

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้ การกำกับตนเอง และศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตาม หัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้การกำกับตนเอง
 - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

วิลเลียม กลาสเซอร์ (Glasser, 1965 : Glasser & Zunin, 1979 : Corey, 1996) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ขึ้น เขาเกิดในปี ค.ศ.1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี ปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิกและได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตโดยเรียนทางด้านจิตเวช จากประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ซึ่งเขาเห็นว่ายังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จึงคิดริเริ่มหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ โดยเน้นให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบ วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองบนพื้นฐานของความเป็นจริง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามแผนนั้น ถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามแผน ก็จะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและไม่มีการลงโทษ แต่จะช่วยให้ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ให้มุ่งมั่นที่จะลงมือปฏิบัติตามแผนที่ปรับเปลี่ยนใหม่ต่อไป โดยเริ่มต้นนำไปใช้และได้ผลเป็นอย่างดีกับผู้ป่วยโรคจิต โรคประสาท และบุคลิกภาพผิดปกติในสถานพินิจในรัฐแคลิฟอร์เนีย ที่เขาเป็นหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันอยู่ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1957

ในปัจจุบัน มีการนำวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม ไปใช้กับบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนบุคคลหรือกลุ่มที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะต่อมา มีการนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้อย่างกว้างขวาง ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ทั้งในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และในสถานคุมประพฤติ (Harris, 1992) เนื่องจากวิธีการดังกล่าวสามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง กล้าเผชิญความจริงและตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ที่สำคัญคือ บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มช่วยเอื้อให้สมาชิกได้มีการสำรวจตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริงและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมนั้น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในการมุ่งมั่นและวางแผนหาแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น

1.1 ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Characteristics of Reality Therapy) อาจสรุปลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงได้ (Glasser, 1965 ; Corey, 1991) ดังนี้

1.1.1 มีแนวความคิดแบบภวนิยม (Existential-phenomenological Orientation) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นไปตามพลังผลักดันภายใน แม้ว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคล แต่ในที่สุดบุคคลก็จะมีการตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะรับรู้โลกโดยตีความตามความต้องการของตน และมีการสร้างสรรค์โลกส่วนตัวของตนเอง คนไม่ได้เป็นเหยื่อที่ช่วยตนเองไม่ได้ เขาสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าได้ ความทุกข์ไม่ใช่บางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของคน แต่บุคคลทำตัวเองให้ทุกข์ให้เศร้า ให้โกรธด้วยตัวของเขาเอง ตราบใดที่คนเชื่อว่าตนเป็นเหยื่อของความเศร้า เขาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นต่อเมื่อคนตระหนักรู้ และมีการกระทำบนพื้นฐานของความจริงที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากการเลือกของตัวเขาเอง

1.1.2 มีแนวความคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control Theory) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่าคนมีพฤติกรรมที่พยายามควบคุมโลกรอบ ๆ ตัวเขา โลกไม่เลยควบคุมคน พฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ บุคคลเลือกโลกตามที่เขาต้องการและ

เลือกมีพฤติกรรมในโลกแห่งความเป็นจริงให้ใกล้เคียงกับโลกในความคิดของเขา นักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จึงใช้ทฤษฎีการควบคุมมาเป็นทฤษฎีพื้นฐานในการดำเนินการพฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นที่การกระทำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำได้ เนื่องจากเชื่อว่าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นแล้ว การเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกก็จะเกิดตามมา

1.1.3 ปฏิเสธการพิจารณาความผิดปกติตามรูปแบบทางการแพทย์ (Rejection of the Medical Model) การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่าอาการทางประสาทหรืออาการทางจิตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือก เป็นวิธีการพยายามควบคุมโลกของเขา แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้ รวมทั้งอาการทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ การติดยาเสพติด การติดสุรา จะทำให้บุคคลได้รับความเจ็บปวด ขาดประสิทธิภาพ แต่เขาก็เลือกที่จะทำสิ่งเหล่านั้น เป็นการเลือกโดยไม่รู้ตัว ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลไม่สามารถควบคุมให้ตนเองพอใจพฤติกรรมที่เขาเลือก กลาสเซอร์ ยืนยันว่าความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เราคิดขึ้น และสนองตอบแตกต่างกันไป แต่เราสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

1.1.4 เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและความรู้สึกติดพันกับลักษณะเชิงบวก (Success Identity and Positive Addiction) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) จะเป็นคนที่สามารถให้และได้รับความรัก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น ได้มีการตอบสนองความต้องการของคนในวิถีทางที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งซึ่งช่วยให้เขาสร้างสรรค์ชีวิตที่น่าพึงพอใจได้ **การมีความรู้สึกติดพันกับลักษณะเชิงบวก (Positive Addiction)** เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของชีวิต ภาวะจิตใจที่มีความรู้สึกติดพันกับลักษณะเชิงบวก ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความรู้สึกเชิงลบได้ ทำให้มีชีวิตในทางสร้างสรรค์สมบูรณ์ ผู้ที่มีความรู้สึกเชิงลบ คือ ผู้ที่ใช้จ่ายเสียดสีและสุรา เป็นคนที่อ่อนแอ พวกเขาสามารถพัฒนาให้มีความรู้สึกเชิงบวกได้ ด้วยการหันมาแสดงพฤติกรรมทางด้านบวกแทนการติดยาเสพติดหรือสุรา ซึ่งจะทำให้พวกเขาเข้มแข็งและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น กลาสเซอร์ ได้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นมาในปี ค.ศ.1976 โดยเน้นว่าการได้มาซึ่งความรู้สึกเชิงบวกเกิดจากการทำกิจกรรมที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ 6 ข้อ ดังนี้

- 1.1.4.1 เป็นกิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขันและสามารถทำได้ ประมาณวันละ 1 ชั่วโมง
- 1.1.4.2 เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก
- 1.1.4.3 เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ตามลำพัง และทำร่วมกับผู้อื่นได้
- 1.1.4.4 เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า

1.1.4.5 เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอแล้วจะเกิดผลดี

1.1.4.6 ผู้รับการปรึกษาสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้โดยไม่ตำหนิตัวเอง

1.1.5 เน้นที่ความรับผิดชอบและความต้องการของมนุษย์ (Emphasis on Responsibility and Human Needs) กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ พฤติกรรมที่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่ไม่กระทบกระเทือน การตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ความต้องการของมนุษย์ หมายถึง ความต้องการที่จะรักและได้รับความรักจากผู้อื่น ความต้องการที่จะรู้สึกรักว่ามีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น คนที่มีความรับผิดชอบจะรู้ว่าเขาต้องการอะไรจากชีวิต และมีการวางแผนเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของตน หรืออาจกล่าวได้ว่าคนที่มีความรับผิดชอบ หมายถึง คนที่เรียนรู้ในการควบคุมชีวิตตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และรู้ว่าถ้าพฤติกรรมในปัจจุบันไม่สามารถทำให้เขาได้รับสิ่งที่ต้องการ เขาก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น กลาสเซอร์เน้นให้หลีกเลี่ยงการตำหนิตัวเอง หรือการวิพากษ์วิจารณ์ทั้งจากนักจิตวิทยา การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เขาเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้การมีชีวิต และมีความรับผิดชอบได้โดยไม่ต้องตำหนิตัวเองอย่างรุนแรง บุคคลต้องยอมรับว่าตลอดชีวิตนั้น พฤติกรรมเป็นสิ่งที่เขาเลือก ไม่ว่าดีหรือเลวก็เป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดในเวลานั้น ๆ ของชีวิต ถ้าหากบุคคลเริ่มต้นด้วยความผิดพลาด และเขาเริ่มตำหนิตัวเองแล้ว ก็จะเพิ่มความผิดพลาดมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น คิดยาเสพติด จนกระทั่งเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติทางจิต

1.1.6 เน้นที่ปัจจุบัน (Emphasis on the Present) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันมากกว่าที่จะสนใจความผิดพลาดในอดีตของผู้รับการปรึกษา แต่ก็ไม่ปฏิเสธว่าปัญหาในปัจจุบันอาจจะมีรากฐานมาจากอดีต ทุกๆ สิ่งที่ทำในปัจจุบันต้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด แต่ในการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้เฉพาะเหตุการณ์ปัจจุบันหรือวางแผนสำหรับอนาคตที่ดีกว่าเท่านั้น ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จึงมีการพูดถึงอดีตเพียงเล็กน้อยเท่านั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะรับฟังเหตุการณ์ในอดีตก็ต่อเมื่อเหตุการณ์ในอดีตนั้น ช่วยในการวางแผนสำหรับปัจจุบันและอนาคตที่ดีกว่า

1.1.7 การตัดสินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgement) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นให้ผู้รับการปรึกษาศักดิ์สิทธิ์คุณค่าพฤติกรรมของตนว่าถูกหรือผิดเป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือทางทำลาย นักจิตวิทยาการปรึกษา จะให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับผลของการกระทำของพวกเขาและให้ตัดสินว่าการกระทำของตนเป็นอย่างไร กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) กล่าวว่า ถ้าผู้รับการปรึกษาเชื่อสัจย์ในการตัดสินคุณค่าพฤติกรรมของตน เขาก็จะสามารถแก้ไขเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวของตนได้

1.1.8 ลดการเน้นการถ่ายโยง (Deemphasis on Transference) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เห็นว่าการถ่ายโยง (Transference) ในแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นสิ่งที่ผิดเพราะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นไปอย่างไม่จริงแท้ ในแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เห็นว่าการมีสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ มีความเป็นมิตร มีท่าทีอบอุ่น เข้าใจ ห่วงใยและใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ซึ่งสำคัญต่อการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักโลกภายในของตน และยอมทำตามสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น

1.2 มโนทัศน์พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

1.2.1 ทักษะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ทักษะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Corey, 1996) สรุปได้ดังนี้

1.2.1.1 มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบในชีวิิตของตนเอง สามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

1.2.1.2 มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางจิตใจ 2 ประการคือ

(ก) การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่นในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความรักของเพื่อน ความรักของพ่อแม่ ความรักของครอบครัว ความรักฉันท์สามีภรรยา เป็นต้น

(ข) การรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น

1.2.1.3 มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์ของตน ต้องการที่จะรู้สึกว่าเป็นคนที่มีลักษณะบางอย่างแตกต่างจากคนอื่น

1.2.1.4 แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองความต้องการของตนอันแรงจูงใจที่เกิดจากภายในตน ไม่ใช่อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

1.2.1.5 เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดีและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องมีศีลธรรม

1.2.1.6 ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ เพื่อคงความรู้สึกมีคุณค่าไว้บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ถูกต้อง มีการประเมินพฤติกรรมตนเองเพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ

1.2.1.7 เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว ซึ่งอาจจะด้วยการปฏิเสธกฎของสังคม ทำผิดกฎหมาย เขาจะสูญเสียความสามารถในการรับรู้สิ่งต่างๆตามที่เป็นจริง

1.2.1.8 คนที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต มีเอกลักษณ์แห่งตน และมีจุดหมายในชีวิต รู้ดีกว่าตนประสบความสำเร็จกระทำการสิ่งต่างๆได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

1.2.2 ทักษะเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของบุคคล การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอย่างเดียวกันตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็ตาม ก็จะมีความต้องการเหมือนกัน ความต้องการดังกล่าว คือความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need for an Identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการจะรับรู้ว่าตนเองนั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นได้

1.2.2.1 เอกลักษณ์ (Identity) หมายถึง ความเฉพาะตน (Unique) ของบุคคลเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะและความหมายของบุคคลที่มองเห็น ความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่นได้ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคล การที่บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างจากคนอื่นนั้น มิได้หมายความว่าต่อต้านความเป็นมนุษย์ของคนโดยทั่วไป แต่เป็นเรื่องของการมีอัตมโนทัศน์เป็นของตนเอง ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สามารถเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้ในเรื่องความต้องการเอกลักษณ์แห่งตนนี้ จะปรากฏกับบุคคลทุกวัฒนธรรม กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

(ก) เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

(ข) เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว มักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้ดีกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จึงไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตและตนเองในทางลบ ในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน แต่ละคนจะพัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการมีภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรู้ดีกว่าประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จ บุคคลอื่นจะมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้แต่ละบุคคลเข้าใจเอกลักษณ์

ของตนเองชัดเจนขึ้น ความรักและการยอมรับมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของบุคคล กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) เน้นว่าหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ ซึ่งก็คือความต้องการที่จะรัก ถูกรัก ความต้องการที่จะรู้ดีกว่าตนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมที่แสดงออกเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ผลักดันเพื่อสนองความต้องการดังกล่าว

กลาสเซอร์ และ ซูนิน (Glasser & Zunin, 1979) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังแห่งความงอกงาม โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ทุกคนต้องการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ มีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีความหมาย บุคคลที่เป็นทุกข์สามารถเปลี่ยนไปได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์แห่งตน

