้ปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งจะช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างเป็นขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ ก่อนให้การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรจัดเตรียมและวางแผนการปฏิบัติโดยยึดถึงหลักวิชาชีพขั้นตอน ความเหมาะสมของกลุ่ม ช่วงวัย เพศ และปัญหา เพื่อการดำเนินการให้การปรึกษานั้นเป็นไปด้วยประสิทธิภาพ และจะช่วยนำพาสมาชิกในกลุ่มไปสู่เป้าหมายได้อย่างสำเร็จ

จรรยาบรรณในการให้ปรึกษากลุ่ม

เทคโนโลยีชนะพลจันทร์ นครราชสีมา (2555) กล่าวว่า การเป็นที่ปรึกษามีทั้งหน้าที่ ความรับผิดชอบ (Accountability & responsibility) และความซื่อสัตย์ (Integrity) ให้การปรึกษาด้วยความระมัดระวัง ภายใต้อข้อมูลที่แท้จริง ถูกต้องและมีเหตุผล นอกจากนี้ ที่ปรึกษาต้องมีจรรยาบรรณต่อผู้รับการศึกษา ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาต้องรักษาความลับของผู้รับการศึกษา และผู้เกี่ยวข้องอย่างดีที่สุด
2. ผู้ให้การปรึกษาต้องนับถือความเป็นหนึ่งของผู้รับการศึกษาและจะต้องพยายามช่วยเหลือให้เขาได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มความสามารถของเขา

3. แสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าสนใจเรื่องของเขาอย่างแท้จริง และเชื่อถ้อยคำหรือความคิดของเขา
4. ไม่นำข้อมูลหรือเรื่องราวจากผู้รับการปรึกษา ไปใช้เป็นข้อมูลของราชการหรือสถาบัน เว้นเสียแต่จะได้รับความยินยอมจากเจ้าตัวเสียก่อน
5. เมื่อผู้รับการปรึกษาอาจจะเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น จะต้องรายงานสภาวะข้อเท็จจริงให้แก่ผู้มีอำนาจรับผิดชอบ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความช่วยเหลือ และได้รับความร่วมมือแล้วเท่านั้น
6. ไม่เอาความคิดเห็นและทัศนคติของตัวเองไปตัดสินผู้รับการปรึกษา
7. ไม่นินทาหรือเปิดเผยความลับของคนอื่นให้ผู้รับการปรึกษาฟัง

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า จรรยาบรรณในการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง นั้นตัวผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน โดยผู้รับการปรึกษาต้องไว้วางใจให้ข้อมูลที่เป็นความจริง ส่วนผู้ให้การปรึกษาต้องมีจรรยาบรรณในการรักษาความลับ สร้างความสัมพันธ์ในเชิงวิชาชีพ (Professional relationship) และคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นอันดับแรก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

งานวิจัยในประเทศ

อุษณี แคว้นน้อย (2544) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลป์ยามวัดระ จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน จำนวน 6 คน กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีนิสัยและเจตคติในการเรียนสูงกว่า คะแนนก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และสูงกว่า นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วัลภา แก้วกีร (2550) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนผดุงนารี จังหวัดมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2550 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 8 คน เป็นกลุ่มทดลอง ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบวัดการควบคุมตนเอง แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ และโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการศึกษาพบว่า หลังสิ้นสุดการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างจากระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

นิชชีมา ทนศิริ (2551) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่มีคะแนนในการปรับตัวทางสังคมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียน วัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผล มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาค่าต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ใช้เวลาในการปรึกษา 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีคะแนน เฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับ

การปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนากา วิชชาวนิพนธ์ (2553) การให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนจำนวน 6 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แผนการให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง แบบประเมินความมุ่งมั่นในการทำงาน และแบบประเมินตนเองวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

ชญญา ภาคอุทัย (2557) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมาก คือ เท่ากับ .96

มนลดา ยูโษะ (2557) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรม ของนิสิตมุสลิมระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตมุสลิมมหาวิทยาลัยทักษิณ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 ที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีคะแนนการปรับตัวทางวัฒนธรรมในระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ที่ได้รับการดูแลปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม และโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) นิสิตมุสลิมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางวัฒนธรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นิสิตมุสลิมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางวัฒนธรรมสูงขึ้นมากกว่านิสิตมุสลิมที่ได้รับการดูแลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนา บุญบุตร และคณะ (2558) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรสายสนับสนุน คณะศึกษาศาสตร์ ได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 16 คน แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) บุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคามที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) บุคลากร สายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคามที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีความเครียดลดลงไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และ กาญจนา ไชยพันธ์ (2558) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนเทศบาลวัดกลางจังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 10 คน และควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที จำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จอมขวัญ เลื่องลือ และคณะ (2559) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 24 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่โดยรวมและรายด้านของนิสิต นักศึกษา จำนวน 400 คน อยู่ในระดับมาก 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนิสิต นักศึกษา พัฒนาจากการประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง 3) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสมรรถนะการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ของนิสิตที่เข้าร่วมในกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 4) ผลการสนทนา

กลุ่มเฉพาะ พบว่า นิติกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง ที่ทำให้นิติกลุ่มมีความรู้และความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น มีการวางแผนดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองเสมอ และการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่อย่างประสบความสำเร็จ

พีระญาณ์ อัครวงค์กรณ์ (2559) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง ในจังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2558 โดยมีคะแนนการปรับตัวทางเพศต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามการปรับตัวทางเพศ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่สร้างขึ้น ใช้เวลาในการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงรวมเวลาในการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยสรุปว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางเพศในระยะเวลาหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางเพศในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

ฮาร์ริส (Harris, 1993) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริง เพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการให้ความรู้ในการศึกษาได้กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง การควบคุมตนเอง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงยังสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

ซาง (Chang, 1995, p. 1706) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนว ทฤษฎีเผชิญความจริงและการสอนตามทฤษฎีควบคุมที่มีต่อพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการ ควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยได้หวัน แบ่งเป็น

กลุ่มทดลอง โดยได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม ได้รับการสอนตามทฤษฎีควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบ และการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบและการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองและสูงกว่าระยะก่อนการทดลองตามลำดับ

ลอเรนซ์ (Lawrence, 2003) ได้ทำการศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Self-determination) ของคนที่มีอาการ Developmental disabilities ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 30 คน เป็นผู้ที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกฝนทางอาชีพใน เขตเมืองใหญ่และทำการสุ่มเข้ากลุ่มการทดลอง 2 กลุ่ม โดย 1 สัปดาห์ก่อนการเข้ากลุ่มทำแบบวัด การตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นคะแนนก่อนการทดลองและวัดอีกครั้ง 1 สัปดาห์ หลังจากการให้การปรึกษา ให้การปรึกษาใช้เวลาทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยแบบวัด การตัดสินใจด้วยตัวเองจะวัดการควบคุมตนเองและการแสดงความสามารถของตนเอง ผลการศึกษาพบว่า คะแนนการควบคุมตนเอง และคะแนนการแสดงความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่คะแนนการตัดสินใจด้วยตัวเองในระยะหลังการทดลอง และก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

คาร์โบ (Carbo, 2006) ได้ทำการศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มเสี่ยงใน โรงเรียนมัธยมศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนเกรด 7 จำนวน 36 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเด็กที่ให้คะแนนโดยผู้ปกครอง และครู ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกสุ่ม เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การให้คะแนนแบบวัด พฤติกรรมเด็กของผู้ปกครองและครูจะให้หลังจากจบการให้การปรึกษากลุ่ม และหลังจากให้การปรึกษากลุ่มไปแล้ว 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษามีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเด็กต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ได้มีการนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มาใช้กับตัวแปรต่าง ๆ ด้านการปรับพฤติกรรม แต่ยังไม่พบการนำทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดสโมคทอน ซึ่งงานวิจัยที่กล่าวมาได้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรับผิดชอบของพฤติกรรมที่แสดงออกมาในปัจจุบัน โดยให้บุคคลได้ตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

โดยใช้กระบวนการคิด ตัดสินใจและวางแผนด้วยตนเอง ให้แสดงพฤติกรรมใหม่ออกมาได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ดังนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถช่วยปรับพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีได้

บทที่ 3

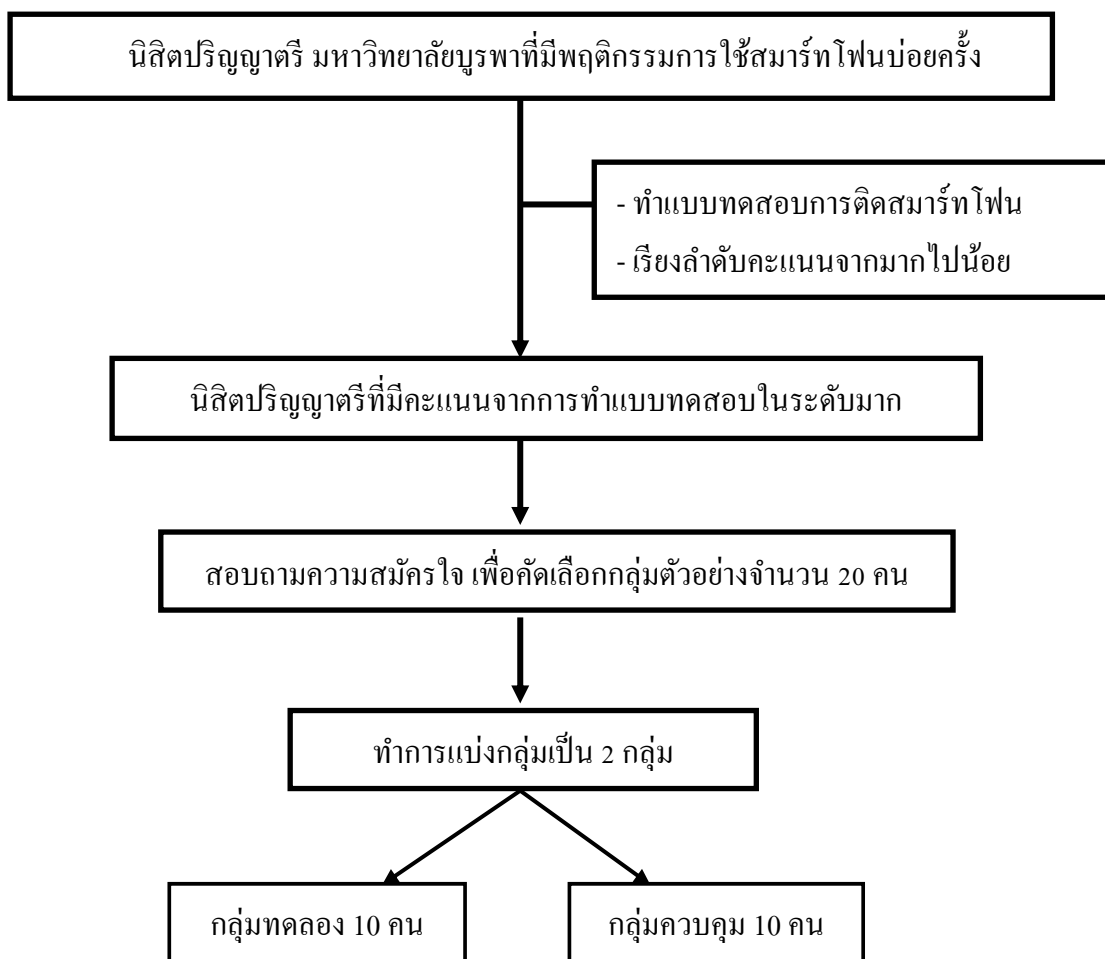
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา (ปีการศึกษา 2561) ที่มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนบ่อยครั้ง จำนวน 60 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 และมีการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นิสิตปริญญาตรีทำแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction self-test)
 - 2.2 นำคะแนนจากข้อ 2.1 มาทำการคัดเลือกนิสิตปริญญาตรีที่มีคะแนนจากการทำแบบทดสอบในระดับมาก
 - 2.3 สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองเพื่อหากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน
 - 2.4 แบ่งจำนวนนิสิต 20 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน การแบ่งกลุ่มจะใช้การสุ่มเลือก โดยวิธีการจับฉลาก



ภาพที่ 2 การสุ่มตัวอย่างการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. แบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) ที่สร้างโดย
วิทยา ดำรงเกียรติศักดิ์ (2558) จำนวน 15 ข้อ
2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง (Theory of reality counseling
and therapy) โดยโปรแกรม มีจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction self-test) ที่สร้างขึ้น

โดย วิทยา ดำรงเกียรติศักดิ์ (2558) มีลักษณะเป็นการเลือกตอบ ใช่ หรือ ไม่ ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟน จำนวน 15 ข้อ มีคะแนนรวม 15 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

- 1-4 ข้อ หมายถึง มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนในระดับปกติ
- 5-10 ข้อ หมายถึง มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนในระดับปานกลาง
- 11-15 ข้อ หมายถึง มีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนในระดับมาก

หากคำตอบ “ใช่” ในแบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟน มีจำนวนมากกว่า 5 ข้อ แสดงว่าท่านควรเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง และหากมีจำนวนเกิน 11 ข้อ แสดงว่าท่านมีพฤติกรรมติดสมาร์ตโฟนในระดับมาก และควรเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มในการใช้แบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟนนี้ได้นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 50 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Item total correlation) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) KR-20 โดยได้ค่าความเชื่อมั่นในระดับ 0.779

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้าง เนื้อหา และจุดมุ่งหมายของโปรแกรม

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย กำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรี

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยค่าความเที่ยงตรงที่ได้ คือ 0.67 ถึง 1.00 (ดังภาคผนวก ก)

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการและระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นจึงนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพา มีการใช้วิธีการสุ่ม โดยการจับฉลากเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) (Winer, Brown & Michels, 1991, p. 509)

A1

S1	S1	S1
S2	S2	S2
S3	S3	S3
S4	S4	S4
S5	S5	S5
S6	S6	S6
S7	S7	S7
S8	S8	S8
S9	S9	S9
S10	S10	S10

A2	S11	S11	S11
	S12	S12	S12
	S13	S13	S13
	S14	S14	S4
	S15	S15	S15
	S16	S16	S6
	S17	S17	S17
	S18	S18	S18
	S19	S19	S19
	S20	S20	S20

ภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

A1 แทน	การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
A2 แทน	การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม
B1 แทน	ระยะก่อนการทดลอง
B2 แทน	ระยะหลังการทดลอง
B3 แทน	ระยะติดตามผล
S แทน	ตัวอย่างที่ได้รับการทดลองแต่ละคน

วิธีการดำเนินการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตรปริญญาตรี จำนวน 60 คน ทำแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) และทำการคัดเลือกนิสิตที่มีคะแนนจากการทำแบบทดสอบในระดับมาก จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับฉลาก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน คะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะเวลาทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ และเรียนรู้พฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 3 การเรียนรู้ความต้องการของตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 4 การตรวจสอบเป้าหมายและการกระทำในปัจจุบันเพื่อลดพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 5 การจัดการเวลาตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 6 การประเมินตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 7 การวางแผนการใช้สมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 8 การวางแผนและสร้างข้อผูกพันในการใช้สมาร์ทโฟน

ครั้งที่ 9 ติดตามการดำเนินการตามแผน

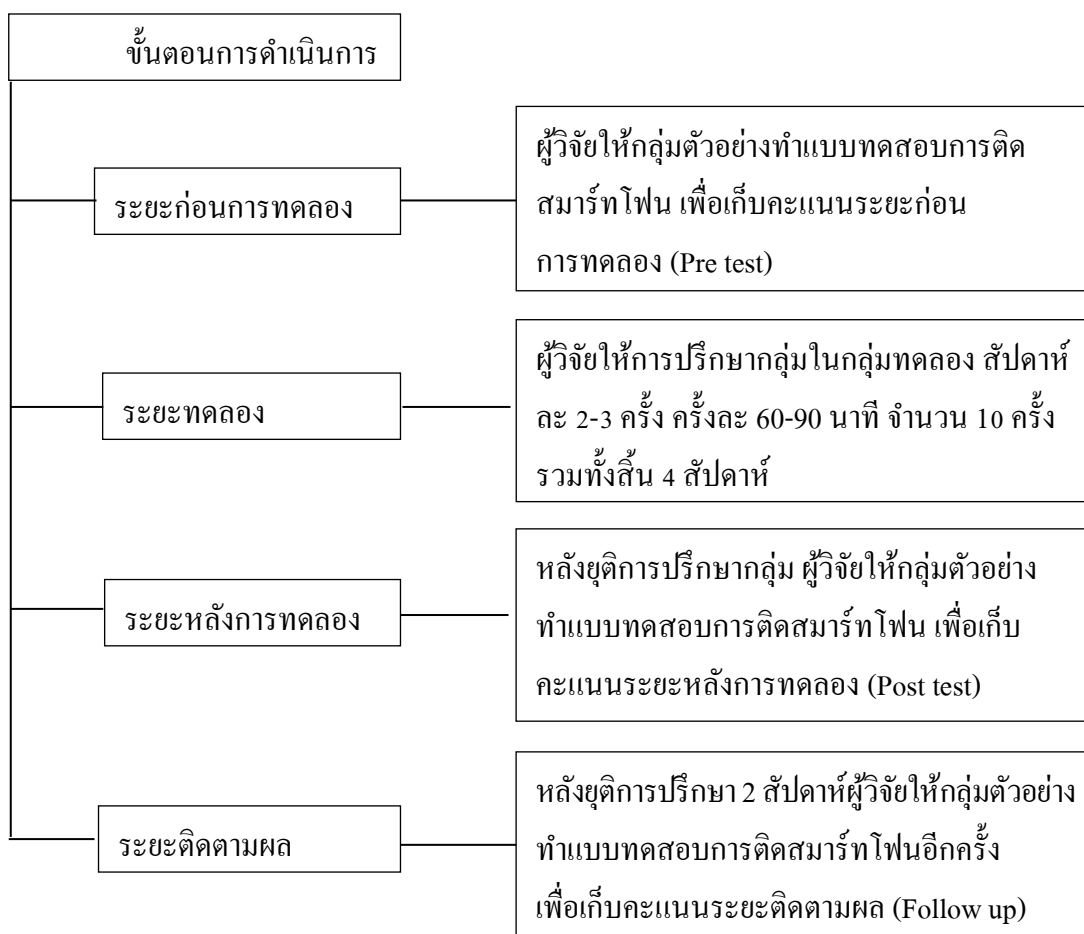
ครั้งที่ 10 ติดตามผล สรุปและยุติการให้การปรึกษา

รวมระยะเวลาการปรึกษาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ สถานที่ คือ ห้องเรียนคณะศึกษาศาสตร์ และห้อง Blackbox คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ทโฟนแต่จะไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดยช่วงเวลาในการทดลองทำโปรแกรมการปรึกษาคั้งนี้ คือ เดือนมีนาคม-เมษายน พ.ศ. 2561

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) หลังจากการทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นการติดตามผล สรุปและยุติการให้การปรึกษาจะแนบจากการทำแบบทดสอบครั้งนี้จะเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะเวลาติดตามผล หลังการทดลองสิ้นสุดเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นิสิตปริญญาตรี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) อีกครั้ง เพื่อเก็บผลคะแนนเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

