

ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ต่อความรับผิดชอบในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*

ธัญญาภรณ์ คำแก้ว¹ อุมภรณ์ สุขารมณ² ศรีสมร สุริยาศสิน³ มณฑิรา จารุเพ็ง⁴

(วันที่รับบทความ: 18 มิถุนายน 2562; วันแก้ไขบทความ: 16 ตุลาคม 2562; วันที่ตอบรับบทความ: 22 ตุลาคม 2562)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดชัยมงคล (เขตปทุมวัน) ที่ได้คะแนนความรับผิดชอบในการเรียนระดับน้อยและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน โดยใช้เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียน และแบบวัดความรับผิดชอบในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank Test Mann-Whitney U test ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การให้การศึกษาแบบกลุ่ม, การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ, ความรับผิดชอบในการเรียน

* บทความวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2562

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, E-mail: bom18.34-366@hotmail.com

² อาจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³ รองศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

⁴ รองศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



The Results of Group Advisement on Motivational Interviewing to Responsibility for Learning of Secondary 1 *

Tanyaporn Kamkaew¹ Umaporn Sucaromana² Srismon Suriyasasin³ Monthira Charupheng⁴

(Received: June 18, 2019; Revised: October 16, 2019; Accepted: October 22, 2019)

Abstract

The objectives of the study were 1) to compare the responsibility of learning before and after participating in the experiment, 2) to compare the responsibility of learning between the experimental group and the control group, and 3) to compare responsibility for post-experiment study and follow up period of the experimental group. The samples were secondary 1 at Wat Chai Mongkhon School (Pathumwan District) who received low level of responsibility for learning and voluntarily participated in the experiment by using 16 people. The research tool consists of group counseling programs with interviews to strengthen motivation for study responsibility and the study responsibility test. Data analysis was performed using the Wilcoxon Sign-Rank Test, Mann-Whitney U test and standard deviation.

The results of the research showed that:

1. Students in experimental group after participating in group counseling by motivation interview had higher education responsibility scores before joining group counseling by reinforcing interview motivation.
2. The students in the experimental group that participated in group counseling by motivation interview were higher than those of the control group.
3. The students in the experimental group that participated in group counseling by interview for motivation to study responsibility in the post-experiment and follow up periods had no different responsibility scores.

Keywords: Group Counseling, Group Interviewing to Enhance Motivation, Responsibility in Learning

* Research Article from Thesis for the Master of Science Program in Counseling Psychology, Ramkhamhaeng University, 2019

¹ Student in Master of Science Program in Counseling Psychology, Ramkhamhaeng University, E – mail: bom18.34-366@hotmail.com

² Lecturer, Faculty of Psychology, Ramkhamhaeng University

³ Associate Professor, Faculty of Psychology, Ramkhamhaeng University

⁴ Associate Professor, Faculty of Psychology, Srinakharinwirot University

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

ปัจจุบัน โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เห็นได้จากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีไม่ทางด้านใด ๆ ก็ล้วนแต่แตกต่างไปจากอดีตที่ผ่านมาโดยสิ้นเชิง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าปัจจุบัน คือ “โลกแห่งเทคโนโลยี” หรือที่รู้จักกันในอีกอย่างว่า “ยุคโลกาภิวัตน์” (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2545: 3) ส่งผลให้สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ มีความซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานะ อาชีพ หรือวัยใด จำต้องเผชิญกับความยากลำบากและวิกฤติของชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น (เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ผลจากความยากลำบากหรืออุปสรรคทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทำให้หลาย ๆ คนเกิดความรู้สึกเครียด ท้อแท้ เบื่อหน่ายกับชีวิตหมดกำลังใจในการสู้กับปัญหาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับวัยรุ่นซึ่งยังอยู่ในวันเรียนและเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จากการสำรวจปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน สำนักตรวจราชการประจำเขตตรวจราชการที่ 3 จังหวัดลพบุรี (2550: 2) พบว่า พฤติกรรมที่ส่งผลให้การเรียนรู้ไม่ประสบความสำเร็จนั้น คือ พฤติกรรม การเรียนที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนที่เกิดจากความไม่ตั้งใจเรียน พุดคุยกันในห้องเรียน ไม่ส่งงานตามที่กำหนด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเรียนและมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น แต่งกายผิดระเบียบ หนีเรียนไปเที่ยวเตร่ โดยสาเหตุที่นักเรียนหนีเรียนบ่อย ๆ เนื่องมาจากนักเรียนขาดแรงจูงใจและเคยประสบความสำเร็จเล็กน้อยในการเรียน เช่น การสอบตกบ่อย ๆ เนื้อหาของบทเรียนยากเกินไป ครูให้การบ้านเยอะ เรียนไม่ทันเพื่อน เข้ากับเพื่อนในห้องไม่ได้ (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2548: 250 อ้างถึงใน ชีวัน เทียวจิตร, 2551: 48)