กลาสเซอร์ เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะเป็นอิสระและเลือกเป้าหมายของตนเอง เมื่อบุคคลสร้างทางเลือกที่กระทบกระเทือนอิสรภาพของผู้อื่น พฤติกรรมของพวกเขาก็เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะสร้างอิสรภาพของตน โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

การที่จะช่วยเหลือบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งเป็นคนที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น คนป่วยที่สิ้นหวัง คนที่เบื่อหน่ายชีวิต คนที่ติดยาเสพติด นักศึกษาที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น ก็คือช่วยพวกเขาเหล่านั้นให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนให้เขาเข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเอง ให้อยอมรับในพลังของตัวเองที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่า และเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

1.2.2.2 การพัฒนาเอกลักษณ์ เอกลักษณ์จะพัฒนาได้ต้องมีประสบการณ์ในสิ่งสำคัญ 2 ประการ (Glasser, 1965) คือ

(ก) ความรัก (Love) หมายถึง การที่บุคคลสามารถให้ความรักแก่ผู้อื่น และได้รับความรักจากผู้อื่น

(ข) ความมีคุณค่า (Worth) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตนเอง และรู้ดีกว่าตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่น

การพัฒนาเอกลักษณ์ เริ่มต้นในช่วงต้นของชีวิต กลาสเซอร์ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงเริ่มพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การตอบสนองความต้องการของตนในด้านความรักและความมีคุณค่า ความรู้สึกสนุกสนานและ อิสรภาพใน

การคิด หากเด็กมีแบบอย่างที่ดี ที่เปิดโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจและกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง โดยดูแลเอาใจใส่และยอมรับความมีคุณค่าของเขา จะทำให้เขาสามารถพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ การพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกนี้ สามารถพัฒนาได้ทั้งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ และเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว อย่างไรก็ตาม กลาสเซอร์ ก็ได้เสนอแนวคิดไว้ว่า เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวสามารถแก้ไขได้ หากบุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ดังนั้นการเปลี่ยนเอกลักษณ์ของบุคคลสามารถกระทำได้ โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น

1.2.2.3 การเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ เอกลักษณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ (Relearning) และการได้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ (Achievement) ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว สามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้โดยการช่วยให้กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงและเข้าใจว่าเขาสามารถที่จะตอบสนองความต้องการที่ตนพึงพอใจได้ในสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ ทำได้โดยทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) การพิจารณาความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right or Wrong)

ก. ความรับผิดชอบ (Responsibility) เป็นเป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยพยายามช่วยให้บุคคลนั้นช่วยตนเองด้วยพฤติกรรมที่รับผิดชอบมากขึ้น กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้นิยามความหมายของความรับผิดชอบไว้ว่าเป็นความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตน และกระทำในทางที่ไม่เป็นการไปขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาเรียนรู้ และยอมรับว่าตัวเขาเองเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเขา นักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงถือว่า บุคคลที่มีความรับผิดชอบคือบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี กระทำในสิ่งที่เขาารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกว่าตัวเขามีคุณค่าต่อผู้อื่น การที่จะพัฒนาความรับผิดชอบได้โดยทางสายสัมพันธ์แห่งความรักจากพ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขา ซึ่งจะต้องเป็นตัวแทนของความรับผิดชอบต่อให้กับเด็ก และสอนความรับผิดชอบต่อให้กับเขา โดยเชื่อมโยงระหว่างความรักและวินัยอย่างเหมาะสม เพราะเด็กจะได้รับความนับถือตนเองโดยผ่านทางวินัย และมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นโดยผ่านทางความรัก โดยสรุปก็คือ คนเราเรียนรู้จะมีความรับผิดชอบได้ โดยผ่านการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมนุษย์ที่มีความรับผิดชอบ คนที่ไม่มีความรับผิดชอบจะต้องเรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมที่ยอมรับได้ อย่างเป็นจริงมากขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของพวกเขา คนที่ติดยาเสพติด ผู้ป่วยโรค

พิษสุราเรื้อรังและคนที่มีความสามารถทางจิตรุนแรงเป็นตัวอย่างของคนที่ไม่มีความรับผิดชอบในขั้นสูงสุด เป็นบุคคลที่ต้องเพิ่มความรับผิดชอบให้มากขึ้นจนสามารถเรียนรู้และหาหนทางที่ดีขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของตน

ข. *ความเป็นจริง (Reality)* ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริง ก็คือ การช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา เลิกควบคุมการรับรู้ของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงความเป็นจริง และช่วยให้เขาเข้าใจว่าเขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ถึงแม้ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม โดยการที่เขาจะต้องพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของตนเอง และ พัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการได้โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ยังเชื่อว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ ฉะนั้นการคิดถึงแต่อดีตไม่ใช่หนทางแก้ปัญหา แต่จะเป็นข้ออ้าง ที่บุคคลจะไม่ยอมเผชิญสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของชีวิต

ค. *ความถูกต้อง (Right or Wrong)* การประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบัน ของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมา (Consequence) ของพฤติกรรมว่าถูกต้องหรือผิด จะทำให้บุคคล มองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นมา ยินยอมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม กลาสเซอร์ได้กล่าวถึง ความถูกต้องไว้ว่า เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมในทางที่ทำให้เขาสามารถให้และรับความรักและความรู้สึก มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือชอบธรรม

กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดง ออกมานั้น มิได้มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอก (External World) หรือสิ่งเร้าที่มากระทบ แต่เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันจากภายในของบุคคล (Internal Force) เพื่อที่จะควบคุมการรับรู้ของตนเอง ต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้านั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ก็จะต้องให้บุคคลนั้น เผชิญและยอมรับความจริงว่า พฤติกรรมนั้นเป็นผลของการเลือกกระทำของเขาเอง และเขาจะต้อง เป็นผู้รับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลง กลาสเซอร์ และ ซุนิน (Glasser & Zunin, 1979) เน้นว่า ก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็คือ การพิจารณาว่าพฤติกรรมใดควรได้รับการปรับปรุง โดยการเผชิญกับความจริงว่า เขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต แต่จะต้องรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเองในปัจจุบัน

คนเราจะเริ่มมีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนตั้งแต่วัยเด็ก คนที่มีเอกลักษณ์ แห่งความสำเร็จได้เรียนรู้โดยการเลียนแบบจากบุคคลสำคัญในชีวิตของเขา เขาจะมีประสบการณ์ ในเรื่องของความรักและความมีคุณค่า โดยเชื่อว่าจะมีอย่างน้อยหนึ่งคนในโลกนี้ที่รัก ห่วงใยและ เอาใจใส่เขา ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่า คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนี้มีแนวโน้มที่ จะคบหาสมาคมหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้ที่มิมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จเช่นเดียวกัน

ส่วนคนที่ไม่สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ ก็จะมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Glasser, 1965) เขาจะรู้สึกตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ มีความรู้สึกโกรธและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย รู้สึกสิ้นหวังและมีคำถามว่าเขาคือใคร ถ้าเขาไม่สามารถหาคำตอบจากบ้านได้ เขาก็จะหาคำตอบจากผู้อื่น ซึ่งเป็นที่ ๆ เขาได้รับการยอมรับและรู้สึกว่าตนเองมีค่า โดยไม่นำพาต่อกฎหมาย อันอาจนำไปสู่การถูกจับกุมในที่สุด คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว จะมีบุคลิกภาพแบบหลีกหนี ถดถอยหรือเฉยเมย ไม่นำพาต่อสิ่งใด ๆ ไม่มีเหตุผล อ่อนแอ ดำเนินตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่รับผิดชอบ และมีแนวโน้มของพฤติกรรมในทางทำลาย หรือทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

1.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ใช้หลักการและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาเป็นหลักในการดำเนินกลุ่ม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะเอื้ออำนวยบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินการรับรู้ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีการอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการเทคนิคในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ วางแผนการปฏิบัติที่เป็นระบบ และสามารถวัดผลได้ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรม โดยอาศัยหลักการ 8 ประการที่มีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาสัมพันธภาพในการกระบวนการปรึกษาโดยการเข้าถึงจิตใจของผู้รับการปรึกษา การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรม การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ การผูกมัดตนเองของสมาชิกกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้วิธีการลงโทษและการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Glasser & Zunin, 1979 : Glasser, 1965) ซึ่งโฮบาร์ท โมวเรอร์ (Hobart Mowrer อ้างใน Glasser, 1965) ได้กล่าวถึงข้อดีของการใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงว่า บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ความถูกต้อง (Rectitude) ความรับผิดชอบ (Responsibility) และความเป็นจริง (Realism) ได้รวดเร็วกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

1.3.1 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด (Right or Wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

1.3.2 กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

1.3.2.1 หลักการที่สำคัญ กลาสเซอร์ได้พัฒนากระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของเขา จากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และจะต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการ ตามลำดับขั้น (Glasser & Zunin, 1979 : Corey, 1991) ดังนี้

ก. การเข้าถึงจิตใจของผู้รับการปรึกษา (Personal Involvement)

ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ เป็นมิตร ขอมอบและนับถือในตัวสมาชิกแต่ละคน นำไปสู่การเปิดเผยและกล้าเผชิญหน้ากับความเป็นจริงร่วมกัน ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสมาชิกให้พ้นจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลว โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาเฉพาะ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความเชื่อถือให้สมาชิกเห็น โดยการแสดงความจริงใจและห่วงใยในทักษะที่สมาชิกสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้ การสร้างสัมพันธภาพจะมีมากขึ้นได้ หากผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะพูดคุยกันในเรื่องที่ทุกคนให้ความสนใจ เช่น ข้าวที่กำลังเป็นที่สนใจในปัจจุบัน ภาพยนตร์ หนังสือ ความปรารถนา ความสัมพันธ์ส่วนตัว และครอบครัว การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเห็นว่าการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษาเป็นเวลานาน เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาหมกมุ่นอยู่กับตนเองและความทุกข์ของเขา จึงควรจะพูดคุยกันในเรื่องที่จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

ข. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Present Behavior)

การเปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นสาเหตุ หรือปัจจัยส่งเสริมความรู้สึกที่ไม่ดีของตน จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกและสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น การให้ความอบอุ่น และการสนทนาสร้างสัมพันธภาพเพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้รับการปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มตระหนักในพฤติกรรมปัจจุบันของตน เปลี่ยนจากการหมกมุ่นอยู่กับตนเองมาเป็นมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นซึ่งเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองพฤติกรรมของเขาและเลือกพฤติกรรมใหม่ที่จะทำให้พวกเขามีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้นำกลุ่มอาจจะใช้คำถามต่าง ๆ เช่น “คุณกำลังทำอะไร” แต่จะไม่ถามว่า “คุณได้ทำอะไรไปแล้ว” หรือ “คุณเคยทำอะไรบ้าง” การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลใช้พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของตนได้ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมของคนที่ย่อมนแหรือคนที่ขาด

ความรับผิดชอบต่อตนเอง มักจะเลือกกระทำในเวลาที่เขาเผชิญกับปัญหา มีอยู่ 3 ทางด้วยกัน ทางเลือกที่หนึ่งคือการยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทางเลือกที่สองคือการแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง พัฒนาอารมณ์ในทางลบ เก็บกด กลัว เสรีซึม แสดงอาการวิกลจริต ทางเลือกสุดท้ายก็คือ การใช้ยาเสพติดให้โทษชนิดต่าง ๆ ดังนั้นการเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยสมาชิกในกลุ่มให้พัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

ในขั้นที่ 2 ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงนี้ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระหนักในพฤติกรรมของตัวเองและเข้าใจว่าพฤติกรรมของเขา คือการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาเลือกเองไม่มีใครบังคับให้เขาเป็นเช่นนั้น เป็นทางเลือกในปัจจุบันของเขา เมื่อเขายอมรับว่าสิ่งที่เขากำลังทำเป็นสิ่งที่เขาเลือกเองแล้วก็จะเริ่มเข้าสู่ขั้นที่ 3 ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อไป

ค. การตัดสินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgement) เมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้น การพิจารณาพฤติกรรมโดยมองในแง่ที่ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดของเขาหรือไม่ เขาเชื่อว่าพฤติกรรมนั้นดีสำหรับเขาและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเขาหรือไม่ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่ ผู้นำกลุ่มก็จะช่วยเขาในการตัดสินว่า พฤติกรรมนั้นกำลังนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้ก็คือ ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมว่าสิ่งที่สมาชิกกลุ่มทำนั้นผิดและเขาต้องเปลี่ยนแปลง หรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ในการตัดสินพฤติกรรม แต่จะให้สมาชิกกลุ่มตัดสินพฤติกรรมของตนเอง และผู้นำกลุ่มจะต้องเน้นที่การวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้ ไม่ปล่อยให้ผู้สมาชิกยึดติดอยู่กับความรู้สึกผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลวทำได้โดยประการที่หนึ่ง การมีสัมพันธภาพกับคนที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าและทำให้เขาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ประการที่สอง เขาต้องเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ และประการสุดท้ายเขาต้องสามารถที่จะตัดสินพฤติกรรมของตนเองได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่เขาควรรับผิดชอบ ทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเจ็บปวด เขาก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