5. นำข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป



ภาพที่ 4 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยบูรพาในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
แบบทดสอบการคิดสมาร์ตโฟน
2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการคิดสมาร์ตโฟน พร้อมสำเนาหนังสือขออนุญาต เพื่อให้บัณฑิต
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ทำแบบทดสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. รวบรวมคะแนนจากแบบทดสอบการคิดสมาร์ตโฟนทั้งหมด เพื่อตรวจสอบ
ความถูกต้อง แล้วจึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเสนอต่อมหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อได้รับอนุญาต ผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง และให้ลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้อย่างตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะเป็นความลับและในการรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่าง โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้ คือ ผู้วิจัยเพียงคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 6 เดือน เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้กับกลุ่มควบคุมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม นำไปสู่การช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสม ซึ่งการช่วยเหลือนี้ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองดังรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within subjects variance) ของฮาวเวล (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนนเบี่ยงเบน
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
G	แทน	วิธีการ
I	แทน	ระยะเวลาของการทดลอง
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะเวลาของการทดลอง
p	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่คำนวณได้
n	แทน	จำนวนนิสิตกลุ่มตัวอย่าง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) โดยปรับจาก Winer, Brown and Michels (1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนของนิสิตปริญญาตรีผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็นตารางและกราฟตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การติดสมาาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการติดสมาาร์ทโฟนของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนและจัดเรียงข้อมูล คะแนนพฤติกรรมการติดสมาาร์ทโฟน ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ด้วยการเรียงคะแนนเป็นรายบุคคล ตามระยะการทดสอบ 3 ระยะ จากแบบสอบถาม คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นทำการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ย และคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานคะแนนแบบทดสอบการเสพติดสมาาร์ทโฟน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

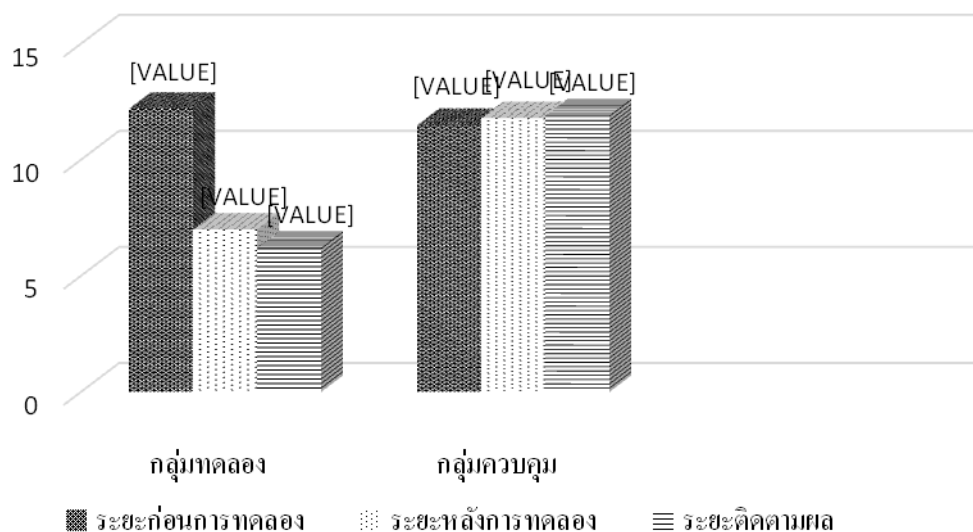
คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล		ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	13	7	6	1	12	12	12
2	12	5	4	2	12	12	12
3	11	7	6	3	11	11	11
4	13	5	5	4	11	12	13
5	11	5	5	5	12	12	13
6	11	9	7	6	11	11	10
7	12	8	8	7	11	12	11
8	11	8	8	8	11	12	12
9	14	7	6	9	11	11	11
10	14	9	7	10	13	13	14

ตารางที่ 1 (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล		ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล
รวม	122	70	62	รวม	115	118	119
\bar{X}	12.20	7.00	6.20	\bar{X}	11.50	11.80	11.90
SD	1.23	1.56	1.32	SD	0.71	0.63	1.20

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบกลุ่ม ทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 12.20, 7.00 และ 6.20 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการรักษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 11.50, 11.80 และ 11.90 ตามลำดับ

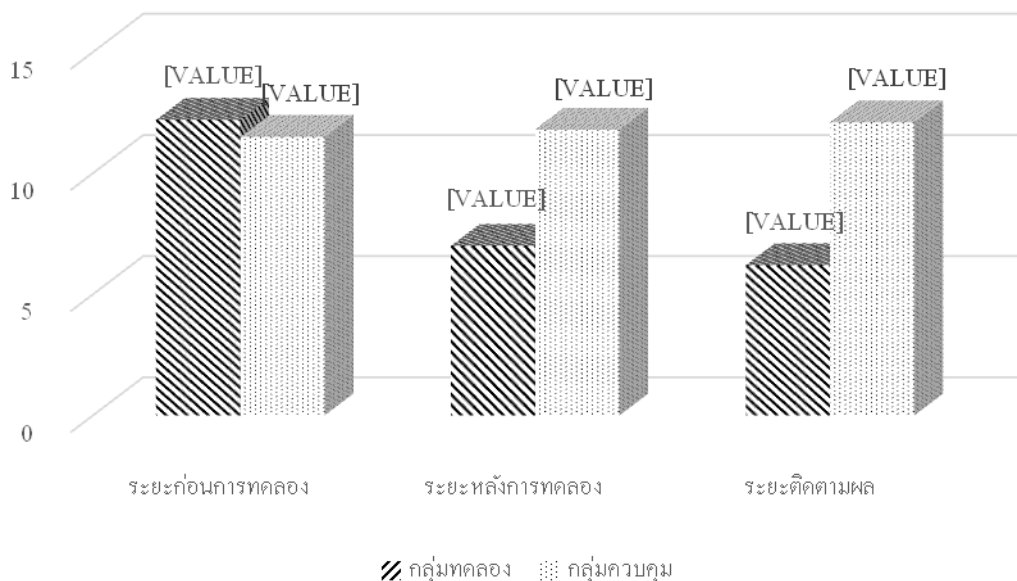
เมื่อนำค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี มาทำเป็นแผนภูมิ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดังภาพ



ภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4 พบว่า นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนในระยะก่อนการทดลองเป็น 12.20 ระยะหลังการทดลองเป็น 7.00 ซึ่งลดลงจากค่าเฉลี่ยคะแนนระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 5.20 ส่วนระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีเป็น 6.20 ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนลดลงจากรยะก่อนการทดลองเท่ากับ 6.00 และค่าเฉลี่ยคะแนนลดลงจากรยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.80

นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนในระยะก่อนการทดลองเป็น 11.50 ระยะหลังการทดลองเป็น 11.80 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากค่าเฉลี่ยคะแนนระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.30 ส่วนระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนเป็น 11.90 ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น จากรยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.40 และค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้นจากรยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.10



ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกาติคสมาร์ทโฟนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 5 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 12.20 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 11.50 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.70 ส่วนระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 7.00 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 11.80 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 4.80 และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.20 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 12.10 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 5.90

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาติคสมาร์ทโฟนระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกาติคสมาร์ทโฟนของนิติตปริญญาตรี ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองดังแสดงในตารางที่ 3

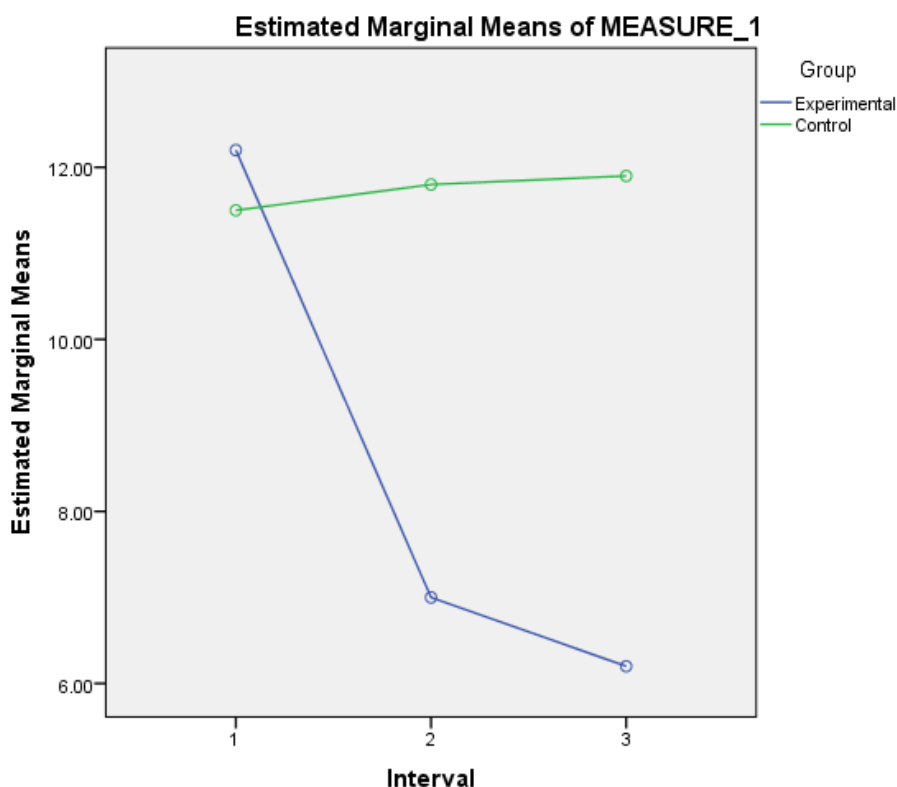
ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนของนิสิต
ปริญญาตรี ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	<i>f</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	9	204.067			
Group (G)		160.067	160.067	65.482	.000
SS w/in group	8	44.000	2.444		
Within subject	0	241.333			
Interval		93.100	65.031	59.426	.000
I x G		120.033	83.844	76.617	.000
I x SS w/in groups	6	28.200	1.094		
Total	9	445.400			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยการนำเสนอในรูปแบบกราฟ ได้ผลดังภาพที่ 5



ภาพที่ 6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม
การคิดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี

จากภาพที่ 6 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการ
การบริการแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบริการ มีค่าเฉลี่ยคะแนน
ใกล้เคียงกันแต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ย
คะแนนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลองนิสิตปริญญาตรี
กลุ่มทดลองที่ได้รับการบริการแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการคิด
สมาร์ทโฟนลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบริการ และในระยะติดตามผล นิสิตปริญญาตรี
กลุ่มทดลองที่ได้รับการบริการแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม
การคิดสมาร์ทโฟนลดลงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นกัน

แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อพฤติกรรม
การคิดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน
ที่ได้รับการบริการแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการบริการแบบกลุ่มทฤษฎี
เผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนต่างกัน

**ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน
ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
ดังที่แสดงผลในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง
และระยะติดตามผล

Source of variation		df	SS	MS	F
ระยะก่อน	Between groups		2.450	2.450	1.832
ทดลอง	Error	4	72.200	1.337	
ระยะหลัง	Between groups		115.200	115.200	86.160*
ทดลอง	Error	4	72.200	1.337	
ระยะติดตามผล	Between groups		162.450	162.450	121.5*
	Error	4	72.200	1.337	

ปรับค่า df เป็น 40, $F_{.05}(1,28) = 4.08$ ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ
ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรม
การติดสมาร์ทโฟนไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนน
พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อเปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่าง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในระหว่างระยะเวลา ก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subjects	9	27.467			
Interval	2	212.267	106.133	80.494*	.000
Error	18	23.733	1.319		
Total	29	263.467			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาท์โฟนของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบวิธีการทดสอบรายคู่ของ โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาท์โฟนของนิสิตปริญญาตรีเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี
ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี
ของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

\bar{X}	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	12.2	7	6.2
12.2	-	5.2*	6*
7	-	-	0.8
6.2			-
r		2	2
$q_{.95}(r,18)$		2.97	3.61
$q_{.95}$		1.10	1.31
$(r,18) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$			

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี
ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ
1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีในระยะหลังการทดลอง
และระยะติดตามผล ไม่พบความแตกต่าง

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิต
ปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองและระยะ
ติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบ
ความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบริการรายกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา (ปีการศึกษา 2561) ที่มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction self-test) ที่สร้างโดย วิทยา ดำรงเกียรติศักดิ์ (2558) คัดเลือกคะแนนในระดับมากและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (20 คน) ในการแบ่งกลุ่มจะใช้การสุ่มเลือก โดยวิธีการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction self-test) และโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และดำเนินการปรึกษาเป็นรายกลุ่มตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการปรึกษาครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รวมระยะเวลาให้การปรึกษาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้ารับโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within subjects variance) ของฮาวเวล (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยไว้ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา (ปีการศึกษา 2561)
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรีในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองมีค่าเป็น 12.20, 7.00 และ 6.20 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเป็น 11.50, 11.80 และ 11.90 ตามลำดับ

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ต่อพฤติกรรมกรรมการคิด
 สมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนน
 พฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05

5. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนน
 พฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน ในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 ที่ระดับ .05

6. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนน
 พฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนน
 พฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนได้ผลต่อ
 กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า
 ระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 5.20 และระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 6.00
 สามารถอภิปรายผลได้ว่า การที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน
 ต่ำลง ทั้งนี้เพราะเป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ตามโปรแกรม
 ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จึงส่งผลให้นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
 เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนไปในทางที่ดีขึ้น

การที่นิสิตปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟนในระยะก่อน
 การทดลองสูง ผู้วิจัยได้ใช้การปรึกษาเข้ามาช่วยในการปรับพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน
 จากแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงของกลาสเซอร์ (Glasser, 1992) ซึ่งการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญ
 ความจริงนั้น มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ได้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการคิดสมาร์ทโฟน

และพฤติกรรมอื่นที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น มีจุดมุ่งหมายของการรับผิดชอบ ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้ว่าจะทำอะไร เพื่อให้ความต้องการนั้นเป็นจริงขึ้นได้ โดยเน้นพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลรู้จักตนเองในขณะที่กำลังเกิดพฤติกรรมนั้น ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 2000 cited in Corey, 2004) ได้เห็นว่า ผู้ให้การปรึกษาควรมองถึงศักยภาพของผู้รับการปรึกษา และพยายามเน้นถึงจุดนั้นให้มาก ในขณะที่การดำเนินกลุ่มอยู่ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม เพราะสัมพันธภาพภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระด้วยการเรียนรู้ภายในกลุ่มอย่างเป็นธรรมชาติ

จากแนวคิดที่กล่าวมาเห็นได้ว่า นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน ต่ำลงกว่าระยะก่อนการทดลอง คือ นิสิตปริญญาตรีได้มีความตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง และมีความพร้อม ความรับผิดชอบที่จะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองด้วยวิธีการวางแผนของตนเอง ให้เป็นไปในทิศทางบวก จากการที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงครั้งนี้ นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองยังได้เรียนรู้วิธีการในการปรับพฤติกรรมของตนเองทั้งทางด้านพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนและยังสามารถนำไปพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่นของตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ผลยังคงต่อเนื่องและพัฒนาขึ้นจนถึงในระยะติดตามผล ที่ผ่านการทิ้งช่วงเวลาหลังจากระยะหลังการทดลองไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผลที่ได้ พบว่าระยะติดตามผลนิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงยังคงมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนต่ำลงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของนิสิตปริญญาตรีที่เกิดขึ้นในระยะหลังการทดลอง และนิสิตปริญญาตรียังคงมีพฤติกรรมด้านการใช้สมาร์ตโฟนที่เหมาะสม มีความตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเอง พร้อมเรียนรู้และรับผิดชอบต่อที่จะแก้ไขปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้น โดยอยู่กับปัญหาในปัจจุบันไม่ให้ความสำคัญกับอดีตเนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่ปัจจุบันสามารถแก้ไขเพื่อนำไปสู่อนาคตที่ดีได้ ดังเช่น

กรณีของ ก. (นามสมมติ) ได้พูดถึงเรื่องราวของตนเองว่า บ่อยครั้งที่มีคนทักว่าเล่นสมาร์ตโฟนอีกแล้ว ก. จะรู้สึกไม่พอใจ เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เล่นบ่อยขนาดนั้น ตอนที่ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบไปแจกแล้วได้ทำ พอเห็นว่าตนเองเลือกข้อความไข่เกือบหมดทุกข้อ ก็เริ่มรู้สึกว่าตนเองติดสมาร์ตโฟนจริงอย่างที่เพื่อน ๆ บอก ผู้วิจัยจึงใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกถาม ก. ว่า

หลังจากรู้ถึงพฤติกรรมตนเองแล้ว ต้องการอะไรต่อไป ก. บอกผู้วิจัยว่า หนูพร้อมจะเปลี่ยนตัวเอง หนูไม่อยากเป็นพวกสังคมก้มหน้า เพราะตอนคบกับแฟนก่อน เลิกกันไปเพราะเรื่องเล่น แต่สมาร์ทโฟน ข. (นามสมมติ) กล่าวต่อว่า เหมือนกันเลย เลิกกับแฟนเพราะว่าตัวเราติดเกมใน สมาร์ทโฟน ตอนนั้นรู้สึกที่แฟนเราไม่เข้าใจ ไม่ได้เล่นตลอด 24 ชั่วโมง ยังมีเวลากินข้าว ดูหนังกัน ปกติ มันไม่ได้ไปรบกวนเวลาส่วนตัวของเราทั้งคู่สักหน่อย จนวันหนึ่งแฟนเก่าบอกว่า บางทีเวลา คนเราทำอะไร ไม่ค่อยจะรู้ตัว คนที่มองมาที่ตัวเรามากกว่าที่จะมองเห็นว่าตอนนั้นเราเป็นอย่างไร ข. (นามสมมติ) กล่าวกับผู้วิจัยอีกครั้งว่า ที่มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เพราะอยากให้โอกาสตัวเองได้ ลองเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่คาดหวังว่าแฟนจะกลับมาให้อภัยแต่อย่างน้อยได้รู้ว่าตนเอง ได้พยายามทำ ภายหลังจากการปรึกษา หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยทำการเก็บ คะแนนจากแบบวัดอีกครั้ง ซึ่งพบว่า ก. (นามสมมติ) และ ข. (นามสมมติ) มีคะแนนจากแบบทดสอบ พฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนต่ำลงอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้สอบถามความรู้สึกหลังจากการเข้าร่วม การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ก. ได้กล่าวว่า หลังจากได้มาเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ได้รู้ถึง วิธีการคิด การกล้าตัดสินใจอะไรด้วยตนเอง รู้จักวางแผนกับเรื่องต่าง ๆ ของตัวเอง รู้สึกมีเป้าหมาย มากขึ้น แล้วคิดว่าตลอดมาต้องทำปัจจุบันให้ดีกว่าวันนี้ให้ได้เพื่ออนาคตที่ดี และ ก. ยังกล่าวอีกว่า “พอได้เขียนการวางแผนให้ตัวเอง ก็รู้สึกมีเวลาเหลือเยอะมาก เริ่มให้เวลากับตัวเอง ให้เวลากับ ครอบครัวกับเพื่อนมากขึ้น พอไม่ต้องลุยผ่านตัวหนังสือตลอดเวลา รู้สึกชีวิตมีอะไรให้ทำอีกเยอะ เลย” ทางด้าน ข. (นามสมมติ) กล่าวว่า สิ่งที่ได้หลังจากการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ช่วยทำให้เห็นถึง พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองเมื่อก่อน และรู้ว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองใน ปัจจุบันมีความหมายต่อผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง เห็นถึงเป้าหมาย ในอนาคตที่จะเกิดขึ้น และการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทำให้เข้าใจตนเองและคนรอบข้างมากขึ้น และได้เรียนรู้แนวทางว่าควรจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคตอย่างไร

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงของกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยด้านพฤติกรรมของ อุษณี แคว้นน้อย (2544) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษา แบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลป์ยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มี พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน จำนวน 6 คน กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎี เผชิญความจริง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่า ก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริง และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รวี วิสาขศาสตร์ และคณะ (2556) ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงใน การใช้สิ่งเสพติดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้สิ่งเสพติด

ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงลดลงกว่าพฤติกรรมดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงเห็นได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองให้มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนไปในทางที่ดีขึ้น และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้กับพฤติกรรมอื่นของตนเองที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยรู้จักวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการอย่างเหมาะสมดังที่ วับโบลด์จิง (Wubbolding, 1991 cited in Corey, 2004, pp. 430-433) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ช่วยให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง ประเมินถึงความต้องการที่สอดคล้องกับความ เป็นจริงที่จะสามารถบรรลุผลที่แท้จริงได้ มีการวางแผนแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการประเมินระดับพฤติกรรมที่แสดงออกไป ทั้งนี้เนื่องจากการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีขั้นตอนที่ชัดเจนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ง่าย จึงทำให้ในระยะหลังการทดลอง นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนต่ำลงและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของคาร์โบ (Carbo, 2006) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียนมัธยมศึกษา ที่มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเด็ก (Child behavior checklist) หลังจากให้คำปรึกษากลุ่ม 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเด็กต่ำลง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล (2553) ศึกษาการให้การปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีพฤติกรรมควบคุมตนเองในการเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ดีขึ้น