ความรับผิดชอบเป็นจริยธรรมสำคัญประการหนึ่งที่นักเรียนจะต้องได้รับการปลูกฝัง เพราะการที่นักเรียนจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเรียนหรือการทำงานใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบต่องานนั้นเป็นสำคัญ และความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดผลดีต่อตนเองและสังคม (ชัยญา บุญรักษา, 2556: 5) กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษาโดยมุ่งส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้เป็นพลเมืองดี มีค่านิยมในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของพลเมืองที่ดีการปลูกฝังความรับผิดชอบสามารถกระทำได้โดยทุกฝ่ายต้องประสานความคิดและให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง นับตั้งแต่สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา สถาบันโรงเรียน ตลอดจนสถาบันสังคม ความรับผิดชอบเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่สำคัญของเด็กและเยาวชนต่อการพัฒนาประเทศ จำเป็นที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกันฝึกฝนให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมในการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมในการดำรงอยู่เพื่อให้สังคมมีความสุข สามารถพัฒนาเยาวชนเหล่านี้ให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้จัดลำดับความสำคัญของพฤติกรรมที่เห็นควรจะปลูกฝังให้เยาวชน ผลการจัดลำดับปรากฏว่า ความรับผิดชอบเป็นอันดับหนึ่งร่วมกับการพึ่งตนเองและความขยันหมั่นเพียร (สุขมาภรณ์ เอี่ยมสำอาง, 2551: 2)

จากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนในโรงเรียนวัดชัยมงคล (เขตปทุมวัน) พบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาเรื่องการเรียนมากที่สุดเป็นนักเรียนชั้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น ไม่สนใจเรียน เข้าเรียนไม่ตรงเวลา ละเลยต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำงานล่าช้าและไม่สำเร็จตามเวลาที่กำหนด ไม่มีความอดทน จึงทำให้บรรยากาศการเรียนรู้อันเอื้อต่อการเรียนการสอนและมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ส่งผลให้เกิดปัญหาในการเรียนและมีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หากปล่อยไว้โดยไม่รีบแก้ไขให้ดีขึ้นย่อมส่งผลเสียต่ออนาคตการเรียนของนักเรียน จึงนำวิธีการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมาใช้กับนักเรียนเพื่อพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนและส่งเสริมศักยภาพของนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้เต็มศักยภาพ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการเรียนเกิดบรรยากาศการเรียนรู้อันทำให้สามารถพัฒนานักเรียนให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและมีผลการเรียนดีขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเห็นว่า แนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ คือ การใช้กระบวนการในการปรึกษาเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในการเรียนด้วยการใช้การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing : MI) และเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ผู้ที่พัฒนา คือ Miller & Rollnick ได้พัฒนาเทคนิคการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจขึ้นมาตั้งแต่ปี 1991 โดยอาศัยทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change) ของ Prochaska & DiClemente การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ จัดได้ว่าเป็นแนวทางการให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง หรือ Client-centered counseling เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในตนเองเป็นการพัฒนาตนเองนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

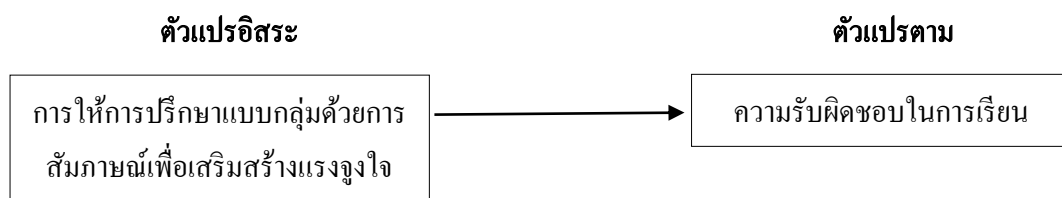
1. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง
2. ภายหลังเข้าร่วมการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดหลักการทฤษฎีที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย โดยศึกษาเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing : MI) เป็นแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยาที่เน้นในการสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Stage of Change) และเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาแบบมีทิศทาง ซึ่งได้รับการคิดค้นขึ้นมาโดย Miller & Rollnick (1991) ซึ่งอิงทฤษฎีขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska & DiClemente (1983) มี 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) ขั้นลังเลใจ (Contemplation) ขั้นตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม (Determination or preparation) ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action) ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance) และขั้นกลับไปมีปัญหาซ้ำ (Relapse) การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจจัดได้ว่าเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาแบบยึดรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-centered Counseling) เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในผู้รับการปรึกษาเป็นไปในแนวทาง Self Perception Theory นำไปสู่การพัฒนาเป็นโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียน (Dilorioal., 2003: Smith, Heckemcyer, Kratt, & Masson, 1997 อ้างถึงใน องค์กร ประจันเขตต์, 2551, พิชัย แสงชาญชัย, 2548) แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้การทดลองแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest Posttest control group design) มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดชัยมงคล (เขตปทุมวัน) จำนวน 34 คน

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดชัยมงคล (เขตปทุมวัน) จำนวน 16 คน การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยให้นักเรียนจำนวน 34 คน ทำแบบวัดความรับผิดชอบในการเรียน จากนั้นให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนความรับผิดชอบในการเรียนระดับน้อยและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน จนได้ตามจำนวน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียน และกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่เรียนตามปกติไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความรับผิดชอบในการเรียน

เครื่องมือที่ใช้วิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียน จำนวน 8 ครั้ง ซึ่งมีการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.93

2. แบบวัดความรับผิดชอบในการเรียน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งข้อคำถามออกเป็น 3 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวมข้อคำถาม 15 ข้อ มีค่า IOC เท่ากับ 0.83 มีค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.86 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียนในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนตามปกติ จากนั้นนำแบบวัดความรับผิดชอบในการเรียนที่จัดทำและนำมาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test
2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) คะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Wilcoxon Sign-Rank Test
4. เปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียนและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียน โดยใช้สถิติ Mann -Whitney U test

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง แสดงผลการศึกษาดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร/องค์ประกอบ	กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
1. ความวินัยในตนเอง	ก่อนทดลอง	2.67	0.41	2.555*	.011
	หลังทดลอง	4.50	0.39		
2. ความกระตือรือร้นในการเรียน	ก่อนทดลอง	2.30	0.51	2.536*	.011
	หลังทดลอง	4.10	0.40		
3. ความขยันหมั่นเพียร	ก่อนทดลอง	2.17	0.30	2.524*	.012
	หลังทดลอง	4.23	0.39		
ความรับผิดชอบในการเรียน	ก่อนทดลอง	2.38	0.37	2.527*	.012
	หลังทดลอง	4.28	0.44		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบเท่ากับ 2.38 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียน เท่ากับ 4.28 จะเห็นว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลองในด้านความมีวินัยในตนเองความกระตือรือร้นในการเรียน และความขยันหมั่นเพียร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลการศึกษาดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร/องค์ประกอบ	กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-Value
1. ความวินัยในตนเอง	กลุ่มทดลอง	4.50	0.51	2.524*	.012
	กลุ่มควบคุม	2.52	0.46		
2. ความกระตือรือร้นในการเรียน	กลุ่มทดลอง	4.10	0.38	2.530*	.011
	กลุ่มควบคุม	2.17	0.32		
3. ความขยันหมั่นเพียร	กลุ่มทดลอง	4.23	0.28	2.527*	0.12
	กลุ่มควบคุม	2.27	0.37		
ความรับผิดชอบในการเรียน	กลุ่มทดลอง	4.28	0.28	2.527*	.012
	กลุ่มควบคุม	2.33	0.34		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนเท่ากับ 4.28 กลุ่มควบคุมหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียน เท่ากับ 2.33 จะเห็นว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในด้านความมีวินัยในตนเองความกระตือรือร้นในการเรียน และความขยันหมั่นเพียร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบในการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง แสดงผลการศึกษาดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียนหลังการทดลองและติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร/องค์ประกอบ	กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-Value
1. ความวินัยในตนเอง	หลังการทดลอง	4.50	0.36	2.032*	.082
	ติดตามผล	4.15	0.47		
2. ความกระตือรือร้นในการเรียน	หลังการทดลอง	4.10	0.29	.356*	.722
	ติดตามผล	4.02	0.37		
3. ความขยันหมั่นเพียร	หลังการทดลอง	4.23	0.45	2.200*	.090
	ติดตามผล	3.77	0.38		
ความรับผิดชอบในการเรียน	หลังการทดลอง	4.28	0.29	2.316*	.210
	ติดตามผล	3.98	0.35		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียน เท่ากับ 4.27 ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบในการเรียน เท่ากับ 3.98 จะเห็นว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนในระยะติดตามผลและหลังการทดลองในด้านความมีวินัยในตนเอง ความกระตือรือร้นในการเรียน และความขยันหมั่นเพียร ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1

นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้เนื่องจาก กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจจนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองให้ความสนใจและตั้งใจเข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงการมีวินัยในตนเองให้ดีขึ้น เกิดการไว้วางใจ เกิดบรรยากาศเป็นกันเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ ได้สำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ส่งผลให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง กล้าเผชิญความจริง และยอมรับผลการกระทำตนเอง รู้จักหน้าที่และกระทำตามหน้าที่อย่างดี มีความอดทน มีความตรงต่อเวลา มีความเคารพต่อกฎระเบียบกฎเกณฑ์ ตลอดจนควบคุมตนเองได้มากขึ้น จนเกิดความมีวินัยในตนเอง เกิดความกระตือรือร้นในการเรียนและมีความขยันหมั่นเพียรมากขึ้น สอดคล้องกับแนวของกิดานันท์ ชานัญเวช (2551: 12) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง เกิดการยอมรับและ

ไว้วางใจกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน จนทำให้ผู้เรียนในกลุ่มได้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและนำไปสู่การปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของอัสนีย์ ณ คิริ (2558: 45) พบว่า วิทยุรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับสูงนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง และสอดคล้องกับการศึกษาของภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิษฐ และคณะ (2562: 86) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการทดลองมีคะแนนการมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2

2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างแรงใจได้เกิดการสำรวจตนเอง ทำความเข้าใจเรื่องการมีความรับผิดชอบมากขึ้น ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอบุคคลต้นแบบที่มีความรับผิดชอบในตนเอง จนเกิดการเรียนรู้และเรียนรู้ขึ้น เกิดการเรียนรู้แบบพฤติกรรมของบุคคลต้นแบบที่ดีงาม ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้มีความรับผิดชอบมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างแรงใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura ซึ่งกล่าวว่า บุคคลต้นแบบจะมีผลช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ให้กับบุคคลที่ไม่เคยกระทำพฤติกรรมนั้น และยังช่วยทำให้พฤติกรรมที่เคยได้รับการเรียนรู้มาแล้วได้มีโอกาสแสดงออกมากยิ่งขึ้น ผลของบุคคลต้นแบบนี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556: 253) และผลการศึกษาในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ราเพียร์ แซ่มซิ่น (2549: 47) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในด้านการเรียน ได้แก่ ด้านการตั้งใจทำงาน ด้านการทำงานเสร็จส่งทันตามเวลาที่กำหนด และด้านการมาเรียนอย่างสม่ำเสมอ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของรัชนี อุทัยพันธ์ (2555: 89) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาจะมีผลทางพฤติกรรมความรับผิดชอบที่ดีขึ้นและมีคุณภาพมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ มงคล ศัยยกุล (2557: 89) พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของอัสนีย์ ณ คิริ (2558: 45) พบว่า วิทยุรุ่นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงกลุ่มทดลองมีอัตลักษณ์แห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับสูงว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิเชฐ และคณะ (2562: 86) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนการมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3

3. นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างแรงใจเกิดการสำรวจตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น เกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่คงทนต่อเนื่องในระยะหลังการทดลองจนถึงระยะติดตามผล สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2012: 28) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันในการเสริมสร้างพัฒนาการจนเกิดการสำรวจค้นหาตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของอัญชิสา สุริย์แสง (2553: 51) พบว่า ระยะติดตามผลหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนการมีวินัยไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิเชฐ และคณะ (2562: 86) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน นั่นหมายความว่า หลังจากการทดลองแล้ว การให้การปรึกษาด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงใจยังส่งผลสืบเนื่องต่อไป จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียนสามารถพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนได้ จึงควรส่งเสริมให้ครูนำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนี้ไปใช้ในการพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน

2. ผู้นำกลุ่มควรฝึกฝนตนเองอยู่เสมอเพื่อการเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งต้องมีความรับผิดชอบต่อการทำหน้าที่ของตนเองและควรระมัดระวังเรื่องการใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้การปรึกษาและศึกษาหลักการ ขั้นตอน วิธีดำเนินการอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนผู้รับการปรึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมการไม่เข้าเรียน พฤติกรรมไม่ส่งงาน และพฤติกรรมการรังแก เป็นต้น
2. ควรมีการติดตามผลความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนหลังจากที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความรับผิดชอบในการเรียนเป็นระยะ ๆ เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เป็นต้น เพื่อศึกษาความคงทนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียน
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียนในเชิงลึกด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือในการสำรวจความรับผิดชอบในการเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กิดานันท์ ชานัญเวช. (2551). *การปรึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2545). *สำนักพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ* 2545-2549: กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- ชญญา บุญรักษ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร*. ปรินญา ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชีวัน เจียวจิตร. (2551). *การศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมหนีเรียน*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชัย แสงชาญชัย. (2549). *ตำราจิตเวชศาสตร์การคิดสารเสพติด*. กรุงเทพฯ: สำนักงานงบประมาณความ ช่วยเหลือด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- ภรณ์ทิพย์ ศิริกุลวิษฐ, ศรีสมร สุริยาศสิน และอุมารณ์ สุชากรมณ์. (2562). ผลการให้การปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมต่อการมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 14(1), 76-90.

- มงคล ศัยกุล. (2557). รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 9(25), 79-94.
- รัชณี อุทัยพันธ์. (2555). ผลของการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจแบบกลุ่มต่อความร่วมมือในการรักษาด้วยยาของผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน. *วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ราพีพร แซ่มชื่น. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรับผิดชอบในการเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *โรงเรียนอนุคุณนารี อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์*. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- เลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *ข้อเสนอปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่ 2 (พ.ศ. 2552-2561)*. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักผู้ตรวจราชการประจำเขตตรวจราชการที่ 3 จังหวัดลพบุรี. (2550). *รายงานการวิจัย : การจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตตรวจราชการที่ 5. ลพบุรี: สำนักผู้ตรวจราชการประจำเขตตรวจราชการที่ 3.*
- สุพมาภรณ์ เอี่ยมสำอาง. (2551). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต 3*. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- องค์อร ประจันเขตต์. (2551). *ผลของการให้การศึกษาโดยการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความสม่ำเสมอในการรับประทานยาต้านไวรัส*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- อัญชิสา สุริย์แสง. (2553). *การใช้กิจกรรมพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชุมชน). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- อศินัย ณ ทวี. (2558). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง*. ปริญญาบัณฑิตการศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.



Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling (8th ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Miller, W.R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