ง. การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (Planning Responsible Behavior) หลังจากที่มีสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยพวกเขาวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ และมีโอกาสที่จะสำเร็จ เพื่อให้ความสำเร็จในเป้าหมายนี้เป็นแรงเสริมให้สมาชิกแต่ละคนพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายในระยะยาวต่อไป ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลใหม่ และช่วยค้นหาระบบการที่มีประสิทธิภาพ

ที่จะทำเพื่อไปสู่เป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจน วัดได้ และต้องยืดหยุ่น สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาทักษะในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินความเป็นไปได้ของแผนการ ต้องมีความมั่นคงเมื่อแผนการถูกประเมินว่ามีความเป็นไปได้ และยืดหยุ่นเมื่อแผนการถูกประเมินว่าเป็นไม่ได้ การวางแผนมีลักษณะสำคัญดังนี้

1) แผนนั้นควรอยู่ภายในขอบเขตความสามารถของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องช่วยให้แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับความต้องการที่ผู้รับการปรึกษาต้องการจะตอบสนอง

2) แผนที่ดีจะต้องเข้าใจง่าย แม้ว่าผู้รับการปรึกษาจะต้องการแผนที่เฉพาะเจาะจงเห็นชัดเจน ประเมินผลได้ แต่ก็ควรที่จะยืดหยุ่นและเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

3) แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติจริงได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่า แม้จะเป็นแผนเล็ก ๆ แต่ก็ช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่เขาต้องการได้

4) แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และกำหนดสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจที่จะทำ

5) แผนนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินการตามแผนโดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้ใด

6) เป็นแผนที่สามารถทำซ้ำได้ เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติทุกวัน

7) แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถจะปฏิบัติได้นานเท่าที่ต้องการ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถถามผู้รับการปรึกษาได้ว่า “วันนี้คุณตั้งใจที่จะทำอะไร เพื่อเป็นการเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคน” “คุณพูดว่าคุณอยากจะประสบความสำเร็จในการเรียน แล้วตอนนี้คุณกำลังทำอะไรเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น” เป็นต้น

8) แผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับการปรึกษาวางแผนต่าง ๆ ดังนี้ หางาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ผูกโยคะ สละเวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เพื่อทำงานอาสา เป็นต้น

9) เป็นแผนที่มีการประเมินว่าสามารถปฏิบัติได้จริงและสัมพันธ์กับความต้องการ ก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาร่วมประเมินแผนที่เขากำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว การนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งก็ยังคงเป็นประโยชน์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องถามผู้รับการปรึกษาว่า “แผนของคุณสามารถช่วยคุณได้หรือไม่” ถ้าแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้ว ก็จะมีการกลับไปประเมินและพิจารณาทางเลือกใหม่

10) เป็นแผนที่ผู้รับการปรึกษามัดตนเองในการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามัดตนเองกับแผนที่กำหนดไว้ จะต้องให้เขาเขียนข้อผูกมัดด้วย ความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จะไม่มี ความหมาย ถ้าปราศจากข้อผูกมัดของผู้รับการปรึกษาที่จะปฏิบัติตามกลวิธีและเทคนิค การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

จ. ความมุ่งมั่น (Commitment) แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกกลุ่มตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะลงมือปฏิบัติตามแผน ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จึงใช้ความมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนการ โดยให้สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตนเองหรือเขียนเป็นรูปแบบของสัญญา เพื่อช่วยให้ตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันปฏิบัติตามแผนการนั้น เป็นข้อผูกมัดตนเอง ในขั้นตอนนี้จะพบว่าคุณค่าของกลุ่มเด่นชัดขึ้น เมื่อสมาชิกแสดงความมุ่งมั่นในการทำตามแผนการที่กำหนดไว้ ช่วยเหลือผู้อื่นในการทำตามแผนการของเขา ประเมินและให้ความคิดเห็นต่อแผนการ ให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ได้เห็นรูปแบบของความพยายามทำตามแผน และรูปแบบของความสำเริง ในกรณีที่สมาชิกบางคนหลีกเลี่ยงที่จะแสดงความมุ่งมั่นในการทำตามแผน กลุ่มจะเข้ามาช่วยเขาให้ได้แสดงออกและค้นหาความรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลว และถ้าหากมีสมาชิกที่ไม่ยินยอมแสดงความมุ่งมั่นเลย ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่บีบบังคับให้เขาเปลี่ยนใจ แต่จะต้องช่วยเขาค้นหาว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเขา สมาชิกบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ตั้งใจได้ และยินยอมเป็นคนล้มเหลว ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้โดยง่าย สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือ แผนการที่สมาชิกแสดงความมุ่งมั่นที่จะทำตาม จะต้องเป็นเหตุเป็นผลและมีความเป็นไปได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำตามความมุ่งมั่นนั้นได้ สมาชิกจะเพิ่มความสับสนและความรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง พบว่าการให้เขียนความมุ่งมั่น จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มวินัยในการทำตามแผนการที่วางไว้ ความมุ่งมั่นที่เขียนขึ้นจะทำให้มีการหลีกเลี่ยงที่จะทำตามแผนการได้ยากกว่าคำพูดเพียงอย่างเดียว และยังเป็นการยืนยันเกี่ยวกับเนื้อหาของแผนการได้ด้วย เพราะมีหลักฐานอยู่ในสมุดแล้ว

ฉ. การยอมรับตัวบุคคลแต่ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Accept No Excuses) กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser & Zunin, 1979) เห็นว่าการแก้ตัวเป็นการหลอกหลวงตัวเอง (Self-deception) เพื่อระบายความรู้สึกและในที่สุดก็จะพบกับความล้มเหลว การประทับตราของความล้มเหลวให้กับตนเอง ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำตามความมุ่งมั่นของตนเองได้ ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด

แต่จะต้องแสดงความห่วงใยที่มีต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้เห็นความจริงที่ว่าเขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง บรรดาภาศของกลุ่มมีประโยชน์ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพราะสมาชิกคนอื่นๆ จะทำตามแบบอย่างของผู้นำกลุ่ม โดยการให้ความใส่ใจ และกระตุ้นบุคคลที่ไม่สามารถทำตามความมุ่งมั่นของตนเองให้มีกำลังใจที่จะพยายามใหม่หรือช่วยประเมินและปรับปรุงแผนการให้เหมาะสมมากขึ้น เมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำตามความมุ่งมั่นได้ ผู้นำกลุ่มก็จะย้อนกลับไปสู่ขั้นการประเมินพฤติกรรม และตรวจสอบแผนการที่วางแผนไว้ใหม่ แต่จะไม่รับฟังเหตุผลหรือข้อแก้ตัวต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มมีให้ เพราะถ้ารับฟังหรือยอมรับข้อแก้ตัวต่างๆ เหล่านั้น ก็จะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเป็นคนที่มีความผิดที่ไม่รับผิดชอบ การจะประสบผลสำเร็จสมาชิกกลุ่มจะต้องทำตามแผนการ การแก้ตัวเป็นการลดความเจ็บปวดจากการล้มเหลวนั้นแต่ไม่ได้นำไปสู่ความสำเร็จ ฟังระวังไว้ว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำตามความมุ่งมั่นได้ ผู้นำกลุ่มต้องไม่บอกว่าเป็นความผิด หรือความล้มเหลวของเขาแต่จะถามว่า “คุณยังคงต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดอีกหรือไม่” ถ้าสมาชิกกลุ่มตอบว่ายังคงต้องการ ก็จะถามว่า “เมื่อไรที่คุณจะเริ่มทำ”

ข. การไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment) การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว และทำลายสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การไม่ใช้การลงโทษมีความสำคัญพอๆ กับการไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การลงโทษเป็นตัวการที่สำคัญในการทำลายสัมพันธภาพ เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามความมุ่งมั่นของตนเอง หรือต่อต้านกระบวนการกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการกระทำของเขาเอง และให้โอกาสเขาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่าเขายังต้องการที่จะทำตามความมุ่งมั่นนั้นหรือไม่

ข. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Don't Give up) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเชื่อมั่นในตัวผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ไม่ว่าพวกเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไรก็ตาม จะต้องไม่สิ้นหวังในตัวพวกเขา แม้ว่าบางคนจะต้องใช้เวลามากในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลวมักจะคิดว่าคนอื่นๆ สิ้นหวังในตัวพวกเขาแล้วและไม่เชื่อว่าพวกเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และมุ่งมั่นที่จะช่วยพวกเขาและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาเชื่อมั่นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกคนอื่นไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวเขาแล้ว เขาจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญห และเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด สิ่งที่เขารู้สึกและสิ่งที่เขากระทำได้

1.3.2.2 เทคนิคสำคัญ เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีหลายวิธี เช่น เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) การทำสัญญา (Contract) การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) การกำหนดโครงสร้างและการให้กำลังใจ เป็นต้น

คอเรีย (Corey, 1991) ได้อธิบายถึงเทคนิคพิเศษในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

1) ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดอื่น ๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้กว้างขวาง วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการของการตั้งคำถามในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ เพื่อเข้าสู่โลกส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา เพื่อรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมวิถีชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาเกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการพร้อมกับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้ เพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง รวมถึง “การกระทำพฤติกรรม” แทนที่ “การยกเลิกพฤติกรรม” และ “พฤติกรรมที่พึงประสงค์” แทนที่ “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์” โปรแกรมนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนในชั้นสร้างสัมพันธภาพนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้คำถามเหล่านี้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินความต้องการของตนเอง “คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณจริง ๆ หรือไม่” “ถ้าในตอนนี้คุณมีสิ่งที่คุณต้องการ คุณลองจินตนาการดูว่าชีวิตคุณจะแตกต่างไปอย่างไร” “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการที่ดูเหมือนว่าคุณจะไม่ได้รับสิ่งนั้นจากชีวิตคุณ” “คุณคิดว่าอะไรที่ยับยั้งคุณไม่ให้คุณเปลี่ยนแปลงไปตามที่คุณอยากเป็น” และคำถามต่อไปนี้จะช่วยผู้รับการปรึกษาคิดในสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ “ลองบรรยายถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกถึงความหมายของความสำเร็จ และบอกด้วยว่าช่วงเวลานั้นคุณกำลังทำอะไรอยู่” “ถ้าคุณมีเวลาเหลือเพียงปีเดียวที่จะมีชีวิตอยู่ คุณอยากที่จะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่บ้าง” คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งความสนใจไปยังสิ่งที่เขากำลังทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึก ยุทธวิธีในการตั้งคำถามจะมีประสิทธิภาพในการทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทางเลือกใหม่ ซึ่งจะนำไปแทนที่ความล้มเหลว แทนการยึดติดอยู่กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้รับการปรึกษาจะสามารถพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

3) การใช้อารมณ์ขัน การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องใช้อย่างเหมาะสม และต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อารมณ์ขันที่ใช้จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง การเยาะเย้ย หรือขบขันความเคารพ การใช้อารมณ์ขัน

ก่อให้เกิดอันตรายได้ในกรณีไปกระทบกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา การทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไม่พอใจ อารมณ์ขั้นที่กระทบกับ ความรู้สึก มีคุณค่าในตนเองของผู้รับการปรึกษาดำเนินการทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจ และรู้สึกอับอายนั้นเป็นการใช้อย่างไม่เหมาะสม และเป็นการกระทำที่ผิดไปจากจุดมุ่งหมายของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

4) การใช้เทคนิคความขัดแย้งอย่างตั้งใจ (Paradoxical Techniques) มีการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมา แต่มีบางครั้ง ที่ผู้รับการปรึกษาไม่ยอมวางแผนหรือทำตามแผนการที่วางไว้ และบอกกับสมาชิกในกลุ่มว่าเขาพยายาม วางแผนการหรือทำตามแผนการแล้วแต่ไม่สำเร็จ นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะตอบสนองในแบบ ที่คาดไม่ถึง โดยใช้ถ้อยคำที่ขัดแย้งอย่างตั้งใจ เช่น คุณพยายามทำตามแผนการแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือว่าคุณไม่พยายามทำตามแผนการให้สำเร็จ ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ แต่ต้องใช้ใน ผู้ที่เชี่ยวชาญ หรือผ่านการฝึกฝนในเทคนิคนี้มาเพียงพอแล้ว ถ้านำไปใช้อย่างไม่เหมาะสมจะทำให้ สัมพันธภาพของการปรึกษาล้มเหลวลงทันที