จากที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้การปรึกษานิสิตปริญญาตรีที่มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สามารถช่วยปรับพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนได้ โดยช่วยให้ นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงได้แก้ไข และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยการเรียนรู้จากหลัก WDEP ที่ได้สำรวจความต้องการ สำรวจการกระทำ การประเมินตนเอง ตลอดจนการวางแผนเพื่อให้สามารถไปสู่เป้าหมายที่ตนได้วางไว้อย่างสำเร็จลุล่วง

2. ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงได้ผลแตกต่างกันในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 4.80 สามารถอธิบายได้ว่า

นิสิตปริญญาตรีที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนในระดับสูง มีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนในลักษณะที่ไม่สามารถจัดการพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้เท่าที่ควร ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียที่ตามมา คือความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างลดลง เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นมากขึ้น ขาดสมาธิในการเรียน การทำงาน ก่อให้เกิดผลการเรียนที่ต่ำลงและอาจนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเกิดปัญหานิ้วล็อค อาการปวดกล้ามเนื้อหลังหรือต้นคอ เนื่องจากการก้มเป็นเวลานาน ปัญหาทางสายตาที่เกิดจากการเพ่งมองมากเกินไป หรือทางด้านจิตใจ คือก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนก่อให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันดังที่ ดังที่ กลาสเซอร์ (Glasser, 2000 cited in Prout & Brown, 2007, p. 332) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง จะช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จและมีความสุข และยังคงคล้อยตามงานวิจัยของพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ที่ได้กล่าวถึงลักษณะของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงว่าทัศนคติจะเปลี่ยนตามพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป หากผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าของพฤติกรรมตระหนักได้ว่าพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมานั้นเป็นการทำเพื่อตนเองแล้วเขาจะมีความรับผิดชอบและจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ดังนั้นนิสิตปริญญาตรีที่มีพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ควรได้รับการช่วยเหลือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงจึงเป็นโปรแกรมที่นำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยให้ตระหนักรู้ในตนเอง และเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตนต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง สามารถใช้ทักษะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้รู้จักตนเองอย่างถูกต้อง กล้าเผชิญความจริง และตอบสนองความต้องการของตนและช่วยให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก รวมถึงความต้องการ มีการใช้เทคนิคการเรียนรู้และพิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริงอย่างเป็นกระบวนการทำ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะช่วยกันค้นหาปัญหาที่แท้จริง รวมทั้งช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยมีส่วนในการช่วยกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ และเรียนรู้การสร้างทางเลือกที่เหมาะสมให้กับตนเองเพื่อไปสู่สิ่งที่ตนปรารถนาอย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน

จากแนวคิดข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง จะสามารถเข้ามาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนได้ ผู้วิจัยจึงได้นำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมาใช้ในกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนที่พัฒนาขึ้นนั้นใช้เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมระยะเวลา 10 ครั้ง ซึ่งในการเข้ารับการปรึกษาแต่ละครั้งกลุ่มทดลองจะได้มีโอกาสพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันจนกระทั่งเห็นผลว่า สามารถลดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับนิสัยปริญาตรีที่มีพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนได้ และการที่นิสัยปริญาตรีในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงนั้น สามารถลดพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ต้องเผชิญกับพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนของตนเองและต้องเรียนรู้การแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมที่จะสามารถลดน้อยลงก็ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่น ความพร้อมและความรับผิดชอบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของรายบุคคล ซึ่งอาจเป็นไปได้ในทางที่แตกต่างกัน

แสดงให้เห็นว่าผลของ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟน สามารถทำให้นิสิตปริญาตรีในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเหมาะสมซึ่งนำไปให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากผิวนเป็นพฤติกรรมถาวร เห็นได้จากค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนที่ต่ำลง หลังจากได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และจากผลการประเมินการปรึกษากลุ่มในระยะติดตามผลก็ยังคงมีพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟนในระดับต่ำ เป็นผลที่แสดงให้เห็นว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถช่วยในการปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และยั่งยืน ดังนั้น หากผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาแบบเผชิญความจริง เมื่อพบปัญหาอีกครั้ง ผู้รับการปรึกษาจะมีทักษะในการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง ดังเช่น

กรณีของนิสิตปริญาตรี พ. (นามสมมติ) กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกรรมการติตสมาร์ทโฟน พ. (นามสมมติ) ได้กล่าวกับ ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มว่า หลังจากได้มาเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม รู้สึกเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น มากขึ้น ได้รับรู้ประสบการณ์ความคิดเห็น และกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่มรู้ถึงวิธีการใหม่ ๆ วิธีคิด ใหม่ ๆ หลายปัญหาที่ไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขได้ เมื่อได้รู้วิธีการวางแผนการจัดการตนเอง ย้ำถึงความมุ่งมั่นที่จะต้องทำเพื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็มีกำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติ พ. (นามสมมติ) ยังได้กล่าวกับผู้วิจัยอีกว่า เวลาที่ก้มหน้าก้มตาไปกับสมาร์ทโฟนส่งผลเสียกับตัวเอง และคนข้าง ๆ ไม่ได้แบบทางตรง “คือ ตอนแรกหนูไม่เคยคิดหรอกว่าแค่เล่นมันจะเป็นปัญหาอะไร กับคนอื่นยังไง หนูก็มัวแต่เล่นมองจอตลอดเวลา มีเพื่อนอยู่ในโลกออนไลน์เยอะแยะมาก แต่ในโลกชีวิตจริง คนที่อยู่ข้างเราจริง ๆ กลับไม่สนใจเลย วันหนึ่งก็รู้สึกว้าวแล้ว วางมันบ้างดีกว่าแต่ก็

ยังคิดเล่นอยู่นะ แต่ไม่ได้มากเท่าเมื่อก่อน” ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และถามสมาชิกเพื่อให้เกิดความตระหนักถึงพฤติกรรมตนเอง โดยผู้วิจัยถาม พ. ว่าอะไรที่ทำให้รู้สึกว่าการเล่นเกมแล้วกับการเล่นแต่สมาร์ตโฟน พ. กล่าวว่า “เหตุการณ์เกิดจากป่วยไข้หวัดใหญ่ นอน ไม่มีแรงอยู่โรงพยาบาลคนเดียวที่เข้ามาดูแล คือ แม่ คนเดียวจริง ๆ ถ้าถามว่าเพื่อนไม่มาเยี่ยมบ้างหรือ ตอบเลยว่าไม่มี หนูแซทบอกเพื่อน โลกออนไลน์แต่เพื่อน โลกออนไลน์ก็อยู่ในโลกของเขาแสดงความห่วงใยผ่านตัวหนังสือเหมือนเคย ๆ จนเหมือนเห็นภาพตัวเองไม่เหลือใครแล้ว มีแต่แม่คนเดียวที่คอยอยู่ดูแลแล้วแม่อายุเยอะแล้ว ก็เลยรู้สึกว่าการที่” ผู้วิจัยใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกลูกถาม พ. ว่าหลังจากเข้ารับการปรึกษากลุ่มครั้งนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง พ. กล่าวว่า “รู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้สึกตัวเองเปลี่ยนไปในทางที่ดี พอลองวางสมาร์ตโฟนลงดูบ้าง มองคนรอบข้างในชีวิตจริงบ้าง ก็เข้าใจแล้วว่า การที่เราแบ่งเวลาในการเล่นให้มันถูกเวลา เล่นให้พอประมาณ มันดีกับตัวเองกับคนข้าง ๆ มากกว่าเยอะเลยคะ เสงหน้ามาคุยกับแม่บ้าง กับเพื่อนชีวิตจริงบ้างแบบนี้ดีกว่าเยอะเลย” และในระยะติดตามผล พ. ยังได้บอกกับผู้วิจัยอีกว่า หลังจากได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็เอาไปใช้ในด้านพฤติกรรมการกินเยอะ เอาความรู้ในการปรึกษาไปใช้ช่วยให้พฤติกรรมการกินของเขาเปลี่ยนไป และตั้งใจว่าจะลดน้ำหนักให้ได้ อีกทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ทำให้มีจุดมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มมากขึ้น มีเวลาในการทำงานทำกิจกรรมที่อยากทำมากขึ้น สิ่งในกลุ่มตัวอย่างได้รับจากการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้จากการตระหนักและเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม

ซึ่งผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงของกลุ่มทดลองสามารถช่วยให้พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนต่ำลงอย่างชัดเจน แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง พบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่ต่างจากระยะก่อนการทดลอง คือ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยนิชชีมา ทนศิริ (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยเปรียบเทียบผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ อนุธรรมวิ ปิยะกาญจน์ (2551) ที่ได้ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองความประพฤติ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง 15 ครั้ง

ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า เด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคม ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสโมคาร์ทโฟน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสโมคาร์ทโฟนที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดลองผู้วิจัยพบว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีเป้าหมาย และรับรู้ถึงความต้องการของตนเอง โดยทราบว่าพฤติกรรมที่ตนได้กระทำและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ และมีความประสงค์ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เมื่อสมาชิกเกิดการรับรู้จึงเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามที่ตนเองตั้งใจ และการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก็ส่งผลถึงระยะติดตามผล เนื่องจากเป็นความต้องการที่แท้จริง ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และมีพฤติกรรมการใช้สโมคาร์ทโฟนของตนเองตามปกติ ไม่ได้รับการเรียนรู้ ไม่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ไม่เข้าใจถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงทำให้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้สโมคาร์ทโฟนของตนเอง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสโมคาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสโมคาร์ทโฟนที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบทดสอบการติดสโมคาร์ทโฟน เป็นการทดสอบพฤติกรรมการใช้สโมคาร์ทโฟนของบุคคลทั่วไป เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการทดสอบพฤติกรรมการใช้สโมคาร์ทโฟนของตนเอง หรือของบุคคลที่ต้องการนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง และควรศึกษาข้อคำถามให้ดีก่อนนำไปใช้ อาจต้องมีการปรับรายละเอียดให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบันและให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ
2. การนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ ควรมีการศึกษาสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ศึกษาหลักการ กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ

ของทฤษฎี และฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง
เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโดยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรม
การติดสมาร์ทโฟนในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างออกไป เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สถาบัน
อาชีวศึกษา วัยรุ่นในชุมชน หรือวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาโดยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรม
การติดสมาร์ทโฟนไปพัฒนา โดยนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบออนไลน์ เพื่อจะได้เข้าถึงกลุ่มที่มี
พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนโดยตรง

บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ โอ เอสพรีนติ้งเฮาส์
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2556). *การคิด โทรศัพท์มือถือสื่อสารโทรคมนาคมต่อพัฒนาการของเด็ก และวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/dic/news_week_full.php?id=1132.
- กฤติมา กมล. (2554). *ตัวชี้วัดและผลสืบเนื่องของการเสพติด โปรแกรมประยุกต์บน โทรศัพท์เคลื่อนที่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ไกรวิน วงศ์บุญญา, ธัญญานนท์ ชีราวัฒน์ และพิมพ์ศิริ พิพัฒน์พงศ์. (2555). *พฤติกรรมการใช้ โทรศัพท์มือถือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. เข้าถึงได้จาก <https://is12743.wordpress.com/2013/03/02/งานวิจัยพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน>.
- ขวัญชนก กมลสุภจินดา. (2557). *พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการแสดงตัวตนของ เจเนอเรชัน: กรณีศึกษา ความแตกต่างระหว่างเจเนอเรชันเบบี้บูมเมอร์สและเจเนอเรชันวาย*. การค้นคว้าอิสระนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- คณศ อธิรัตนกรัณท์. (2554). *ประเทศไทยกับสถิติการใช้เฟซบุ๊ก*. เข้าถึงได้จาก <http://facebook.maahalai.com>.
- ชาติชาย พิทักษ์ชนาคม. (2559). *การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง*. สารนิพนธ์ พุทธศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธศาสตร์ศึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชื่นสุมล บุญนาค. (2554). *ทัศนคติและพฤติกรรมการใช้ Chat ผ่าน โทรศัพท์มือถือ Smartphone ของวัยรุ่น กลุ่ม Generation Y*. *วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร*, 8(2), 87-103.
- จอมขวัญ เลื่องลือ, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2559). *การพัฒนา รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการดำเนินชีวิต ในสังคมยุค ใหม่ของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 17(2), 55-70.
- จุฑามาศ กิตติศรี, รัชชานา หน่อคำ และคณินิจ เพชรรัตน์. (2560). *พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟน และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาล*. *วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน, มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(1), 18-31.

- ณัฐชัย ผาตากแดด. (2551). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของข้าราชการตำรวจงานป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทิพาวรรณ บุณสิน. (2561). *วัยรุ่นไทยเสี่ยงขาดมือถือไม่ได้*. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. เข้าถึงได้จาก <http://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/78786>.
- ทรงศักดิ์ ถิมศิริสันติกุล. (2554). *Iphone 4 & iPod touch*. กรุงเทพฯ: วี.พี.รีน (1991)
- ธัญรัช วิกิตภูมิประเทศ. (2559). พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนในชั้นเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. *สุทธิปริทัศน์*, 30(95), 55-68.
- นิชชมา ทนศิริ. (2551). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุษรา ประกอบธรรม. (2556). การศึกษาการยอมรับเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษา: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 27(81), 93-108.
- เบญจวรรณ ธนุवास, ปารณีย์ สันเจริญ, นิตชา รัตนเสถียร, สุรัตน์แก้วสกุล และเกรียงศักดิ์ ปัทมเรขา. (2557). การแอบใช้สมาร์ตโฟนระหว่างเรียนในชั้นเรียนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 33(4), 209-222.
- ปฐมาพร แสงพยับ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปัทิตตา ทองเจือพงษ์. (2559). ปัจจัยและผลกระทบของการเสพติดสมาร์ตโฟนต่อประสิทธิภาพการทำงานโรคกลัวไม่มีสมาร์ตโฟนใช้. *วารสารระบบสารสนเทศด้านธุรกิจ(JISB)*, 2(3), 98-115.
- ปารีญา ราพา และกาญจนา ไชยพันธ์. (2554). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 5(2), 110-121.

- ปิยาพร คัมภีรพงศ์. (2540). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อีเทค) จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรรณพิมล วิปลากร. (2561). *วัยรุ่นไทยเสี่ยงขาดมือถือไม่ได้*. เข้าถึงได้จาก <http://www.pptvhd36.com/news/ประเด็นร้อน/78786>.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พัชรนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล. (2553). *การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชญ์ เพชรคำ และพรทิพย์ เย็นจะบก. (2557). *พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทยที่มีผลกระทบต่อตนเองและสังคม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- พิระญาณ์ อัครวงศ์กรณ. (2559). *ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไพสิฐ จิรรัตนโสภา. (2554). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา*. เข้าถึงได้จาก www.yala.ac.th/research1/research/report_research.php.
- ภลดา วงศ์สาฟู. (2556). *ผลกระทบจากการใช้ อินเทอร์เน็ต ผ่าน โทรศัพท์มือถือของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสื่อสาร, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์. (2557). *พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน*. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2).
- ภัทรา เรื่องสวัสดิ์. (2553). *รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพฯ*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวารสารศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มนลดา ยูชะ. (2557). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรม ของนิสิตมุสลิมระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยทักษิณ.

- รวี วิสาขศาสตร์, ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และ นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2556). ผลการใช้โปรแกรม
การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อป้องกัน
พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้สิ่งเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
เทพศิรินทร์ สมุทรปราการ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รัตนา บุญบุตร, ลักขณา สริวัฒน์, มณเฑียร พัวไพบูลย์. (2558). การเปรียบเทียบผลการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ
พฤติกรรม เพื่อลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัย
มหาสารคาม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 9(4).
- วัลภา แก้วกัญญา. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อ
การควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม
คอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรวรรณ พานิชเจริญ. (2552). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อ
การเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา ดำรงเกียรติศักดิ์. (2558). 7 ขั้นตอนการเสพติด. เข้าถึงได้จาก [http://www.infocommmju.com
/icarticle/images/stories/icarticles/ajwittaya/digital/addiction_process.pdf](http://www.infocommmju.com/icarticle/images/stories/icarticles/ajwittaya/digital/addiction_process.pdf).
- วิทยา ดำรงเกียรติศักดิ์. (2558). แบบทดสอบการเสพติดมือถือ. เข้าถึงได้จาก [http://www.infocom
mmju.com/icarticle/images/stories/icarticles/ajwittaya/digital/Cell-Phone-Addiction-
Test.pdf](http://www.infocommmju.com/icarticle/images/stories/icarticles/ajwittaya/digital/Cell-Phone-Addiction-Test.pdf).
- วงหทัย ต้นชีวะวงศ์. (2549). การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านสื่อดิจิทัลของคนวัยทำงานในเขต
กรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะ อินเทอร์เน็ตและ โทรศัพท์เคลื่อนที่. เข้าถึงได้จาก
<http://www.jc.tu.ac.th/jc-article/2549/2549-jc-research-02.pdf>.
- ศิริบุรุษ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- สรวมฉน์ สิทธิสมาน. (2556). *คอลัมน์ พ่อแม่ลูกปลุกรักเรื่อง โลกยุค “เด็กก้มหน้า” ปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่ต้องตระหนัก*. เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9560000107402>.
- สวัสดิ์ บันเทิงสุข. (2543). *การให้คำปรึกษา*. เชียงใหม่: พิมพ์ลักษณ์.
- สุคนธ์ โชติชัยสถิต. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์*. ปรินญาณิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและเจตคติในการเรียนของนักศึกษาวิชาเอกคณิตศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์. (2557). *ผลสำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของวัยรุ่นไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://www.flashfly.net/wp/91310>.
- เสาวภา เหมือนชู. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของพยาบาลอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สิริกานต์ แก่นเพชร. (2559). *การเสพติดสมาร์ตโฟนของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสื่อสารดิจิทัล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- อนรรฆวี ปิยะกาญจน์. (2551). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ชลบุรี: ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์. (2558). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น*. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 9(1).
- อุษณี แคว้นน้อย. (2544). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลยาณวัตร*. ปรินญาณิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ASTV ผู้จัดการรายวัน. (2556). *วิจัยเผย คนไทย 98% ติดสาร์ทโฟน ขึ้นลงแดง. เข้าถึงได้จาก*
<http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9560000048924>.
- Alfawareh, H. M., & Jusoh, S. (2014). Smart phones usage among university students: Najran University case. *International Journal of Academic Research*, 6(2), 321-326.
- Auter, P. J. (2007). Portable social groups: willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use among young adults. *International Journal Mobile Communications*, 5(2), 139-155.
- Al-Menayes, J. J. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 25(2014), 23-29.
- Alson, A., & Misagal, G. (2016). Smart phones usage among colleges. *International Journal of research in engineering & technology*, 4(3), 63-70.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A proposal for including no mophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(7), 155-160.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Carbo, B. C. (2006). *The behavioral effects of group therapy on at risk middle school students*. Alabama: University of South Alabama.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Chang, C. (1995). A comparison of the effectiveness of counseling or teaching Taiwanese university students with control theory really therapy as the model of responsible behaviors and effective life control. *Dissertation Abstract International*, 56(05), 1760.
- Corey, G. (1981). *Theory and practice of group counseling*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/cole Thomson Learning.
- Childhood. (2553). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเผชิญความจริงวิลเลียม กลาสเซอร์*. เข้าถึงได้จาก <http://childhood281.blogspot.com/2010/01/william-glasser.html>.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (2000). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.