1.3.3 บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คอเรียได้ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และได้สรุปว่า ในฐานะผู้นำกลุ่มของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะต้องนิยบทบทในการนำทิศทางให้กลุ่มกระตือรือร้น มีความสามารถในการใช้ภาษา และจะต้อง ทำหน้าที่ดังต่อไปนี้

1.3.3.1 เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่าง ของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

1.3.3.2 สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคนบนพื้นฐานของ ความเอาใจใส่และความนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

1.3.3.3 กระตือรือร้นในการกระตุ้นการอภิปรายของกลุ่ม เกี่ยวกับพฤติกรรม ที่ไม่มีความรับผิดชอบ

1.3.3.4 แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเอง ในพฤติกรรมที่ เป็นอยู่ในปัจจุบันของสมาชิก

1.3.3.5 สอนสมาชิกในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพวกเขา และนำแผนการนั้นไปปฏิบัติ

1.3.3.6 กำหนดโครงสร้างและขอบเขตในการพบกันของกลุ่ม

1.3.3.7 ร่วมแบ่งปันกับกลุ่มเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง

1.3.3.8 กระตุ้นสมาชิกให้มีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน ในการแบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือกันในการจัดการแก้ปัญหาด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ

1.3.3.9 ช่วยสมาชิกในการกำหนดการปฏิบัติตามแผนการ ภายใต้อำนาจของเวลา และขอบเขตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.3.3.10 สอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนและล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในอดีต ดังนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจึงควรมีความอบอุ่น (Warmth) ความเข้าใจ (Understanding) และเป็นห่วงเป็นใย (Concern) เน้นที่ความเข้มแข็งและศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มมากกว่าเน้นที่ความล้มเหลว ต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบอย่างมาก เข้มแข็งให้ความใส่ใจ อ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่ทำตัวเหนือกว่าหรือเป็นบุคคลที่ไม่สามารถต่อรองได้ ไม่เอาแต่ความสะดวกของตนเอง ต้องอดทนต่อคำร้องขอความความเห็นใจของผู้รับการปรึกษา มีอารมณ์มั่นคงเพื่อที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้รับการปรึกษาว่า นักจิตวิทยาการศึกษาจะอยู่กับเขา จนกระทั่งเขาสามารถตอบสนองความต้องการในทางที่ดีได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-efficacy for Self-regulated Learning)

การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-efficacy for Self-regulated Learning) เป็นมิติหนึ่งของการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) ที่สัมพันธ์กับการเรียน ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการใช้กระบวนการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Zimmerman, 1990) ดังนั้นการที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง จำเป็นต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น ทั้งการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-regulated Learning) และการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ขอนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้การกำกับตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน ดังนี้

2.1 การเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-regulated Learning)

2.1.1 ความหมายของการเรียนรู้การกำกับตนเอง การเรียนรู้การกำกับตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษามีการกำกับตนเอง เพื่อให้มีความรู้และทักษะต่าง ๆ โดยการรู้จักของตน มีแรงจูงใจ และการกระทำด้วยตัวเอง (Zimmerman, 1989) การเรียนรู้การกำกับตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษามีกลวิธีรู้จักของตนเองที่จะวางแผน เตือนและปรับความคิดของตนเอง มีการจัดการและควบคุม

ความพยายามของตนเอง รวมทั้งการใช้กลยุทธ์ทางปัญญา (Printich & De Groot, 1990) ดังนั้น การเรียนรู้การกำกับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีการกำกับตนเองเพื่อให้มีความรู้และทักษะต่างๆ โดยการรู้คิดในสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ ควบคุมการกระทำและแรงจูงใจ จัดการสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง โดยใช้กลยุทธ์ทางปัญญาในการเรียนรู้ แม้ความหมายของการเรียนรู้การกำกับตนเองมีหลากหลายความหมาย แต่องค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเรียนมี 3 องค์ประกอบ

2.1.1.1 การใช้กลยุทธ์ทางอภิปัญญาของนักศึกษาในการวางแผน (Planning) การเตือนตนเอง (Monitoring) และการปรับเปลี่ยนความคิด (Modifying Cognition)

2.1.1.2 การจัดการและควบคุมความพยายามในการเรียน เช่น ความสามารถในการอดทนทำงานที่ยุ่งยากหรือการจัดสิ่งก่อกวนจิตใจ การจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ

2.1.1.3 การเกิดความคิดรวบยอด (Conceptualization) หมายถึง กลยุทธ์ทางความคิดที่แท้จริงที่นักศึกษาใช้ในการเรียนรู้ การจำและความเข้าใจในเนื้อหา

การเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษา เกิดจากกระบวนการอภิปัญญา แรงจูงใจ และพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการเรียนของนักศึกษาเอง (Zimmerman, 1990) ในแง่ของกระบวนการอภิปัญญา ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะวางแผน ตั้งเป้าหมาย จัดรวบรวมข้อมูล เตือนตนเองและประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ ในกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเหล่านี้ทำให้เกิดการตระหนักในตนเอง สามารถเรียนรู้และตัดสินใจในการเรียนรู้ของตนเอง ในแง่ของกระบวนการจูงใจ (Motivation Process) จากการสังเกตผู้เรียนจะเป็นผู้กระตือรือร้นในการเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความพยายามอย่างยิ่งและไม่ย่อท้อต่อการเรียน ในแง่ของกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral Process) นักศึกษาที่มีการกำกับตนเอง จะเลือกและสร้างสิ่งแวดล้อมที่คิดว่าเหมาะสมที่สุดกับการเรียน นักศึกษาจะแสวงหาคำแนะนำ ข้อมูลข่าวสารและสถานที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้จักสอนตนเองในขณะที่เรียน และรู้จักเสริมแรงตนเอง

จากการศึกษาของซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1990) พบว่า แรงจูงใจที่สำคัญในการใช้กระบวนการเรียนรู้การกำกับตนเอง คือ การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) ซึ่งมีมิติของการรับรู้ความสามารถของตนที่สัมพันธ์กับการเรียนมี 2 มิติ คือ

- 1) การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-efficacy for Self-regulated Learning)
- 2) การรับรู้ความสามารถของตนในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Self-efficacy for Academic Achievement)

ผู้เรียนที่มีการเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นผู้ที่เรียนด้วยความมั่นใจ ขยันหมั่นเพียร และมีความรู้กว้างขวาง ที่สำคัญผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะตระหนักถึงการรับรู้ข้อเท็จจริงว่าตน มีทักษะหรือไม่มีทักษะสำหรับเรื่องที่จะศึกษา เป็นผู้ที่กระตือรือร้นในการแสวงหาข้อมูล และทำงาน เป็นขั้นตอนจนสามารถเรียนรู้งานนั้น รู้จักวิธีแก้ปัญหาเมื่อประสบกับอุปสรรค เช่น สภาพแวดล้อม ในห้องเรียนไม่ดี อาจารย์สอนไม่เข้าใจหรือไม่เข้าใจบทเรียนในตำรา นักศึกษาที่มีการกำกับตนเอง เห็นการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เป็นระบบและควบคุมได้ รับผิดชอบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่เกิดขึ้นของตนเอง (Zimmerman & Martinez : Pons, 1988, 1990)

กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง หมายถึง การกระทำและกระบวนการที่ได้มาซึ่ง ข้อมูลข่าวสาร หรือทักษะ ครอบคลุมถึงพลัง เป้าหมาย การรับรู้เกี่ยวกับการจัดดำเนินการของผู้เรียน ผู้เรียนทุกคนใช้กระบวนการกำกับ (Regulatory Process) ในบางระดับ แต่ผู้เรียนที่มีการเรียนรู้ การกำกับตนเองจะแตกต่างจากผู้ที่ไม่มีการเรียนรู้การกำกับตนเองในลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1) การตระหนักในความสัมพันธ์ของวิธีการระหว่างกระบวนการกำกับกับ ผลลัพธ์ของการเรียนและมีการใช้กลวิธีทางอภิปัญญา แรงจูงใจและพฤติกรรมอย่างมีระบบ

2) มีการให้ข้อมูลป้อนกลับกับตนเอง เป็นกระบวนการที่นักศึกษาใช้ติดตาม วิธีการเรียนของตน ซึ่งทำได้หลายวิธี ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเอง (Self-perception) เป็นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการภายใน จนถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก เช่นการเปลี่ยน วิธีในการเรียน การบันทึกพฤติกรรมของตนเองและการเสริมแรงตนเอง

3) วิธีการตอบสนองต่อการเรียนรู้การกำกับตนเอง เกิดแรงจูงใจจากการ ตระหนักในคุณค่าของตน หรืออยู่ในกระบวนการพัฒนาตนเองเต็มศักยภาพ (Self-actualization) นัก ศึกษาที่มีการกำกับตนเองไม่สนใจแค่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น แต่ยังคำนึงถึงโอกาสที่จะ เรียนรู้ด้วย มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่เริ่มต้นด้วยตนเอง มีแบบแผนสังเกตตนเอง มีการประเมินและ ปรับปรุงตนเอง มีพฤติกรรมการเรียนรู้การกำกับตนเองเพื่อนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความ แตกต่างเป็นพิเศษจากพฤติกรรมการเรียนรู้อื่นๆ โดยจะเน้นที่

3.1) นักศึกษามีการเลือกการจัดการ และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็น ประโยชน์ต่อตนเองในการเรียนรู้หรือไม่

3.2) นักศึกษาวางแผน ควบคุม และชี้แนะตนเองเพิ่มขึ้นอย่างไร

2.1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้การกำกับตนเอง มี 3 ด้านคือ

2.1.2.1 อิทธิพลส่วนบุคคล (Personal Influence) ได้แก่ ความรู้ของนักศึกษา กระบวนการรู้คิดของตนเอง เป้าหมายและอารมณ์ความรู้สึกของนักศึกษา ความรู้ มี 2 ประเภทคือ

ความรู้เชิงเนื้อหา และความรู้ในการกำกับตนเองซึ่งเป็นกลวิธีที่ใช้ในการเรียน โดยความรู้ทั้งสองประเภทต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน จากการศึกษาของเดียนเพ็ญ ทองน่วม (Duanpen Thongnoum, 2003) พบว่า นักศึกษาที่ได้เกรดเฉลี่ยสูง มีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและใช้การเรียนโดยการกำกับตนเองมากกว่านักศึกษาที่ได้เกรดเฉลี่ยต่ำและพบว่าตัวแปรส่วนบุคคลที่ใช้ทำนายการเรียนรู้การกำกับตนเองได้ดีที่สุดคือ การรับรู้ความสามารถของตน รองลงมาคือ การตั้งเป้าหมายมุ่งความรู้

2.1.2.2 อิทธิพลด้านพฤติกรรม (Behavioral Influence) ประกอบด้วย กระบวนการเรียนรู้การกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเองและปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการทั้ง 3 กระบวนการนี้ยังได้รับอิทธิพลจากกระบวนการส่วนบุคคล และกระบวนการด้านสิ่งแวดล้อม

ก) การสังเกตตนเอง (Self-observation) การสังเกตตนเองจะได้รับอิทธิพลจากกระบวนการส่วนบุคคล เช่นการรับรู้ความสามารถของตน การตั้งเป้าหมายและการรู้คิดของตนและจากพฤติกรรม วิธีการที่ใช้ในการสังเกตตนเอง ได้แก่การพูดหรือเขียนรายงาน การบันทึกจำนวนการกระทำและปฏิกิริยาตอบสนอง ได้มีการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีการจดบันทึกพฤติกรรมของตนจะมีผลต่อแรงจูงใจและการรับรู้ความสามารถของตน

ข) การตัดสินตนเอง (Self-judgement) เป็นการตอบสนองของผู้เรียนโดยเปรียบเทียบการกระทำกับมาตรฐานส่วนบุคคลหรือเป้าหมาย การตัดสินตนเองขึ้นอยู่กับรับรู้ความสามารถของตน การตั้งเป้าหมาย ปฏิบัติจากการสังเกตตนเอง คอลลิน (Collins Cited in Zimmerman, 1989) ศึกษาวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในวิชาคณิตศาสตร์สูงจะมีกลวิธีในการตรวจสอบความผิดพลาดในการทำงานได้เร็วกว่า และจะกลับไปทำงานที่เคยล้มเหลวอีกครั้งมากกว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ ข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมีการตัดสินใจตนเองที่ดีกว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ

ค) ปฏิบัติต่อตนเอง (Self-reaction) ปฏิบัติต่อตนเองจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการส่วนบุคคล เช่น การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตน การรู้คิดของตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเหล่านี้สามารถพิสูจน์ได้ เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อการเลือกกลวิธี และการให้ข้อมูลป้อนกลับจะทำให้มีการประเมินความสามารถของตนเกิดขึ้น

2.1.2.3 อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Influences) นักทฤษฎีการเรียนรู้ปัญหาสังคม จะสนใจต่อผลกระทบของประสบการณ์ทางสังคม และจากการกระทำ แบบดورا (Bandura, 1986) สันนิษฐานว่าการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของตน และผลของการกระทำ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของผู้เรียน และการพัฒนา

ความคงทนของความรู้ อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การดูแลตัวเอง การพูดชักชวน องค์ประกอบของงานที่ทำและสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนงานให้มีระดับความยากมากขึ้นหรือเปลี่ยนสภาพแวดล้อมจากเสียงดังเป็นเงียบ คาดว่าจะมีผลต่อการเรียนรู้การกำกับตนเอง อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิริยาต่ออิทธิพลส่วนบุคคลและอิทธิพลด้านพฤติกรรม อิทธิพลส่วนบุคคลจะเชื่อมเข้ากับพฤติกรรมการกำกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะเข้าใจอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อตนเองในระหว่างการเรียนรู้ และรู้ว่าจะปรับปรุงสิ่งแวดล้อมอย่างไร โดยผ่านกลวิธีต่าง ๆ เช่น การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมในการเรียน การค้นหาข้อมูลและทบทวนข้อมูลจากห้องสมุด เป็นต้น นอกจากนี้เบนดูรา ยังกล่าวถึงมีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง ดังนี้ (Bandura, 1977, 1986)

ก) ประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้ว บุคคลจะได้รับประโยชน์ต่อตนเอง เขาจะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง ทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้วใช้กระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ บุคคลจะรู้สึกมีความสุขแข็งแรงขึ้น และยังประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย บุคคลจะยึดมั่นต่อการไม่สูบบุหรี่อีก ซึ่งจัดว่าเป็นประโยชน์ส่วนตัวได้

ข) รางวัลทางสังคม (Social Reward) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองส่วนใหญ่มักจะได้รับการยกย่อง ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือให้รางวัลจากสังคม ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมจะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้

ค) ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanction) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐานก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกริยาในทางลบต่อตัวเขา ปฏิกริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขา

ง) การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม (Contextual Supports) บุคคลที่เคยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้มีการกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับนั้นอีก บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลที่ทำให้ตนต้องลดมาตรฐานลงไป

จ) การลงโทษตัวเอง (Self-inflicted Punishment) เป็นหนทางที่ช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการกระทำผิดมาตรฐานของตนได้ และเป็นการลดปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่นได้ คนส่วนมากจะมีความรู้ว่าการลงโทษตัวเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าถูกผู้อื่นลงโทษ และบางที่การลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

2.1.3 คุณลักษณะและกลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง

2.1.3.1 คุณลักษณะของการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Characteristics of Self-regulated Learning) พินทริช (Pintrich, 1995) กล่าวถึงคุณลักษณะการเรียนรู้การกำกับตนเองไว้ดังนี้

- 1) การเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นความพยายามของผู้เรียนที่จะควบคุมพฤติกรรมแรงจูงใจ อารมณ์และความรู้สึกร่างกายของตนเอง โดยนักศึกษาสามารถเตือนตนเองในด้านพฤติกรรมแรงจูงใจ ความคิดและดำเนินการกำกับ และปรับคุณลักษณะเหล่านี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์
- 2) การเรียนรู้การกำกับตนเอง ต้องมีเป้าหมายที่นักศึกษาพยายามจะบรรลุ เป้าหมายที่ตั้งขึ้น จะเป็นมาตรฐานที่นักศึกษาสามารถเตือนตนเอง และพิจารณาตัดสินการกระทำของตนเอง แล้วดำเนินการปรับให้เหมาะสม
- 3) คุณลักษณะที่สำคัญประการสุดท้ายคือ ตัวนักศึกษาต้องเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไม่ใช่ถูกควบคุมโดยพ่อแม่หรือครู สรุปแล้วการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-regulated Learning) จะเกี่ยวข้องกับการกระทำ เป้าหมายและการควบคุมตนเอง ทั้งด้านพฤติกรรม แรงจูงใจ และความคิดของตนเอง ด้วยตัวของนักศึกษาเอง

2.1.3.2 กลวิธีการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง จิมเมอร์แมน และมาร์ติเนซ พอนส์ (Zimmerman & Martinez-Pons, 1988) ได้พัฒนากลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบ 14 ด้าน ดังนี้

- 1) การประเมินตนเอง (Self-evaluation) เป็นสถานการณ์ที่แสดงว่านักศึกษาริเริ่มมีการประเมินคุณภาพ และความก้าวหน้าในงานของตนเอง เช่น “ฉันตรวจสอบการทำงานของฉันเพื่อให้แน่ใจว่า ฉันทำถูกต้อง”
- 2) การจัดรูปแบบและการเปลี่ยนรูปแบบ (Organization and Transformation) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการที่นักเรียนริเริ่มในการจัดหรือเปลี่ยนแปลงในเนื้อหาการเรียน เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เช่น “ฉันวางโครงร่างก่อนที่จะลงมือเขียนรายงาน”
- 3) การตั้งเป้าหมายและการวางแผน (Goal Setting and Planning) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการตั้งเป้าหมายในการเรียน หรือเป้าหมายระยะยาว และวางแผนเกี่ยวกับลำดับเหตุการณ์ ระยะเวลา และการทำกิจกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น “ฉันจะเริ่มอ่านหนังสือ 2 สัปดาห์ก่อนสอบ และจะทำอย่างสม่ำเสมอ”
- 4) การค้นหาข้อมูล (Information Seeking) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายามของนักศึกษาที่จะได้ข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลอื่น ที่ไม่ใช่แหล่งข้อมูลทางสังคม

(Social Source) เช่น “ก่อนที่จะเริ่มเขียนรายงาน ฉันจะไปห้องสมุด เพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้”

5) การจดบันทึกและการเฝ้าติดตาม (Keeping Record and Monitoring) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการเริ่มของนักศึกษาในความพยายามที่จะบันทึกเหตุการณ์หรือผลลัพธ์ต่างๆ เช่น “ฉันจดบันทึกการอภิปรายในชั้นเรียน” หรือ “ฉันจดบันทึกการคำศัพท์ที่ไม่เข้าใจ”

6) การจัดสภาพแวดล้อม (Environmental Structuring) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายามที่จะเลือกหรือจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ง่ายขึ้น เช่น “ฉันจะแยกตัวจากสิ่งที่ทำให้ฉันเสียสมาธิ” หรือ “ฉันจะปิดวิทยุเพื่อให้มีสมาธิในสิ่งที่ฉันกำลังทำ”

7) การให้รางวัลต่อความสำเร็จและการลงโทษต่อความล้มเหลวของตน (Self-consequences) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการจัดหรือนึกถึงรางวัล หรือการลงโทษต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวที่จะได้รับ เช่น “ถ้าทำข้อสอบได้ดีฉันจะให้รางวัลตนเองโดยการไปดูภาพยนตร์”

8) การท่องจำและการจดจำ (Rehearsing and Memorizing) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายามที่จะจดจำสิ่งต่าง ๆ โดยการฝึกทั้งแบบที่แสดงออกและไม่แสดงออกภายนอก เช่น “ในการเตรียมตัวสอบวิชาคณิตศาสตร์ ฉันจะฝึกเขียนสูตรต่าง ๆ จนกระทั่งฉันจำสูตรได้”

9) – 11) การขอความช่วยเหลือทางสังคม (Seeking Social Assistance) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการเริ่มของนักศึกษาในการพยายามที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน (ข้อ 9) ครู (ข้อ 10) และผู้ใหญ่ (ข้อ 11) เช่น “เมื่อฉันมีปัญหาในการทำโจทย์คณิตศาสตร์ ฉันจะขอให้เพื่อนช่วย”

12) - 14) การทบทวนจากบันทึกต่าง ๆ (Reviewing Records) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการเริ่มของนักเรียนในการพยายามที่จะอ่านสมุดจดงาน (ข้อ 12) การทำข้อสอบ (ข้อ 13) และการทบทวนตำรา (ข้อ 14) เช่น “ในการเตรียมตัวสอบ ฉันจะอ่านสมุดจดงาน”

15) อื่น ๆ (Other) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ริเริ่มโดยผู้อื่น เช่น ครูหรือบิดามารดา การตอบสนองด้านคำพูดทั้งหมดที่ไม่ชัดเจน ไม่มีรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจง เช่น “ฉันเพียงแค่ทำในสิ่งที่ครูบอกให้ทำ”

กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง จะเกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของกระบวนการกำกับตนเอง ในแต่ละกลวิธีนี้จะเป็นการพัฒนาการกำกับตนเองทั้ง 3 ด้าน เช่น การจัดรูปแบบและการเปลี่ยนรูปแบบ การท่องจำและท่องจำ การตั้งเป้าหมายและการวางแผน

กลวิธีนี้จะเน้นไปที่การกำกับตนเองด้านองค์ประกอบส่วนบุคคล ส่วนกลวิธีด้านการประเมินตนเอง การให้รางวัลต่อความสำเร็จและการลงโทษต่อความล้มเหลว จะส่งเสริมองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ส่วนกลวิธีด้านการจัดสภาพแวดล้อม การค้นหาข้อมูล การทบทวนและการช่วยเหลือทางสังคม จะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

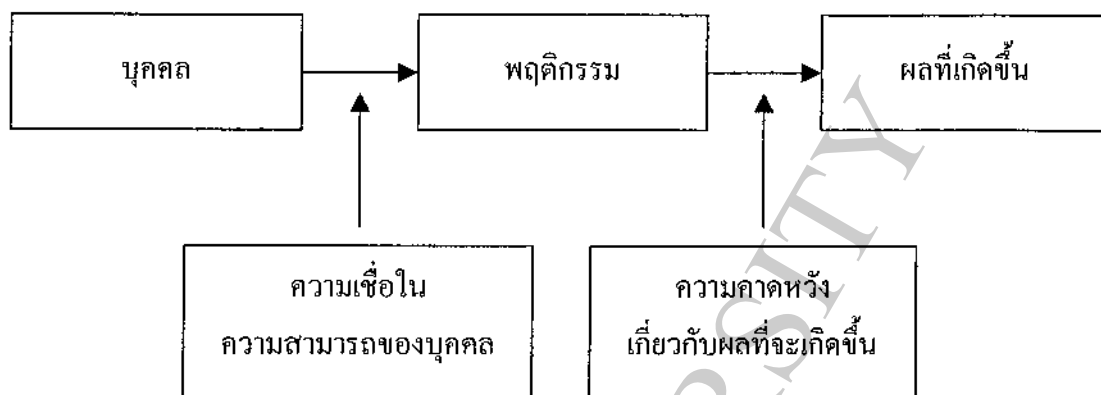
2.2 การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy)

2.2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การที่บุคคลตัดสินความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่างว่า ตนมีความสามารถที่จะนำทักษะต่าง ๆ ที่มีอยู่มาใช้ได้หรือไม่ ในระดับใด ประเมินทักษะที่ตนมีอยู่ และทักษะที่ได้รับการฝึกฝนเพิ่มเติม เป็นตัวแปรทางจิตที่แสดงถึงการเลือกของบุคคลที่จะใช้ ความพยายามหรือไม่ ปริมาณและความยาวนานของความพยายามเท่าใดที่เขาจะใช้ในงานที่ยาก และปริมาณของความเครียดหรือความวิตกกังวลที่มีในการเผชิญกับพฤติกรรมที่ต้องการในสภาพแวดล้อมขณะนั้น (Bandura, 1982, 1986)

บุคคลที่มีความรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมองงานที่ยุ่งยากว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายไม่ใช่ เป็นสิ่งที่คุกคามที่ต้องหลีกเลี่ยง มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการทำงานที่ท้าทาย มีความต้องการ ความสำเร็จสูงและจะใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงานยาวนานกว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามี ความสามารถต่ำ ไม่ท้อถอยเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ส่วนบุคคลที่รับรู้ ความสามารถของตนต่ำ มักจะมองงานที่ยุ่งยากว่าเป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง มีความปรารถนาและ ความมุ่งมั่นที่จะไปผู้เป้าหมายต่ำ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคเขามักจะลังเลใจในความสามารถของตน ลังเลต่ออุปสรรคที่เผชิญ ขาดความพยายาม และล้มเลิกได้ง่าย เมื่อเผชิญกับปัญหายุ่งยาก และ มักตกเป็นเหยื่อของความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ง่าย (Bandura, 1997)

การรับรู้ความสามารถของตน มีได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น หากขึ้น อยู่กับการตัดสินของบุคคลว่าเขาสามารถทำสิ่งใดด้วยทักษะที่เขามีอยู่ การรับรู้ความสามารถของตน เป็นความสามารถในการก่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละวัตถุประสงค์และแต่ละสถานการณ์ ซึ่งต้องอาศัยการบูรณาการทักษะทางปัญญา ทางสังคมและทางพฤติกรรมร่วมกัน แบนดูรา ได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการมีทักษะและความมั่นใจที่จะใช้ทักษะเหล่านั้นได้คือภายใต้สถานการณ์ ที่หลากหลายว่า บุคคลที่มีทักษะชนิดเดียวกัน ภายใต้สถานการณ์ที่เหมือนกัน อาจจะปฏิบัติสิ่งใด สิ่งหนึ่งที่แตกต่างกันไป การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน จึงต้องพิจารณาทั้งทักษะและ ความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bandura 1977, 1986)

แบนดูรา (Bandura, 1977) ได้เสนอว่าพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นผลมาจากองค์ประกอบ 2 ประการ คือ ความเชื่อหรือความคาดหวังในความสามารถของบุคคล และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น ความคาดหวังทั้งสองนี้แสดงในรูปแบบได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ความแตกต่างระหว่างความเชื่อในความสามารถของบุคคล และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977 : 22)

ความเชื่อในความสามารถของบุคคล และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล ดังภาพที่ 2

ความเชื่อในความสามารถ ของบุคคล	ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น	
	ต่ำ	สูง
สูง	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน
ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของบุคคล และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่อการตัดสินใจกระทำของบุคคล (Bandura, 1982)

ตัวแปรสำคัญในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของบุคคลมากกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นจะเห็นว่าแม้จะมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นสูง แต่มีความเชื่อในความสามารถของบุคคลต่ำ บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น นอกจากนั้นรูปแบบการตอบสนองของสิ่งแวดล้อมยังมีผลต่อพฤติกรรม และความรู้สึกของบุคคล ดังภาพที่ 3

ความเชื่อ ในความสามารถ	ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น	
	ต่ำ	สูง
บวก	การร้องทุกข์ การต่อต้าน ไม่เห็นด้วย	ลงมือกระทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผล มีความคาดหวัง เกิดความพึงพอใจ
ลบ	ขอมจำนวน ไม่สนใจ ไม่ยินดียินร้าย	ลดคุณค่าของตนเอง หมดกำลังใจ

ภาพที่ 3 ผลจากรูปแบบที่แตกต่างกันของความเชื่อในความสามารถ และความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นที่มีผลต่อภาวะพฤติกรรม และความรู้สึก (Bandura, 1997 : 20)

2.2.2 ผลของการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ทางจิตวิทยาการรับรู้
ความสามารถของตนของบุคคลส่งผลต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ทางจิตวิทยาในหลายด้าน (Bandura, 1982) ดังนี้

2.2.2.1 การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลมักจะมีแนวโน้มที่หลีกเลี่ยงงานและสถานการณ์ที่เขารู้สึกว่าเกินความสามารถของตนในขณะเดียวกัน บุคคลจะเลือกทำงานในสถานการณ์นั้น ถ้ารู้สึกว่ามีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จลงได้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะเลือกทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง อย่างไรก็ตามบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินความสามารถที่เป็นจริง มักจะประสบกับความล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวังและรู้สึกว่าการล้มเหลวเป็นสิ่งที่เลวร้ายไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเอง

ต่ำกว่าความสามารถที่เป็นจริง นักขาดความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงานและมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ดังนั้นถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองได้ถูกต้องเหมาะสม จะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2.2.2.2 การใช้ความเพียรพยายามและความมุ่งมั่น (Effort Expending and Persistence)

การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดว่า คนเราจะต้องใช้ความพยายามสักเท่าใด และจะยืนหยัดอยู่ได้นานเท่าใด เมื่อเผชิญกับอุปสรรค บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะมีความกระตือรือร้น ใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นเพื่อที่จะเอาชนะงานที่ท้าทายนั้น แต่ถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ เมื่อพบอุปสรรคก็จะล้มเลิกความพยายามโดยง่าย อย่างไรก็ตามแบบคัวร์ เน้นว่า การรับรู้ความสามารถของตคนมีอิทธิพลในการกำหนดการกระทำของบุคคลมากกว่าความพยายาม ความพยายามเป็นเพียงองค์ประกอบที่มาเพิ่มขนาดและคุณภาพของการกระทำ

2.2.2.3 การคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought and Emotion Reactions) บุคคล

ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนเองในทางลบ เช่น มีความสุข มีความหวาดหวั่น มีความเครียดสูง จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างไม่เต็มความสามารถ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูง จะมีความพยายามและความเอาใจใส่ในการทำพฤติกรรมมาก เมื่อพบอุปสรรคบุคคลจะกระตุ้นตัวเองให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้การรับรู้ในความสามารถของตนเองยังช่วยกำหนดลักษณะของการอนุมานสาเหตุ โดยบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองสูง มีแนวโน้มในการอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่า มาจากการขาดความพยายาม ขณะที่บุคคลที่มีความสามารถพอ ๆ กัน แต่เชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ จะอนุมานสาเหตุความล้มเหลวว่า มาจากการขาดความสามารถ

2.2.2.4 การเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Human as

Producer Rather than Simply Foreteller of Behavior) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะพยายามกระทำพฤติกรรมและยอมรับผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน จะเลือกทำพฤติกรรมที่มีลักษณะท้าทายและใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย แม้ว่าจะประสบความสำเร็จล้มเหลวในบางครั้ง ก็จะไม่ท้อถอยและไม่อ้างเรื่องโชคชะตา แต่จะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย และมักหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีความยาก ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำ และมีความเครียดสูง

2.2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตน แบบคัวร์ กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ประการ (Bandura, 1977, 1982, 1997) ดังนี้

2.2.3.1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน ความสำเร็จจะช่วยพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนให้เข้มแข็ง ความล้มเหลวจะส่งผลให้บุคคลประเมินและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นก่อนแล้ว และมีได้สะท้อนให้บุคคลเห็นว่าเกิดจากความพยายาม ถ้าประสบการณ์ของบุคคลเป็นประสบการณ์ที่พบเฉพาะความสำเร็จที่เกิดขึ้นโดยง่าย บุคคลจะเกิดความท้อแท้ได้ง่ายเมื่อประสบกับความล้มเหลว การฟื้นคืนกลับของการรับรู้ความสามารถที่ต้องใช้ความมานะพยายามในการเอาชนะอุปสรรค อุปสรรคและความยุ่งยากบางอย่างสอนให้คนรู้ว่าความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความมานะพยายาม เมื่อการรับรู้ความสามารถของตนมีความมั่นคงแล้ว การรับรู้นี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นด้วย บุคคลจะกล้าเผชิญกับภัยพิบัติ และพ้นจากอุปสรรคได้รวดเร็ว

2.2.3.2 การได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น (Vicarious Experience) เป็นการใช้ตัวแบบทางสังคม (Social Models) การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนนั้นส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากการได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเพิ่มขึ้นได้ โดยบุคคลจะบอกกับตนเองว่า ถ้าผู้อื่นประสบความสำเร็จได้ เขาก็ต้องประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ถ้ามีความตั้งใจหรือความพยายาม สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลอย่างเข้มข้น คือตัวแปรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน การรับรู้ความสามารถของคนพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามแบบที่เห็น การที่บุคคลเห็นคนที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ได้พยายามเต็มที่ก็อาจทำให้ขาดความมั่นใจ และขาดความพยายามได้เช่นกัน

2.2.3.3 การชักชวนด้วยวาจา (Verbal Persuasion) บุคคลที่ได้รับการชักจูงด้วยวาจาว่าเขามีความสามารถกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เป็นไปได้ว่าเขาจะระดมความพยายามและคงพยายามนั้นไว้เพื่อนำไปสู่การกระทำที่ประสบความสำเร็จ การชักชวนด้วยวาจาจะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น และบุคคลที่มีอิทธิพลในการพูดให้ผู้อื่นคล้อยตามนั้น ต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกชักชวนให้ความเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีความสำคัญต่อตัวเขา นอกจากนั้นสิ่งที่ผู้ชักชวนพูดจาต้องอยู่ในกรอบของความเป็นจริง บุคคลที่ได้รับการโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานที่กำหนดให้สำเร็จลงได้ จะมีความพยายามมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการโน้มน้าว หรือบุคคลที่ได้รับการโน้มน้าวว่าขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการท้าทาย ซึ่งเป็นสิ่งที่พัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เขาจะจมปลักอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตน และจะล้มเลิกอย่างรวดเร็วเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยาก การชักชวนด้วยวาจาจะมีผลมากที่สุดกับบุคคลที่มีเหตุผลบางประการที่จะทำให้เขาเชื่อว่า เขาสามารถประสบผลสำเร็จได้ อย่างไรก็ตาม การชักชวนด้วยวาจาที่ไม่ตรง

กับความเป็นจริงการชักชวนนั้นจะนำผู้ถูกชักชวนไปสู่ความล้มเหลวและทำให้ผู้ถูกชักชวนขาดความไว้วางใจในตัวผู้ชักชวน

2.2.3.4 **สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ (Somatic and Emotional States)** บุคคลมักเชื่อว่าสภาวะร่างกายและอารมณ์มีส่วนในการตัดสินใจ เขามองภาวะกดดันและภาวะตึงเครียดว่าเป็นอาการบาดเจ็บจากการกระทำที่ด้อยคุณภาพในกิจกรรมที่ต้องใช้ความเข้มแข็ง บุคคลมองอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และความทุกข์ทรมานเป็นสัญญาณแห่งความอ่อนแอของร่างกาย สภาวะทางอารมณ์ของบุคคลมีส่วนทำให้การรับรู้ความสามารถของบุคคลสูงหรือต่ำได้ อารมณ์ดีจะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน ขณะที่การเกิดความท้อแท้หรือมีความวิตกกังวลสูง จะทำให้การรับรู้ความสามารถของบุคคลลดลง ดังนั้นการช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเกิดได้จากหลายปัจจัย ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนนั้นอาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หรืออาจเกิดจากหลายปัจจัยผสมผสานกันก็ว่าได้

2.2.4 **กระบวนการที่กระตุ้นการรับรู้ความสามารถของตน** จากการรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา (Bandura, 1997 : 116-161) แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนนั้น ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาที่สำคัญ 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) กระบวนการความรู้สึก (Affective Process) และกระบวนการคัดเลือก (Selection Process)

2.2.4.1 **กระบวนการทางปัญญา** ผลของความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนตามกระบวนการทางปัญญาได้มาจากหลายรูปแบบ เริ่มจากการประมวลความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับรูปแบบความสามารถตน จากการศึกษาภาพลวงหน้า โดยจะตั้งระดับเป้าหมายขึ้นอย่างเป็นรูปเป็นร่าง เป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้จะมีอิทธิพลต่อการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายตัวเองและมีความแน่วแน่ที่จะทำให้เป็นไปตามนั้น โดยบุคคลที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถสูงจะนึกภาพแผนการที่ประสบความสำเร็จนั้นว่ามาจากสิ่งเอื้ออำนวยในทางบวก ส่วนบุคคลที่ยังลังเลในความสามารถของตน ก็จะนึกภาพไปซึ่งแผนการที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว ผิดพลาด จากการศึกษาเช่นนี้จะนำไปสู่ความสามารถในการทำนายเหตุการณ์ของบุคคลและนำไปสู่การพัฒนาแนวทางที่จะควบคุมสิ่งเหล่านี้ ซึ่งจะมีผลต่อความเป็นอยู่ของเขา การเรียนรู้ที่จะจัดการและทำนายของบุคคลจะต้องมีการคิดวาดภาพตามที่เขารู้ ให้น้ำหนักบูรณาการปัจจัยต่าง ๆ แล้วจึงนำไปสู่การทดสอบ แก้ไขปรับปรุงข้อวินิจฉัยที่ไม่สอดคล้อง เกิดการจดจำปัจจัยต่าง ๆ ที่ทดสอบและวิธีการที่จะทำงานนั้น ๆ ให้ดี

2.2.4.2 กระบวนการตั้งใจ กระบวนการตั้งใจทางปัญญามีบทบาทสำคัญมีคำอธิบายจาก 3 ทฤษฎีที่แตกต่างกัน ดังนี้

ก) อิทธิพลจากการอนุมานสาเหตุ (Causal Attribution) โดยบุคคลที่มี การรับรู้ความสามารถของตนสูง จะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่ามาจากการพยายามที่ยังไม่เพียงพอ จะนำไปสู่การตั้งใจให้บุคคลเพิ่มความพยายามมากขึ้น ตรงข้ามกับบุคคลที่รับรู้ว่ามี ความสามารถต่ำก็จะอนุมานสาเหตุความล้มเหลวว่า มาจากการขาดความสามารถ ก็ย่อมไม่เกิด แรงจูงใจในการที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ

ข) อิทธิพลจากการให้คุณค่ากับความคาดหวัง (Expectancy Value) ความคาดหวังผลที่ตามมาของพฤติกรรมและคุณค่าของผลที่ตามมาเป็นตัวกำหนดการตั้งใจ

ค) อิทธิพลจากเป้าหมายที่ตระหนัก โดยเป้าหมายที่มีความท้าทายจะช่วย เพิ่มแรงจูงใจในการกระทำมากขึ้น

2.2.4.3 กระบวนการของความรู้สึก การรับรู้ความสามารถของตน มีผลมาจาก ความรู้สึกเครียด หดหู่ ว่ามีมากน้อยเพียงใด จากการเผชิญหน้ากับประสบการณ์ที่ยุ่งยาก เป็น การรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมตนเองให้เอาชนะความเครียด วิตกกังวลจากงานที่ยุ่งยากได้หรือไม่ โดยบุคคลที่เชื่อว่าเขาไม่สามารถจัดการควบคุมคนได้ในประสบการณ์ที่มีความยุ่งยาก จะมีความวิตก กังวลสูงกว่าบุคคลที่เชื่อว่า เขาสามารถเอาชนะและควบคุมคนได้

2.2.4.4 กระบวนการคัดเลือก ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลได้รับอิทธิพล จากการเลือกชนิดของกิจกรรมหรือสภาพแวดล้อม บุคคลจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือสภาพการณ์ที่ เขาคิดว่าเกินความสามารถของเขา แต่จะเลือกทำงานที่เขาู้สึกท้าทาย และเลือกสภาพการณ์ที่เขา สามารถจะจัดการได้ ดังนั้นการเลือกทำของบุคคลนี้ จะก่อให้เกิดความสร้างเสริมและพัฒนา ความสามารถที่แตกต่างกัน

2.2.5 พัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตน แบนดูรา (Bandura, 1997 : 162-211) ได้สรุปไว้โดยจะกล่าวครอบคลุมช่วงชีวิตทั้งหมด อย่างไรก็ตามการพัฒนานี้อาจไม่เป็นไปตามลำดับ ขึ้นตอนที่กล่าวไว้ แต่ทุกคนจำเป็นต้องผ่าน การพัฒนาดังกล่าว ได้แก่

2.2.5.1 การเริ่มต้นของความรู้สึกถึงการมีพลังของบุคคล ทารกจะมีการเรียนรู้ว่าเขา สามารถที่จะทำบางอย่างให้เกิดขึ้นได้ ประสบการณ์การสำรวจของเด็กที่เห็นว่าเหตุการณ์ที่เกิดมา จากการกระทำของเขา ถือว่าเป็นพื้นฐานเริ่มต้นในการพัฒนาความรู้สึกว่ามีความสามารถ เช่น การเข่าของเขา จะนำมาซึ่งเสียง การสั่น การตะโกนของผู้ใหญ่ เป็นต้น เด็กจะสังเกตผลการกระทำ ซ้ำๆ ของตนว่าจะเกิดเหตุการณ์เช่นเดียวกันหรือไม่ เด็กที่มีประสบการณ์ความสำเร็จในการควบคุม สภาพแวดล้อม จะกลายเป็นเด็กที่เอาใจใส่กับพฤติกรรมของตนเองมาก และมีความสามารถที่จะ

เรียนรู้การตอบสนองใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทารกจะเห็นว่ามี ความแตกต่างกัน ของประสบการณ์ จากการกระทำของผู้อื่นกับของตัวเอง แม้จะเป็นการกระทำอย่างเดียวกัน

2.2.5.2 การรับรู้ความสามารถของตนจากครอบครัว ในเด็กเล็กจะมีการพัฒนา ประเมินและทดสอบทักษะร่างกาย ความสามารถทางสังคม ทักษะด้านภาษา ทักษะทางปัญญาที่ จะสามารถเข้าใจและจัดการกับสภาพที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของพวกเขา พ่อแม่จะเป็นบุคคลที่มีบทบาท ในการตอบสนองพฤติกรรมของทารก ช่วยสร้างโอกาสที่เหมาะสมที่จะให้เขาแสดงความสามารถ โดยจัดเตรียมสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้สมบูรณ์ เปิดโอกาสให้เขาได้มีอิสระในการเคลื่อนไหว เพื่อการสำรวจ ประสบการณ์ความสามารถระยะแรก ๆ จะรวมอยู่ในครอบครัว ในขณะที่บุคคล เดิบโตเขา จะเริ่มมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ดังนั้นความแตกต่างของโครงสร้างครอบครัว ที่สะท้อนจากขนาดครอบครัว ลำดับการเกิด พี่น้อง เหล่านี้จะเป็นรูปแบบที่ทำให้เกิดความแตกต่าง ในการประเมินความสามารถของตนเอง จากการเปรียบเทียบทางสังคม ในระหว่างพี่น้องจะพบว่า เด็กที่เป็นคนน้อง จะไม่ตัดสินใจว่าตนมีความสามารถทางบวก เมื่อไปสัมพันธ์กับคนที่พี่ ซึ่งมี อายุและพัฒนาการมากกว่า

2.2.5.3 การรับรู้ความสามารถของตนที่มากขึ้นโดยผ่านอิทธิพลจากเพื่อน การมี ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะทำให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนกว้างขวางมากขึ้น เด็กจะ มีความไวต่อความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน นำไปตัดสินใจว่ามีชื่อเสียง และ ความนิยมในหมู่เพื่อน ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ใช่เพศเดียวกันและไม่ได้ถูกจำแนก เด็กจะมีแนวโน้มเลือก เพื่อนที่มีค่านิยมความสนใจที่คล้ายคลึงกับตน เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการประเมินความสามารถของ เด็กอย่างมาก อาจช่วยให้เพิ่มการพัฒนาความสามารถของตนหรืออาจส่งผลร้ายต่อการพัฒนาเกิด การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทางสังคมต่ำก็เป็นได้ โดยเด็กที่รับรู้ว่าคุณความสามารถทาง สังคมจะถอนตัวออกมา ได้รับการยอมรับจากเพื่อนต่ำ มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ

2.2.5.4 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถทางปัญญาของตนจากโรงเรียน โรงเรียน เป็นแหล่งที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางปัญญาและสังคมให้กับเด็ก นักเรียนจะ ถูกทดสอบความรู้และทักษะในการคิดอย่างค่อนเนื่อง ถูกประเมินและถูกเปรียบเทียบทางสังคมนักเรียน ที่มีทักษะทางปัญญาที่ดีก็จะได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นจากการเปรียบเทียบกับ นักเรียนคนอื่น การเป็นตัวแทนให้เพื่อน การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากครู การสร้างสภาพแวดล้อม ของการเรียนรู้ มีผลต่อการพัฒนาความสามารถและทักษะทางปัญญาของนักเรียน ด้วยโดยเฉพาะ จากครู พบว่าครูที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมีการสอนที่มีประสิทธิภาพ สามารถจูงใจ ให้นักเรียนเพิ่มการพัฒนาความสามารถทางปัญญาได้ ส่วนครูที่มีการรับรู้ความสามารถตนต่ำ จะ มีการควบคุม เข้มงวด ลงโทษทางลบกับนักเรียนมาก การให้นักเรียนเรียนเป็นกลุ่มที่ร่วมมือกัน (Cooperative Learning) ให้นักเรียนได้มีการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกัน จะมีแนวโน้มให้นักเรียน

ประเมินความสามารถของตนในทางบวก และมีสัมฤทธิ์ผลในการเรียนสูงกว่าให้ทำแบบคนเดียว หรือแบบแข่งขัน

2.2.5.5 การรับรู้ความสามารถในวัยรุ่น ในวัยนี้บุคคลจะมีความต้องการเรียนรู้ในหลายๆ ด้าน ต้องการมีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในทักษะใหม่ๆ ตามแนวของผู้ใหญ่ เริ่มมีการพิจารณาอย่างจริงจังว่าเขามีความต้องการอะไรในชีวิตของเขา นับว่าเป็นวัยที่เสี่ยงมากกว่าวัยที่ผ่านมา เนื่องจากอาจเกิดความขัดแย้งกับครอบครัว วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเลือกเพื่อนที่ระบบการให้คุณค่าและพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับตนเอง เพื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นและขึ้นหัดในมาตรฐานของพฤติกรรมของตนเอง

2.2.5.6 การรับรู้ความสามารถในผู้ใหญ่ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะมีการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความต้องการใหม่ๆ ที่มีเพิ่มขึ้นจากการเป็นเพื่อนต่างเพศ เป็นคู่สมรส เป็นพ่อแม่ หรือในอาชีพ หากบุคคลประสบความสำเร็จในการจัดสิ่งเหล่านี้ ก็จะเพิ่มความมั่นคงในการรับรู้ ความสามารถของตนซึ่งมีส่วนทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะขยายความสามารถและความสำเร็จนี้ออกไปอีก ส่วนผู้ใหญ่ที่ไม่ประสบความสำเร็จจะเกิดความทุกข์ใจ ลังเล สงสัยในตนเอง พบว่าผู้ใหญ่เหล่านี้มักเกิดความเครียดและหดหู่ซึมเศร้าในชีวิต ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง บุคคลจะมีการจัดการกับงานในชีวิตประจำวันของตนเองที่แน่นอน นั่นคือ จะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนในส่วนของหน้าที่ประจำ อย่างไรก็ตามก็อาจเกิดความไม่มั่นคงได้ เนื่องจากชีวิตนั้นไม่ได้หยุดอยู่กับที่ มีการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสังคมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องปรับตัวและเกิดการย้อนกลับมาประเมินความสามารถของตนเอง ผู้ใหญ่วัยนี้จะได้รับความคิดค้นจากผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวในสภาพนี้บุคคลจะมีการแข่งขันด้านฐานะ ตำแหน่ง และพลังความสามารถในการทำงานที่ได้จากการเปรียบเทียบจากสังคม กับคนที่อยู่ในวัยหนุ่มกว่า

2.2.5.7 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนซ้ำในวัยสูงอายุ การรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยนี้จะมีทั้งการย้อนกลับไปประเมินความสามารถอีกครั้งและมีความผิดพลาดของการประเมินความสามารถ ในวัยนี้จะมีมีโนทัศน์เชิงชีววิทยาที่ว่าความสามารถในทางร่างกายหลายอย่างจะลดลง เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นบุคคลในวัยนี้จึงต้องย้อนกลับไปประเมิน เกี่ยวกับความสามารถของตนในกิจกรรมที่ต้องใช้สรีระทางร่างกายใหม่ว่าจะเกิดผลอย่างไร วัยนี้จะมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจความสามารถทางปัญญา ในเรื่องความจำ โดยหากคิดว่าคนที่มียาอายุมากขึ้น ความสามารถในการจำจะลดลงเหมือนความสามารถทางสรีระ บุคคลก็จะมีความมั่นใจในการจำของตนต่ำ ส่วนผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าตนมีความสามารถในการจำสูง จะนำไปสู่ความพยายามทางปัญญาในการที่จะระลึกจดจำ ดังนั้นจึงประสบความสำเร็จในการจำได้ดีกว่า

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนจะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษาจะเป็นตัวแปรสำคัญที่จะช่วยให้ นักศึกษาประสบผลสำเร็จทางการเรียน

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ปีเตอร์สันและคณะ (Peterson et. al, 1997) ได้พิจารณาประสิทธิผลของ Choice Therapy (CT) และกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง (RT) ต่อการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเอง (Locus of Control) ของนักศึกษาชายได้หวัน จำนวน 217 คน อายุ 18-28 ปี ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) กลุ่มที่ 2 ได้รับการสอน (Teaching) และกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (RT) ครั้งละ 2 ชั่วโมง/ สัปดาห์ ต่อเนื่องกัน 8 ครั้ง กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกตามแนว Choice Therapy (CT) ครั้งละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมใดๆ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการวัดการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเองทั้งภายในภายนอก ก่อนทดลอง หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าทั้ง RT และ CT มีผลทางบวกต่อการรับรู้อำนาจการควบคุมตนเองของนักศึกษาชายได้หวัน

แฮร์ริส (Harris, 1992) ศึกษาผลของแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม ต่อโปรแกรมการป้องกันการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น ใช้ตัวทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีนักเรียนทั้งหมด 27 คน ที่ได้มาจากการสุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จะได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุม และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม โดยใช้ตัวทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การควบคุมตนเอง (Locus of Control) และทักษะในการตัดสินใจ (Decision-making Skills) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการชี้แนะตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม สามารถแยกแยะพฤติกรรมความรับผิดชอบ และพฤติกรรมไม่มีความรับผิดชอบได้ จึงชี้ให้เห็นว่ากระบวนการตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นแหล่งที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบ

คอมมิสเคย์ (Comiskey, 1993) ได้ศึกษาผลการใช้การฝึกแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy Group Training, RTGT) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเกรด 9 ที่มีภาวะเสี่ยง โดยตรวจสอบผลของการฝึก RTGT แบบใช้เดี่ยวๆ และใช้ร่วมกับแนวทางของ

ทางโรงเรียน โดยเน้นในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น แนวทางการควบคุมตนเอง สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ทักษะคิดต่อโรงเรียน ความตั้งใจและพฤติกรรมในชั้นเรียน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในเกรด 9 โดยมีบางกลุ่มได้รับการฝึก RTGT เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ ดูเปอร์สมิธ มาตรฐานประเมินค่าโดยครู (The Connors Teacher Rating Scale) และมาตรวัดการควบคุมตนเอง (The Nowicki-Strickland Locus of Control Scale) ฉบับนักเรียน รูปแบบการฝึกอบรมเป็นแบบพัฒนาทางจิตซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้เสนอองค์ประกอบหลักของทั้ง 3 กลุ่ม คือความต้องการตอบสนองความต้องการของตน การแก้ปัญหาและการเข้าชั้นเรียน โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผสมบวกกับการสนับสนุนของทางโรงเรียน พิสูจน์ประสิทธิผลในการแก้ไขพฤติกรรมและทัศนคติที่เกี่ยวกับการพักการเรียน

สำหรับในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

พณิ ขอสุข (2542) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนคำชะโนดแก้วชนูปถัมภ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30-2.00 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง ซึ่งพัฒนามาจากแบบสัมภาษณ์การเรียนรู้แบบมีโครงสร้างของซิมเมอร์แมนและมาร์ตินส์ พอนส์ ผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา (2537) ศึกษาผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริง ต่อการลดความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานของ Pagana แบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษา

พยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในด้านลูกความต่ำกว่ากลุ่มควบคุมแต่คะแนนความเครียดในด้านความท้าทายไม่แตกต่างกัน

ภัทรสุตา สามคำไพ (2538) ได้ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อน และหลังการทดสอบ (Pre-test : Post-test Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากนักศึกษาที่ได้คะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และคะแนนในด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และด้านหลีกเลี่ยงปัญหาระดับตั้งแต่ค่าเฉลี่ยขึ้นไป และสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการเผชิญปัญหา (The Cope Inventory) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2) หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

วิณา มิ่งเมือง (2540) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test : Post-test Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากผู้ที่มีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนและการเผชิญกับปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ ต่ำกว่าค่ากลาง คือ ต่ำกว่า 52.5 และ 22.5 คะแนนตามลำดับ และมีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหาสูงกว่าค่ากลาง คือ 70 คะแนน และสุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ถึง 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30-2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (The Adolescent Coping Scale) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาวัยรุ่นด้วยการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหา โดยใช้ความสามารถของตนเองและการเผชิญกับปัญหาด้านการมุ่งจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และหลังการทดลองนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนวิธีการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้การกำกับตนเอง

สตอดท์ (Staudt, 1995) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรายงานการใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ลักษณะวิชา ลักษณะของนักเรียนและการรับรู้ความสามารถของตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 11 จำนวน 248 คน ที่ศึกษาในระดับชั้นสูงและชั้นทั่วไป โดยนักเรียนตอบแบบสอบถามกลวิธีในการเรียนวิชาเคมี ภาษาอังกฤษและวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนในชั้นสูง จะใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเองมากกว่านักเรียนที่เรียนในชั้นทั่วไป การเลือกกลวิธีในระดับสูง มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนในชั้นสูง และกลุ่มนักเรียนที่เรียนในชั้นทั่วไป พบว่ามีการใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง 9 ชนิด ซึ่งมีสหสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาภาษาอังกฤษและเคมี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และนักเรียนหญิงใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเองมากกว่านักเรียนชาย และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปีเตอร์สัน (Peterson, 1996) ได้ศึกษาการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสาขาชีววิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ระหว่างกลุ่มที่ฝึกให้มีการเรียนรู้การกำกับตนเอง และกลุ่มที่เรียนปกติกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในแอฟริกาใต้ที่เรียนสาขาชีววิทยา จำนวน 48 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 24 คน ในกลุ่มทดลองนักศึกษาต้องควบคุมตนเองในการใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเองในการเรียน ได้แก่ กลวิธีการวางแผน การทบทวนและจดจำ การเตือนตนเองและการประเมินตนเอง กลุ่มควบคุมจะเรียนตามปกติ และไม่มีการใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง แต่ในระหว่างเรียนครูจะเป็นผู้บอกหรือแนะนำให้ทำกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการกำกับตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลองและวัดผลสัมฤทธิ์ใน

เนื้อหาที่เรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่าการเรียนรู้การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.76 ($***p<.001$)

พินทริชและดี กรูท (Printrich and De-Groot, 1990) ได้ศึกษาองค์ประกอบด้านแรงจูงใจและการเรียนรู้การกำกับตนเอง โดยหาสหสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ การเรียนรู้การกำกับตนเอง และผลการเรียนของนักเรียนเกรด 7 จากห้องเรียนวิทยาศาสตร์ 8 ห้อง ภาษาอังกฤษ 7 ห้อง จำนวน 173 คน ด้วยวิธีการรายงานตนเองในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน แรงจูงใจภายใน ความวิตกกังวล การกำกับตนเองและวิธีการเรียนรู้ ข้อมูลผลการเรียนวัดจากการกำหนดงานให้นักเรียนทำ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตน การเรียนรู้แบบกำกับตนเองและการใช้กลวิธีในการเรียน มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.36$ $***p<.001$, $r = 0.36$ $***p<.001$ และ $.02$ $**p<.01$ ตามลำดับ) จากการวิเคราะห์ถดถอย พบว่าการเรียนรู้การกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตน และความวิตกกังวลเป็นตัวพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดี มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (r^2) เท่ากับ 0.22

ซิมเมอร์แมนและมาร์ตินเนส พอนส์ (Zimmerman & Martines-Pons, 1990) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างของนักเรียนในการเรียนรู้การกำกับตนเองตามตัวแปรด้าน ระดับชั้น เพศ และความฉลาดที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนและกลวิธีที่ใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5, 8 และ 11 จากโรงเรียนสอนเด็กปัญญาเลิศและโรงเรียนปกติ เป็นนักเรียนชาย จำนวน 45 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน โดยการสอบถามการใช้กลวิธีในการเรียนรู้การกำกับตนเอง 14 วิธี และให้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตน ในวิชาคณิตศาสตร์และการแปลความหมาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนปัญญาเลิศจะมีการรับรู้ความสามารถในการแปลความหมาย การรับรู้ ความสามารถทางคณิตศาสตร์ และการใช้กลวิธีในการเรียนมากกว่านักเรียนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักเรียนเกรด 11 จะใช้กลวิธีในการเรียนรู้การกำกับตนเองมากกว่านักเรียนเกรด 8 และนักเรียนเกรด 8 จะใช้กลวิธีในการเรียนรู้การกำกับตนเองมากกว่านักเรียนเกรด 5 นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถในการแปลความหมาย และการรับรู้ความสามารถทางคณิตศาสตร์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้กลวิธีในการเรียนรู้การกำกับตนเอง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.42 และ 0.41 ($**p<.01$) ตามลำดับ นักเรียนหญิงจะใช้กลวิธีในการจดบันทึก การเตือนตนเอง การจัดสภาพแวดล้อม และการตั้งเป้าหมาย และการวางแผนมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เดียนเพ็ญ ทองน่วม (Duanpen Thongnouv, 2003) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเชื่อเกี่ยวแรงจูงใจในด้านการรับรู้ความสามารถของตน และเป้าหมายในการศึกษากับ

การใช้กลยุทธ์ในการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง ในนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในประเทศไทย จำนวน 322 คน โดยใช้แบบสอบถาม Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูง มีเป้าหมายมุ่งความรู้และมุ่งผลการเรียนสูง มีการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองสูงด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่เกรดเฉลี่ยสูงมีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนและใช้การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมากกว่านักศึกษาที่ได้เกรดเฉลี่ยต่ำ และเมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบตัวแปรที่ทำนายการเรียนรู้การกำกับตนเองได้ดีที่สุดคือ การรับรู้ความสามารถของตน รองลงมาคือเป้าหมายมุ่งความรู้

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน

ฮวงและชาง (Huang & Chang, 1996) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การรับรู้ความสามารถของตนในภาษาที่ 2 วิชาภาษาอังกฤษ” เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้ภาษาที่สอง (ภาษาอังกฤษ) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 4 คนที่มีความสามารถในการอ่านและเขียนอยู่ในระดับดีที่สุด ซึ่งเรียนโปรแกรมภาษาอังกฤษ แต่ละคนจะถูกสัมภาษณ์เพื่อสอบถามประสบการณ์ในการเรียนภาษาอังกฤษ และสำรวจการรับรู้ความสามารถในการเรียนภาษาอังกฤษ จากนั้นผู้วิจัยจะเข้าไปสังเกตแบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียน 5 ครั้ง ภายหลังจากการสัมภาษณ์ นักศึกษาจะได้ทำงานที่ได้รับมอบและตอบคำถาม 2 ข้อ ข้อหนึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับทักษะภาษา งานเขียนวรรณกรรมทั่วไปของผู้ใหญ่ อีกข้อเป็นคำถามประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลคะแนนสัมฤทธิ์ผลแต่ละคนจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ขนินฐา สุวรรณนิตย์ (2533) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยศึกษากับปัจจัยระดับการอนุมานสาเหตุที่มาจากความสามารถในการเรียน การพูดชักจูงจากผู้อื่น การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นผู้อื่นเป็นแบบความวิตกกังวล ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนและทักษะในการเรียน ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 213 คน ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงนิมิตต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน คือ ทักษะในการเรียนและประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียน ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงนิเสธ คือ ความวิตกกังวล การเห็นผู้อื่นเป็นตัวอย่าง ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อม คือ การตั้งเป้าหมายในการเรียน และความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อความผันแปรของความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน ได้ประมาณร้อยละ 53

วันเพ็ญ อัสวสิลปกุล (2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test : Post-test Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่อยู่ในช่วงรับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และฝึกอาชีพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้คะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม 0.5 ของค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน (The General Self-efficacy) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนของเซอร์เรอร์และคณะ และแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตน (The Specific Self-efficacy) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนและคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่า บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และหลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นตัวแปรที่สำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ในท่ามกลางกระแสของโลกแห่งข้อมูลและการเปลี่ยนแปลง แต่งานวิจัยที่ผ่านมาการศึกษาแยกตัวแปรระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนและการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Staudt, 1995 ; Peterson, 1996, Huang & Cchang, 1996 ; ขนิษฐา สุวรรณนิตย์, 2533) หรือมุ่งเน้นพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง เฉพาะในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและเป็นการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (พาณี ขอสุข, 2542) ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองในนักศึกษาพยาบาลซึ่งยังไม่มีการศึกษา โดยพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองทั้งในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มาใช้ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง เพื่ออำนวยความสะดวกให้บุคคลได้ตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง ช่วยบุคคลให้มีเหตุผล มีความเข้มแข็งที่จะกระทำสิ่งที่มีคุณค่าให้กับชีวิตของตน ส่งเสริมให้บุคคลมีการควบคุมตนเองจาก

กระบวนการภายใน ซึ่งช่วยให้บุคคลกระทำพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายซึ่งเชื่อว่าแนวทางดังกล่าวจะช่วยให้นักศึกษาได้รับความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยในการศึกษาครั้งนี้ จะทำการศึกษาคำเกณฑ์ปกติของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ฯ ไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบและใช้พัฒนาผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติต่อไป

กรอบแนวคิด

Intervention

Group Reality Therapy หลักการ 8 ข้อ คือ

1. เข้าถึงจิตใจของสมาชิกกลุ่ม
2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน
3. การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรม
4. การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ
5. สร้างความมุ่งมั่น
6. การยอมรับตัวบุคคล แต่ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว
7. การไม่ใช้การลงโทษ
8. การไม่ล้มเลิกความตั้งใจ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตน

1. ประสบการณ์ในการประสบความสำเร็จ
2. การเห็นประสบการณ์ประสบความสำเร็จของผู้อื่น
3. การชักชวนด้วยวาจา
4. การควบคุมสภาวะทางร่างกายและอารมณ์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้การกำกับตนเอง

1. ด้านส่วนบุคคล (กระบวนการรู้คิด, เป้าหมาย, การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก)
2. ด้านพฤติกรรม (สังเกตตนเอง, การตัดสินใจตนเอง; ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง)
3. ด้านสิ่งแวดล้อม (ตัวแบบ, บุคคลชักชวน, จัดองค์ประกอบของงานและสภาพแวดล้อม)

ตัวแปรที่ศึกษา

การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง 11 ด้าน

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. ประเมินตนเอง | 7. การนึกถึงผลที่ตามมา |
| 2. การจัดการและการปรับเปลี่ยน | 8. การฝึกหัดและจดจำ |
| 3. การตั้งเป้าหมายและวางแผน | 9. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น |
| 4. การค้นหาข้อมูล | 10. การทบทวน |
| 5. การจดบันทึก | 11. การเชื่อมโยงเพื่อเปลี่ยนแปลง |
| 6. การจัดสภาพแวดล้อม | |