- Glasser, W. (1992). *The quality school: Managing students without coercion* (2nd ed.). New York: Herper & Row.
- Glasser, W., & Wubbolding, R. (1995). *Reality therapy current psychotherapies* (5th ed). Itasca, IL: Peacock.
- Harris, M. A. C. (1993). Effect of reality control therapy on predictors of responsible: Behavior of junior high school students in an adolescent pregnancy prevention program. *Doctoral Dissertation Abstracts International*, 54(04), 19-20.
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280.
- Jena, R. K. (2014). The Impact and Penetration of smartphone usage in student's life. *Global Journal of Business Management*, 8(1), 29-35.
- Kwon, M., K, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(2), 1-7.
- Lawrence, D. H. (2003). The effect of reality therapy group counseling on the self-determination of persons with developmental disabilities. *Dissertation Abstract International*, 64(3), 811-A
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S.A college students. *SAGE Open*, 9(14), 1-9.
- Lupton, D. (2012). *Digital sociology: An introduction*. Sydney: University of Sydney.
- National statistical office. (2017). *The 2017 household survey on the use of information and communication technology*. Retrieved from <http://service.nso.go.th/nso/web/survey/Surtec5-1-3.html>.
- Jiandani, N. (2014). PRM-165-efficacy of virtual reality exposure therapy in the management of symptoms associated with post traumatic stress disorder. *Value in Health*, 27(7), 572-A.
- Rosen, L. D., Carrier, M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(12), 948-958.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(10), 2632-2639.

- Seligman, L. (2011). *Systems strategies and skills of counseling and psychotherapy*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Tindell, D. R., & Bohlander, R. W. (2012). The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students. *College teaching*, 6(16), 1-9.
- Thomé e, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1).
- Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyber psychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Walsh, S. P., White, K. M., and Young, R. M. (2007). *Young and connected: Psychological influences of mobile phone use amongst Australian youth*. Australia: University of Sydney.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน
(Smartphone addiction self-test)

แบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน

คำชี้แจงแบบวัด

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) ที่สร้างขึ้น โดย วิทยา คำรง เกียรติศักดิ์ (2558) ได้ออกแบบมาเพื่อวัดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่เหมาะสมกับในบริบทสังคมไทย โดยมีข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ เป็นองค์ประกอบด้านพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน มาใช้ในการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพาที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟนและให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

อภิญา ปิตินิตย์นรินทร์
นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟน Smartphone addiction self-est

ชื่อ-นามสกุล..... เบอร์ติดต่อ.....

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. ท่านมักใช้เวลาในการพูดคุยมือถือมากกว่าที่คิด	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
2. ท่านมักจิตใจต้องลอยมองคู่มือถือที่มีสิ่งอื่นที่ควรทำ หรือเป็นประโยชน์มากกว่า	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
3. ท่านดูเหมือนจะลืมทุกสิ่งเมื่อใช้มือถือ	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
4. ท่านใช้เวลาในการส่งข้อความ/ ทวิต/ E-mail/ Facebook มากกว่าการคุยกับผู้คนจริง ๆ	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
5. ท่านใช้เวลาในการพูดคุยผ่านมือถือมากขึ้นและมากขึ้น	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
6. ท่านแอบคิดว่าท่านน่าจะใช้เวลาในการพูดคุยมือถือให้น้อยลง	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
7. ปกติท่านจะนอนหลับไปโดยยังเปิดมือถือไว้ใกล้หมอนหรือใกล้เตียงตลอดเวลา	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
8. ท่านจะคอยดูและคอยตอบ ข้อความ/ ทวิต/ E-mail/ Facebook ทุกชั่วโมง ทั้งช่วงเวลากลางวัน และกลางคืนแม้ท่านกำลังทำสิ่งอื่นอยู่	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
9. ท่านมักส่ง ข้อความ/ ทวิต/ หรือใช้ Internet ขณะขับรถ หรือทำกิจกรรมคล้ายคลึงที่ต้องใช้สมาธิหรือความตั้งใจ	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
10. ท่านรู้สึกว่าการใช้มือถือเป็นการลดประสิทธิภาพการทำงานของท่าน	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
11. ท่านรู้สึกเป็นกังวล/ ไม่สบายใจหากไม่มีมือถืออยู่กับตัวแม้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
12. เมื่อออกนอกบ้านท่านจะต้องมีมือถือติดตัวเสมอ แล้วจะรู้สึกไม่สบายใจ ถ้าท่านบังเอิญลืมมือถือไว้ในรถ/ ที่บ้าน/ ไม่มีสัญญาณ/ หรือมือถือเสีย	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
13. เมื่อท่านรับประทานอาหารท่านจะต้องมีมือถืออยู่บนโต๊ะด้วยเสมอ	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
14. เมื่อมือถือดัง/ หรือมีสัญญาณเข้า ท่านรู้สึกอดไม่ได้ ต้องเช็ค ข้อความ/ ทวิต/ ตอบทันที	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่
15. ท่านต้องหมั่นเช็คมือถือวันละหลายครั้ง ทั้งที่รู้ว่าไม่มีอะไรใหม่/ ไม่มีอะไรสำคัญ	<input type="checkbox"/> ใช่	<input type="checkbox"/> ไม่ใช่

หากคำตอบ “ใช่” ในแบบทดสอบการติดสโมรท์โฟน มีจำนวนมากกว่า 5 ข้อ แสดงว่าท่านควรเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สโมรท์โฟนของตนเอง และหากมีจำนวนเกิน 11 ข้อ แสดงว่าท่านมีพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนในระดับมาก และควรได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

1-4 ข้อ หมายถึง มีพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนในระดับปกติ

5-10 ข้อ หมายถึง มีพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนในระดับปานกลาง

11-15 ข้อ หมายถึง มีพฤติกรรมการติดสโมรท์โฟนในระดับมาก

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกาตัดสินร้ทโฟน
ของนิตปริญาตรี

**โปรแกรมให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกาติดสมาร์ทโฟน
ของนิสิตปริญญาตรี**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึง วัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้ การศึกษา และข้อกำหนดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก เทคนิค - การใช้คำถามเวียน - การใช้อารมณ์ขัน
2	รักษาสัมพันธภาพ และเรียนรู้ พฤติกรรมกาติด สมาร์ทโฟน	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนัก ถึงพฤติกรรมกาติดสมาร์ทโฟน ของตนเอง 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึง วัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้ การศึกษา และข้อกำหนดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การให้ข้อมูล - การชี้แนะ - การใช้อารมณ์ขัน
3	การเรียนรู้ ความต้องการของ ตนเองในการใช้ สมาร์ทโฟน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจถึง ความต้องการ (Want) ของตนเอง ในการใช้สมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้กำหนด ถึงความต้องการ (Want) ของ ตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจความต้องการ - การมอบหมายงาน

**โปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน
ของนิสิตปริญญาตรี**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค ที่ใช้
4	การค้นหาเป้าหมายเพื่อลดพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ค้นหาเป้าหมายของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงเป้าหมายของตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขพฤติกรรมใช้สมาร์ทโฟนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจการกระทำ - การมอบหมายงาน
5	การจัดการเวลาตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนการกระทำ (Doing) ของตนเองในปัจจุบัน ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาไปกับสมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักแนวทางการกระทำของตนเองด้านพฤติกรรมใช้สมาร์ทโฟนให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การสำรวจการกระทำ - การมอบหมายงาน
6	การประเมินตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเอง (Evaluation) เมื่อเกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่พึงประสงค์	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ

**โปรแกรมให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกาติดsmartโฟน
ของนิสิตปริญญาตรี**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค ที่ใช้
			เทคนิค - การประเมินพฤติกรรมตนเอง - การมอบหมายงาน
7	การวางแผนการใช้ smartโฟน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้วางแผน (Planning) เพื่อลดพฤติกรรมกาติดsmartโฟนของตนเอง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมกาติดsmartโฟนของตนเอง แล้วนำแผนที่ได้วางไว้ ไปปฏิบัติ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การวางแผน - การชี้แนะแนวทาง - การมอบหมายงาน
8	การวางแผนและสร้างข้อผูกพันในการใช้ smartโฟน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้วางแผน (Planning) ในการใช้ smartโฟน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการลดพฤติกรรมกาติดsmartโฟนของตนเอง พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างได้ดำเนินการตามแผน 2. เพื่อเป็นการสร้างพันธะสัญญาหรือข้อผูกพัน (Commitment) โดยกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเป็นผู้กำหนดไว้ในหนังสือสัญญา	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การวางแผน - การปฏิญาณตนเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและข้อตกลงร่วมกัน

**โปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง
ต่อพฤติกรรมกรรมการติดสมาาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิค ที่ใช้
9	ติดตาม การดำเนินการ ตามแผน	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สรุปผล การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เรื่อง การวางแผนการใช้สมาาร์ทโฟน เพื่อลดพฤติกรรมกรรมการติด สมาาร์ทโฟนของตนเอง 2. เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่าง ได้ปรึกษาสอบถามข้อสงสัย ในรูปแบบการปฏิบัติ 3. เพื่อกระตุ้น และเน้นย้ำให้กลุ่ม ตัวอย่างเกิดความมุ่งมั่นใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติดสมาาร์ทโฟนของตนเอง	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การชี้แนะแนวทาง
10	ติดตามผล สรุป และยุติการให้การ ปรึกษา	1. เพื่อติดตามผล สรุปและยุติ การให้การปรึกษากลุ่มกับกลุ่ม ตัวอย่าง 2. เพื่อประเมินผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเผชิญความจริงต่อ พฤติกรรมกรรมการติดสมาาร์ทโฟน ของกลุ่มตัวอย่าง 3. เพื่อแนะแนวทางและเน้นย้ำให้ กลุ่มตัวอย่างเกิดความมุ่งมั่นที่จะ ปฏิบัติตามแผน	ทักษะ - การฟัง - การใช้คำถาม - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ เทคนิค - การให้รางวัล - การปฏิญาณตนเพื่อสร้าง ความเชื่อมั่นและ ข้อตกลงร่วมกัน

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
ของกุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การพบกันครั้งแรก ระหว่างผู้วิจัยและกุ่มตัวอย่าง การสร้างสัมพันธภาพ ถือเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการสร้างกระบวนการปรึกษา ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพ สามารถสร้างความไว้วางใจ ความเข้าใจ ความเชื่อมั่นให้กับกุ่มตัวอย่าง โดยที่ผู้วิจัยนั้นมีหน้าที่ สร้างแรงผลักดัน และช่วยแนะแนววิธีการ โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษานั้นสามารถหาทางออกในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในครั้งแรกผู้วิจัยจะแจ้งวัตถุประสงค์ของกระบวนการปรึกษากลุ่มโดยละเอียด ได้แก่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง วันที่ และรูปแบบในการดำเนินการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้กุ่มตัวอย่างเกิดความเข้าใจตรงกัน และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เพื่อดำเนินการตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จนสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน โดยข้อมูลต่างๆในการให้การปรึกษานั้น จะถูกเก็บไว้เป็นความลับทั้งหมด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อให้กุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้การปรึกษาและข้อกำหนดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน

กิจกรรม “It’s me”

อุปกรณ์

1. ป้ายเขียนชื่อ
2. ใบงานที่ 1.1 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
3. กล้องความคิด
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพโดยการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ระเบียบ วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการปรึกษา รวมทั้งการรักษาความลับและขออนุญาตบันทึกเสียง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเองและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย

ขั้นดำเนินการ

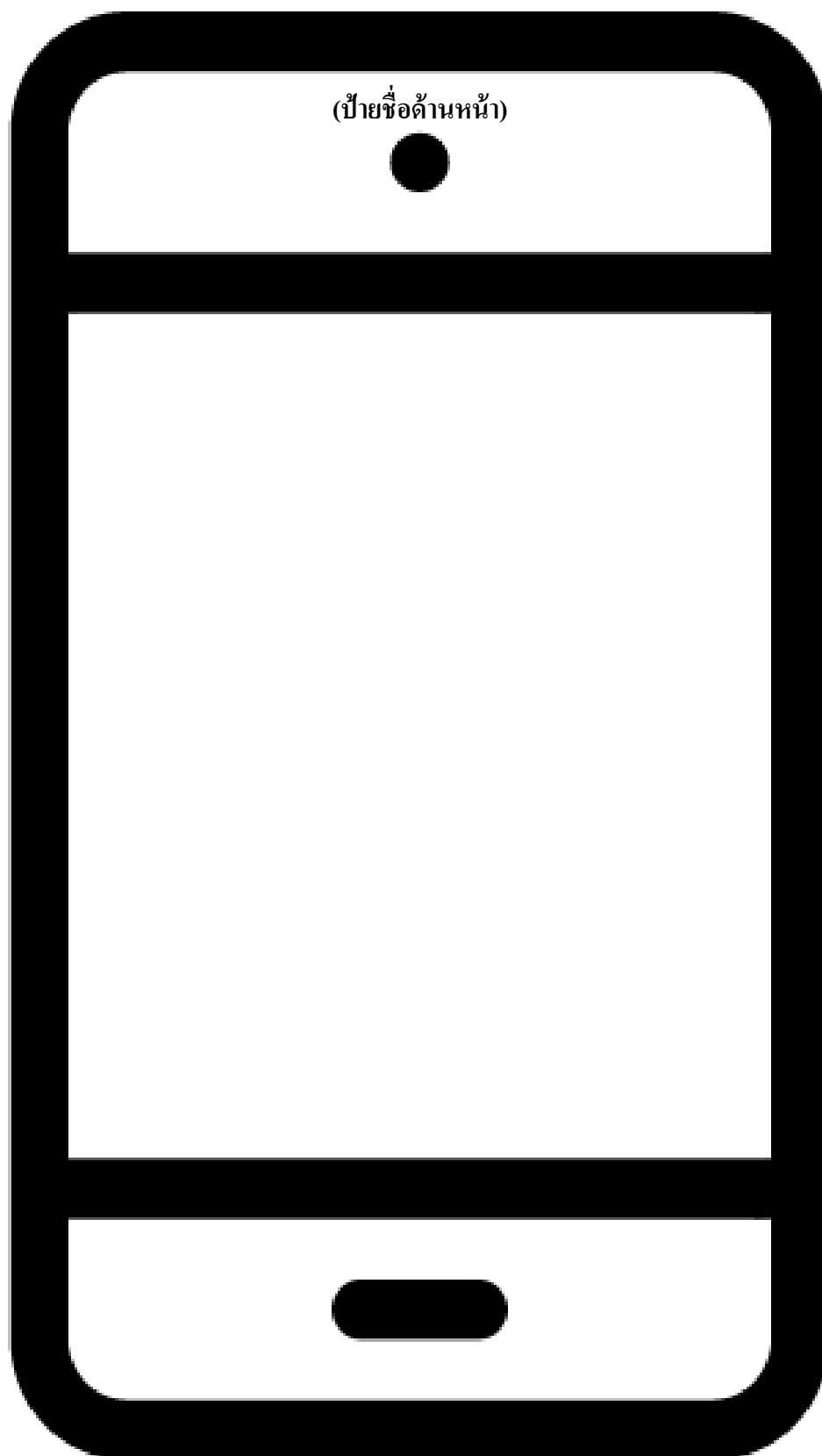
1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “It’s me” จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเองกับสมาร์ทโฟนในแต่ละวัน แล้วเพราะอะไรที่ทำให้ต้องมาพูดคุยกันในวันนี้
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษป้ายชื่อให้กลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างเขียนชื่อเล่นของตนเอง และด้านหลังป้ายชื่อ ให้เขียนแนะนำตัวและเล่าถึงเรื่องราวของตนเองกับการใช้สมาร์ทโฟนในปัจจุบัน
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนยกป้ายชื่อขึ้นมาให้ทุกคนได้ดู แล้วแนะนำตนเอง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเอง โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตีความ สะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเห็นถึงสิ่งที่ผู้วิจัยรู้สึกต่อสถานการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างบอกล่า
5. ผู้วิจัยถามเพิ่มเติมถึงสถานการณ์อื่นๆเกี่ยวกับการเล่นสมาร์ทโฟน ว่ามีใครต้องการบอกล่าประสบการณ์อื่น ๆ เพิ่มเติมหรือไม่ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายในสิ่งที่รู้สึกและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างว่ากิจกรรมที่ทำวันนี้ ให้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1.1 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ามีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
2. กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้การศึกษา และข้อกำหนดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน

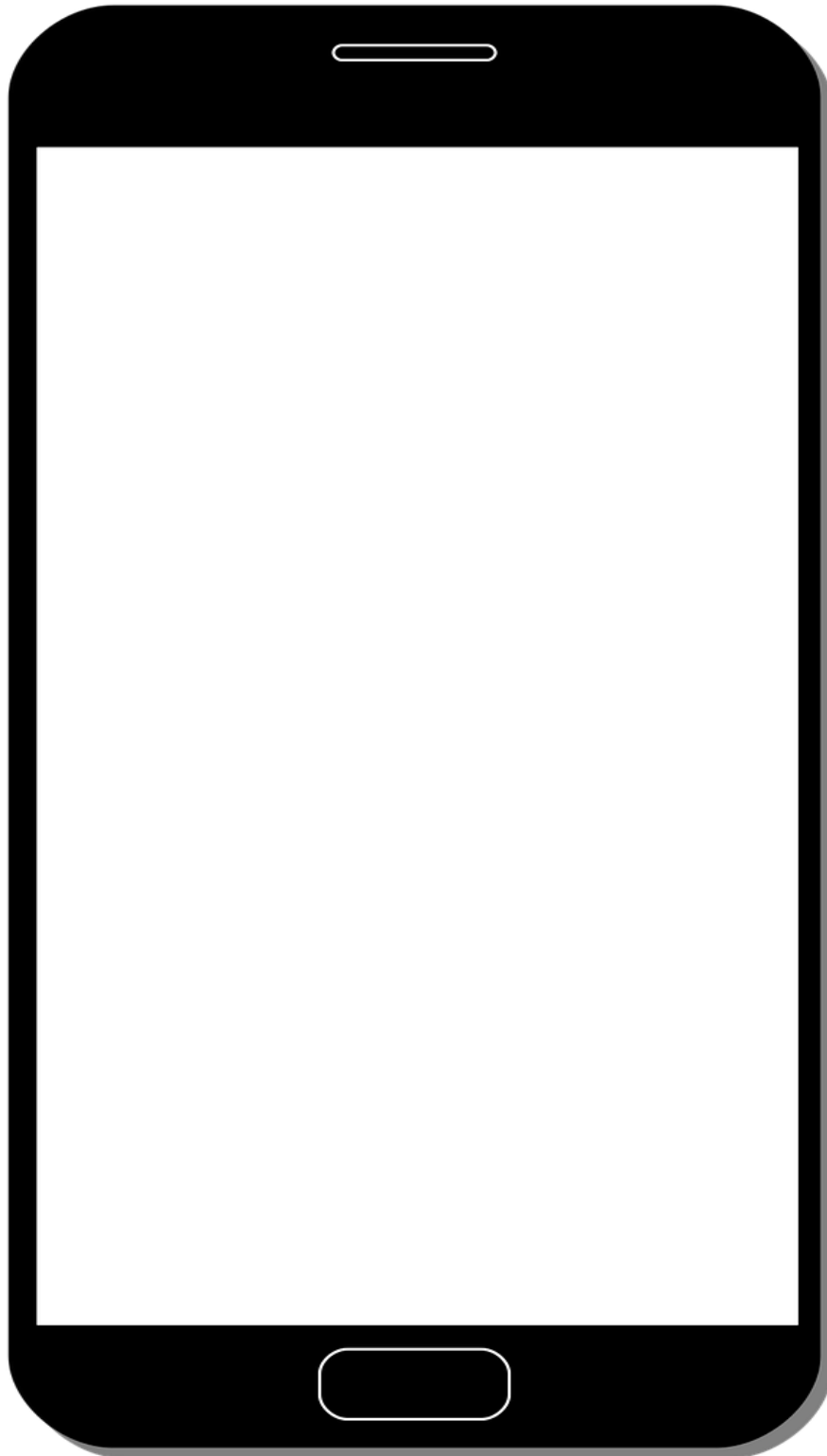


(ป้ายชื่อด้านหลัง)

ให้นิสิตเขียนแนะนำตัวเอง และเล่าถึงเรื่องราวของตนเอง
กับการใช้สมาร์ทโฟนในปัจจุบัน

ใบงานที่ 1.1 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 2**

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ และเรียนรู้พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน

ระยะเวลา 60 - 90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การรักษาสัมพันธภาพ ในการให้การศึกษากลุ่มเมื่อผู้วิจัยสร้างสายสัมพันธ์ในกลุ่มขึ้นแล้ว จำเป็นต้องรักษาสัมพันธภาพนี้ไว้ตลอดระยะเวลาที่ยังมีการให้การศึกษากลุ่ม การที่บุคคลคนหนึ่งจะอภิปรายถึงปัญหาของตนโดยตรงไปตรงมายอมรับส่วนบกพร่องที่จะต้องแก้ไข กำหนดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์และนำมาทดลองปฏิบัติ จะต้องมีความเชื่อมั่นว่าผู้วิจัยตลอดจน เพื่อนร่วมกลุ่มของตน สามารถรักษาความลับได้ และจะสามารถให้การสนับสนุนในสิ่งที่จำเป็นเมื่อคนต้องการ ทุกคนในกลุ่มต้องมีความรู้สึกร่วมกับตน ทุกข์ร่วมกับตน ให้กำลังใจตน โดยไม่ใช่การแสดงความสงสาร แต่ด้วยวิธีสะท้อนกลับด้วยใจจริงและใจกว้าง การรักษาสัมพันธภาพของผู้วิจัย คือสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ความต้องการของตนเอง ตลอดจนบรรลุถึงเป้าหมาย

พฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction) เป็นการใช้สมาร์ตโฟนที่ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองได้ หรือใช้อย่างสม่ำเสมอมากกว่าที่ตั้งใจไว้ (Chóliz, 2012) ซึ่งปัญหาจากการติดสมาร์ตโฟนนั้นส่งผลกระทบต่อความขัดแย้งกับผู้อื่นและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อีกทั้งยังส่งผลต่อเนื้อทำให้รู้สึกหดหู่ โดดเดี่ยวเมื่อขาดสมาร์ตโฟน (Takao et al., 2009) ซึ่งผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ถึงพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของตนเอง โดยผ่าน โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดยผ่านกระบวนการ WDEP ซึ่งจะสามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจ กล้าเผชิญความจริงและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่ตนเองต้องการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของตนเอง
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้การปรึกษาและ

ข้อกำหนดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน

กิจกรรม “ตัวฉันกับสมาร์ทโฟน”

อุปกรณ์

1. วิดีโอพฤติกรรม สังคมก้มหน้า แต่ละประเทศ เหมือนหรือต่าง (ThaiPBS, 2018) วันที่สืบค้น 31 มกราคม 2561, เข้าถึงได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=CIES_kVzrGY
2. วิดีโอบันเทิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน (Workpointofficial, 2016). วันที่สืบค้น 31 มกราคม 2561, เข้าถึงได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=XM-7ZBN5FOA>
3. ใบงานที่ 2.1 “ตัวฉันกับสมาร์ทโฟน”
4. ใบงานที่ 2.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
5. ก่อความคิด
6. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างถึงการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเริ่มต้นให้การปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มกิจกรรม “ตัวฉันกับสมาร์ทโฟน” โดยเปิดคลิปพฤติกรรม สังคมก้มหน้า แต่ละประเทศ เหมือนหรือต่าง, คลิปบันเทิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเริ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคลิปที่ได้ดู
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานที่ 2.1 “ตัวฉันกับสมาร์ทโฟน” แล้วเริ่มแชร์ประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนว่า ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียกับตนเองอย่างไรบ้าง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเอง โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตีความ สะท้อนความรู้สึก และการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเห็นถึงสิ่งที่ผู้วิจัยรู้สึกต่อเรื่องราวที่กลุ่มตัวอย่างบอกเล่า

4. ผู้วิจัยถามเพิ่มเติมถึงสถานการณ์อื่นๆเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของกลุ่มตัวอย่าง ว่ามีใครต้องการเล่าประสบการณ์อื่นๆเพิ่มเติมหรือไม่ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายในสิ่งที่รู้สึก

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างว่ากิจกรรมที่ทำวันนี้ ให้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำ จะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ามีการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง
2. กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟนของตนเอง
3. กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ของกระบวนการให้การปรึกษา และข้อกำหนดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน

ใบงานที่ 2.1 “ตัวฉันกับสมาร์ทโฟน”

นิสัยเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองหรือไม่
แล้วพฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียกับตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

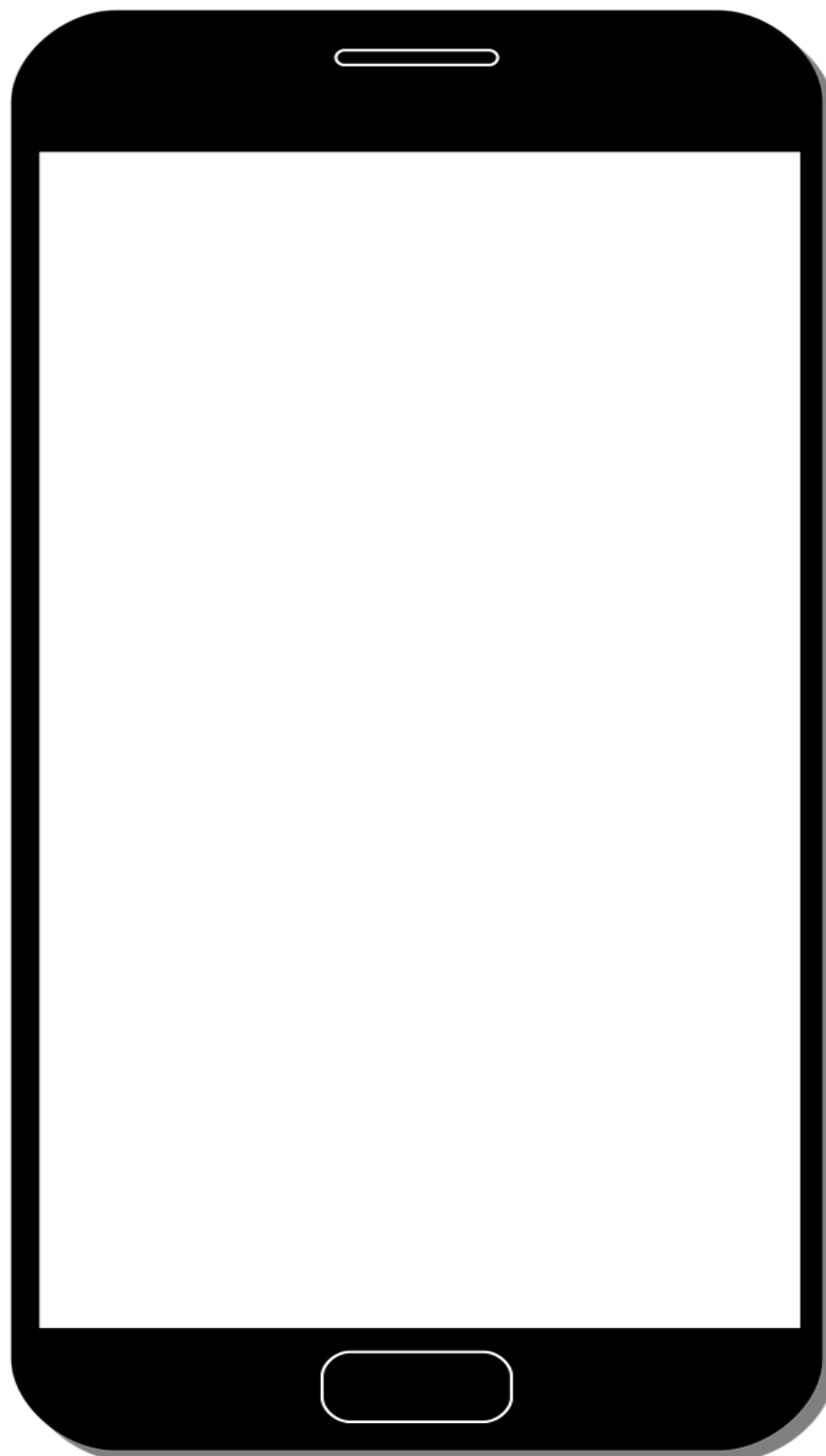
.....

.....



ใบงานที่ 2.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 3**

เรื่อง การเรียนรู้ความต้องการของตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การสำรวจพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในด้านต่างๆเป็นการมองหาเป้าหมายและความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของความต้องการ W (Want) จะถามกลุ่มตัวอย่างว่าต้องการอะไร และถ้าสิ่งที่คุณต้องการได้รับการตอบสนอง ความพึงพอใจภายใน คือ อะไร

การเรียนรู้ความต้องการของตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ซึ่งในการศึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ความต้องการของตนเองโดยผ่านกระบวนการกิจกรรม “สมาร์ทโฟนกับตัวฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจถึงความต้องการ (Want) ของตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้กำหนดความต้องการ (Want) ของตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน

กิจกรรม “สมาร์ทโฟนกับตัวฉัน”

อุปกรณ์

1. สมาร์ทโฟนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน
2. ใบงานที่ 3.1 “ความต้องการของฉันกับสมาร์ทโฟน”
3. ใบงาน 3.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
4. ก่อความคิด
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างถึงการปรึกษาครั้งที่ผ่านมา พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 3 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเริ่มต้นให้การปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มกิจกรรม “สมาร์ตโฟนกับตัวฉัน” โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนหยิบสมาร์ตโฟนของตนเองขึ้นมา
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนแทนสมาร์ตโฟนกับร่างกายของตนเอง ว่าหากเปรียบเทียบสมาร์ตโฟนเป็นเหมือนร่างกายหนึ่ง จะเปรียบได้กับส่วนใด และเพราะอะไร ขณะที่กลุ่มตัวอย่างกำลังแสดงความคิดเห็นของตนเอง ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเห็นถึงสิ่งที่ผู้วิจัยรู้สึกในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกำลังแสดงความรู้สึก
3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3.1 “ความต้องการของฉันกับสมาร์ตโฟน” โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนความต้องการของตนเอง ว่าต้องการเล่นสมาร์ตโฟนกี่ชั่วโมงต่อวัน และต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเล่นสมาร์ตโฟนของตนเองให้เป็นอย่างไรและนำมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างคิดทบทวนเรื่องราว เพื่อสำรวจความต้องการ (Want) ของตนเอง เมื่อเกิดพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจความต้องการที่แท้จริงดังตัวอย่างคำถาม 1) คุณต้องการอะไรเมื่อคุณใช้สมาร์ตโฟน 2) อะไรที่ทำให้คุณต้องการเช่นนั้น
5. ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ขณะฟังเรื่องราวของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามแทรกในจังหวะที่เหมาะสมขณะที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นของตนเอง และใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถระบุความรู้สึกของตนเองออกมาได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความหลังจากฟังการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นกับกลุ่มตัวอย่างถึงการเรียนรู้ความต้องการของตนเองในการใช้สมาร์ตโฟน
2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งในกลุ่มตัวอย่างได้ทำจะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป และนัดพบกัน ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจและเรียนรู้ถึงความต้องการของตนเองในการใช้สมาร์ตโฟน
2. กลุ่มตัวอย่างได้กำหนดความต้องการของตนเองในการใช้สมาร์ตโฟน

ใบงานที่ 3.1 “ความต้องการของฉันกับสมาร์ทโฟน”

ให้นิสิตเขียนความต้องการของตนเอง ว่านิสิตต้องการเล่นสมาร์ทโฟนกี่ชั่วโมงต่อวัน เพราะอะไร แล้วนิสิตต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมในการเล่นสมาร์ทโฟนของตนเองให้เป็นอย่างไร

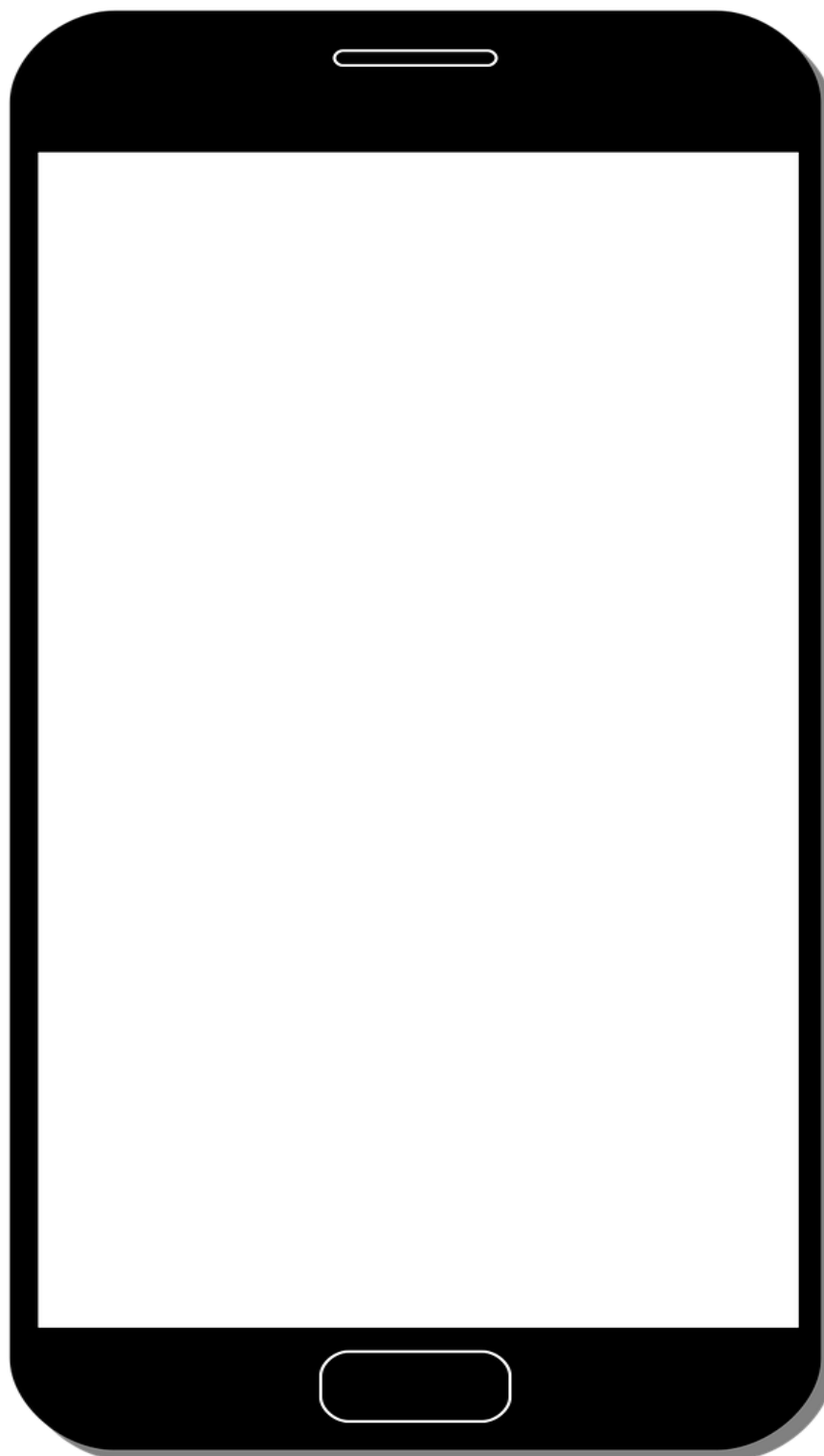
ความต้องการของฉันในการเล่นสมาร์ทโฟน

ความต้องการในการเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนของฉัน



ใบงานที่ 3.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้ฉันเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การค้นหาเป้าหมายเพื่อลดพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟน

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

หลังจากสำรวจความต้องการของตนเองแล้ว การค้นหาเป้าหมายและการกระทำในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง (D = Direction and Doing) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้ตรวจสอบว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ในขณะนี้นำไปสู่ความต้องการของตนเองหรือไม่

พฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟนที่มากเกินไปทำให้เกิดผลที่ตามมา คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง สุขภาพที่ลดลงและเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสมาร์ตโฟนได้ดึงความสนใจจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวไปจนหมด ทุกคนต่างก้มหน้าก้มตาเสียเวลาไปกับสิ่งนี้จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้าง นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป (สุภาภรณ์ สำเนียง, 2557)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ค้นหาเป้าหมายของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงเป้าหมายของตนเองเพื่อนำไปสู่การแก้ไข

พฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟนให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

กิจกรรม “ฉันต้องทำได้แน่”

อุปกรณ์

1. ใบสลากเขียนชื่อ
2. กลังใส่สลาก
3. ใบงานที่ 4.1 “ฉันต้องทำได้แน่”
4. ใบงานที่ 4.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
5. กลังความคิด

6. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน อธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 พุดคุยซักถามในเรื่องทั่วไป เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองและเตรียมพร้อมเพื่อรับการปรึกษาต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยได้สอบถามและซักชวนให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้าง และสิ่งที่ทำนั้นส่งผลต่อตนเองอย่างไร หรือมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ หรือมีสิ่งใดที่เป็นอุปสรรคที่จะทำให้ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการหรือเป้าหมายของตนเองได้ โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างจับสลากชื่อ ในการเรียงลำดับ

2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4.1 “ฉันต้องทำได้แน่” โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความต้องการของตนเองที่อยากทำมากที่สุดเกี่ยวกับการใช้สมาร์ตโฟน ที่ได้เขียนไว้ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงการค้นเป้าหมายที่จะทำให้ความต้องการนั้นเป็นจริง

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่ตนได้จัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นว่าเป็นอย่างไรรวมทั้งพิจารณาผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้น ว่าส่งผลต่อตนเองอย่างไร โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อ กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนทิศทางของการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง ดังตัวอย่างคำถาม “ถ้าคุณยังมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนแบบนี้อยู่ คุณคิดว่าในอนาคตจะเกิดอะไรกับคุณบ้าง” โดยคำถามนี้เป็นการสำรวจทิศทางของพฤติกรรมเป็นการเริ่มต้นของการตั้งคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายถึงสิ่งตนเองที่ได้ทำลงไป รวมทั้งแสดงความคิด ความรู้สึกและระหว่างนั้นผู้วิจัยก็จะใช้ทักษะการใช้คำถามแทรกในจังหวะที่เหมาะสมขณะที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นของตนเอง และใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถระบุความรู้สึกของตนเองออกมาได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความหลังจากฟังการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างถึงการค้นเป้าหมาย เพื่อสามารถลดพฤติกรรม การติดสมาร์ตโฟน (Direction)

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน 4.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน

“กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำจะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างทุกคนร่วมกันสรุป และนัดพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถค้นหาเป้าหมายของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนในปัจจุบันได้ (Direction)

2. กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักถึงเป้าหมายของตนเองและรู้แนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม

ใบงานที่ 4.1 “ฉันต้องทำได้แน่”

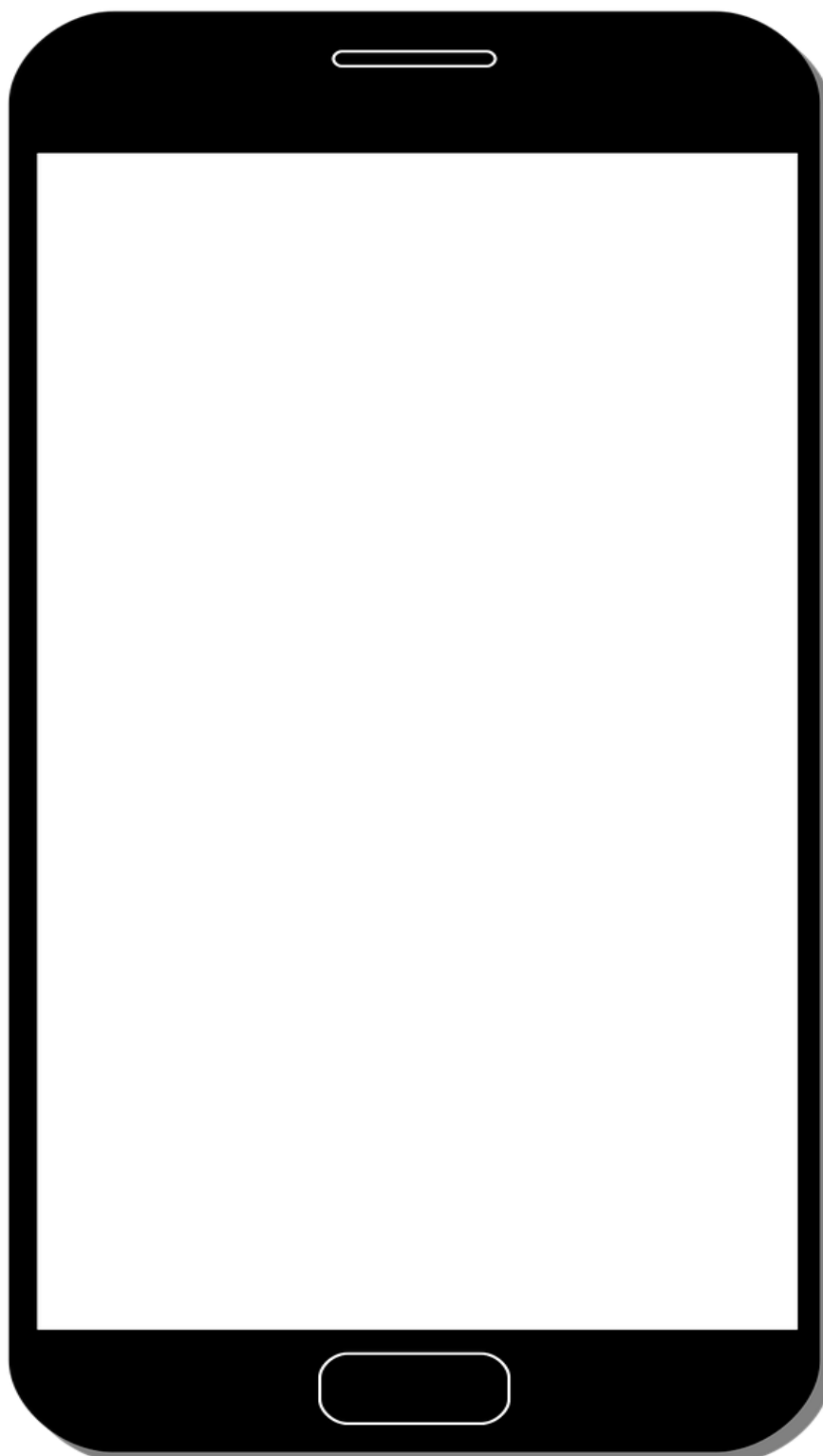


ความต้องการในการเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนของฉัน (ที่นิสิตได้เขียนไว้ในครั้งที่แล้ว)

ค้นหาเป้าหมายของฉันที่จะทำให้ความต้องการนั้นเป็นจริง

ใบงานที่ 4.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การจัดการเวลาตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟน

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

ผู้ที่ใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปจะก่อให้เกิดการต่อต้านกับผู้อื่น เช่น ใช้สมาร์ทโฟนโดยไม่สนใจเพื่อนในเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน (Rush, 2011) เป็นต้น การเน้นไปที่พฤติกรรมในปัจจุบัน การกระทำใด ๆ (Direction and Doing) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจความรับผิดชอบ ความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการกระทำ และความคิดที่ได้เลือกพฤติกรรมนั้น ๆ การเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ถึงตนเองอย่างมีสติ เพื่อที่จะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสม และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 206-209)

การใช้เวลาไปกับการเล่นสมาร์ทโฟนก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หน้าที่การงานและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การจัดการเวลาตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟนจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟน ซึ่งในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างได้จัดการเวลาตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟนผ่านกระบวนการกิจกรรม “วงเวียนเวลา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนการกระทำ (Doing) ของตนเองในปัจจุบัน
ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาไปกับสมาร์ทโฟน
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักแนวทางการกระทำของตนเองด้านพฤติกรรมการใช้สมาร์
ทโฟนให้เป็นที่ไปในทางที่ถูกต้อง

กิจกรรม “วงเวียนเวลา”

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5.1 “วงเวียนเวลาในปัจจุบัน”
2. ใบงานที่ 5.2 “วงเวียนเวลาที่ฉันตั้งใจไว้”
3. ใบงานที่ 5.3 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
4. ก่อองค์ความคิด
5. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง และทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน อธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 5 พูดคุยซักถามในเรื่องทั่วไป เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเอง และเตรียมรับการปรึกษาต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ได้แสดงความคิดเห็นจากการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง ว่ามีการกำหนดเวลาในการเล่นสมาร์ตโฟนของตนเองอย่างไร หลังจากได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มหลายครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มกิจกรรม “วงเวียนเวลา” แจกใบงานที่ 5.1 “วงเวียนเวลาในปัจจุบัน” โดยการให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนแบ่งเวลาของตนเองในกระดาศวงกลม โดยเขียนแบ่งในวงกลมว่า ในหนึ่งวันใช้เวลาทำอะไรบ้างแล้วมีการใช้มือถือระหว่างวันช่วงไหนบ้าง ก็ครั้งละกี่นาที หรือชั่วโมง หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างมาอภิปรายร่วมกันว่า หากกลุ่มตัวอย่างกระทำพฤติกรรมตามวงเวียนเวลาในปัจจุบัน ภายในอนาคตจะเป็นอย่างไร และจะสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่
3. แจกใบงานที่ 5.2 “วงเวียนเวลาที่ฉันตั้งใจไว้” โดยการให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนแบ่งเวลาของตนเองในกระดาศวงกลม โดยเขียนแบ่งในวงกลมว่า ในหนึ่งวันใช้เวลาทำอะไรบ้างแล้วตั้งใจจะจัดการกับเวลาในการใช้สมาร์ตโฟนให้เป็นอย่างไร หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างมาอภิปรายร่วมกันว่า หากกลุ่มตัวอย่างกระทำตามพฤติกรรมตามวงเวียนเวลาที่ตั้งใจไว้ ภายในอนาคตจะเป็นอย่างไร และจะสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่
4. ในการปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อ กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้ ทบทวนทิศทางของการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเอง ดังตัวอย่างคำถาม 1) ตอนนี้เมื่อสัปดาห์ที่แล้วคุณทำอะไรอยู่ 2) คุณอยากทำอะไรที่ต่างจากสัปดาห์ที่แล้วบ้าง 3) อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้

คุณทำสิ่งที่ต้องการไม่ได้ โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างอธิบายถึงสิ่งที่เขาได้ทำลงไป รวมทั้งแสดงความคิด ความรู้สึกและระหว่างนั้นผู้วิจัยก็จะใช้ทักษะการใช้คำถามแทรกในจังหวะที่เหมาะสม ขณะที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นของตนเอง และใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถระบุความรู้สึกของตนเองออกมาได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ หลังจากฟังการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

5. ผู้วิจัยมอบหมายงานให้กลุ่มตัวอย่างได้กลับไปลองทำ โดยนำไปงานที่ 5.2 “วงเวียนเวลาที่ฉันทนไหว” ที่ได้ทำในระหว่างการปรึกษากลุ่ม กลับไปทบทวนในทางทดลอง แล้วเขียนสรุปในใบงานว่า ได้ลงมือกระทำตามแผนที่ตัวเองตั้งใจไว้หรือไม่ พยายามจัดการกับพฤติกรรม การใช้สมาร์ทโฟนของตัวเองอย่างไร ทำอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างถึงเรื่องการลงมือทำ (Doing) ในการปรับพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม การจัดการเวลาตนเองในการเล่นสมาร์ทโฟน ข้อดีในการจัดการเวลาให้กับตนเอง และผลเสียที่เกิดขึ้นหากยังมีพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟนแบบเดิม

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน 5.3 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง

3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่คุณทำได้อาจสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

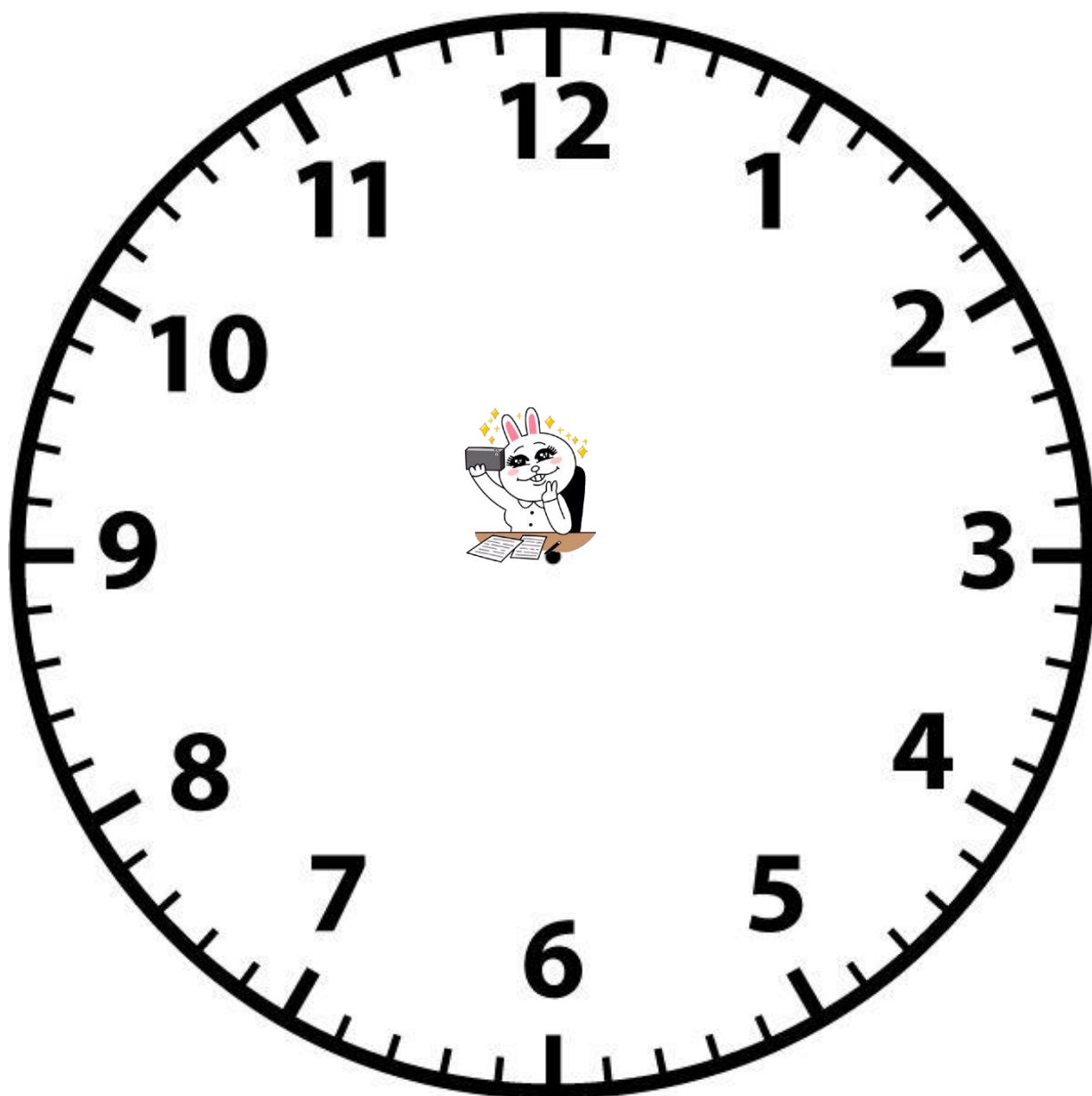
การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนการกระทำ (Doing) ของตนเองในปัจจุบัน ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาไปกับสมาร์ทโฟน

2. กลุ่มตัวอย่างรู้จักแนวทางการกระทำของตนเองด้านพฤติกรรมการเล่นสมาร์ทโฟน ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

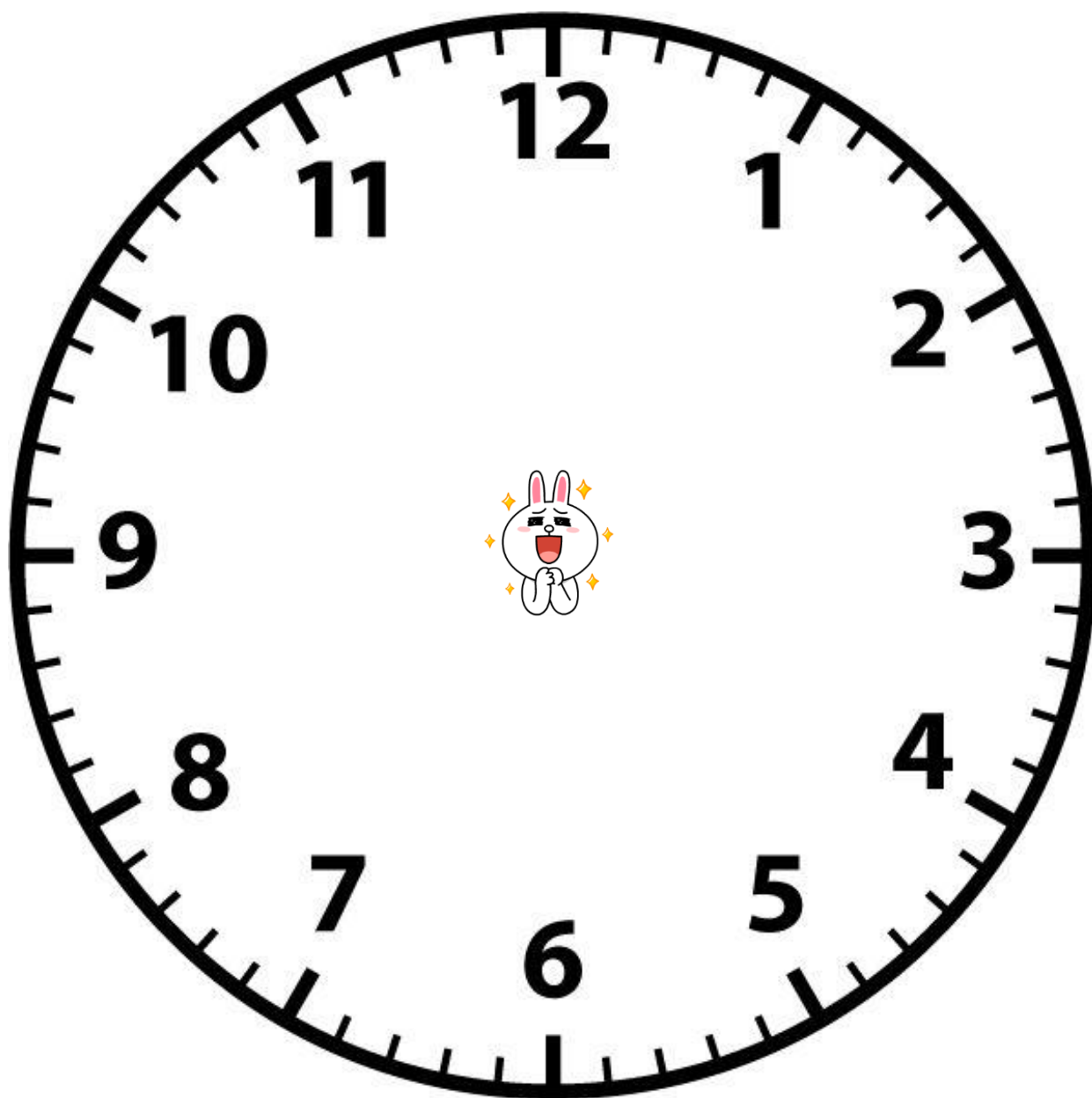
ใบงานที่ 5.1 “วงเวียนเวลาในปัจจุบัน”

ให้นิสิตแบ่งเส้นเวลาของตนเองในวงกลม แล้วในหนึ่งวันใช้เวลาทำอะไรบ้าง มีการใช้
มือถือระหว่างวันช่วงไหนบ้าง ก็ครั้ง ครั้งละกี่นาทีหรือชั่วโมง



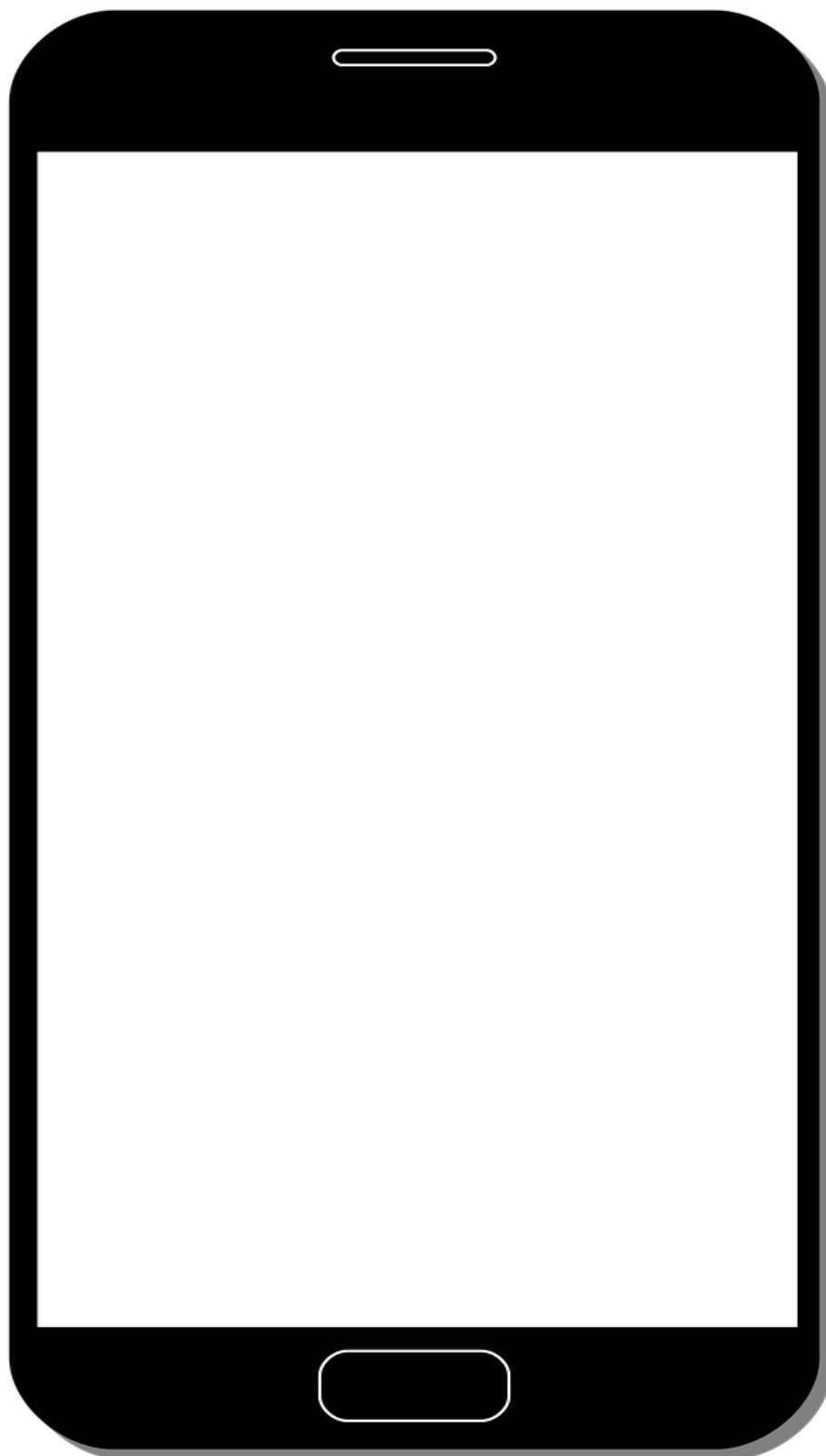
ใบงานที่ 5.2 “วงเวียนเวลาที่ฉันตั้งใจไว้”

ให้นิสิตแบ่งเส้นเวลาของตนเองในวงกลม แล้วในหนึ่งวันใช้เวลาทำอะไรบ้าง แล้วตั้งใจจะจัดการกับเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองให้เป็นอย่างไร



ใบงานที่ 5.3 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 6**

เรื่อง การประเมินตนเองในการใช้โทรศัพท์

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ มีพื้นฐานมาจากการที่มนุษย์สร้างโลกส่วนตัว เราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการกระทำในปัจจุบันและความคิดในปัจจุบันมากกว่าประสบการณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือการจูงใจโดยไม่รู้ตัว มนุษย์สามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ตามที่เป็นจริงอะไรที่ดีแล้วก็เก็บไว้เป็นความภูมิใจอะไรไม่ดีก็วางแผนปรับเปลี่ยน (Glasser, 1992)

ในการประเมินตนเอง (Self-evaluation) นั้น ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของผู้วิจัย คือ ต้องไม่ตัดสินพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยต้องช่วยให้กลุ่มตัวอย่าง ได้หยุดคิด พิจารณา และกระตุ้นให้ได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมโดยรวมซึ่งในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเองในการใช้โทรศัพท์ ผ่านกิจกรรม “พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์ของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงพฤติกรรมในการใช้โทรศัพท์
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินตนเอง (Evaluation) เมื่อเกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่พึง

ประสงค์

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 “พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์ของฉัน”
2. ใบงานที่ 6.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
3. ก่อความคิด
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน
2. กลุ่มตัวอย่างส่งใบงาน 5.2 “วงเวียนเวลาที่ฉันตั้งใจไว้”จากการปรึกษากลุ่มในครั้งก่อน และให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสรุปสิ่งที่ตนเองได้เขียนมาในใบงาน
3. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 6 พุดคุยซักถามในเรื่องทั่วไปเพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองและเตรียมรับการปรึกษาต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทำใบงานที่ 6.1 “พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของฉัน” หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองว่าเป็นอย่างไร โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่เขาได้ทำลงไป รวมทั้งแสดงความคิด ความรู้สึก และระหว่างนั้น ผู้วิจัยจะใช้ทักษะการใช้คำถามแทรกในจังหวะที่เหมาะสม
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง โดยหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างได้บอกเล่าถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองจนครบแล้ว ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่เขาได้ทำลงไป รวมทั้งแสดงความคิด ความรู้สึกและระหว่างนั้นผู้วิจัยก็จะใช้ทักษะการใช้คำถามแทรกในจังหวะที่เหมาะสมขณะที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นของตนเอง และใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถระบายความรู้สึกของตนเองออกมาได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความหลังจากฟังการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินและพิจารณาร่วมกันว่า พฤติกรรมในการใช้สมาร์ตโฟน ของตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่ และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขพฤติกรรม พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันเสนอวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว
4. ผู้วิจัยเื้ออำนาจให้กลุ่มตัวอย่างได้เกิดความเข้าใจ และยอมรับในพฤติกรรมของตนเองโดยจะไม่ตัดสินคุณค่าในพฤติกรรมของเขา แต่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมินถึงพฤติกรรมของตนเอง และยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างถึงเรื่อง การประเมินตนเองในการใช้สมาร์ตโฟน และการประเมินตนเองเมื่อเกิดพฤติกรรมอื่นที่ไม่พึงประสงค์
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน 6.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำจะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเอง (Evaluation) ถึงพฤติกรรมในการใช้สมาร์ตโฟนได้
2. กลุ่มตัวอย่างสามารถประเมินตนเอง (Evaluation) เมื่อเกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ได้

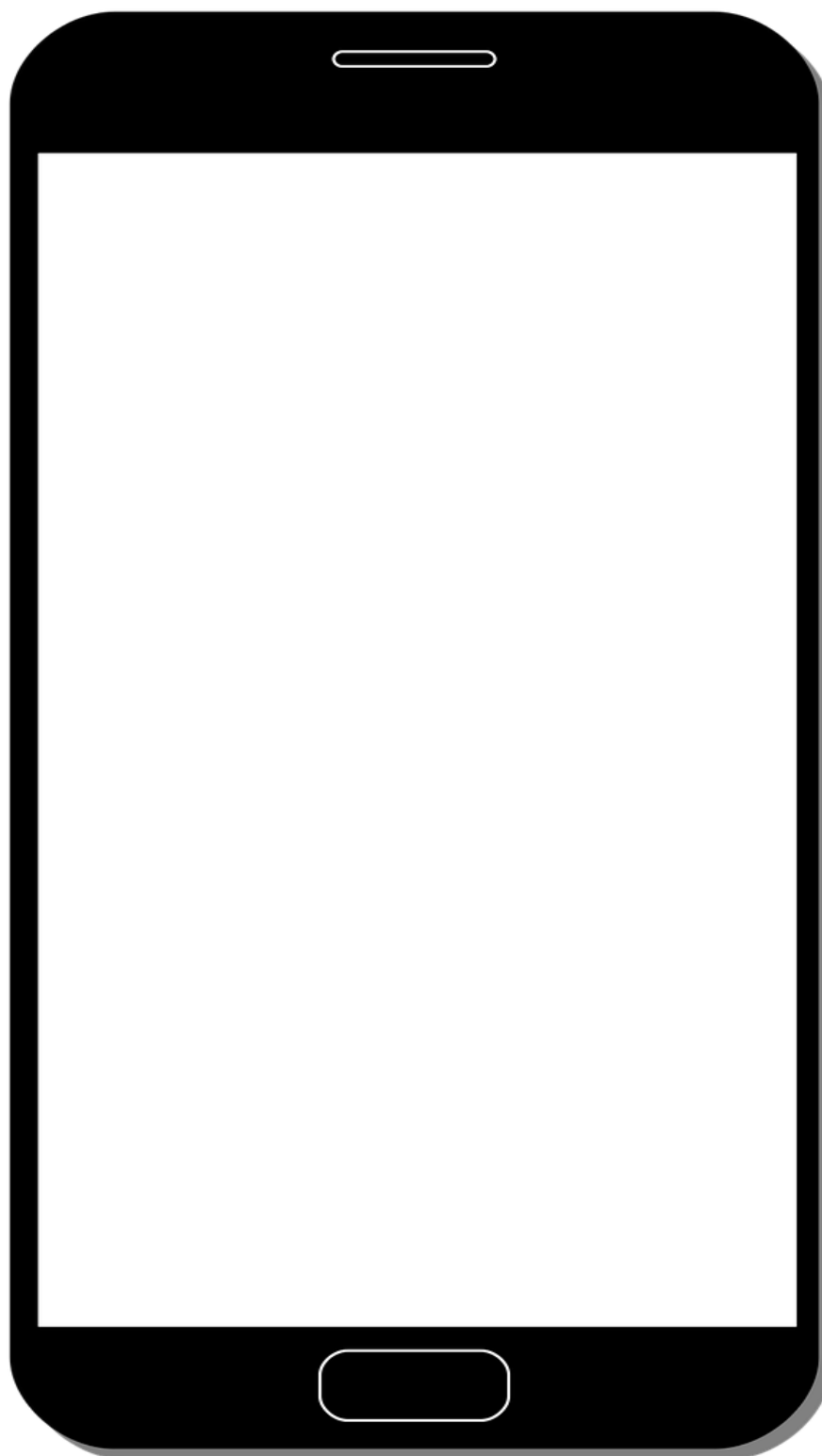
ใบงานที่ 6.1 “พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของฉัน”

ให้นิสิตเขียนถึงพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง และพฤติกรรมอื่นๆที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง แล้วนิสิตคิดว่าควรใช้วิธีใดในการแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวให้ดีขึ้นได้

พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของฉัน

พฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ของฉัน

ใบงานที่ 6.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟน
ของกุ่มตัวอย่างนิติปรัชญาตรี

ครั้งที่ 7

เรื่อง การวางแผนการใช้สมาร์ตโฟน

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การวางแผนการตั้งเป้าหมายหรือการวางแผน (Planning) เป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง โดยการจำแนกในสิ่งที่เกิดจากพฤติกรรมในทางที่ผิด ที่ไม่พึงประสงค์ โดยการเลือกพฤติกรรมใหม่ เพื่อการวางแผนการเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องเป็นแผนที่ปฏิบัติได้และชัดเจนในจุดมุ่งหมาย ได้ผลในระยะสั้นและมีความเป็นไปได้ ส่วนความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นแรงเสริม ให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมที่จะดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ต่อไป

ในการวางแผนการใช้สมาร์ตโฟนเป็นวิธีที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ตั้งเป้าหมายและวางแผนในพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟน ซึ่งในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างได้วางแผนการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง โดยผ่านกระบวนการกิจกรรม “My Planning”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้วางแผน (Planning) เพื่อลดพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟนของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมกรรมการติดสมาร์ตโฟนของตนเอง แล้วนำแผนที่ได้วางไว้ไปปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้

กิจกรรม “My Planning”

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็งแผ่นใหญ่ 2 แผ่น
2. ใบงานที่ 7.1 “My Planning”
3. ใบงานที่ 7.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
4. ก่อองความคิด
5. ปากกา และสีเมจิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง และทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน อธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 7 พุคคุยซักถามในเรื่องทั่วไป เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเอง และเตรียมรับการปรึกษาต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “My planning” โดยให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษแข็งแผ่นใหญ่ และปากกามาจิกให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ให้ทั้งสองกลุ่มได้ร่วมกันวางแผนปฏิบัติในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเอง พร้อมทั้งกำหนดสิ่งที่คุณเองจะทำได้แต่ละวัน ซึ่งเป็นแผนในการปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน พร้อมบอกสิ่งที่เป็นอุปสรรค และบอกวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ด้วย
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม อภิปรายถึงการวางแผนของกลุ่มตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่เขาได้ทำลงไป รวมทั้งแสดงความคิด ความรู้สึก และระหว่างนั้นผู้วิจัยก็จะใช้ทักษะการใช้คำถามแทรกในจังหวะที่เหมาะสมที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นของตนเอง และใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถระบุความรู้สึกของตนเองออกมาได้ จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความหลังจากฟังการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมารวมกันเหมือนเดิม
4. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7.1 “My Planning” โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนร่วมกันกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา และพิจารณาวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจะกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันคิดและเสนอแนะร่วมกันในกลุ่ม เพื่อช่วยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนในกลุ่มเล็งเห็นถึงความสำคัญในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสำเร็จ โดยการวางแผนอย่างง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้ดีขึ้น และแผนการนั้นต้องมีความชัดเจน และเน้นย้ำว่าต้องเป็นแผนที่ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างถึงเรื่อง การวางแผนการใช้สมาร์ทโฟนและให้กลุ่มตัวอย่างได้ลองนำแผนการที่ตนเองได้วางไว้ไปทดลองใช้จริง

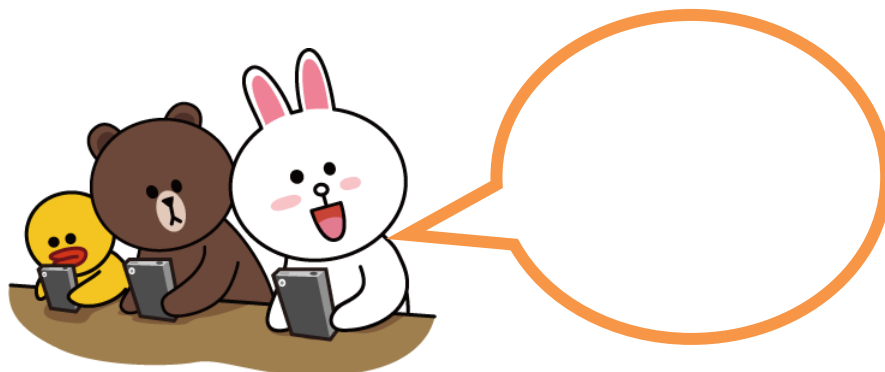
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน 7.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่คุณกลุ่มตัวอย่างได้ทำ จะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถวางแผน (Planning) เพื่อลดพฤติกรรมการติดสารทโทไฟนของตนเองได้
2. กลุ่มตัวอย่างทราบถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการติดสารทโทไฟนของตนเอง แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้

ใบงานที่ 7.1 “My planning”

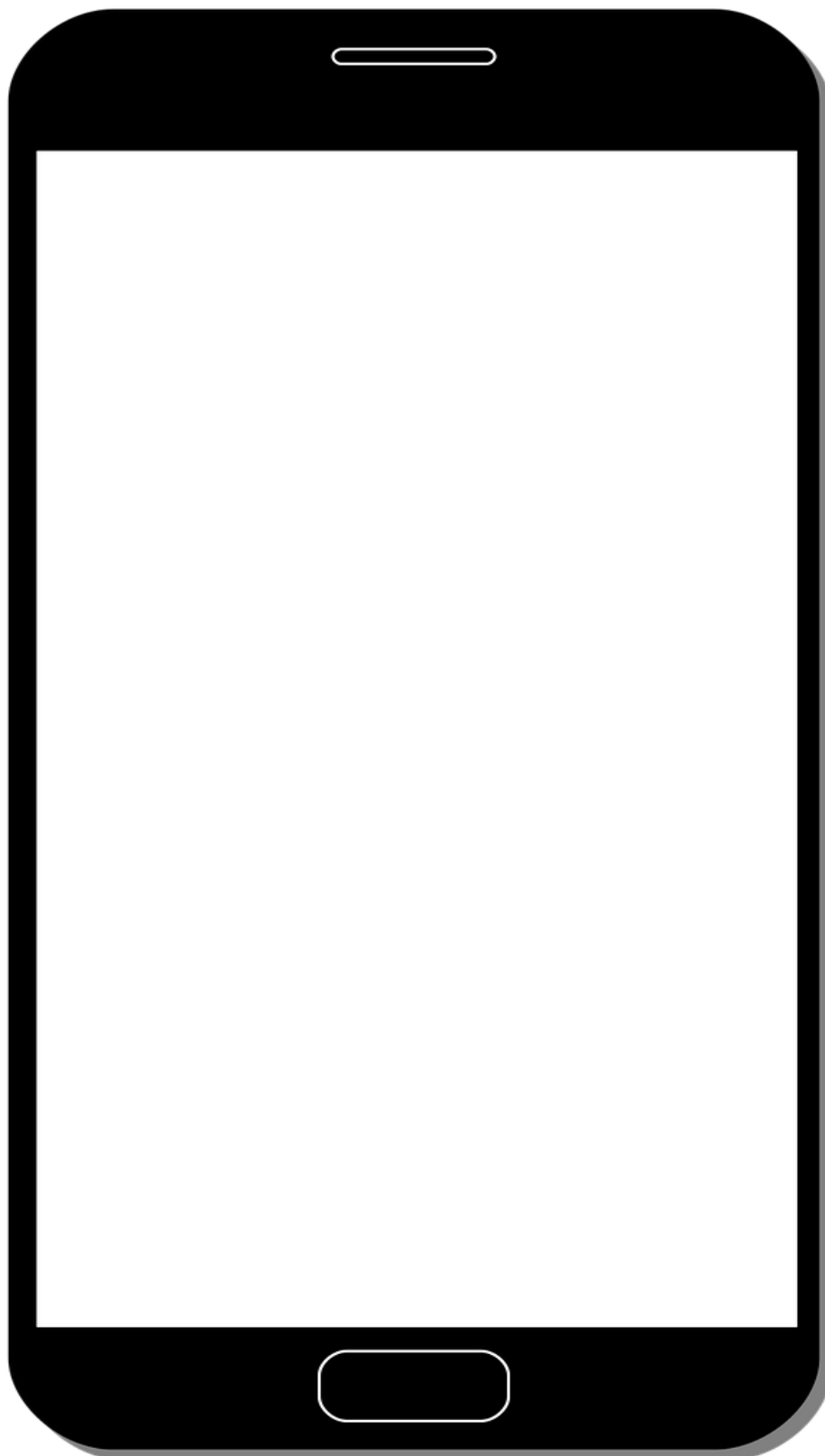
ให้นิสิตวางแผนการปฏิบัติในการใช้สมาร์ทโฟน พร้อมทั้งกำหนดสิ่งที่คุณเองต้องการทำในแต่ละวันซึ่งเป็นแผนในการปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนที่สามารถทำได้จริง



A large, empty, rounded rectangular box with a pink border, intended for students to write their daily planning for smartphone usage.

ใบงานที่ 7.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาาร์ทโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 8**

เรื่อง การวางแผนและสร้างข้อผูกพันในการใช้สมาาร์ทโฟน

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การวางแผนและสร้างข้อผูกพัน (P = Planning and commitment) นั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่าง ตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรคือ สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง จะต้องจัดเตรียมที่จะสำรวจพฤติกรรมอื่น ๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติ หลังจากนั้นจะต้องทำข้อผูกพัน (Commitment) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้ปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้กำหนดไว้ (Glasser & Wubbolding, 1995)

ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันวางแผน และเพื่อให้ การดำเนินงานเป็นไปตามแผนจึงจำเป็นต้องมีการสร้างข้อผูกพัน ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างได้เขียน ข้อตกลงในใบสัญญาเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความตั้งใจจริงในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติดสมาาร์ทโฟนของตนเอง

กิจกรรม “ฉันสัญญาว่าจะทำได้”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้วางแผน (Planning) ในการใช้สมาาร์ทโฟน เพื่อให้เกิด ความยั่งยืนในการลดพฤติกรรมติดสมาาร์ทโฟนของตนเอง พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างได้ดำเนินการ ตามแผน
2. เพื่อเป็นการสร้างพันธะสัญญาหรือข้อผูกพัน (Commitment) โดยกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน เป็นผู้กำหนดไว้ในหนังสือสัญญา

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 ใบสัญญาการปรับปรุงพฤติกรรมติดสมาาร์ทโฟน
2. ใบงานที่ 8.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
3. กล่องความคิด
4. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อน นำใบงานที่ 7.1 “My planning” มาแจกให้กลุ่มตัวอย่างอีกครั้งพร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 8 พูดคุยซักถามในเรื่องทั่วไป เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองและเตรียมรับการปรึกษาต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมกลุ่ม “ฉันสัญญาว่าจะทำได้” โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนแผนปฏิบัติการของตนเองที่ได้เคยเขียนไว้ในใบงานที่ 7.1 “My planning” จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่แล้ว และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้เพิ่มเติมหรือแก้ไขแผนการที่วางไว้ในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนบอกเล่าแผนปฏิบัติการของตนเองหลังจากได้ลองกลับไปปฏิบัติในแผนที่ตนเองได้วางไว้ให้กับคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้ทราบ เพื่อเป็นการประกาศถึงความมุ่งมั่นที่จะนำไปปฏิบัติ พร้อมทั้งสร้างข้อผูกพันหรือสัญญาที่ได้วางแผนไว้ว่าจะนำไปปฏิบัติตามขั้นตอนที่ให้ไว้ในหนังสือสัญญา
3. ผู้วิจัยนำหนังสือสัญญามาแสดงให้กลุ่มตัวอย่างได้ดู พร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่าหนังสือสัญญาฉบับนี้จะเป็นเครื่องยืนยันถึงความตั้งใจจริงของผู้ที่จะปฏิบัติตามแผนการที่ตนเองได้กำหนดไว้เพื่อแก้ไขพฤติกรรมความคิดสมาร์ทโฟนของตนเอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเขียนข้อความลงในสัญญา 2 ฉบับ โดยผู้วิจัยเก็บไว้ 1 ฉบับและกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเก็บไว้อีก 1 ฉบับ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่างถึงเรื่อง การวางแผนและสร้างข้อผูกพันในการใช้สมาร์ทโฟน ว่าเกิดการเรียนรู้ใดบ้าง
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน 8.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉันให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำ จะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถวางแผน (Planning) ในการใช้สมาร์ตโฟน เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการลดพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเอง พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างได้ดำเนินการตามแผนจริง
2. กลุ่มตัวอย่างได้สร้างพันธะสัญญาหรือข้อผูกพัน (Commitment) โดยที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้เป็นผู้กำหนดไว้ในหนังสือสัญญา

ใบสัญญา

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....

ขอสัญญาว่าจะปรับปรุงพฤติกรรมตนเองในการใช้สมาร์ทโฟน ดังนี้

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

(ผู้ให้สัญญา)

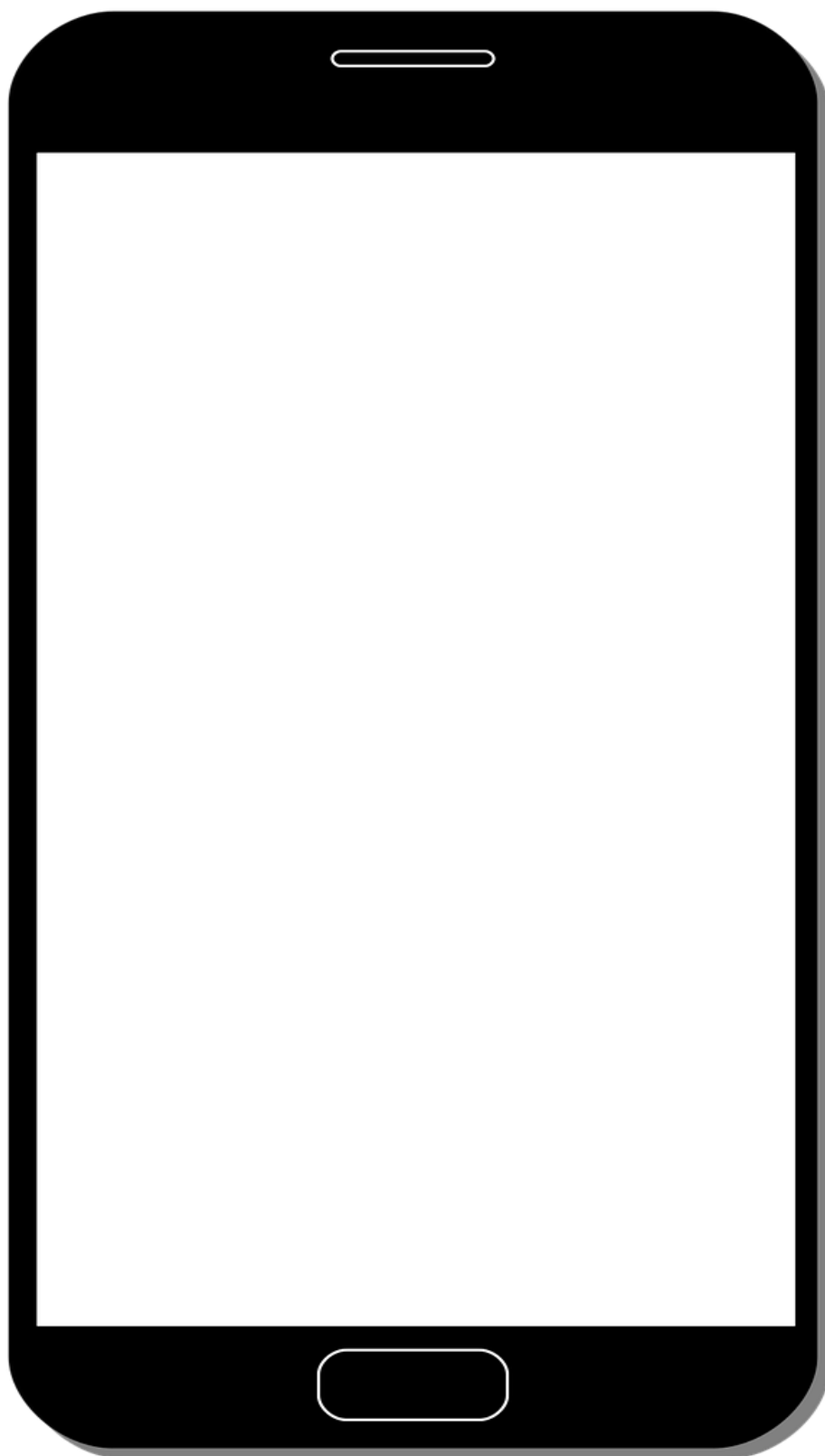
ลงชื่อ.....

(.....)

(พยาน)

ใบงานที่ 8.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 9**

เรื่อง ติดตามการดำเนินการตามแผน

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การติดตาม การดำเนินการตามแผนเป็นวิธีการที่ทำให้เห็นถึงเป้าหมายและผลสำเร็จของแผนการที่ได้วางไว้ว่าสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร จากการวางแผนการใช้สมาร์ตโฟน เพื่อลดพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟนของตนเอง ดังนั้น การติดตามการดำเนินการตามแผน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟน โดยไม่มีการลงโทษ หากไม่ได้ทำตามแผน แต่จะช่วยเน้นย้ำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดแรงจูงใจในการสู้ต่อหรือไม่ยอมแพ้ โดยให้ระยะเวลาเป็นองค์ประกอบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งในการศึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยจะติดตามการดำเนินการตามแผนกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทราบถึงผลสำเร็จของการเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สรุปผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เรื่องการวางแผนการใช้สมาร์ตโฟน เพื่อลดพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟนของตนเอง
2. เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ปรึกษาสอบถามข้อสงสัย ในรูปแบบการปฏิบัติ
3. เพื่อกระตุ้น และเน้นย้ำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาติดสมาร์ตโฟนของตนเอง

กิจกรรม “ถ้าฉันทำได้”

อุปกรณ์

1. ใบงาน 9.1 “ถ้าฉันทำได้ จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง”
2. ใบงาน 9.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน
3. กล้องความคิด
4. ดินสอ, สีไม้, ปากกา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง และทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งก่อนอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 9 พูดคุยซักถามในเรื่องทั่วไป เพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเอง และเตรียมรับการปรึกษาต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างถึงผลลัพธ์ในการฝึกปฏิบัติตน ตามแผนที่ได้วางไว้
2. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “ถ้าฉันทำได้” แจกใบงาน 9.1 “ถ้าฉันทำได้ จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง” โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนวาดภาพผลสำเร็จในชีวิต ว่าถ้าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของตนเองได้ จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิตบ้าง
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่ตนได้วาดไว้ โดยผู้วิจัยจะใช้ทักษะการใช้คำถาม โดยถามถึงความรู้สึก และความคาดหวัง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนตนเอง และมองเห็นถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้จักที่จะยอมรับและปรับตัว เพื่อให้ผ่านสถานการณ์ของปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคตได้
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้ฝึกปฏิบัติตนตามแบบแผนที่ตนเองได้ตั้งไว้ รวมถึงเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างที่ยังเกิดความไม่แน่ใจในตนเอง และไม่สามารถที่จะแก้ไขพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนของตนเองได้ โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแนะนำแนวทางร่วมกัน เพื่อช่วยหาทางออกและพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ดี
5. ผู้วิจัยสร้างข้อตกลงสำหรับรางวัลที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับในการปรับปรุงตนเองตามแผนที่ได้วางไว้ ถ้ากลุ่มตัวอย่างสามารถทำได้จะได้รางวัลพิเศษที่ร่วมกันคิดขึ้นมา เพื่อเป็นแรงกระตุ้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสรุปประเด็นร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง ถึงเรื่องพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ตลอดจนหลายสัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าเกิดการเรียนรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางใดบ้าง และเน้นย้ำให้กลุ่มตัวอย่าง เกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน 9.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน ให้กลุ่มตัวอย่าง คนละ 1 แผ่น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาครั้งนี้ และให้เก็บไว้ใน “กล่องความคิด” ซึ่งในกล่องความคิด จะรวบรวมการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ได้จากการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจหลังจากเข้าร่วมการทดลองว่า สิ่งที่น่าสนใจได้ทำ จะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้
4. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

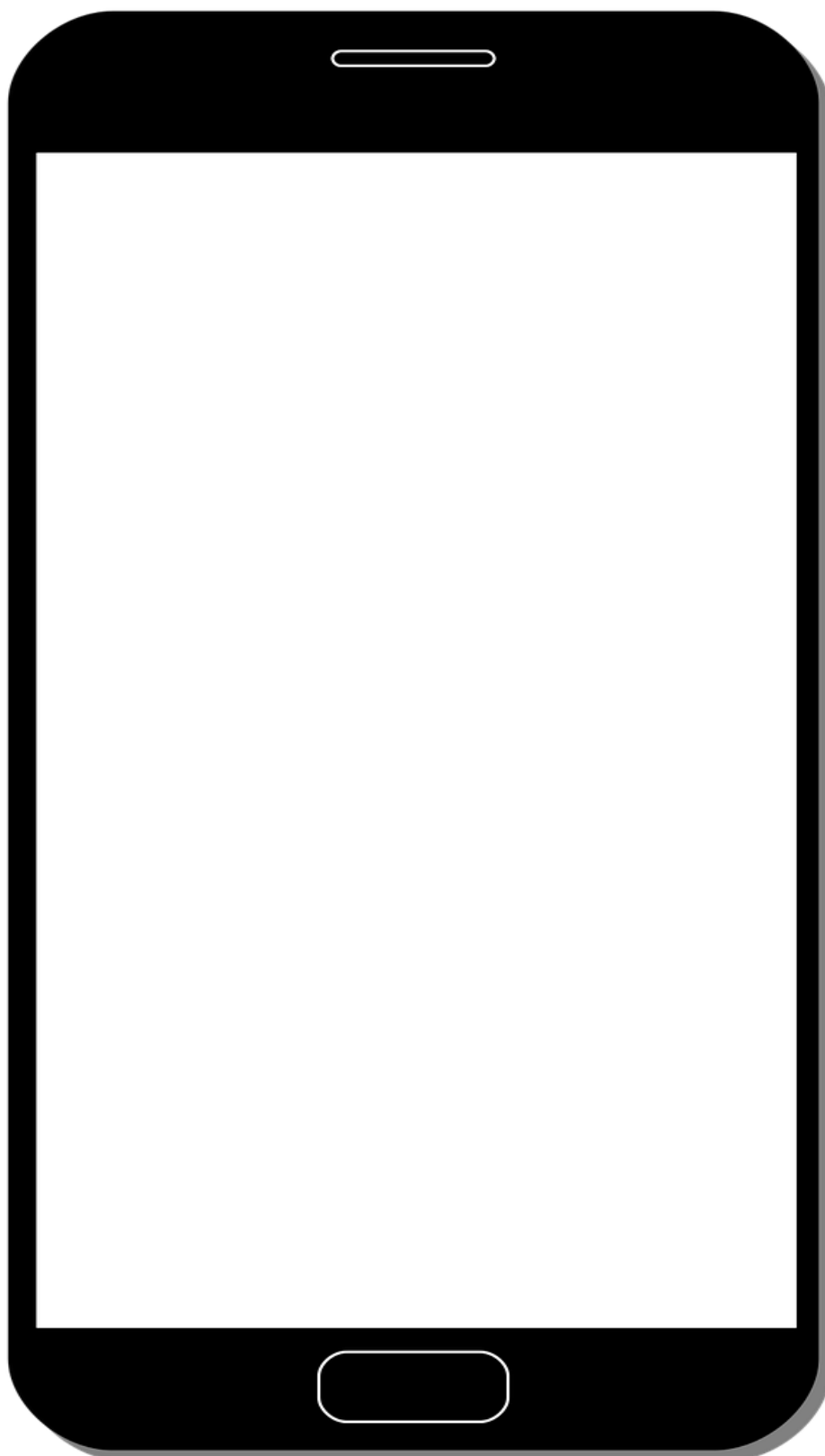
1. กลุ่มตัวอย่างสามารถสรุปผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เรื่องการวางแผนการใช้โทรศัพท์มือถือ เพื่อลดพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของตนเอง
2. กลุ่มตัวอย่างได้ปรึกษาสอบถามข้อสงสัย ในรูปแบบการปฏิบัติ
3. กลุ่มตัวอย่างเกิดความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของตนเอง

ใบงาน 9.1 “ถ้าฉันทำได้ จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง”

ให้นิสิตวาดภาพผลสำเร็จในชีวิต ว่าถ้าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของตนเองได้ จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงในชีวิตบ้าง (วาดตามสไตล์ วาดไม่สวยไม่ว่ากัน)

ใบงานที่ 9.2 อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน

หลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในวันนี้แล้วขอให้บันทึกเขียน อารมณ์ ความคิด
ความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน
ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตปริญญาตรี
ครั้งที่ 10**

เรื่อง ติดตามผล สรุปรูปและยุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 60-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การสรุปรูปกลุ่มเพื่อยุติการให้การปรึกษา เป็นการอธิบายเพื่อหาข้อสรุปให้กับกลุ่มตัวอย่าง ในสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้ลองปฏิบัติและหาวิธีทางช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การยุติช่วยให้กลุ่มตัวอย่าง แต่ละคนทราบถึงแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป ซึ่งหลังจากยุติการให้การปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจะติดตามผลเพื่อประเมินผลและสร้างประสิทธิภาพในกระบวนการ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมที่ไปในทางที่เหมาะสมตามที่ตนเองต้องการ

ในการปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้ายนี้ผู้วิจัยจะทำการติดตามผล สรุปรูป และยุติการให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่กลุ่มตัวได้เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ตลอด 9 ครั้งที่ผ่านมา ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใดบ้าง และหลังจากที่ได้้นำแผนการ ที่ตนเองได้วางไว้ไปปฏิบัติใช้จริง เกิดผลอย่างไรบ้าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผล สรุปรูปและยุติการให้การปรึกษากลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อประเมินผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ตโฟน ของกลุ่มตัวอย่าง
3. เพื่อแนะแนวทางและเน้นย้ำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผน

อุปกรณ์

1. ใบงาน อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของฉัน (ของกลุ่มตัวอย่างทุกคน)
2. ก่อองความคิด
3. ปากกา
4. แบบทดสอบการติดสมาร์ตโฟน (Smartphone addiction self-test)

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและพูดคุยถึงการใช้ชีวิตในแต่ละวันทั่วไปและให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยกัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อเตรียมทำการปรึกษากลุ่ม ติดตามผลหาข้อสรุปและยุติการให้การปรึกษากลุ่มในสัปดาห์สุดท้าย

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างถึงความคืบหน้าในการฝึกปฏิบัติตน ตามแผนที่วางไว้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้ฝึกปฏิบัติตนตามรูปแบบผ่านมา รวมถึงเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างที่ยังเกิดความกังวลใจและไม่สามารถที่จะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้น โดยให้กลุ่มตัวอย่างช่วยแนะนำแนวทางร่วมกัน เพื่อช่วยหาทางออกและพูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ดีต่อไปในภายภาคหน้า

3. ผู้วิจัยให้รางวัลพิเศษตามที่ได้ตกลงกันไว้ในการปรึกษากลุ่มครั้งก่อนสำหรับผู้ที่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนเองได้วางไว้ และให้รางวัลเล็กน้อย เพื่อเป็นกำลังใจสำหรับผู้ปฏิบัติตามแผนไม่สำเร็จเพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนต่อไป

4. ผู้วิจัยเน้นย้ำถึงรูปแบบการเผชิญความจริง เพื่อทบทวนให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเข้าใจ และสามารถยึดหลักการปฏิบัติ 3 ประการ คือ หลักความจริง (Reality) หลักความรับผิดชอบ (Responsibility) หลักของความถูกต้อง (Right or wrong) เพื่อเป็นแนวทางให้กลุ่มตัวอย่างนั้นเรียนรู้และจดจำไว้ฝึกปฏิบัติตน ร่วมกับแนวทางของตนเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป

5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิญาณตนเพื่อเป็นข้อตกลงว่าจะมีความมุ่งมั่นและพยายามในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่อาจเกิดขึ้นอีกภายในอนาคตและเพื่อเป็นพันธะสัญญาร่วมกันอีกครั้ง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดกล่องความคิดที่ได้เก็บใบงาน อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของนั้นในแต่ละสัปดาห์ เพื่อนำมาย้อนถึงครั้งแรกที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้เขียนไว้ จนกระทั่งสัปดาห์สุดท้ายในการให้การปรึกษา เพื่อแจกกลับไปให้กลุ่มตัวอย่างได้อ่านถึงพัฒนาการของตนเองในส่วน of ความรู้สึกที่เขียนระบายออกมาในแต่ละสัปดาห์

2. ผู้วิจัยแจกแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) ให้กลุ่มตัวอย่างทำอีกครั้งหลังจากการยุติการให้การศึกษา และแจ้งถึงกระบวนการภายหลังการยุติการให้การศึกษา

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างในการให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

การประเมินผล

1. กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และได้สรุปและยุติการให้การศึกษา กลุ่มร่วมกัน

2. กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test) โดยผู้วิจัยประเมินผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน ของกลุ่มตัวอย่าง

3. กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนและเกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟน ของตนเอง

ภาคผนวก ค

- ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) ของโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎี
เผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกาติดsmartโฟนของนิสิตปริญญาตรี

- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบ
การติดsmartโฟน (Smartphone addiction self-test)

- ผลการตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของ Mauchly's Test of Sphericity

ตารางที่ 6 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) ของโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎี
เผชิญความจริงต่อพฤติกรรมกรรมการตัดสินใจของนิสิตปริญญาตรี

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC	สรุปผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	คะแนน (รวม)		
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 7 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการติดสมาร์ทโฟน (Smartphone addiction self-test)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	.45	เลือกไว้
2	.50	เลือกไว้
3	.20	เลือกไว้
4	.40	เลือกไว้
5	.70	เลือกไว้
6	.25	เลือกไว้
7	.40	เลือกไว้
8	.70	เลือกไว้
9	.40	เลือกไว้
10	.25	เลือกไว้
11	.35	เลือกไว้
12	.40	เลือกไว้
13	.35	เลือกไว้
14	.40	เลือกไว้
15	.50	เลือกไว้

หมายเหตุ: ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ = 0.779

ผลการวิเคราะห์การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก

ในการทดสอบค่า F สำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ มีข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ 2 ประการ คือ 1) ความแปรปรวนของประชากรในการทดสอบ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จะต้องเท่ากัน 2) ความแปรปรวนร่วมระหว่างคู่ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกับติดตามผล และหลังการทดลองกับติดตามผล ต้องเท่ากัน ทั้งนี้ สามารถทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธีของ Mauchly ผลการทดสอบดังตารางที่ 9

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติ Sphericity ของข้อมูล โดยใช้วิธีของ Mauchly

Mauchly's Test of Sphericity^a

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	f	ig.	Epsilon ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.603	8.600		014	.716	.804	.500

จากตารางที่ 8 ผลการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วม พบว่า ค่า Mauchly's test of sphericity^a, $W = 0.603$ ค่า Chi-square = 8.600 และ $P = 0.014$ แสดงว่าไม่เป็น Compound symmetry หมายความว่า ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ (Correlation) และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้ง (Variance) ของ Treatment แต่ละกลุ่มต่างกัน ซึ่งถือว่าการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA สามารถปรับแก้โดยใช้สถิติ Greenhouse-geisser Epsilon, Huynh-feldt Epsilon หรือ Lower-bound Epsilon ในที่นี้เลือกใช้ Greenhouse-geisser Epsilon เพื่อลด Type I Error (Munro, 2005, p. 215)

ภาคผนวก ง

- ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ
- สำเนาผลการพิจารณาจริยธรรม

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช | รองอธิการบดี
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ดร.พิชชา ถนอมเสียง | อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
และการแนะแนว คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรม
การติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF REALITY GROUP COUNSELING
THEORY ON SMARTPHONE ADDICTED BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS

๒. ชื่อนิสิต นางสาวภิญญา ปิตินิตย์นิรันดร์ **หลักสูตร** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๖๙๑๐๑๕๘ **สาขาวิชา** จิตวิทยาการปรึกษา **คณะศึกษาศาสตร์**

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่งการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย