

บทที่ 1
บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ของกลาสเซอร์ มีแนวคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control theory) คือ มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้บุคคลรู้จักพิจารณาความเป็นจริง มีความเข้มแข็งพอที่จะสร้างสรรค์ชีวิตของตน สามารถยืนอยู่ได้ด้วยกำลังใจของตนโดยได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกน้อยที่สุด สามารถตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักความต้องการและสามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคของความก้าวหน้าในชีวิตของตนได้ ตลอดจนรู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ โดยยึดหลักการสำคัญ คือ การมีความรับผิดชอบ มีการควบคุมชีวิตตนเองในทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองตามสภาพความเป็นจริง และยอมรับผลการกระทำซึ่งเกิดจากการเลือกที่จะแสดงออกของ ตนไม่ว่าผลการกระทำจะดีหรือเลว นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงยังเป็นทางที่จะช่วยเพิ่มและคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จให้แก่บุคคลอีกด้วย (Glasser, 1981) ในแนวของกลาสเซอร์ บุคคลที่มีความรับผิดชอบหมายถึงบุคคลที่มีการควบคุมชีวิตตนเองได้และยอมรับผลการกระทำซึ่งเกิดจากการเลือกที่จะแสดงออกของ ตนไม่ว่าผลการกระทำจะดีหรือเลว

การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของกระบวนการทางการศึกษา จอห์น ดิวอี้ (John Dewey, 1933) กล่าวว่า การคิดเป็นกระบวนการทางการศึกษา ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยมนุษย์ให้เห็นการณ์ไกล และสามารถควบคุมการกระทำของตนเอง ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์การไตร่ตรองถึงทางเลือก และผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้มนุษย์มีสติ และรู้อยู่ทุกขณะว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ การคิดอย่างไตร่ตรองจึงเป็นการช่วยเปลี่ยนการกระทำของมนุษย์ ให้กลายเป็นการกระทำที่เฉลียวฉลาด บุคคลจึงควรคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงผลได้ผลเสียก่อนจะกระทำบางสิ่งบางอย่าง ลักษณะการคิดของดิวอี้ มีลักษณะใกล้เคียงความหมายของ ความมีสติ และการใช้วิธีคิดอย่างถูกวิธีตามแนวพุทธศาสนา ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้ ขณะปัจจุบันนักการศึกษาไทยได้นำมาใช้เป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษา ซึ่งได้แก่ การพัฒนาเยาวชนให้มีความสามารถในการคิดเป็นทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น (อุ้นตา นพคุณ, 2528) ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นในสภาพสังคมทั้งในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต ซึ่งเป็น

สิ่งที่ทุกฝ่าย ทั้งสถาบันครอบครัว โรงเรียน องค์กรต่างๆ เช่น สถาบันอาชีพ สถาบันสื่อมวลชน ต้องร่วมกันแก้ไข ป้องกันและส่งเสริมเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักคิดไตร่ตรอง ถึงสิ่งที่ควรกระทำหรือสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง มีสติยั้งคิด รู้จักกำหนดเป้าหมายและการวางแผนการดำเนินงาน ซึ่งจะส่งเสริมให้เด็กพัฒนาการควบคุมตนเอง ดังที่พุทธทาสภิกขุ (2531) ได้เขียนในหนังสือ "การศึกษาคืออะไร" ว่า การจัดการศึกษาที่ดีย่อมพัฒนาคนในสังคมให้รู้จักควบคุมตนเอง ทั้งกายวาจา ใจ มีสติยั้งคิด ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาตนเองและสังคม ตลอดจนสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

แนวความคิดของการศึกษาไทยในปัจจุบันมุ่งเน้นการจัดการศึกษาที่มีแนวโน้มที่จะเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น การควบคุมตนเองตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมจึงเป็นลักษณะพื้นฐานที่สำคัญ ในการพัฒนาจิตใจและคุณภาพของประชากร และเป็นเป้าหมายหนึ่งของกระบวนการทางการศึกษา และจากหลักการควบคุมพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมก็ได้มีผู้ประยุกต์นำหลักการไปใช้กำหนดขั้นตอนสำหรับฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อบำบัดและปรับพฤติกรรมของเด็ก (Mischel, 1974) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน (Kalish, 1981) โดยวิธีการควบคุมตนเองนั้น จะต้องจัดการกับสาเหตุของพฤติกรรม ตัวพฤติกรรม และผลของพฤติกรรม บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีลักษณะด้านอื่นๆ ของบุคลิกภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งสัมฤทธิ์ผล ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว การต่อต้านความเบี่ยงเบน สติปัญญา และการรับรู้สภาวะทางสังคม (Mischel, 1974) การควบคุมตนเองจึงมีความสำคัญยิ่งต่อบุคคลในลักษณะสำคัญ 2 ประการคือ (1) ลดหรือจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลง หรือไม่ต้องการให้หมดไป และ (2) สร้างพฤติกรรมหรือเสริมจิตลักษณะหรือบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาซึ่งยังขาดอยู่ให้มีมากขึ้น

การพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่เน้นในด้านจิตใจหรือนามธรรมของบุคคลมากกว่าทางด้านรูปธรรมนั้น จัดเป็นกระบวนการที่ต้องมีการวางทิศทางเพื่อการพัฒนาและอบรมปลูกฝังกันอย่างถูกต้อง โดยจะต้องมีการเตรียมการเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการควบคุมตนเองให้อยู่กับบุคคลอย่างมั่นคง และในกระบวนการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญนี้ ตัวบุคคลที่เป็นต้นแบบในครอบครัว โดยเฉพาะได้แก่ บิดามารดา สถาบันการศึกษาได้แก่ ครู อาจารย์ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคม-วัฒนธรรม ทั้งที่ใกล้และไกลตัวเด็กและเยาวชน จะมีความสำคัญยิ่งต่อการเอื้อการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของเด็กและเยาวชน

การจัดการเรียนการสอนนั้นนอกจากจะมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถมีทักษะในเนื้อหาวิชาที่เรียนแล้ว ยังมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมทางการเรียนและพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม นั่นคือมีความประพฤติที่ดีมีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ของ

สังคมและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี การเคารพกฎเกณฑ์ และการมีวินัยในชั้นเรียน ย่อมนำไปสู่การตั้งใจเรียน สนใจเรียน และการมีความตั้งใจเรียน ย่อมทำให้การเรียนประสบผลสำเร็จ (สมพร สุทัศนีย์, 2535)

การสำรวจพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นเรียน พบว่า ยังมีเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเรียนการสอนอยู่มาก พฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังกล่าวได้แก่ก้าวร้าว ก่อวุ่น ชั้นเรียน ไม่สนใจเรียน (เสงี่ยม อินทภิรมย์, 2505) ซนอยู่ไม่สุข ไม่ตั้งใจเรียน หนีเรียน ขาดเรียน พุดคุยขณะที่ครูสอน แสดงพฤติกรรมเป็นจุดเด่นในห้องเรียน พุดจาหยาบคาย (นันทนา จูทั่งคะ, 2517 ; สมพร สุทัศนีย์, 2535)

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังกล่าวย่อมขัดขวางความก้าวหน้าทางวิชาการของตนเองและผู้อื่น ครูจึงต้องหาวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างเหมาะสม

การที่ผู้วิจัยทำงานในสถานศึกษาและทำหน้าที่เป็นครูผู้สอนวิชากิจกรรมแนะแนวแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้เห็นพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มหนึ่ง (ซึ่งมีจำนวนไม่มากนักเมื่อเทียบกับจำนวนนักเรียนทั้งโรงเรียน) เป็นผู้ที่เข้าเรียนไม่ตรงเวลา นำอุปกรณ์การเรียนหรืออุปกรณ์อื่นๆที่อาจารย์มอบหมายมาไม่ครบ และเมื่อถึงปลายภาคเรียน นักเรียนกลุ่มดังกล่าวจะเป็นผู้ที่ขาดการส่งงานหรือส่งงานไม่ครบในรายวิชาต่างๆเช่น วิทยาศาสตร์ ศิลปศึกษา กิจกรรมลูกเสือ - เนตรนารี ทำให้มีผลต่อการประเมินผลการเรียนและมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ

นอกจากนี้ในทุกปีการศึกษา อาจารย์ผู้สอนวิชากิจกรรมแนะแนวจะได้รับข้อมูลรายชื่อของนักเรียนที่ยังไม่ได้แก้ไขผลการเรียน 0 (ไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ) ร (รอการตัดสินผล) มผ. (ไม่ผ่านกิจกรรม) จากฝ่ายทะเบียนและประมวลผลของโรงเรียน และต้องทำหน้าที่เรียกนักเรียนมาพูดคุยเพื่อการแก้ไขผลการเรียนดังกล่าว เมื่อผู้วิจัยสังเกตข้อมูลหลายปีการศึกษา รายชื่อของนักเรียนยังเป็นกลุ่มเดิมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งนักเรียนแต่ละคนมีปัญหาเกี่ยวกับผลการเรียนจำนวนหลายวิชา จึงเป็นภาระที่นักเรียนต้องติดตามแก้ไข และยังส่งผลกระทบต่อผู้ปกครองซึ่งต้องเสียเวลาในการจัดการให้นักเรียนในปกครองมาแก้ไขปัญหาด้านการเรียนที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งต้องแก้ไขผลการเรียนในรายวิชาต่าง ๆ ให้ครบเพื่อการจบหลักสูตร และเลือกแผนการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การที่นักเรียนกลุ่มนี้มีปัญหาเกี่ยวกับผลการเรียนมีสาเหตุหลายประการ ได้แก่ มีพฤติกรรมการเรียนที่ไม่เหมาะสม แบ่งเวลาไม่เป็น เข้าเรียนไม่ตรงเวลา ส่งงานไม่ตรงตามกำหนดหรือไม่ส่งงานเลย อ่านหนังสือการ์ตูนในขณะที่เรียน นำอุปกรณ์การเรียนมาไม่ครบ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบในการเรียน นอกจากนี้ อาจารย์ประจำชั้นและอาจารย์ผู้สอนประจำวิชาต่างๆ ได้ให้ข้อมูลสอดคล้องกันว่า นักเรียนกลุ่มดังกล่าวเป็นนักเรียนที่ขาดความรับผิดชอบ ไม่ตั้งใจเรียน พร้อมทั้งต้องการให้อาจารย์ผู้สอนวิชากิจกรรมแนะแนว

หาวิธีการเพื่อช่วยเหลือนักเรียนให้มีผลการเรียนดีขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น และประสบความสำเร็จเช่นเดียวกันกับนักเรียนคนอื่นๆ

พฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของปัญหาการขาดความรับผิดชอบของนักเรียน และมีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนนั้น เป็นเพราะนักเรียนไม่ตระหนักในการกระทำของตนว่าดีหรือไม่ดี ไม่สามารถควบคุมตนเองในการแสดงพฤติกรรมได้ถึงแม้จะเกิดผลเสียตามมา นักเรียนก็ไม่พยายามที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น

การควบคุมตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้โดยมีกระบวนการภายในเป็นสื่อ และกระบวนการภายในอย่างหนึ่งนั้นก็คือ ความเชื่อของบุคคลนั่นเองว่า เขาเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอกที่เขาควบคุมไม่ได้ (External Locus of Control) หรือเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของเขาเอง (Internal Locus of Control) จึงเห็นได้ว่า ความเชื่อในความสามารถหรือผล การกระทำของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเอง ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ ย่อมมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Rosenbaum, 1980)

เด็กเล็กจะมีการควบคุมสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าเด็กโตหรือผู้ใหญ่ เขาจะเข้าใจและสามารถควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้น้อยมาก เมื่อเด็กโตขึ้นเขาจะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น ขอบเขตของการควบคุมตนเองมากขึ้น เขาเรียนรู้ที่จะจัดการกับตัวเองโดยเริ่มเคลื่อนย้ายหรือชักจูง ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เขาจะพัฒนาทักษะของเขาในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเริ่มทำตนให้มีอิทธิพลต่อคนอื่นเพิ่มขึ้น เขาจะเปลี่ยนจากผู้ที่คอยรับความช่วยเหลือมาเป็นผู้เริ่มกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้นว่าจะไม่น่าประหลาดใจว่า การที่เด็กมีการควบคุมตนเองได้และรับรู้ว่ามีผลที่เกิดขึ้นมาจากตัวเขาเอง หรือเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองนั้นจะสะท้อนให้เห็นถึงความเจริญเติบโตของเขาผู้ที่เจริญถึงระดับวุฒิภาวะสามารถควบคุมตนเองได้ ย่อมจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป แม้ว่า ผู้นั้นจะเจริญวัยถึงระดับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการอิสระภาพ ต้องการปกครองตนเอง ไม่ต้องการอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของผู้ใหญ่ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา : 2523) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่สุดระยะหนึ่งในชีวิต เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ในการข้ามจากวัยเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ นั้น นอกจากความต้องการใหม่ๆ ที่เรียกว่า ความต้องการเฉพาะวัยอีกหลายประการที่ทำให้มีการแสดงออกและการปฏิบัติตัว ซึ่งก่อให้เกิดความงุนงงสงสัย ความสับสนไม่เข้าใจ หรือความเข้าใจผิดขึ้นกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของวัยรุ่น การทำความเข้าใจกับลักษณะของความเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ความต้องการที่เป็นพื้นฐาน และเฉพาะวัยของเด็กวัยรุ่นจึงมีความสำคัญมาก ในการป้องกันและแก้ไขสภาพการณ์ที่เรียกว่า ปัญหาวัยรุ่น จึงเห็นได้ว่าการควบคุมตนเองของเด็กในระดับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

น่าจะมีความสำคัญมากกว่าการควบคุมตนเองของเด็กในระดับอายุน้อยกว่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองนั้นก็มีการพัฒนาการขึ้นตามวัย การเข้าใจถึงการควบคุมตนเองในระดับวัยรุ่นจะเป็นการช่วยเหลือและป้องกันแก้ไขปัญหาในขั้นเริ่มต้นต่อไป

จากการศึกษาของซิโพรา และคณะ (Zipora, et. al, 1971) พบว่า 1 ใน 5 ของวัยเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ประสบปัญหาทางด้านพัฒนาการ อารมณ์ หรือปัญหาพฤติกรรม ปัญหาที่พบบ่อยมากที่สุดในโรงเรียน คือ ปัญหาพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียน (disruptive behavior) มีปัญหาการเรียน (learning disorder) และผลการเรียนต่ำ ผลกระทบจากการหย่าร้างของพ่อแม่ และปัญหาในการปรับตัว พฤติกรรมที่มีปัญหาเหล่านี้เป็นผลจากหลายองค์ประกอบร่วมกัน และมักแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน (learning disorder) ก็มักจะแสดงพฤติกรรมที่มีปัญหาทางสังคม ไม่ว่าปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวปัญหาเริ่มต้นหรือเป็นอาการที่เป็นผลมาจากการเรียนไม่ได้ ก็ล้วนแล้วแต่นำไปสู่ความสับสน สิ้นหวัง และความล้มเหลวในโรงเรียน เด็กที่มีการปรับตัวไม่ได้มักจะประสบความล้มเหลวในโรงเรียน เพราะพวกเขาจะพบกับความสับสน ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความโกรธและซึมเศร้า ซึ่งเป็นตัวขัดขวางต่อการปฏิบัติตามข้อบังคับของโรงเรียน ประการสุดท้ายเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาทางสังคม มักจะมีความคิดไม่มีเหตุผล พวกเขาคิดว่าสิ่งที่ทำให้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกฎระเบียบของโรงเรียนเป็นเรื่องยาก ซึ่งเขาจะต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับครูและเพื่อนในโรงเรียน

เหตุผลแรก ในการที่เด็กประสบความล้มเหลวในโรงเรียน (school failure) เด็กที่ไม่ประสบความสำเร็จมักจะมีควมไว้วางใจในตนเองหรือผู้อื่นต่ำ เจ็บปวดจากการแยกตัวจากสังคม และมีแนวโน้มไม่รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการทางอารมณ์ ส่งผลทางลบต่อเด็กในการปฏิบัติตนในโรงเรียน มีงานวิจัยที่เผยแพร่อย่างกว้างขวางที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางความคิดและอารมณ์ในการเรียนรู้ และโดยเฉพาะตัวแปรทางด้าน การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) การยอมรับจากเพื่อน (peer acceptance) และการควบคุมตนเอง (self-control) และจากผลการวิจัยที่พบ นักวิจัยมักสรุปผลการศึกษาและเสนอแนะให้เด็กที่มีผลการเรียนต่ำได้บำบัดแบบกลุ่มเล็ก แต่อย่างไรก็ตามโรงเรียนต่างๆ ก็มักให้ความสำคัญที่การศึกษาที่ดีมากกว่าให้ความสำคัญที่การส่งเสริมสภาพทางกายและจิตใจ โดยปกติโรงเรียนต่างๆ มักจะแก้ปัญหาลูกที่มีปัญหาทางการเรียนโดยการสอนพิเศษเพิ่มและสนับสนุนช่วยเหลือโดยลืมนึกไปว่ากระบวนการเรียนรู้นั้นประกอบด้วยทั้งองค์ประกอบด้านความคิดและอารมณ์ และองค์ประกอบทางด้านอารมณ์นั้นมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการบำบัดด้วย

เพยาร์ เกาท์ธท์ทอง (2533) ศึกษาพบว่าปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนในทุก ระดับได้เพิ่มความหนักใจให้แก่ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะระดับมัธยมศึกษา

ซึ่งมีอยู่หลายรูปแบบ ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยจนถึงเรื่องใหญ่ เช่น การไม่ตั้งใจเรียน การหนีเรียน การแต่งกายผิดระเบียบ รวมตัวเป็นแก๊ง การแสดงท่าที่ไม่เหมาะสมในที่ต่างๆ พกพาอาวุธ การยกพวกตีกัน ชกต่อย ทำร้ายกัน เป็นต้น

หลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มุ่งเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาโดยมีเป้าหมายช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญความจริงและตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริง ย้ำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้ในการส่งเสริมให้เด็กเกิดทัศนคติเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนเองและมีการควบคุมตนเองในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งจะสามารถนำไปสู่ความรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้นได้และในฐานะที่เป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาการกิจกรรมแนะแนวและปฏิบัติงานด้านการปรึกษาและการแนะแนวแก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา มีความสนใจในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และต้องการช่วยเหลือให้นักเรียนเป็นผู้มีความรับผิดชอบในการเรียน ควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเรียน อันจะนำไปสู่การมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่ดีขึ้น จึงได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 2 ตัวแปรคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการควบคุมตนเอง ทั้งนี้จะได้นำเสนอแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) เป็นหลักและกระบวนการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตระหนักรู้ในการกระทำของตนเอง ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักรู้ในความต้องการของตน และมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สามารถคิดพิจารณา และกล้าเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนสามารถประเมินได้ว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิดและสามารถตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเอง เพื่อให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย โดยยึดหลักการสำคัญคือ การมีความรับผิดชอบใน

การกระทำของตนเอง (responsibility) การดำเนินชีวิตในวิถีแห่งความเป็นจริง (reality) และสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ควรหรือไม่ควรทำ (right and wrong) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่ามนุษย์เป็นคนดีมีเหตุผล และมีความสามารถเรียนรู้การมีชีวิตร และสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ (Glasser, 1969)

วิลเลียม กลาสเซอร์ (Glasser, 1965; Glasser & Zunin, 1973; Corey, 1985) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ขึ้น เขาเกิดในปี ค.ศ. 1925 ในสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีทางวิศวกรรมเคมี ปริญญาโททางจิตวิทยาคลินิก และได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตโดยเรียนทางด้านจิตเวช จากประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตเวชในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นนิยมใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดรักษาคนไข้ ซึ่งเขาเห็นว่ายังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอจึงคิดริเริ่มหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ โดยเน้นให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบ วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองบนพื้นฐานของความเป็นจริง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามแผนนั้น ถ้าไม่สามารถปฏิบัติตามแผนจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวและไม่มีการลงโทษ แต่จะช่วยให้ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ ให้มุ่งมั่นที่จะลงมือปฏิบัติตามแผนที่ปรับเปลี่ยนใหม่ต่อไป โดยเริ่มต้นนำไปใช้และได้ผลเป็นอย่างดีกับผู้ป่วยโรคจิต โรคประสาท และเยาวชนกบฏกรในสถาบันเยาวชนกบฏกรในรัฐแคลิฟอร์เนียที่เขาเป็นหัวหน้าจิตแพทย์ประจำสถาบันอยู่ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1957

ในปัจจุบันมีการนำวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม ไปใช้กับบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนบุคคลหรือกลุ่มที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะต่อมามีการนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้อย่างกว้างขวางในสถาบันการศึกษาต่างๆ ทั้งในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และในสถานคุมประพฤติ (Temborella, 1988; Renna, 1991; Johnson, 1985; Hawes, 1969; Harris, 1992; Harmer 1992) เนื่องจากวิธีการดังกล่าวสามารถป้องกันปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบ มีการพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลสามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง กล้าเผชิญความจริงและตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ที่สำคัญคือ บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

ในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กระบวนการและบรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะมีลักษณะบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่น มีความจริงใจ ทำให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณได้รับการยอมรับและความไว้วางใจ ซึ่งช่วยเอื้อให้สมาชิกได้มีการสำรวจตนเอง

กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ประเมินพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริงและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมนั้น บรรยากาศกลุ่มจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีสามารถตอบสนองความต้องการในด้านความรักและการเห็นคุณค่าในตนเองและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในการมุ่งมั่นและวางแผนหาแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น

มโนทัศน์พื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

กลาสเซอร์ และซุนิน (Glaser & Zunin, 1973) ได้กล่าวว่ามนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม โดยพื้นฐานแล้วบุคคลต้องการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งกลาสเซอร์ (Glaser, 1984) ได้อธิบายว่า แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั่นเอง ซึ่งจากประสบการณ์ของตัวเองและจากการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการการอยู่รอดตามธรรมชาติ ความต้องการความรัก และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ก็โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม

ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (view of human nature) อยู่บนรากฐานของเหตุผลที่ว่ามนุษย์มีความต้องการด้าน จิตใจอย่างเดียวกันตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็ตามก็จะมีความต้องการเหมือนกัน ความต้องการดังกล่าวก็คือความต้องการมีเอกลักษณ์ (need for an identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการจะรู้ว่าตนเองนั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นได้

ก. เอกลักษณ์ (Identity) หมายถึง ความเฉพาะตน (Unique) ของบุคคลเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะและความหมายของบุคคลที่มองเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่น ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคล การที่บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งตนมีความแตกต่างจากคนอื่นนั้น มิได้หมายความว่า จะต่อต้านความเป็นมนุษย์ของคนโดยทั่วไปแต่เป็นเรื่องของการมีอัตมโนทัศน์ของตนเอง ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สามารถเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้ในเรื่องความต้องการเอกลักษณ์แห่งตนนี้ จะปรากฏกับบุคคลทุกวัฒนธรรม ซึ่งกลาสเซอร์ (Glaser, 1965) ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่าและมี

ความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวมักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จึงไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใดๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต และมองตนเองในทางลบ

ในการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน แต่ละคนจะพัฒนาขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการมีภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลอื่นจะมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้แต่ละบุคคลเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเองชัดเจนขึ้น ความรักและการยอมรับมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของบุคคล กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) เน้นว่าหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจ ซึ่งก็คือความต้องการที่จะรักและถูกรัก และความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น พฤติกรรมที่แสดงออกเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการดังกล่าว

มนุษย์มีพลังแห่งความงอกงาม (Growth force) ที่จะทำให้ตนเองพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser & Zunin, 1973) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังแห่งความงอกงาม โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ทุกคนต้องการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ มีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีความหมาย บุคคลที่เป็นทุกข์สามารถเปลี่ยนไปได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์แห่งตน

กลาสเซอร์ เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะเป็นอิสระและเลือกเป้าหมายของตนเอง เมื่อบุคคลสร้างทางเลือกที่กระทบกระเทือนอิสระภาพของผู้อื่น พฤติกรรมของพวกเขาก็เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะสร้างอิสระภาพของตนโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

กลาสเซอร์ (Glasser) มีความคิดคล้ายกับโรเจอร์ส (Rogers) ตรงที่เชื่อว่ามนุษย์นั้นมีความสามารถที่จะนำศักยภาพทั้งหลายออกมาใช้ เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง การที่บุคคลจะทำอะไรก็ตามถ้าเขาเห็นความสำคัญของทางเลือกของเขามากกว่าความสำคัญของสถานการณ์ที่เขาเข้าไปเกี่ยวข้อง เขาจะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ ประสบผลสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต

กลาสเซอร์เชื่อว่ามนุษย์จะเป็นอย่างไรก็อยู่ที่การกระทำของเขา และการที่เขาทำสิ่งต่างๆ ก็ด้วยการตัดสินใจของตนเอง ในกรณีที่มีการดำเนินชีวิตของเขาไม่เป็นที่พึงพอใจของเขา เขาย่อมจะสามารถตัดสินใจที่แตกต่างไปจากเดิมได้ เพื่อให้สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่จะช่วยให้เกิดความพึงพอใจได้ดีกว่าเดิม

การที่จะช่วยเหลือบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งเป็นคนที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ คนป่วยที่สิ้นหวัง คนที่เบื่อหน่ายชีวิต คนที่ติดยาเสพติด นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น ก็คือช่วยพวกเขาเหล่านั้นให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนให้เขาเข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตัวเองที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าและเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ข. การพัฒนาเอกลักษณ์ เอกลักษณ์จะพัฒนาได้ต้องมีประสบการณ์ในสิ่งสำคัญ 2 ประการ (Glasser, 1965)

1. ความรัก (love) หมายถึง การที่บุคคลสามารถให้ความรักแก่ผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่น

2. ความมีคุณค่า (worth) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อผู้อื่น

การพัฒนาเอกลักษณ์เริ่มต้นในช่วงต้นของชีวิต กลาสเซอร์ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มพัฒนาทักษะ การเรียนรู้ การตอบสนอง ความต้องการของตนในด้านความรักและความมีคุณค่า ความรู้สึกสนุกสนานและอิสรภาพในการคิด หากเด็กมีแบบอย่างที่ดี ที่เปิดโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจและกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง โดยดูแลเอาใจใส่และยอมรับความมีคุณค่าของเขา จะทำให้เขาสามารถพัฒนาไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ การพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกนี้ สามารถพัฒนาได้ทั้งเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและ เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว อย่างไรก็ตามกลาสเซอร์ก็ได้เสนอแนวคิดไว้ว่า เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวสามารถแก้ไขได้ หากบุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ดังนั้นการเปลี่ยนเอกลักษณ์ของบุคคลสามารถกระทำได้โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น

ค. การเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์

เอกลักษณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการเรียนรู้ใหม่ (relearning) และการได้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ (achievement) ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ โดยการช่วยให้เขากล้าที่จะเผชิญกับ

ความเป็นจริงและเข้าใจว่าเขาสามารถที่จะตอบสนองความต้องการที่ตนพึงพอใจได้ในสภาพความเป็นจริงที่มีอยู่โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ทำได้โดยทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (responsibility) การพิจารณาความเป็นจริง (reality) และ ความถูกต้อง (right or wrong)

ความรับผิดชอบ (responsibility) เป็นแนวทางของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยพยายามช่วยให้บุคคลนั้นช่วยตนเองด้วยพฤติกรรมที่รับผิดชอบมากขึ้น กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้นิยามความหมายของความรับผิดชอบไว้ว่าเป็นความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนและกระทำในทางที่ไม่เป็นการไปขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่าตัวเขาเองเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงถือว่าบุคคลที่มีความรับผิดชอบคือบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี กระทำในสิ่งที่จะทำให้ตัวเขารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกว่าตัวเขามีคุณค่าต่อผู้อื่น การที่จะพัฒนาความรับผิดชอบให้กับบุคคลนั้น กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) อธิบายว่าเด็กๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับความรับผิดชอบได้ก็โดยทางสายสัมพันธ์แห่งความรักจากพ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขา ซึ่งจะต้องเป็นรูปแบบของความรับผิดชอบให้กับเด็กและสอนความรับผิดชอบให้กับเขาโดยเชื่อมโยงระหว่างความรักและวินัยอย่างเหมาะสม เพราะเด็กจะได้รับความนับถือตนเองโดยผ่านทางวินัยและมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นโดยผ่านทางความรัก โดยสรุปก็คือคนเราเรียนรู้จะมีความรับผิดชอบได้ โดยผ่านการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมนุษย์ที่มีความรับผิดชอบ คนที่ไม่มีความรับผิดชอบจะต้องเรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมที่ยอมรับได้อย่างเป็นจริงมากขึ้นเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของพวกเขา คนที่ติดยาเสพติด ผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรังและคนที่มีอาการทางจิตรุนแรงเป็นตัวอย่างของคนที่ไม่มีความรับผิดชอบในขั้นสูงสุด เป็นบุคคลที่ต้องเพิ่มความรับผิดชอบให้มากขึ้น จนสามารถเรียนรู้และหาหนทางที่ดีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของตน

ความเป็นจริง (reality) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงก็คือการช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา เลิกควบคุมการรับรู้ของตนเองโดยหลีกเลี่ยงความเป็นจริง และช่วยให้เขาเข้าใจว่าเขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ถึงแม้ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม โดยการที่เขาจะต้องพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถตอบสนอง

ความต้องการได้โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ยังเชื่อว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ ฉะนั้นการคิดถึงแต่อดีตไม่ใช่หนทางแก้ปัญห แต่จะเป็นข้ออ้างที่บุคคลจะไม่ยอมเผชิญสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันของชีวิต

ความถูกผิด (right or wrong) การประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่ตามมา (consequence) ของพฤติกรรมว่าถูกหรือผิดจะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นมาและยินยอมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม กลาสเซอร์ได้กล่าวถึงความถูกต้องไว้ว่า เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมในทางที่ทำให้เขาสามารถให้และรับความรักและรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งถูกต้องหรือชอบธรรม

กลาสเซอร์ (Glasser, 1981) ได้อธิบายว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นมิได้มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอก (external world) หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบ แต่เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันจากภายในของบุคคล (Internal force) เพื่อที่จะควบคุมการรับรู้ของตนเองต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้านั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็ต้องให้บุคคลนั้นเผชิญและยอมรับความจริงว่า พฤติกรรมนั้นเป็นผลของการเลือกกระทำของเขาเองและเขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลง กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser & Zunin, 1973) เน้นว่าก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็คือ การพิจารณาว่าพฤติกรรมใดควรได้รับการปรับปรุงโดยการเผชิญกับความจริงว่าเขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต แต่จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองในปัจจุบัน

คนจะเริ่มมีการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนตั้งแต่วัยเด็ก คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้เรียนรู้โดยการเลียนแบบจากบุคคลสำคัญในชีวิตของเขา เขาจะมีประสบการณ์ในเรื่องของความรักและควมมีคุณค่า โดยเชื่อว่าจะมีอย่างน้อยหนึ่งคนในโลกนี้ที่รัก ห่วงใยและเอาใจใส่เขา ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนี้มีแนวโน้มที่จะคบหาสมาคมหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้ที่มียุทธ์ลักษณ์แห่งความสำเร็จเช่นเดียวกัน

ส่วนคนที่ไม่สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ ก็จะมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Glasser, 1969) เขาจะรู้สึกตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ มีความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย รู้สึกสิ้นหวังและมีคำถามว่าเขาคือใคร ถ้าเขาไม่สามารถหาคำตอบจากบ้านได้ เขาก็จะหาคำตอบจากที่อื่น ซึ่งเป็นที่ๆ เขาได้รับการยอมรับและรู้สึกว่าตนเองมีค่า โดยไม่นำพาต่อกฎหมายอันอาจนำไปสู่การถูกจับกุมในที่สุด คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวจะมีบุคลิกภาพแบบหลีกหนี ถดถอย หรือเฉยเมย ไม่นำพาต่อสิ่งใดๆ ไม่มีเหตุผล อ่อนแอ ต่ำหนืดตนเอง ไม่รับผิดชอบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและมีแนวโน้มของพฤติกรรมในทางทำลายหรือทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

ทักษะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Corey, 1985) สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบในชีวิตของตนสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่างๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางจิตใจ 2 ประการ คือ

2.1 การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น (The need to love and to be loved) ซึ่งมีได้ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น ความเป็นเพื่อน ความรักของ พ่อแม่ ความรักของครอบครัว ความรักฉันท์สามีภรรยา เป็นต้น

2.2 การรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น (The need to feel we are worth while to ourselves and to others)

3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์ของตน (Need for an Identity) ต้องการที่จะรู้สึกว่าตนมีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างจากคนอื่น และไม่ว่าจะไปในที่แห่งใดในโลกนี้ก็ไม่สามารถพบบุคคลที่มีความคิด การกระทำ และการพูดเหมือนเขาไปเสียทุกอย่าง

4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองความต้องการของตนอันเป็นแรงจูงใจของตน ไม่ใช่จากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

5. เมื่อบุคคลได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องมีศีลธรรม

6. ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ เพื่อคงความรู้สึกว่ามีคุณค่าไว้ บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ถูกต้อง มีการประเมินพฤติกรรมของตนเพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ

7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบๆ ตัว ซึ่งอาจจะด้วยการปฏิเสธกฎของสังคม หรือทำผิดกฎหมาย เขาจะสูญเสียความสามารถในการรับรู้สิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง

8. คนที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต มีเอกลักษณ์แห่งตน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
(Characteristics of Reality Therapy)

ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Glasser, 1981 ; Corey, 1985) มีดังนี้

1. มีแนวความคิดแบบภวนิยม (Existential – phenomenological orientation)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นไปตามพลังผลักดันภายใน แม้ว่าอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคลแต่ในที่สุดบุคคลก็จะมีการตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะรับรู้โลกโดยตีความตามความต้องการของตน และมีการสร้างสรรค์โลกส่วนตัวของตนเอง คนไม่ได้เป็นเหยื่อที่ช่วยตนเองไม่ได้ เขาสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าได้ ความทุกข์ไม่ใช่บางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของคน แต่บุคคลทำตัวเองให้ทุกข์ ให้เศร้า ให้โกรธด้วยตัวของเขาเอง ตราบใดที่ใครเชื่อว่าตนเป็นเหยื่อของความเศร้าเขาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นต่อเมื่อคนตระหนักรู้ และมีความการกระทำบนพื้นฐานของความจริงที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากการเลือกของตัวเอง

2. มีแนวความคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control Theory)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่าพฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ บุคคลเลือกโลกตามที่เขาต้องการ และเลือกมีพฤติกรรมในโลกแห่งความเป็นจริงให้ใกล้เคียงกับโลกในความคิดของเขา พฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเน้นในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้กระทำเพราะเชื่อว่าการควบคุมให้กระทำ ง่ายกว่าควบคุมด้านความคิดและความรู้สึก และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นแล้วการเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกก็จะเกิดตามมา

3. ปฏิเสธการพิจารณาความผิดปกติตามรูปแบบทางการแพทย์ (Rejection of the Medical Model)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ปฏิเสธการพิจารณาความผิดปกติตามรูปแบบทางการแพทย์ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าความเจ็บป่วยทางจิตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล สามารถจำแนกบุคคลที่มีอาการเหล่านั้นจากการวินิจฉัยทางการแพทย์และพยายามรักษาพวกเขาเหล่านั้นตามการวินิจฉัยที่จำแนกไว้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่าอาการทางประสาท หรืออาการทางจิตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือก เป็นวิธีการพยายามควบคุมโลกของเขา แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้รวมทั้งอาการทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจและการติดยาเสพติด การติดสุรา จะทำให้บุคคลได้รับความเจ็บปวดและขาดประสิทธิภาพแต่เขาก็เลือกที่จะทำสิ่งเหล่านั้น เป็นการเลือกโดยไม่รู้ตัว

ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลไม่สามารถควบคุมให้ตนเองพอใจพฤติกรรมที่เขาเลือก กลาสเซอร์ยืนยันว่าความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เราคิดขึ้นและตอบสนองต่อมันแตกต่างกันไปแต่เราสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

4. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ และความรู้สึกเชิงบวก (Success Identity and Positive Addiction)

บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) จะเป็นคนที่สามารถให้และได้รับความรัก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าต่อผู้อื่นและได้มีการตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยทำให้เขาสร้างสรรค์ชีวิตที่น่าพึงพอใจได้

การมีความรู้สึกเชิงบวก (Positive Addiction) เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของชีวิต ภาวะจิตใจที่มีความรู้สึกเชิงบวกทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความรู้สึกเชิงลบได้ และทำให้มีชีวิตในทางสร้างสรรค์สมบูรณ์ ผู้ที่มีความรู้สึกเชิงบวกได้ด้วยการหันมาแสดงพฤติกรรมทางด้านบวกแทนการติดยาเสพติดหรือสุรา ซึ่งจะทำให้พวกเขาเข้มแข็งและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น กลาสเซอร์ได้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นในปี ค.ศ. 1976 โดยเน้นว่าการได้มาซึ่งความรู้สึกเชิงบวกเกิดจากการทำกิจกรรมที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ 6 ข้อ ดังนี้

- 4.1 เป็นกิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขันและสามารถทำได้ประมาณวันละ 1 ชั่วโมง
- 4.2 เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก
- 4.3 เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ตามลำพัง และทำร่วมกับผู้อื่นได้
- 4.4 เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า
- 4.5 เป็นกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอแล้วจะเกิดผลดีตามมา
- 4.6 ผู้รับการปรึกษาสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้โดยไม่ตำหนิตนเอง

5. เน้นที่ความรับผิดชอบและความต้องการของมนุษย์ (Emphasis on Responsibility and Human Needs)

กลาสเซอร์ (Glasser, 1984) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ (responsibility) คือพฤติกรรมที่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนในวิถีทางที่ไม่กระทบกระเทือนการตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ความต้องการที่สำคัญของมนุษย์ ในที่นี้หมายถึงความต้องการที่จะรักและได้รับความรักจากผู้อื่น และความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น คนที่มีความรับผิดชอบจะรู้ว่าเขาต้องการอะไรจากชีวิต และมีการวางแผนเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของตนหรืออาจกล่าวได้ว่าคนที่มีความรับผิดชอบ หมายถึง คนที่เรียนรู้ในการควบคุมชีวิตตนเองอย่างมี

ประสิทธิภาพ และรู้ว่าพฤติกรรมในปัจจุบันไม่สามารถทำให้เขาได้รับสิ่งที่ต้องการ เขาก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น กลาสเซอร์เน้นให้หลีกเลี่ยงการตำหนิตัวตนหรือการวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งจากนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เขาเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ในการมีชีวิต และมีความรับผิดชอบได้โดยไม่ต้องตำหนิตัวตนอย่างรุนแรง คนต้องยอมรับว่าตลอดชีวิตนั้น พฤติกรรมเป็นสิ่งที่บุคคลเลือกไม่ว่าดีหรือเลวก็เป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด在那เวลานั้นๆ ของชีวิต ถ้าหากบุคคลเริ่มต้นด้วยความผิดพลาด แล้วเขาเริ่มตำหนิตัวตนแล้ว เขาก็จะเพิ่มความผิดพลาดมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ดิถยาเสพติด จนกระทั่งเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติทางจิต

6. เน้นที่ปัจจุบัน (Emphasis on the Present)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันมากกว่าที่จะสนใจความผิดพลาดในอดีตของผู้รับการปรึกษา แต่ก็ไม่ปฏิเสธว่าปัญหาในปัจจุบันอาจจะมีรากฐานมาจากอดีตทุก ๆ สิ่งที่ทำในปัจจุบันต้องสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด แต่ในการแก้ไขนั้นสามารถแก้ไขได้เฉพาะเหตุการณ์ปัจจุบันหรือวางแผนสำหรับอนาคตที่ดีกว่าเท่านั้น ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงมีการพูดถึงอดีตเพียงเล็กน้อยเท่านั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะรับฟังเหตุการณ์ในอดีตเพื่อช่วยในการวางแผนสำหรับปัจจุบันและอนาคตที่ดีกว่า

7. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgement)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เน้นให้ผู้รับการปรึกษาประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนว่าถูกหรือผิด เป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือทางทำลาย นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับผลของการกระทำของพวกเขา และให้เขาตัดสินใจว่าการกระทำของตนเป็นอย่างไร กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) กล่าวว่า ถ้าผู้รับการปรึกษาซื้อสัตย์ในการประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตน เขาก็จะสามารถแก้ไขเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวของตนได้

8. ลดการเน้นการถ่ายโยง (Deemphasis on Transference)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเห็นว่าการถ่ายโยง (transference) ในแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นสิ่งที่ผิดเพราะทำให้สัมพันธ์ภาพ (involvement) ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นไปอย่างไม่จริงแท้ ในแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เห็นว่าการมีสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ มีความเป็นมิตร มีท่าทีที่อบอุ่น เข้าใจห่วงใยและใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง สามารถสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ซึ่งสำคัญต่อการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักโลกภายในของตน และยอมทำตามสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น

ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้หลักการและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นหลักในการดำเนินกลุ่ม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะเอื้ออำนวยบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินการรับรู้และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีการอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการและเทคนิคในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ และวางแผนการปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นระบบและสามารถวัดผลได้ โดยอาศัยหลักการ 8 ประการ ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องตามลำดับ ได้แก่ การพัฒนาสัมพันธภาพในการกระบวนการปรึกษา การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ การผูกมัดตนเองของสมาชิกกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้วิธีการลงโทษ และการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Glasser and Zunin, 1973 ; Glasser, 1981) ซึ่ง โฮบาร์ท โมวเรอร์ (Hobart Mowrer อ้างใน Glasser, 1965) ได้กล่าวถึงข้อดีของการใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงว่า บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ความถูกต้อง (rectitude) ความรับผิดชอบ (responsibility) และความเป็นจริง (realism) ได้รวดเร็วกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีเป้าหมายในการช่วยบุคคลให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมายหรือความต้องการของตนเองทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจนและช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายทางเลือกรูปแบบของพฤติกรรมใหม่เพื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น ช่วยให้บุคคลมีอารมณ์ที่เข้มแข็ง มีเหตุผล มีวุฒิภาวะ ช่วยเพิ่มระดับของการตระหนักรู้ในพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา

จุดประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การสนับสนุนให้บุคคลพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (identity) มีความรับผิดชอบ (responsibility) พิจารณาสິงต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง (reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด (right or wrong) ซึ่งมีองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์ได้พัฒนากระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของเขาจากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และจะต้องปฏิบัติรวมกันไปตลอดกระบวนการตามลำดับขั้น (Glasser & Zunin, 1979 ; Corey, 1985)

1. การสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษา (Personal Involvement)

โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ต้องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มจึงเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ เป็นมิตร ยอมรับและนับถือในตัวสมาชิกแต่ละคน นำไปสู่การเปิดเผยและความเต็มใจในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกันจึงเป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของสมาชิกและนำเขาไปสู่การเผชิญหน้ากับความ เป็นจริงและพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสมาชิกให้พ้นจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลวโดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาเฉพาะ และนำสมาชิกไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและคงรักษาเอกลักษณ์นี้ไว้ ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสร้างความเชื่อถือให้สมาชิกเห็นโดยการแสดงความจริงใจและหวังดีต่อพวกเขา มองในทัศนะที่พวกเขาไม่เคยมองตนเองมาก่อนว่าพวกเขาก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้

ความอบอุ่นและความเข้าใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคน 2 คน ที่เริ่มมีสัมพันธภาพต่อกัน ผู้รับการปรึกษาต้องเข้าใจว่าชีวิตของเขายังมีอะไรอีกมากมายกว่าที่จะจมอยู่กับความทุกข์ การย่ำคิดย่ำทำ หรือพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ เขาต้องเห็นว่ายังมีคนอื่นอีกที่เอาใจใส่เขา และมีความตั้งใจที่จะคุยกับเขาในเรื่องของเขาหรือเรื่องบางอย่างที่มีคุณค่าและน่าสนใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเสมือนสะพานสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้น

ในการเริ่มต้นการสนทนาจะไม่ใช้เวลายาวนานในการพูดเกี่ยวกับปัญหาหรือความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา กลาสเซอร์ (Glasser, 1972) กล่าวว่า ผู้รับการปรึกษาที่ประสบผลสำเร็จของเขาส่วนใหญ่จะเข้าใจอย่างรวดเร็วว่ามีอะไรอีกมากมายในชีวิตที่น่าสนใจมากกว่าปัญหาของพวกเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะพูดคุยกันในเรื่องที่เขาทั้งคู่ให้ความสนใจ เช่น ข่าวที่กำลังเป็นที่สนใจในปัจจุบัน ภาพยนตร์ หนังสือ ละคร ความปรารถนา ความสัมพันธ์ส่วนตัว และครอบครัวซึ่งสามารถจะช่วยสร้างสัมพันธภาพให้มีมากขึ้น เพราะมันเป็นการสนทนายาระหว่างเพื่อนอย่างแท้จริง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเห็นว่าการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษาเป็นเวลานานเป็นสิ่งผิดพลาดอย่าง

รุนแรง เพราะมันจะเป็นการไปเพิ่มมากกว่าจะไปลดความหมกมุ่นอยู่กับตนเอง และความทุกข์ของเขา ควรจะพูดคุยกันในเรื่องที่จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น การฟังคำพูดคร่ำครวญถึงความทุกข์ของเขาจะช่วยลดความเจ็บปวดของเขาลง และทำให้เขารู้สึกดีขึ้นชั่วขณะเท่านั้น ถ้าเขายังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความเจ็บปวดก็จะกลับมาหาเขาอีก

2. การเน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on present behavior) นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นสาเหตุหรือส่งเสริมความรู้สึกที่ไม่ดีของตน ช่วยให้เขาเรียนรู้ว่าเขามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกและสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ไม่มีใครเลยที่จะได้รับความสำเร็จในเรื่องเอกลักษณ์แห่งตน ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นไม่ตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง การให้ความอบอุ่นที่ไม่เปลี่ยนแปลงและการสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพตามขั้นที่ 1 จะช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาเริ่มตระหนักในพฤติกรรมปัจจุบันของตน คนทั่วไปมักจะหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับพฤติกรรมปัจจุบันของเขาโดยเน้นว่าเขาารู้สึกอย่างไรมากกว่า เขากำลังทำอะไร นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องรู้ว่าจะไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้เลย ถ้าไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพราะคนจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกโดยปราศจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเสียก่อน ต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนจากการหมกมุ่นอยู่กับตนเองมาเป็นมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองพฤติกรรมของเขาและเลือกพฤติกรรมใหม่ที่จะทำให้เขามีสัมพันธภาพกับผู้อื่น นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะใช้คำถามต่างๆ เช่น "คุณกำลังทำอะไร" และจะไม่ถามว่า "คุณได้ทำอะไรไปแล้ว" หรือ "คุณเคยทำอะไรบ้าง" การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของตนเอง

กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมของคนที่ย้อนแอ หรือคนที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองมักจะเลือกกระทำในเวลาที่พักพวกเขาเผชิญกับปัญหาที่มีอยู่ 3 ทางด้วยกัน ทางเลือกที่หนึ่ง คือ การยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทางเลือกที่สองคือ การแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง พัฒนาอารมณ์ในทางลบ เก็บกด กลัว เศร้าซึม แสดงอาการวิกลจริต ทางเลือกสุดท้ายก็คือการใช้ยาเสพติดให้โทษชนิดต่างๆ ดังนั้น การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยสมาชิกในกลุ่มให้พัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตน และมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ในขั้นที่ 2 ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมของตัวเอง และเข้าใจว่าพฤติกรรมของเขาคือ การหมกมุ่นอยู่กับตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง ไม่มีใครบังคับให้เขาเป็นเช่นนั้นเป็นทางเลือกในปัจจุบันของเขา เมื่อเรามีสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิด อบอุ่นและเป็นส่วนตัวกับเขา และเขายอมรับ

ว่าสิ่งที่เขากำลังทำเป็นสิ่งที่เขาเลือกเองแล้ว เราก็จะเริ่มเข้าสู่ขั้นที่ 3 ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อไป

3. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgement) เมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้น การพิจารณาพฤติกรรมโดยมองในแง่ที่ว่าพฤติกรรมนั้นเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดของเขาหรือไม่ เขาเชื่อว่าพฤติกรรมนั้นดีสำหรับเขาและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเขาหรือไม่ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่ นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะช่วยเขาในการประเมินว่าพฤติกรรมนั้นกำลังนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้ก็คือนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมว่าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำนั้นผิดและเขาต้องเปลี่ยนแปลงหรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ในการประเมินพฤติกรรม แต่จะให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเอง และนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเน้นที่การวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้ ไม่ปล่อยให้สมาชิกยึดติดอยู่กับความรู้สึก ประการที่หนึ่งเขาจะมีสัมพันธภาพกับคนที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าและทำให้เขาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ประการที่สองเขาต้องเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ และประการสุดท้ายเขาต้องสามารถที่จะประเมินพฤติกรรมของเขาเองได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ทำให้ทั้งตนเองและผู้อื่นเจ็บปวด เขาก็จะสามารถไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

4. การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (Planing responsible behavior) หลังจากให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยสมาชิกในการพิจารณาทางเลือกอื่นๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยพวกเขาในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสที่จะสำเร็จ เพื่อให้ความสำเร็จในเป้าหมายนี้เป็นแรงเสริมให้สมาชิกพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายในระยะยาวต่อไป นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลใหม่ๆ และช่วยค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำตามเป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจน วัดได้และต้องยืดหยุ่นสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องพัฒนาทักษะในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความเป็นไปได้ของแผนการ ต้องมีอารมณ์มั่นคงเมื่อแผนการถูกประเมินว่ามีความเป็นไปได้ และยืดหยุ่นเมื่อแผนการถูกประเมินว่าไม่มีความเป็นไปได้

ลักษณะของการวางแผนมีลักษณะดังนี้

- 4.1 แผนนั้นควรอยู่ในขอบเขตความสามารถของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องช่วยให้แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับความต้องการที่ผู้รับการปรึกษาต้องการจะตอบสนอง
- 4.2 แผนที่ดีจะต้องเข้าใจง่าย แม้ว่าผู้รับการปรึกษาต้องการแผนที่เฉพาะเจาะจงเห็นชัดเจน ประเมินผลได้แต่ก็ควรที่จะยืดหยุ่นและเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
- 4.3 แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติจริงได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าแม้จะเป็นแผนเล็ก ๆ แต่ก็ช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่ความต้องการได้
- 4.4. แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดีและกำหนดสิ่งที่ผู้รับการปรึกษามีความเต็มใจที่จะทำ
- 4.5 แผนนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถดำเนินการตามแผนโดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ใด
- 4.6 เป็นแผนที่สามารถทำซ้ำได้ เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติทุกวัน
- 4.7 แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถจะปฏิบัติได้นานเท่าที่ต้องการ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถถามผู้รับการปรึกษาได้ว่า “วันนี้คุณตั้งใจที่จะทำอะไร เพื่อเป็นการเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตน” “คุณพูดว่าคุณอยากจะหยุดความโศกเศร้าเสียใจแล้วตอนนี้คุณกำลังทำอะไรเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น” เป็นต้น
- 4.8 แผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับการปรึกษาวางแผนต่างๆ ดังนี้ หางาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ฝึกโยคะ สละเวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เพื่อทำงานอาสา เป็นต้น
- 4.9 เป็นแผนที่มีการประเมินว่าสามารถปฏิบัติได้จริง ก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาร่วมประเมินแผนที่เขากำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังการนำแผนไปปฏิบัติแล้วการนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งก็ยังคงเป็นประโยชน์ นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องถามผู้รับการปรึกษาว่า “แผนของคุณสามารถช่วยคุณได้หรือไม่” ถ้าแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้วจะมีการกลับไปประเมินและพิจารณาทางเลือกใหม่
- 4.10 เป็นแผนที่ผู้รับการปรึกษาผูกมัดตนเองในการปฏิบัติ เพื่อที่จะให้ผู้รับการปรึกษาผูกมัดตนเองกับแผนที่กำหนดไว้จะต้องให้เขาเขียนข้อผูกมัดด้วย ความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จะไม่มีจุดหมาย ถ้าปราศจากข้อผูกมัดของผู้รับการปรึกษาที่จะปฏิบัติตามกลวิธีและเทคนิค การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้นมี

จุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

5. **ข้อผูกมัด(Commitment)** แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะลงมือปฏิบัติตามแผนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงใช้ข้อผูกมัดที่จะทำตามแผนการ โดยให้สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตนเอง หรือเขียนเป็นรูปแบบของสัญญาเพื่อช่วยให้ตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ ร่วมกันปฏิบัติตามแผนการนั้น ในขั้นตอนนี้จะพบว่าคุณค่าของกลุ่มเด่นชัดขึ้น เมื่อสมาชิกผูกมัดตนเองในการทำตามแผนการที่กำหนดไว้และช่วยเหลือผู้อื่นในการทำตามแผนการของเขา ประเมินและให้ความคิดเห็นต่อแผนการ ให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ได้เห็นรูปแบบของความพยายามทำตามแผนและรูปแบบของความสำเร็จ ในกรณีที่สมาชิกบางคนหลีกเลี่ยงที่จะผูกมัดตนเองในการทำตามแผน กลุ่มจะเข้ามาช่วยเขาให้ได้ แสดงออกและค้นหาความรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลว และถ้าหากมีสมาชิกที่ไม่ยินยอมผูกมัดตนเองเลย นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องไม่บีบบังคับให้เขาเปลี่ยนใจ แต่จะต้องช่วยเขาค้นหาว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเขา สมาชิกบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ดีตัดสินใจได้และยินยอมเป็นคนล้มเหลว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้โดยง่าย สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือแผนการที่สมาชิกผูกมัดตนเองที่จะทำตามจะต้องเป็นเหตุเป็นผลและมีความเป็นไปได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดนั้นได้สมาชิกจะเพิ่มความสับสนและความรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงพบว่า การให้เขียนข้อผูกมัดจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มวินัยในการทำตามแผนการที่วางไว้ ข้อผูกมัดที่เขียนขึ้นจะทำให้มีการหลีกเลี่ยงที่จะทำตามแผนการได้ยากกว่าคำพูดเพียงอย่างเดียว และยังเป็นการยืนยันเกี่ยวกับเนื้อหาของแผนการได้ด้วยเพราะมีหลักฐานอยู่ในสมุดแล้ว

6. **การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Accept no excuses)** กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin, 1979) เห็นว่าการแก้ตัวเป็นการหลอกลวงตัวเอง (Self-deception) เพื่อระบายความรู้สึก และในที่สุดก็จะพบกับความล้มเหลวและประทับตราของความล้มเหลวให้กับตนเอง ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่จะต้องแสดงความห่วงใยที่มีต่อผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้เห็นความจริงที่ว่าเขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตน บรรยาการของกลุ่มมีประโยชน์ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพราะสมาชิกคนอื่นๆ จะทำตามแบบอย่างของนัก

จิตวิทยาการศึกษาโดยการให้ความสนใจใส่ใจ และกระตุ้นบุคคลที่ไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองให้มีกำลังใจที่จะพยายามใหม่ หรือช่วยเขาประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากขึ้น

เมื่อผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ นักจิตวิทยาการศึกษา ก็จะย้อนกลับไปสู่ขั้นการประเมินพฤติกรรมและตรวจสอบแผนการที่วางแผนไว้ใหม่ แต่จะไม่รับฟังเหตุผลหรือข้อแก้ตัวต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษามีให้ เพราะถ้ารับฟังหรือยอมรับข้อแก้ตัวต่างๆ เหล่านี้ ก็จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเป็นคนที่มีความผิดหรือความล้มเหลวของการจะประสบความสำเร็จ ผู้รับการปรึกษาจะต้องกระทำตามแผนการ การแก้ตัวเป็นการลดความเจ็บปวดจากการล้มเหลวนั้นแต่มันไม่ได้นำไปสู่ความสำเร็จ ฟังระวังไว้ว่าเมื่อผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ นักจิตวิทยาการศึกษาต้องไม่บอกว่าเป็นความผิดหรือความล้มเหลวของผู้รับการปรึกษาแต่จะถามผู้รับการปรึกษาว่า “ คุณยังคงต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดอีกหรือไม่ ” ถ้าผู้รับการปรึกษาตอบว่ายังคงต้องการก็จะถามว่า “ เมื่อไหร่ที่คุณจะเริ่มทำ ”

7. การไม่ใช้การลงโทษ (No Punishment) การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวและทำลายสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การไม่ใช้การลงโทษมีความสำคัญพอๆ กับการไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การลงโทษเป็นตัวการที่สำคัญในการทำลายสัมพันธภาพที่อาจเป็นในการนำผู้รับการปรึกษาไปสู่ความสำเร็จ เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองหรือต่อต้านกระบวนการกลุ่ม นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการกระทำของเขาเองและให้โอกาสเขาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่าเขายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Don't give up) นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเชื่อมั่นในตัวผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ไม่ว่าเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไรก็ตาม จะต้องไม่สิ้นหวังในตัวเขาแม้ว่าบางคนจะต้องใช้เวลามากในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลวมักจะคิดว่าคนอื่น ๆ สิ้นหวังในตัวพวกเขาแล้ว และไม่เชื่อว่าพวกเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ นักจิตวิทยาการศึกษาต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และมุ่งมั่นที่จะช่วยพวกเขาและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาเชื่อมั่นว่านักจิตวิทยาการศึกษาและสมาชิกคนอื่นไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวเขาแล้ว เขาจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิดสิ่งที่เขา รู้สึกและสิ่งที่เขาทำได้

ส่วนเทคนิคและวิธีการที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีหลายวิธี เช่น เทคนิคการเผชิญหน้า (confrontation) การทำสัญญา (Contract) การให้ข้อมูลข่าวสาร (information) การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) การกำหนดโครงสร้างและการให้กำลังใจ เป็นต้น

คอเรย์ (Corey, 1991) ได้อธิบายถึงเทคนิคพิเศษในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

1. ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ

เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดอื่น ๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้กว้างขวาง วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการของการตั้งคำถามในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ เพื่อเข้าสู่โลกส่วนตัวของผู้รับการปรึกษาเพื่อรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมวิถีชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเองเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาเกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการเท่า ๆ กับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนั้นรวมถึง การกระทำพฤติกรรม แทนที่ การเลิกพฤติกรรม และ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ แทนที่ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โปรแกรมนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน

ในขั้นสร้างสัมพันธภาพนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้คำถามเหล่านี้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินความต้องการของตนเอง “คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณจริงๆ หรือไม่” “ถ้าในตอนี้คุณมีสิ่งที่คุณต้องการ คุณลองจินตนาการดูว่าชีวิตคุณจะแตกต่างไปอย่างไร” “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการที่ดูเหมือนว่าคุณจะไม่ได้รับสิ่งนั้นจากชีวิตคุณ” “คุณคิดว่าอะไรที่ยับยั้งคุณไม่ให้คุณเปลี่ยนแปลงไปตามที่คุณอยากเป็น” และคำถามต่อไปนี้จะช่วยผู้รับการปรึกษาคิดในสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ “ลองบรรยายถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกถึงความหมายของความสำเร็จ และบอกด้วยว่าช่วงเวลานั้นคุณกำลังทำอะไรอยู่” ถ้าคุณมีเวลาเหลือเพียงปีเดียวที่จะมีชีวิตอยู่ คุณอยากจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่บ้าง”

คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่งความสนใจไปยังสิ่งที่เขากำลังทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึก ยุทธวิธีในการตั้งคำถามจะมีประสิทธิภาพในการทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทางเลือกใหม่ ซึ่งจะนำมาแทนที่ความล้มเหลว แทนการยึดติดอยู่กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้รับการปรึกษาจะสามารถพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

3. การใช้อารมณ์ขัน

การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้อย่างเหมาะสมและต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อารมณ์ขันที่ใช้จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับ ความขัดแย้ง การเยาะเย้ยหรือขาดความเคารพ การใช้อารมณ์ขันก่อให้เกิดอันตรายได้ในกรณีไปกระทบกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษาและการทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไม่พอใจ อารมณ์ขันที่กระทบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้รับการปรึกษาด้วยการทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจและรู้สึกอับอายนั้นเป็นการใช้อย่างไม่เหมาะสม และเป็นการกระทำที่ผิดไปจากจุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

4. การใช้เทคนิคความขัดแย้งอย่างตั้งใจ (Paradoxical Techniques)

ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมา แต่มีบางครั้งที่ผู้รับการปรึกษาไม่ยอมสร้างหรือทำตามแผนการ และบอกกับสมาชิกในกลุ่มว่า เขาพยายามวางแผนการหรือทำตามแผนการแล้วแต่ไม่สำเร็จ นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะตอบสนองในแบบที่คาดไม่ถึงโดยใช้ถ้อยคำที่ขัดแย้งอย่างตั้งใจ เช่น คุณพยายามทำตามแผนแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือว่า คุณไม่พยายามทำตามแผนการให้สำเร็จ ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพแต่ต้องใช้ในผู้ที่เชี่ยวชาญหรือผ่านการฝึกฝนในเทคนิคนี้มาเพียงพอแล้ว ถ้านำไปใช้อย่างไม่เหมาะสมจะทำให้สัมพันธภาพของการปรึกษาล้มเหลวลงทันที

บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

คอเรย์ (Corey, 1982) ได้ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและได้เสนอว่า ในฐานะผู้นำกลุ่มของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะต้องมีบทบาทในการนำทิศทางให้กลุ่มกระตือรือร้น มีความสามารถในการใช้ภาษา และจะต้องทำหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคนบนพื้นฐานของความเอาใจใส่และความนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

3. กระตือรือร้นในการกระตุ้นการอภิปรายของกลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ
4. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเองสำหรับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของสมาชิก
5. สอนสมาชิกในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพวกเขาและนำแผนการนั้นไปปฏิบัติ
6. กำหนดโครงสร้างและขอบเขตในการพบกันของกลุ่ม
7. ร่วมแบ่งปันกับกลุ่มเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง
8. กระตุ้นสมาชิกให้มีส่วนร่วมซึ่งกันและกันในการแบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือกันและกันในการจัดการแก้ปัญหาด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
9. ช่วยสมาชิกในการกำหนดการปฏิบัติตามแผนการ ภายใต้ข้อจำกัดของเวลา และขอบเขตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
10. สอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต้องมีสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนและล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในอดีต ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงควรมีความอบอุ่น ความเข้าใจ และเป็นห่วงเป็นใย เน้นที่ความเข้มแข็งและศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มมากกว่าเน้นที่ความล้มเหลว ต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบอย่างมาก เข้มแข็ง ให้ความใส่ใจอ่อนโยนต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่ทำตัวเหนือกว่าหรือเป็นบุคคลที่ไม่สามารถแตะต้องได้ ไม่เอาแต่ความสะดวกของตนเอง ต้องอดทนต่อคำร้องขอความเห็นใจของผู้รับการปรึกษา มีอารมณ์มั่นคงเพื่อที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้รับการปรึกษาว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะอยู่กับเขาจนกระทั่งเขาสามารถตอบสนองความต้องการในทางที่ดีที่สุด

ประสบการณ์ที่ผู้รับการบริการได้รับจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง

ผู้รับบริการจะได้มีโอกาสเรียนรู้ในสิ่งต่อไปนี้

1. ผู้รับบริการเป็นผู้ที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนและเพื่อการได้รับความรักจากผู้อื่น
2. การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้รับบริการ เป็นไปเพื่อให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นผู้มีเอกลักษณ์ถึงแม้จะเป็นเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว
3. ผู้รับบริการจะได้รับการสนับสนุนให้สนใจพฤติกรรมที่ตนแสดงมากกว่าสนใจความรู้สึกและทัศนคติ

4. ผู้รับบริการต้องสำรวจตนเองว่ากำลังทำอะไรกับชีวิตของตนและตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง
5. เมื่อตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองแล้ว ผู้รับบริการต้องทำข้อตกลงกับนักจิตวิทยาการศึกษาในการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดด้วยความมุ่งมั่น
6. ผู้รับบริการจะไม่สามารถล้มเลิกข้อตกลงได้ ไม่ว่าด้วยวิธีการใด ๆ
7. ผู้รับบริการรับผิดชอบการกระทำ และผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง

การนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงไปใช้

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงสามารถนำไปใช้ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ทั้งแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม โดยสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีในการให้การปรึกษาในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ปัญหาการแต่งงานและครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาการเรียนการสอน ปัญหาภาวะวิกฤติในชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขและฟื้นฟูทั่วไป การจัดการองค์การและสถาบันและการพัฒนาชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อโรงเรียนต่าง ๆ ทุกระดับ สถาบันคุมประพฤติ โรงพยาบาลโรคจิตและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคคลทุกระดับ อายุ ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่หรือสูงอายุ ส่วนการจะก่อให้เกิดประโยชน์มากน้อยเท่าใดขึ้นกับความชำนาญของนักจิตวิทยาการศึกษาแต่ละคนเป็นสำคัญ (Corey, 1986 : 254)

แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง (Self - Control)

การควบคุมตนเอง (self control) ได้รับการนิยามที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ การควบคุมตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับการยับยั้งตนจากสิ่งยั่วยู่ (restraint) ดังนั้น การกระทำใดก็ตามที่ยับยั้งการตอบสนอง จะถือได้ว่าเป็นการควบคุมตนเอง นอกจากนั้นก็ยังมิผู้วิจัยได้ให้ความหมายการควบคุมตนเอง ว่าเป็นเช่นเดียวกับการจัดระเบียบตนเอง (self-regulation) และการจัดการเกี่ยวกับตนเอง (self-management) และมีนิยามแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม ลักษณะสำคัญยิ่งของการควบคุมบังคับตนเองก็คือ ตัวบุคคลเป็นองค์การที่ทำให้พฤติกรรมของคนนั้นเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ได้

การศึกษาเรื่องการควบคุม แซมเบิร์ก (Schiamberg, 1988) กล่าวว่า ความเข้าใจในเรื่องการควบคุม ประกอบด้วยด้านสำคัญสองด้านคือ การควบคุมพฤติกรรมตนเอง (self control) กับแหล่งของการควบคุม (locus of control) ซึ่งหมายถึงการควบคุมโลกภายนอก บุคคลที่เชื่อว่าการกระทำของตนเป็นตัวกำหนดสำคัญต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีแหล่งการควบคุมภายใน (internal locus of control) ขณะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณอำนาจโดยสิ้นเชิงต่อ

การควบคุมสิ่งที่จะเกิดกับตนเอง ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีแหล่งการควบคุมภายนอก (external locus of control) อย่างไรก็ดี การควบคุมทั้งสองแบบมีความเกี่ยวข้องกัน และทั้งสองเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนทางด้านสังคมและส่วนบุคคล และเนื่องจากความพยายามในการควบคุมตนเองจะให้ผลต่อมาในเวลานาน ดังนั้นบทบาทของปัจจัยเชื่อม (mediating factor) จึงมีความสำคัญมาก ดังที่นักจิตวิทยาสังคมคนสำคัญคือ แบนดูรา (Bandura, 1969) ได้ชี้ให้เห็นนานมาแล้วว่า พฤติกรรมมนุษย์เกือบทั้งหมดไม่ได้เกิดจากผลทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากปฏิกริยาตอบสนองในเชิงประเมินค่าตนเองของบุคคลด้วย นั่นคือ บุคคลจะเชื่อมโยงและปรับขยายอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมโดยผ่านพฤติกรรมที่เรียนรู้จากสังคม เช่น การตั้งจุดมุ่งหมาย การเปรียบเทียบเชิงประมาณค่า การยอมรับตนเองและการสามารถวิพากษ์วิจารณ์ตนเองได้

สำหรับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องโดยตรงและโดยอ้อมกับการควบคุมตนเอง จะเห็นได้ว่ามีกล่าวไว้ในหลายทฤษฎีด้วยกัน ดังจะนำเสนอต่อไปนี้

1. การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิทยาวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของฟรอยด์ (Freud, 1937) อธิบายว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับแรงกระตุ้นหรือแรงขับตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถทำลายบุคคลและสังคมได้ หากไม่มีการควบคุมที่ดี ซึ่งก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกรอบปกติสถานของสังคม ฟรอยด์ได้แบ่งบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ จิตไร้สำนึก (id หรือ Libido) ตัวเราที่อยู่ในจิตสำนึก (Ego) หรือ Self และมโนธรรม (Superego)

ในส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก ฟรอยด์อธิบายว่า คนเราเกิดมาพร้อมด้วยจิตไร้สำนึกที่เต็มไปด้วยกิเลสหรือความปรารถนา ซึ่งจัดว่าเป็นแรงผลักดันภายในตัวสำคัญที่ชี้แนะให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคมได้ ถ้าสิ่งที่ปรารถนานั้นไม่ได้อยู่ในทำนองคลองธรรม สำหรับส่วนที่เป็นตัวเราที่ได้รับการขัดเกลาให้พ้นจากสภาพที่อยู่ในจิตไร้สำนึกนั้น จัดเป็นส่วนที่ได้ผ่านการอบรมขัดเกลาให้เรียนรู้ที่จะคิดและประพฤติปฏิบัติอยู่ในกรอบปกติสถานทางสังคม ตัวเราที่อยู่ในจิตสำนึกจะต้องผ่านกระบวนการอบรมขัดเกลาเพื่อให้เป็นเหมือนคนอื่น ๆ แม้ว่าบุคคลผู้ถูกขัดเกลาอาจต้องฝืนใจประพฤติให้อยู่ในกรอบของบุคคลนั้นไปได้ ส่วนที่เป็นมโนธรรมนั้น ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญยิ่ง คือเป็นตัวแทนของกฎข้อบังคับต่างๆ ทางศีลธรรมทั้งหมด การสร้างให้เกิดมโนธรรมในจิตใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากในกระบวนการฝึกอบรม เพราะจะทำให้เกิดความสำนึกในภาวะความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์คือเรียนรู้ ศีลธรรม

ค่านิยม ตลอดจนเรียนรู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก อะไรควรทำไม่ควรทำ ผู้ที่ได้รับการอบรมขัดเกลามาอย่างดี จนเข้าใจเป้าหมายของปทัสถานทางสังคม ย่อมจะไม่กระทำผิดหรือออกนอกกลุ่มนอกรทาง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

สรุปได้ว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ได้ให้สาระสำคัญที่ว่า บุคคลทั่วไปจะมีแรงขับอยู่ภายในตัวเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นจิตไร้สำนึกซึ่งพร้อมจะแสดงออกตามความต้องการเสมอถ้าขาดการควบคุมยับยั้งเมื่อใด มนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัย เพื่อจะทำให้เกิดการควบคุมตนเองได้ในระดับทั่วไป ซึ่งเป็นตัวเราที่ขัดเกลาก่อนที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข แต่การพัฒนาตัวเราให้เป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตใจสูง เมื่อเข้าสู่ภาวะความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์นั้นจำเป็นต้องพัฒนามโนธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจเพื่อควบคุมจิตไร้สำนึก บุคคลนั้นจึงจะสามารถพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีคุณภาพทางจิตใจสูงได้

2. การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ วอลเตอร์ ซี เร็คเลสส์ (Walter C. Reckless)

เร็คเลสส์ (Reckless,1943) เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจจะเกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายนอก เช่น ความยากจน หรือถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้ง การเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพของชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี

นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากจิตใจภายใน เช่น แรงขับ แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิดหวัง ความรู้สึกทำทนาย ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีปมด้อย เป็นต้น เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ อันเป็นปัจจัยผลักดันทั้งภายในและภายนอกดังกล่าว คนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์อย่างเดียวกัน บางคนก็มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี จุดนี้เองที่ทำให้เร็คเลสส์ตั้งเป็นสมมติฐาน แล้วทำการวิจัยเด็กนักเรียนที่ครูแยกประเภทไว้ระหว่างกลุ่ม “เด็กดี” และ “เด็กเกเร” ในปี พ.ศ.2498 เร็คเลสส์ ได้ทำการวิจัยในถิ่นที่มีปัญหาเด็กวัยร่นมากที่สุดที่เมืองโคลัมบัส มลรัฐโอไฮโอในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นการวิจัยอย่างต่อเนื่อง ผลปรากฏว่าเด็กดีกระทำผิดเพียงร้อยละ 4 ในกลุ่มของตน แต่กลุ่มเด็กเกเรทำผิดถึงร้อยละ 39 เร็คเลสส์จึงเชื่อว่าเด็กมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองสูง เช่น ความเคารพตนเอง ความสำนึกในความรับผิดชอบของตน แต่เด็กเกเรส่วนมากจะมีความสามารถในการควบคุมจากภายในตนเองต่ำ เช่น ไม่มีความเคารพตนเองหรือมีน้อย และมีความรับผิดชอบในตนน้อย

สภาพแวดล้อมภายนอกก็มีส่วนในการควบคุมพฤติกรรมของเด็ก ดังได้แก่ การแนะนำสั่งสอนจากพ่อแม่ กิจกรรมที่มีประโยชน์และเพื่อนฝูงที่ดี เป็นต้น ซึ่งมีส่วนทำให้เด็กดี ไม่กระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งตรงกันข้ามกับเด็กเกเร ผู้มักจะขาดสภาพแวดล้อมที่ดีดังกล่าว ดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็คเลซซ์ จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

การควบคุมจากภายในเป็นพลังภายในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมีมากน้อยต่างกัน ได้แก่

- (1) ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้
- (2) ความสำนึกที่ดีงาม
- (3) ความเคารพตนเอง
- (4) มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี
- (5) ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ
- (6) ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ
- (7) ความสำนึกรับผิดชอบสูง
- (8) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
- (9) การหาความพึงพอใจอย่างอื่นทดแทน
- (10) การให้เหตุผลในการถ่วงโยงความเครียด

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาวะผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามปทัสถานของสถาบันและตามเป้าหมาย ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่

สภาพแวดล้อมดังที่กล่าวมาจะเป็นพลัง และสร้างความผูกพันให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในสังคม ซึ่งถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วเป็นพลังและภารกิจที่เกิดจากกระบวนการอบรมบ่มนิสัยทั้งสิ้น สรุปได้ว่าการควบคุมจากภายนอก เกิดขึ้นในลักษณะที่เกิดจากความยึดมั่นผูกพันที่จะปฏิบัติตามกรอบปทัสถานของสังคมและความคาดหวังของสังคม

3. การควบคุมตนเองจากทฤษฎีของ เอฟ อีแวน ไนย์ (F. Ivan Nye)

ในการควบคุมตนเองของบุคคล ไนย์ (Nye, 1958) เห็นว่าสังคมเป็นองค์การสำคัญในการควบคุมและสร้างความสำนึกความผูกพันให้เกิดแก่สมาชิกของสังคม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 อย่างคือ

3.1 การควบคุมภายในสังคม โดยผ่านสถาบันต่างๆ ได้อบรมบ่มนิสัยสมาชิกของสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว พ่อแม่อบรมบ่มนิสัยลูกให้เกิดความสำนึก ยึดมั่น อยู่ในค่านิยมและปทัสสถานของสังคม จนทำให้ค่านิยมและปทัสสถานของสังคมฝังลึกเข้าไปอยู่ในจิตสำนึกของลูก และจิตสำนึกนี้เองที่เป็นพลังภายในที่ควบคุมบุคคลไม่ให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

3.2 การควบคุมโดยตรง พ่อแม่เป็นตัวแทนสถาบันครอบครัว ตำรวจเป็นตัวแทนสถาบันปกครอง เพื่อนเป็นตัวแทนกลุ่มปฐุมภูมิ เป็นผู้ห้ามปราม ไม่ให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกนอกรอบ ถือว่าเป็นการควบคุมโดยตรงจากบุคคลภายนอก

3.3 การควบคุมโดยทางอ้อม การที่คนเราอยู่ในสถาบันครอบครัวมานาน ทำให้เกิดความผูกพันความรักตอบสนองพ่อแม่ซึ่งเป็นตัวแทนสถาบัน ช่วยให้บุคคลไม่ทำอะไรนอกกลุ่มนอกทางด้วยกลัวพ่อแม่จะเสียใจ นอกจากนั้นก็ยังมีความรักความผูกพันต่อบุคคลภายนอกเป็นพลังยับยั้งพฤติกรรมนอกรูปแบบของคนเราได้อีกด้วย

3.4 ความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจที่ชอบธรรมในสังคม คนเราต้องการดำเนินชีวิตที่ชอบธรรมเพื่อจะได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น ความรัก ความยอมรับนับถือ และความมั่นคงในชีวิต ความต้องการดังกล่าวจะเป็นพลังควบคุมป้องกันไม่ให้คนเรามีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

อนึ่ง ในการวิจัยของไนย์พบว่า ครอบครัวที่ขาดการอบรมบ่มนิสัยหรือขาดการให้ความรัก ความอบอุ่น เด็กจะขาดการควบคุมตนเอง และกลายเป็นเด็กเกเรมากกว่าเด็กที่มาจากรอบครอบครัวที่รับผิดชอบในหน้าที่อย่างสมบูรณ์

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมได้พัฒนามาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายคน โดยเฉพาะที่สำคัญคือ แบนดูรา (Bandura, 1969) ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคม ดังนี้

4.1 พฤติกรรมทั้งหลายทั้งสิ้นของมนุษย์นอกจากปฏิกิริยาสะท้อน ล้วนเป็นผลที่ได้รับจากการเรียนรู้

4.2 สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ โดยเรียนรู้จากผลที่จะเกิดตามมา กล่าวคือ เรียนรู้ว่าเมื่อเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะมีเหตุการณ์ใดเกิดตามมา หรือเมื่อกระทำพฤติกรรมใดแล้ว ผลที่ได้รับตามมาจากกระทำนั้นจะเป็นเช่นไร อย่างแรกจัดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ อย่างที่สองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรม ความรู้ที่มีมนุษย์เรียนรู้จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล

4.3 การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้จากการสังเกต

4.4 การเรียนรู้จากการทำต้นแบบหรือแบบอย่าง โดยเฉพาะตัวแบบที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่และการเรียนรู้จากขบวนการสังเกต

4.5 ผลจากการเรียนรู้ของมนุษย์จะกลายมาเป็นความเชื่อ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสำคัญ และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อดังกล่าว

4.6 การควบคุมพฤติกรรมด้วยการรู้คิด การรู้คิดของบุคคลในเชิงประเมินค่าที่วางอยู่บนข้อสมมติฐานความเชื่ออันเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น จะนำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้ และจะนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนได้ตั้งใจไว้

4.7 หลังจากการเรียนรู้แล้ว มนุษย์รู้จักเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริม การเห็นผลจากการกระทำในเชิงบวก ย่อมเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นอีก ตลอดจนเกิดความคาดหวัง แต่แรงเสริมที่จะได้รับ การคาดหวังนี้จะทำให้บุคคลตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม เพื่อให้ผลบังเกิดขึ้นตามความต้องการ คือ ต้องการมีการควบคุมตนเองและประเมินตนเอง

4.8 พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเอง ซึ่งจะมีทั้งทางดีและไม่ดี ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป การประเมินตนเองนี้จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

4.9 พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลทำต่อตนเองอันเนื่องมาจากการประเมินตนเองก็ดี และจากปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและลบ ล้วนเป็นผลมาจากเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และการมีต้นแบบหรือแบบอย่าง การให้แรงเสริมต่อตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะมีผลต่อการพยายามของบุคคลที่จะกระทำให้ถึงมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ และทำให้สามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถปรับปรุงและคงรักษาพฤติกรรมนั้นต่อไปได้

สรุปได้ว่า สาระสำคัญทั้งหมดในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรานี้ นำไปอธิบายที่มาของพฤติกรรมควบคุมตนเองได้อย่างดี กล่าวคือ พฤติกรรมมนุษย์เกือบทั้งหมดไม่ได้เกิดจากผลทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองในเชิงประเมินค่าตนเองของบุคคลด้วย นั่นคือ บุคคลจะเชื่อมโยงและปรับขยายอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมโดยผ่านพฤติกรรมที่เรียนรู้จากสังคม เช่น การตั้งจุดมุ่งหมาย การเปรียบเทียบเชิงประมาณค่า การยอมรับตนเองและการสามารถวิพากษ์วิจารณ์ตนเองได้

5. การควบคุมตนเองตามแนวคิดของ เอ. เอส. นีลล์ (A.S. Neill)

ที่โรงเรียนชื่อ ซัมเมอร์ฮิลล์ (Summerhill) ในเมือง ซัฟโฟล์ค (Suffolk) ประเทศอังกฤษ มีนักการศึกษาคนสำคัญชื่อ นีลล์ (Neill, 1960) ผู้ได้พยายามสร้างและอธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเองของบุคคล เขาย้ำว่าการดูแลตนเองนี้ไม่ได้หมายความว่าเด็กได้รับอนุญาตให้ทำอะไรก็ได้ที่เขาต้องการ หากมีความแตกต่างระหว่างอิสรภาพ (freedom) กับใบอนุญาต (license) นีลล์ กล่าวไว้ว่า "ในบ้านที่มีระเบียบวินัย เด็กไม่มีสิทธิมีเสียง ในบ้านที่ตามใจเด็กจนเสียคน เด็กมีสิทธิทุกอย่าง แต่บ้านที่เหมาะสมคือที่ซึ่งเด็กและผู้ใหญ่มีสิทธิเท่าเทียมกัน ข้อนี้ใช้ได้กับโรงเรียนเช่นเดียวกัน" ผู้ที่จบการศึกษาจากโรงเรียนซัมเมอร์ฮิลล์ได้รายงานเชิงประเมิณผลไว้ว่านโยบายการปฏิบัติเช่นนี้ได้ช่วยคนอย่างมาก ให้ได้รับประสบการณ์ตรงในการเคารพสิทธิของผู้อื่น และมีความเข้าใจในความจำเป็นที่ต้องมีกฎระเบียบและข้อปฏิบัติ นีลล์ได้อธิบายเพิ่มเติมในแนวความคิดเรื่องอิสรภาพว่าไม่ใช้ในการอนุญาตไว้ว่า " จะต้องมีการเน้นกันครั้งแล้วครั้งเล่าว่า อิสรภาพไม่ใช่การตามใจเด็ก ถ้าเด็กเล็กคนหนึ่งในสามคนต้องการเดินไปบนโต๊ะรับประทานอาหาร ท่านก็เพียงแต่บอกเด็กนั้นง่ายๆ ว่าแกจะต้องไม่ทำเช่นนั้น เด็กจะต้องเชื่อฟัง ตรงข้ามถ้าเด็กๆ บอกข้าพเจ้าให้ออกไปจากห้องของแก ข้าพเจ้าก็ต้องเชื่อฟังและออกไปจากห้องของเด็กแต่โดยดี ในการปฏิบัติจริงจะมีผู้มีอำนาจ การใช้อำนาจอาจได้รับการเรียกชื่อต่างๆ ได้เช่น การคุ้มครองป้องกัน การดูแลและการรับผิดชอบของผู้ใหญ่ ผู้มีอำนาจเช่นนั้นบางครั้งต้องการความเชื่อฟังและบางครั้งก็ต้องให้ความเชื่อฟังด้วย

จากแนวคิดของนีลล์นี้ ได้มีผู้นำไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียน และพบว่าถ้าได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักการที่นีลล์เน้นนี้แล้ว ก็จะช่วยให้เกิดผลต่อการสร้างควมมีวินัยและการควบคุมบังคับตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็กได้ โดยเฉพาะการสร้างให้เด็กเกิดความเคารพต่อตนเอง

การควบคุมตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้โดยมีกระบวนการภายในเป็นสื่อ (Mahoney และ Thoresen, 1974) และกระบวนการภายในอย่างหนึ่งนั้นคือความเชื่อของบุคคลนั่นเองว่า เขาเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอกที่เขาควบคุมไม่ได้ (External Locus of Control) หรือเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขานั้นเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของเขาเอง (Internal Locus of Control) จึงเห็นได้ว่าความเชื่อในความสามารถหรือผลการกระทำของตนเองนั้น มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุมตนเอง ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ย่อมมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Rosenbaum, 1980)

เมื่อพิจารณาการควบคุมตนเอง (Self-control) ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเกิดความยับยั้งชั่งใจโดยเริ่มตั้งแต่การริเริ่มที่จะทำตามอำเภอใจตน ไปจนถึงความพยายามที่จะทำงานนั้น

ให้บรรลุผลและประสบความสำเร็จในพฤติกรรมนั้น เราจะสามารถประมาณระดับการควบคุมตนเองได้จากผลของพฤติกรรมเหล่านั้น

โรเจอร์ส และ สกินเนอร์ (Rogers & Skinner, 1966) มีความเห็นตรงกันว่าการควบคุมตนเองนั้น เกี่ยวข้องกับการเลือกตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดจากพฤติกรรมสองพฤติกรรมที่ขัดแย้งกัน ตัวอย่าง เช่น เราเห็นผลสตรอบเบอร์ที่น่ารับประทาน เกิดความอยากจะรับประทานแต่เรามีอาการแพ้ผลสตรอบเบอร์เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะเกิดผื่นขึ้นตามตัวเป็นที่น่าอับอาย นั่นคือมีผลทั้งทางบวกและทางลบเกิดขึ้นร่วมกัน เราต้องตัดสินใจว่าจะรับประทานผลสตรอบเบอร์เพื่อความอร่อยโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะติดตามมาภายหลัง หรือจะไม่รับประทานผลสตรอบเบอร์

การที่เราจะควบคุมตนเองได้นั้นก็จำเป็นที่เราจะต้องรู้จักตัวเราเองให้ดีเสียก่อน การรู้จักตัวเองในที่นี้ก็คือ การรู้จักพฤติกรรมของตัวเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เราถูกควบคุมโดยผู้อื่น เราต้องตระหนักในตนเอง ดังที่ โร (Roe, 1959) ได้กล่าวไว้ว่า "การตระหนักถึงความต้องการและทัศนคติของเราด้วยตัวเอง เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการคงรักษาความมั่นคง และการควบคุมปฏิบัติการตอบสนองของตัวเอง"

กระบวนการสำคัญของการควบคุมตนเอง (Walker et. al. 1981; Kazdin :1989) ก็คือบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้กระจ่างคือการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีนั้นจะไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเลย หากแต่ว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังนั้นแนวคิดของการควบคุมตนเองจึงอาจมองได้ในแง่ของระดับของความเข้มของอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีสิ่งแวดล้อมภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับต่ำสิ่งแวดล้อมภายนอกก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมากนั่นเอง

แคนเฟอร์ (Kanfer, 1977 Quoted in Rosenbaum, 1980) ได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเองว่าเป็นการฝึกฝนผู้รับการปรึกษาโดยตรงให้เป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากขึ้น และแก้ไขพฤติกรรมด้วยตัวของเขาเอง แม้จะมีสิ่งแวดล้อมภายนอกกระตุ้นให้มีการตอบสนองในทางตรงข้ามก็ตาม ส่วนแบนดูรา (Bandura, 1978) ซึ่งว่าวิธีการกำกับตนเอง (Self-regulatory) เป็นบทบาทที่สำคัญในพฤติกรรมของมนุษย์แทบทั้งหมด

ลีฟคอร์ท (Lefcourt, 1966) กล่าวว่าความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง การรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ทางบวกและทางลบ เป็นผลที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการกระทำของตนเองและจากเหตุดังกล่าว ตนจึงสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ส่วนความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ว่าเหตุการณ์ทางบวกและเหตุการณ์ทางลบ

ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของตนเองในสภาพการณ์ต่างๆ เพราะฉะนั้นเหตุการณ์ดังกล่าวจึงอยู่นอกเหนือจากการควบคุมของตน หรืออาจกล่าวได้อย่างง่าย ๆ ว่าบุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะควบคุมแรงเสริมของเขาเอง หรือเชื่อว่าตัวเขาเองมีความสามารถ คือ ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน ส่วนผู้ที่เชื่อว่า ชีวิตของเขานั้นถูกควบคุมโดยโอกาส หรือเคราะห์กรรมหรือบุคคลอื่นที่มีอำนาจ เขามักจะเชื่อว่าเขาไม่มีความสามารถ คือ ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ซึ่งมีความสำคัญต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเป็นอันมาก มาโฮนี (Mohoney, 1974)

ลีฟคอร์ท (1980) อธิบายว่า ความเชื่อในอำนาจภายใน-ภายนอกตน เป็นตัวแปรเกี่ยวกับความคาดหวัง (Expectancy Variable) มากกว่าที่จะเป็นตัวแปรเกี่ยวกับการจูงใจ (Motivational variable) ตามหลักทั่วไป ความเชื่อในอำนาจภายในตน หมายถึง การรับรู้ว่าเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ทางบวกทางลบ เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง และจากเหตุการณ์ดังกล่าว ตนจึงสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ส่วนความเชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึงการรับรู้ของบุคคลที่ว่าเหตุการณ์ทางบวกและ/หรือเหตุการณ์ทางลบไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของตนเองในสภาพการณ์ต่าง ๆ เพราะฉะนั้นเหตุการณ์ดังกล่าวจึงอยู่นอกเหนือจากการควบคุมของตน

แม็กกีและแครนดอลล์ (1965) ให้ทัศนะว่า บุคคลที่มักมีการรับรู้ว่าแรงเสริมที่เขาได้รับเป็นสิ่งที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน คือบุคคลที่มีความเชื่อว่าแรงเสริมของเขานั้นถูกทำให้เกิดขึ้นโดยสิ่งต่างๆ นอกเหนือจากตัวเขาเอง ซึ่งเป็นพลังอำนาจที่เขาไม่สามารถจะควบคุมได้ บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนนี้ มักเชื่อว่าพลังอำนาจต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของการเสริมแรงนั้น อาจเป็นโชค เคราะห์กรรม โอกาส อำนาจเหนือธรรมชาติ ลักษณะของงาน หรือสภาพทางสังคมที่สับสนวุ่นวาย และกระบวนการทางการเมือง ตลอดจนบุคคลที่มีอำนาจเป็นต้น

แม็คโดนัลด์ (1971) แสดงความคิดเห็นว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะควบคุมแรงเสริมของเขาเอง คือ “ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน” กล่าวอีกนัยหนึ่ง เขาคือบุคคลที่เชื่อว่า ตัวเขาเองมี “ความสามารถ” ส่วนผู้ที่เชื่อว่าชีวิตของเขานั้นถูกควบคุมโดยโอกาส เคราะห์กรรม หรือบุคคลอื่นที่มีอำนาจ ก็จะได้ชื่อว่าเป็น “ผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจภายนอกตน” ซึ่งสำหรับบุคคลประเภทนี้แล้วแม้เมื่อเขาเป็นผู้แสดงการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมแรงเสริมของเขาเอง เขาก็มักจะไม่ใช่เชื่อว่าเขามี “ความสามารถ”

มัวซันด์ (1976) ให้คำสรุปว่า ความเชื่อในอำนาจภายในตน-ภายนอกตน หมายถึง ความถึง ความเชื่อของบุคคลที่ว่าใครที่เป็นผู้รับผิดชอบต่อผลการกระทำที่เกิดขึ้น หรือการรับรู้ของบุคคลที่ว่า ตัวเขาเองมีอำนาจที่จะควบคุมชีวิตของเขาได้มากน้อยแค่ไหน ความเชื่อในอำนาจ

ภายในภายนอกตน ไม่ได้ชี้บ่งว่า บุคคลนั้น ๆ จะเป็นผู้มีอำนาจจริง ๆ หรือไม่ อีกทั้งไม่ได้บ่งชี้ด้วยว่า ถ้าบุคคลมีอำนาจจริงเขาจะมีอำนาจมากน้อยแค่ไหน ฉะนั้น พระเจ้าแผ่นดิน ผู้นำแบบเผด็จการและนักบริหารระดับสูง จึงอาจจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อในอำนาจภายนอกตน ในขณะที่ที่นักโทษ ทาส และผู้ป่วยอัมพาต อาจจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตน

รอตเตอร์ (1966) ได้ประมวลผลงานที่ผ่านมานักจิตวิทยาหลายท่านรวมกับผลงานของเขาแล้ว สรุปพฤติกรรมของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ในเชิงการรับรู้ จากผลตอบแทนของการกระทำของบุคคลเป็น 2 ลักษณะคือ

1. บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน (External Control) เป็นบุคคลที่มีความเชื่อหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอกที่ตนเองควบคุมได้ เช่น โชคกลาง อำนาจเหนือธรรมชาติ หรืออำนาจของคนอื่น ๆ

2. บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Control) เป็นบุคคลที่รับรู้หรือเชื่อว่าสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นผลมาจากการกระทำ หรือความสามารถของตนเอง รอตเตอร์ ได้อธิบายลักษณะทั่วไปของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนดังกล่าว โดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ว่า ผลการตอบแทนอันหนึ่งที่ได้มาจากพฤติกรรมของบุคคล ย่อมก่อให้เกิดความคาดหวังที่จะได้รับผลตอบแทนเช่นเดียวกันในพฤติกรรมใหม่ซ้ำอีกในสภาพที่คล้ายกับสภาพการณ์เดิม ถ้าเป็นไปตามที่เขาคาดหวังไว้ความคาดหวังของเขาจะเพิ่มขึ้น ถ้าอันหนึ่งก่อนและจึงขยายครอบคลุมพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คล้ายคลึงหรือเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์เดิมกลายเป็นบุคลิกภาพสำคัญในตัวบุคคล ถ้าประสบการณ์ที่ผ่านมาได้รับการเสริมแรงบ่อยครั้ง แต่ถ้าไม่ค่อยได้รับการเสริมแรงจะทำให้บุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งที่ได้รับนั้นไม่ใช่ผลจากการกระทำของตน แต่เป็นเพราะจากโชค หรือความบังเอิญหรือ สิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็นไป และทัศนคติเหล่านี้เองจะมีผลย้อนกลับไปสู่พฤติกรรมอันใหม่อีก

มัวซันด์ (1976) กล่าวว่า ในวัยเด็กเป็นวัยที่เห็นได้ชัดว่า ผู้ที่ได้รับผลสำเร็จทางการเรียนเป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน โดยอ้างเหตุผล 3 ประการดังนี้

1. จากคำจำกัดความที่ รอตเตอร์ กล่าวว่า ผู้มีความเชื่ออำนาจภายในตนเชื่อว่าเขาได้รับรางวัลหรือผลตอบแทน เนื่องจากการกระทำของเขา จากคำกล่าวนี้เมื่อพูดในแง่การศึกษาแล้วมัวซันด์ พบว่าเด็กที่มีอำนาจความเชื่ออำนาจภายในตนจะใช้ความพยายามในการศึกษาอย่างหนัก เพราะเขาเชื่อว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นเพราะความพยายามของเขา แต่ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน เชื่อว่าคะแนนที่เขาได้รับนั้นเป็นเพราะโชค หรือความบังเอิญที่ครูถามสิ่งที่เขาไม่รู้ ทัศนคติที่ต่างกันนี้จะทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่างกัน

2. ในสภาพการณ์ทดลอง ผู้มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนเป็นผู้มีความพยายามทำงานให้สำเร็จน้อย เพราะเขาไม่แน่ใจว่าถ้าเขาพยายามแล้วจะสำเร็จ และถึงแม้ว่าเขา

จะพยายาม พวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในก็จะมีพฤติกรรมต่างจากผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน คือผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะใช้ทักษะและความสามารถของตนพิจารณาดูงานเพื่อที่จะเล็งเห็นวิธีที่จะทำให้สำเร็จ แต่พวกที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนจะใช้วิธีหาโอกาส คือตัดสินใจแบบสุ่ม ๆ ผู้เรียนไม่รู้วิธีที่จะทำให้ดีที่สุดต่อไป ผลการทำงานของสองพวกนี้จะปรากฏว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนแก้ปัญหาได้เร็วกว่าที่พวกมีอำนาจภายนอกตน

3. ในเรื่องความถี่ของรางวัล หรือผลตอบแทนที่เด็กได้รับนั้น โดยทั่วไปครูเห็นว่ารางวัลภายนอก เช่น คำชมเชย คะแนน ดาวเรียนเก่ง เป็นสิ่งที่ใช้แทนชั่วคราวเท่านั้น เพื่อให้เด็กที่มีความสามารถในการนำตนเอง และมีแรงจูงใจภายใน เกิดความต้องการเรียนรู้สิ่งที่เป็นเนื้อหาวิชา หรือทักษะ การให้ผลตอบแทนกับเด็กนั้นจะเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการเรียนรู้ ทั้งในโรงเรียนและสังคมภายนอก ฮีทตันและดัวร์เฟลดท์ ได้สร้างการทดลองเพื่อเปรียบเทียบในเรื่องความรู้สึกที่มีต่อรางวัล ระหว่างกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนกับกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน โดยให้ทำงานชิ้นหนึ่ง แล้วแจกแบบฟอร์มให้ผู้รับการทดลองประเมินผลงานของเขา ผลปรากฏว่ากลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีการประเมินความสามารถของตนสูงกว่าพวกที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกอย่างมีนัยสำคัญ ผลที่ได้รับหมายความว่า ได้สองนัยคือ นัยแรกผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนหรือเขามีความพอใจในการแสดงการยกย่องชื่นชมในตัวของเขาเอง (หรือทั้งสองประการ) แต่อีกนัยหนึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนต้องการความถี่ของรางวัลที่ตอบแทนสูง และสามารถที่จะเปลี่ยนจากการพึ่งพารางวัลภายนอก สำหรับการเรียนรู้มาเป็นแบบนำตนเองได้

นอกจากนั้น ซอวเบอร์ (1971) พบว่า ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอก เมื่อได้รับความล้มเหลว จะพยายามใช้กลไกการป้องกันตนเอง แบบปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง แต่ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะพยายามมากขึ้น

จากทัศนคติความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก ดังกล่าว จึงมีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนต่างกัน การที่มนุษย์เราสามารถควบคุมตนเองได้ จะก่อเกิดประโยชน์อย่างมากในการแก้ไข และป้องกันปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ดังจะเสนอตัวอย่างเรื่องของเด็กหนุ่มวัย 16 ปี ซึ่งมีชื่อว่า ลารี (Larry) ลารีมีประวัติว่ามีอารมณ์รุนแรงมาก ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อเขาไม่พอใจใคร เขาจะด่าและใช้กำลังเข้าทำร้าย จนครั้งสุดท้ายเขามีเรื่องกับครูพลและอาจารย์ใหญ่ อันเป็นเหตุให้เขาถูกพักการเรียน แต่เขาก็ยังไม่สนใจที่จะระงับอารมณ์ตนเอง แสดงว่าการควบคุมจากภายนอก เช่น การดำเนินของครู การถูกพักการเรียน ไม่ก่อเกิดผลใดๆ พ่อแม่ของเขาจึงพาเขาไปพบนักจิตบำบัดซึ่งได้พิจารณาช่วยเหลือโดยการจัดโปรแกรมการบำบัดแบบให้ควบคุมตนเอง (Self-control treatment program) ซึ่งมีวิธีการหลักอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ผู้มารับการบำบัดยินยอมร่วม

มือที่จะฝึกการควบคุมตนเอง นักจิตบำบัดได้ใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน จากนั้นจึงชี้ให้เขาตระหนักถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปฏิกิริยาตอบโต้ที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์นั้น โดยให้เขาเล่นบทบาทสมมติ (Role playing) และให้ดูปฏิกิริยาท่าทางของเขาจากวิดีโอเทป เมื่อเขายอมตกลงสัญญาที่จะฝึกการควบคุมตนเอง นักจิตบำบัดจึงชี้ให้เขาตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย อารมณ์และความคิด ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และฝึกให้เขารู้จักหยุดคิด ตามวิธีของ โวลเป (Wolpe) เพื่อขัดขวางการกล่าวคำพูดรุนแรง โดยใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (relaxation) และการออกไปจากเหตุการณ์เพื่อไปสงบสติอารมณ์เสียก่อน จากนั้นจึงให้เขาได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเองในสภาพแวดล้อมจริง โดยนักจิตบำบัดได้ติดต่อกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จของลารี ถึงแม้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องไม่สามารถจะปฏิบัติตามได้เต็มที่ แต่ก็พบว่า ลารีสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ด้วยตัวเขาเอง จากการรายงานของเขาเอง และจากการสังเกตของพ่อแม่และครู พบว่าการฝึกการควบคุมตนเองนี้ เป็นวิธีการบำบัดแก้ไขปัญหามีประโยชน์ เมื่อมีข้อจำกัดทางด้านสภาพแวดล้อม ทั้งยังเหมาะที่จะใช้กับเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการอิสรภาพ ต้องการปกครองตนเอง เขาอาจจะต่อต้านนักจิตบำบัดที่พยายามจะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้โดยง่าย นักจิตบำบัดจึงต้องให้เขาเป็นผู้เปลี่ยนพฤติกรรมของเขาด้วยตัวเขาเอง โดยการสอนให้เขารู้จักวิธีการจัดระเบียบกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการด้วยตัวเขาเอง เนื่องจากอินทรีย์และสิ่งแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

นีลล์ (Neill) ได้กล่าวว่า เมื่อเด็กไม่พบกับความรัก เขาก็จะหาความเกลียดมาทดแทน พื้นฐานของปัญหาทั้งหมดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กนั้น เกิดจากการขาดความรัก การลงโทษและการสั่งสอนทางศีลธรรม ทั้งหมดมีแต่จะเพิ่มความเกลียดมากขึ้น ไม่เคยแก้ปัญหาได้ เขายังได้กล่าวต่อไปว่า การวางระเบียบให้ตนเอง (self-regulation) หมายถึงสิทธิ (right) ของเด็กที่จะมีชีวิตอย่างอิสระ ปราศจากอำนาจภายนอกที่จะมากระทบทางด้านจิตใจ และร่างกาย หมายความว่า เด็กจะได้รับอาหารเมื่อเขาหิว เขาจะปรับปรุงนิสัยเมื่อเขาต้องการ เขาจะไม่ถูกด่า หรือถูกตี เขาจะได้รับความรักและการปกป้องคุ้มครองอยู่เสมอ การใช้อำนาจกับเด็กนั้นเป็นสิ่งที่ผิด เด็กจะไม่ทำอะไรจนกว่าเขาต้องการจะทำ ความคิดเห็นของเขาเองนั้นแหละที่จะช่วยให้เขาลงมือทำ นีลล์เชื่อว่าเด็กมีความสามารถที่จะควบคุมตนเองได้ เราจึงไม่ควรควบคุมเด็กมากเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแคนเฟอร์ ซึ่งพบว่าการลดการควบคุมจากภายนอก จะส่งผลให้มีระดับการควบคุมตนเองให้สูงขึ้น

สรุปได้ว่า ความเชื่อในอำนาจภายในตนนั้น หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ว่า ผลลัพธ์จากการกระทำของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากตัวของเขาเอง และเขาสามารถควบคุม

สิ่งนั้นได้ด้วยตัวของเขาเอง และความเชื่ออำนาจภายนอกนั้น หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคลที่ว่า ผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของเขานั้นเกิดมาจากองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น โชคเคราะห์กรรมสภาพแวดล้อม ยกแก่การที่ตัวของเขาเองจะควบคุมได้

จากความหมายของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก (Internal-External Locus of Control) จะเห็นว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายใน คือ ผู้ที่เชื่อว่าสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเป็นผลจากการกระทำของเขาเองหรือเป็นความสามารถของเขาที่จะควบคุมการกระทำต่าง ๆ ด้วยตัวเขาเองได้ และผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในจะเป็นผู้ที่มีความพยายามทำงานให้สำเร็จและยอมรับผลของงานนั้นทั้งที่ดีและไม่ดี ดังนั้นความเชื่ออำนาจภายในของบุคคล คือ การที่บุคคลมีการควบคุมตนเอง (Self-Control) ได้ กล่าวคือ ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ย่อมมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งข้อดีของการควบคุมตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2536) คือ

1. การควบคุมตนเอง บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และวางแผนในการพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาพฤติกรรมนั้นได้ดีกว่าการที่มีบุคคลอื่นมาเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมและดำเนินการวางแผนพฤติกรรมนั้นให้

2. วิธีการควบคุมตนเองก่อให้เกิดการคงอยู่ของพฤติกรรม และบุคคลนั้นสามารถนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ และใช้กับพฤติกรรมอื่น ๆ ได้ จึงเอื้อต่อการเกิดการแผ่ขยาย

จากแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอก (locus of control) และการควบคุมตนเอง (self-control) จะเห็นว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในคือผู้ที่เชื่อว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเกิดจากการกระทำและความสามารถของตนเองไม่ใช่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและผู้ที่มีการควบคุมตนเองได้คือผู้ที่สามารถควบคุมการกระทำของตนเองและยอมรับผลการกระทำทั้งที่ดีและไม่ดีซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นว่าถ้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเป็นผู้ที่เชื่ออำนาจภายในและมีความสามารถในการควบคุมตนเองในการเลือกตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับหน้าที่ด้านการเรียนก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียน มีสัมฤทธิ์ผลที่ดีในด้านการเรียนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) และการควบคุมตนเอง (Self – Control)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ความเชื่ออำนาจแห่ง

ตน และการควบคุมตนเอง มีการนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เช่น สถาบันการศึกษา ในสถานคุมประพฤติ วงการสาธารณสุข เป็นต้น ซึ่งมีการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy)

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮอว์เออร์ (Hawer, 1980 Quoted in Osipow and others, 1980) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับเด็กนักเรียนซึ่งเรียนในเกรด 3 และเกรด 6 ของโรงเรียน 2 แห่ง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวน 340 คน ทำการศึกษาเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ผลปรากฏว่านักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนมากขึ้น มีการค้นหาข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้น มีการส่งคมกันอย่างมีไมตรีมากขึ้นและมีการคล้อยตามผู้อื่นน้อย

ลินด์เนอร์และแวกเนอร์ (Lindner and Wagner, 1983) ได้รายงานเกี่ยวกับ The Ocean Tides Residential Education Program ซึ่งจัดขึ้นเพื่อคัดแยกเด็กออกจากระบบการพิจารณาของศาลคดีเด็กและเยาวชน และจัดให้เป็นบริการพื้นฐานในชุมชนเพื่อทดแทนโปรแกรมนี้จำกัดเฉพาะเด็กชายอายุระหว่าง 13-17 ปี และให้บริการสำหรับเด็กที่มีปัญหาในระดับรุนแรง โปรแกรมนี้จัดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยเน้นที่ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกระหว่างเจ้าหน้าที่กับเด็ก และได้มีการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม (Parental peer group counseling) เพื่อลดความขัดแย้งระหว่างเด็กกับผู้ปกครองโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม เด็กทุกคนเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และตระหนักว่าหากเขาไม่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นก็อาจจะถูกส่งไปอยู่ในโรงเรียนฝึกอบรมของรัฐซึ่งเป็นสถานที่สำหรับเด็กมีปัญหาทางพฤติกรรมร้ายแรง โปรแกรมนี้แสดงให้เห็นว่ามีเด็กจำนวนหนึ่ง ซึ่งเคยได้รับการพิจารณาว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมอย่างรุนแรงจนต้องส่งเข้าไปอยู่ในโรงเรียนฝึกอบรมของรัฐนั้น สามารถได้รับความช่วยเหลือโดยไม่ต้องใช้มาตรการที่รุนแรงได้

แรทเชอร์ (Thatcher, 1983) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่ออัตมโนทัศน์และ การรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเองในเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายที่มาจากกลุ่มบ้านของชุมชน กลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายเหล่านี้จะตอบมาตรวัดอัตมโนทัศน์และมาตรการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเอง จากนั้นตามด้วยการ อบรมในด้านแนวคิด และการปฏิบัติของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผลของการเปรียบเทียบภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง แสดงว่าการรับรู้อำนาจในการควบคุม

ตนเองเริ่มเป็นแบบภายในมากขึ้น และอัตมโนทัศน์เริ่มเป็นด้านบวกมากขึ้นในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม

คารร์รอล เอ สโลวิก (Carol A.Slowick, 1984) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อกระบวนการของการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเอง (locus of control) และอัตมโนทัศน์ในกลุ่มวัยรุ่นเม็กซิกัน-อเมริกา โดยใช้การรับรู้ในอำนาจภายในและภายนอกตนเองและอัตมโนทัศน์ต่อการเข้าชั้นเรียนของวัยรุ่นกลุ่มนี้ กลุ่มทดลองจำนวน 26 คน ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และกลุ่มควบคุม 30 คนไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้คือ The Dimensions of Self – concept ฉบับนักเรียน ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 11 สัปดาห์ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ANOVA ซึ่งว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนด้านความสนใจต่อการเรียนความเป็นผู้นำ และการวัดความคิดริเริ่มสูงกว่าและมีคะแนนของการวัดความวิตกกังวลต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

แอบบอท (abbort, 1985) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

วิลเลียมสันและบาร์ค (Williamson and Byrk, 1986) ได้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับกลุ่มบุคคลปัญญาอ่อน ในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยการผสมผสานการใช้เทคนิคการปรึกษาแบบให้บุคคลเป็นศูนย์กลาง (person centered) กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตนเอง และรู้จักทำงานเพื่อเลี้ยงชีพได้ นอกจากนี้ยังพบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับบุคคลปัญญาอ่อนมีประสิทธิภาพมากกว่าการปรึกษารายบุคคลเพียงอย่างเดียว

พอล ยาริช (Paul Yarish, 1986) ได้ศึกษาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเอง ของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย กลุ่มตัวอย่างคือเยาวชนเพศชายที่กระทำผิดกฎหมายจำนวน 45 คน อายุระหว่าง 12-16 ปี หลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ โดยใช้เครื่องมือ The Nowicki-strickland locus of control scale ฉบับนักเรียน (1973) ทดสอบกับกลุ่ม

ตัวอย่างในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของโปรแกรมการทดลอง ทดสอบค่าพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทฤษฎีการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเองของรอตเตอร์ (J.B.Rotter, 1966) เชื่อว่าบุคคลที่มีกลไกการควบคุมจากภายในจะรับรู้เหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำของตัวเองมากกว่าเกิดจากการควบคุมของผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะเข้าสู่ทิศทางภายในเพิ่มขึ้น และเลือกประพจน์ในสิ่งที่ดีกว่าเพื่อควบคุมโชคชะตาของตนเองได้ด้วยตัวเอง

ฮาร์ท - เฮสเตอร์ (Hart - Hester, 1986) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางการเรียนต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงาน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนของนักเรียนที่เรียนกับครูโดยตรงกับนักเรียนที่ทำงานอย่างอิสระ โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา เช่น ก้าวร้าว ไม่ทำงานตามที่มอบหมาย หนีเรียน ผลการศึกษาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง สามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนทั้งกลุ่มได้ ส่วนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์กับครูนั้นไม่ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นอย่างชัดเจน

กอร์เตอร์ (Gorter, 1988) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงในการฝึกอบรมเด็กในโรงเรียนพิเศษสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีปัญหาพฤติกรรม ผลปรากฏว่าเด็กมีการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับครอบครัวของตน และมีอัตมโนทัศน์โดยรวมดีขึ้น

พาริช (Parish, 1988) ได้ศึกษาการช่วยเหลือนักศึกษาในวิทยาลัยให้ควบคุมชีวิตของพวกเขาได้โดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน 35 คน ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพื่อเพิ่มข้อมูลภาคส่วนบุคคลและหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งกีดขวางภายนอกมาช่วยเหลือพวกเขาเพิ่มความรับผิดชอบของตนและให้มีการรับรู้อำนาจภายในในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย The Social Readjustment Mating Scale (ของ T. Holmes และ R.Rahe, 1967) และ Rotter's Internal - External Locus of Control Scale ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับของการควบคุมภายในเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเขาได้รับเกรด A ในวิชาเรียน รวมทั้งมีการเพิ่มการรับรู้อำนาจภายในในการควบคุมตนเองมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีการให้คะแนนด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น และลดสิ่งที่ทำให้เครียดลงในชีวิตของพวกเขา

คอมมิสเคย์ (Comiskey, 1993) ได้ศึกษาผลการใช้การฝึก Reality Therapy Group Training (RTGT) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเกรด 9 ที่มีภาวะเสี่ยงโดยตรวจสอบผลของการฝึก RTGT แบบใช้เดี่ยวๆ และใช้ร่วมกับแนวทางของโรงเรียน โดยเน้นในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น แนวทางการควบคุมตนเอง สัมฤทธิผลทางการเรียน ทศนคติต่อโรงเรียน ความตั้งใจและพฤติกรรมในชั้นเรียน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 11 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในเกรด 9 โดยมีบางกลุ่มได้รับการฝึก RTGT เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (The Connors Teacher Rating Scale และ The Nowicki-Strickland Lous of Control Schal) ฉบับนักเรียน การฝึกอบรมเป็นกลุ่มพัฒนาทางจิตซึ่ง กลาสเซอร์ (Glasser, 1964, 1989) ได้เสนอองค์ประกอบของทั้ง 3 กลุ่ม คือความต้องการตอบสนองความต้องการของตน การแก้ปัญหาและการเข้าชั้นเรียน โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผสมบวกกับการสนับสนุนของทางโรงเรียน พิสูจน์ประสิทธิผลในการแก้ไขพฤติกรรมและทัศนคติเกี่ยวกับการพักการเรียน

งานวิจัยในประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทย มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

สุดฤทัย มุขยวงศา (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ และให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในทางการเรียนรู้สูงขึ้นกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรประภา แก้วกล้า (2534) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพกัญชา และการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ถูกควบคุมประพฤติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมประพฤติที่อยู่ในระหว่างการคุมประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ กระทรวงยุติธรรมซึ่งเป็นเพศชายอายุระหว่าง 18-35 ปี มีการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไปซึ่งยังคงเสพกัญชาอยู่ โดยตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะอย่างน้อย 2 ครั้ง และได้รับคะแนนจากแบบวัด

การเห็นคุณค่าตนเองน้อยที่สุดเรียงลำดับขึ้นมา 12 คน แล้วสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ๗ ละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยปรากฏว่าผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการเสพทัศนคติลดลงและมีการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ถูกคุมประพฤติ กลุ่มควบคุมซึ่งมารายงานตัวต่อพนักงานคุมประพฤติตามปกติทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๗ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในด้านความต่ำกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จงรักษ์ อินเสวก (2538) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษของโรงพยาบาลธัญญรักษ์ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยวัดจากแบบวัดการควบคุมตนเองของโรเซนบัม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฟาร์โรว์ (Farrow, 1952) ได้ศึกษาถึงเหตุผลที่ทำให้ผู้ที่ติดบุหรี่เลิกหรือตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 65 คน ที่ติดบุหรี่ โดยให้ทำแบบ

สอบถามที่ถามถึงเหตุผลที่พวกเขาด้วยการเลิกบุหรี่ ทั้งหมดเห็นพ้องกับเหตุผลที่ทำให้พวกเขาตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ได้ 4 ข้อ คือ การควบคุมตนเอง (Self-control) การได้รับการเสริมแรงในทันทีที่ตีผลจากสังคมและการตระหนักในเรื่องสุขภาพ

แครนดอลล์ แคทคือฟสกี และเพรสตัน (1962) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน โดยศึกษาจากกลุ่มเด็กนักเรียนชาย-หญิง ตั้งแต่ระดับชั้น 3-10 โดยใช้ Intellectual Achievement Responsibility (IAR) Scale พบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญ

แครนดอลล์ แคทคือฟสกี และ แครนดอลล์ (1965) ได้ศึกษาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับสภาพการณ์ในการเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับตัวแปรต่างๆ คือ สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน สถิติปัญญา ลำดับการเกิด ขนาดของครอบครัว ชนชั้นทางสังคม
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ตามระดับอายุ ระดับชั้นเรียน เพศ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้น 3-12 จำนวน 923 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบ Intellectual Achievement Responsibility (IAR) Scale วัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ผลปรากฏดังนี้

1. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน สถิติปัญญาลำดับการเกิด ขนาดของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความสัมพันธ์กับชนชั้นทางสังคม ตั้งแต่เด็กระดับชั้น 6 ขึ้นไปที่ระดับ .05
2. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน สามารถทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนได้ คือผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในสูง จะมีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในต่ำกว่า หรือมีความเชื่ออำนาจภายนอก
3. ความเชื่ออำนาจภายในเพิ่มขึ้นตามระดับอายุระดับชั้นเรียน
4. เด็กหญิงมีอำนาจความเชื่อภายในสูงกว่าเด็กชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะในระดับชั้น 6 ขึ้นไปเห็นได้ชัดมาก

เมสเซอร์ (Messer, 1972) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงการควบคุมตนเอง และ คะแนนสัมฤทธิ์ผล กับ เด็ก อายุ 9 ปี 8 เดือน ซึ่งศึกษาในระดับ 4 จำนวน 78 คน เป็นชายครึ่งหนึ่ง หญิงครึ่งหนึ่ง ที่มีระดับสติปัญญา และการรู้จักไตร่ตรองพอกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ที่สำคัญ คือ The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire (IAR) ผลการวิจัยพบว่าเด็กหญิงที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงนั้น

จะยอมรับว่า เขาเป็นผู้กำหนด ตนเองในด้านความล้มเหลวในการศึกษา ส่วนเด็กชายที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงนั้นจะยอมรับว่า เขาเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษา เมสเซอร์ได้อธิบายว่า ผลที่ได้นี้ เนื่องมาจากขนบธรรมเนียมประเพณีที่ได้กำหนดรูปแบบการยอมรับทางสังคมที่แตกต่างกันไปในระหว่างเพศ กล่าวคือ เด็กหญิงนั้นจะยอมรับข้อกำหนดด้านความล้มเหลวทางการศึกษา ขณะที่เด็กชายจะเชื่อถือในความสำเร็จด้านการศึกษา เด็กหญิงอาจคิดว่า ดูจะเป็นการแสดงความแน่วแน่ในตนเอง หรือดูจะแสดงความเป็นชายมากไป ในการแสดงออกถึงความสำเร็จในด้านการเรียนของตนและตำหนิผู้มีสัมฤทธิ์ผลด้อยกว่า เธอจึงหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ และไปมีลักษณะที่พร้อมเสมอที่จะกล่าวว่า “มันเป็นความผิดของฉันที่ทำคะแนนไม่ได้” ส่วนเด็กชายนั้นจะมีบทบาทเพศชายที่ทำให้เขาพยายามเรียกร้องสิทธิ แสดงความสำเร็จในด้านการเรียนของเขา คำอธิบายนี้ ชี้ให้เห็นว่า สัมฤทธิ์ผลที่ดีนั้นเป็นสาเหตุไม่ใช่ผลของการที่เขารับรู้ถึงการควบคุมว่ามาจากแหล่งใด แต่ แมกกี และ แครนดอล (McGhee and Crandall) ได้โต้แย้งว่า การรับรู้ถึงแหล่งควบคุมต่างหากที่ช่วยกำหนดคะแนนสัมฤทธิ์ผล อย่างไรก็ตาม การรู้สึกถึงการควบคุมตนเองในด้านการศึกษาเล่าเรียนนั้น นำไปสู่คะแนนสัมฤทธิ์ผลที่สูงขึ้น ขณะเดียวกัน เด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลสูงหรือฉลาดก็สามารถพัฒนาให้มีการควบคุมตนเองในด้านการศึกษาเล่าเรียนได้ดีขึ้น

แคนเฟอร์ และ ซิค (Kanfer and Zich, 1974) ได้ศึกษาการฝึกการควบคุมตนเองในการต้านทานต่อสิ่งยั่วยุกับเด็กอายุประมาณ 5-6 ปี เป็นจำนวน 84 คน ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองของเด็ก ในการไม่ละเมิดคำสั่งที่ไม่ให้หันไปดูของเล่น ซึ่งเท่ากับเป็นการทดสอบความสามารถในการควบคุมตนจากสิ่งยั่วยุใจ ผลการวิจัยพบว่าเด็กชายละเมิดกฎเกณฑ์มากกว่าเด็กหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอมรินด์ (Baumrind, 1975) ได้ศึกษาพฤติกรรมของเด็กก่อนวัยเรียน การรวบรวมข้อมูลใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมของเด็กแต่ละคนเป็นเวลา 3 เดือน ผู้วิจัยใช้เวลาศึกษาระยะยาวเป็นเวลา 8 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการสังเกตพฤติกรรมเด็กประกอบด้วยแบบประเมินความสามารถด้านต่างๆ ซึ่งเป็นลักษณะพฤติกรรมรวม 72 ข้อความ ปรากฏว่าความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กจะพัฒนาขึ้นตามวัย

เคนดอลล์ และ วิลคอกซ์ (Kendall & Wilcox, 1979) ได้พัฒนาแบบประเมินค่าการควบคุมตนเอง (The self-control rating scale - SCRS) โดยให้ครูและบิดามารดาเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรม 33 ข้อกระทง โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่าของ ลิเชิต 7 หน่วย แบบวัดที่เคนดอลล์ และ วิลคอกซ์ สร้างขึ้นนี้ได้อาศัยแนวคิดที่ว่า การควบคุมตนเองมีองค์ประกอบ 2 ส่วนคือ องค์ประกอบด้านรู้คิด และด้านพฤติกรรม ด้วยรูปแบบนี้เอง เด็กที่มีการควบคุมตนเอง จึงเป็นเด็กที่มีความสุขุมรอบคอบ สามารถแก้ปัญหาและ

สามารถวางแผนการกระทำด้วยความสุขุม นอกจากนี้เด็กที่มีการควบคุมตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมที่เลือกสรรแล้ว หรือสามารถยับยั้งพฤติกรรมหรือการกระทำที่ขัดต่อกฎหมาย

โรเซนบัม (Rosenbaum, 1980) ผู้ได้ศึกษาการควบคุมตนเองโดยใช้แบบทดสอบการควบคุมตนเองในสถานการณ์ทั่วไปที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง 7 กลุ่ม จำนวน 600 คน ซึ่งประกอบด้วยนักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป โดยแบ่งตามช่วงอายุตั้งแต่ 15-62 ปี ผลการศึกษาพบว่าอายุเป็นตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล

โรบิน ฟิชเชล และ บราวน์ (Robin, Fischel, & Brown, 1984) ได้ใช้แบบวัดการควบคุมตนเองของเคนดอลล์ และวิลคอกซ์ (Kendall & Wilcox, 1979) เพื่อหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือกับเด็กคนไข้นอก อายุระหว่าง 3 ปี 4 เดือน กับ 18 ปี ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลเด็กเมืองมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่หนึ่ง และกลุ่มตัวอย่างที่สอง ในแต่ละกลุ่มจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม (เช่น ก้าวร้าว, ชุกชนไม่อยู่นิ่ง, มีปัญหาในการพูด ฯลฯ) กับกลุ่มเด็กที่ไม่มีปัญหาทางพฤติกรรม เด็กที่มารับการบำบัดรักษาที่คลินิกจิตเวช-จิตวิทยา จะได้รับการประเมินและรับการบำบัดรักษา เนื่องจากมีปัญหาด้านพฤติกรรมจะถูกจัดเข้ากลุ่มที่มีปัญหา บิดามารดาของเด็กเหล่านี้จะรับแบบวัดการควบคุมตนเองไปประเมินบุตรของตน ส่วนบิดามารดาของกลุ่มที่ไม่มีปัญหาทางพฤติกรรมก็จะรับแบบวัดการควบคุมตนเองและแบบสอบถามประวัติของเด็กเกี่ยวกับอาชีพ การศึกษาของบิดามารดา สุขภาพจิตของเด็กขณะที่อยู่ในโรงเรียนและที่บ้าน และปัญหาทางพฤติกรรม ถ้าเด็กคนใดไม่มีประวัติที่มีปัญหาสุขภาพจิตมาก่อน เด็กนั้นก็จะถูกจัดอยู่ในกลุ่มไม่มีปัญหา ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ถูกประเมินว่ามีลักษณะรุนแรงหนักแน่นมากกว่า และมีการควบคุมตนเองน้อยกว่าเด็กที่ไม่มีปัญหาทางพฤติกรรม เด็กชายถูกประเมินว่ามีการควบคุมตนเองน้อยกว่าเด็กหญิง อย่างนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังมีแนวโน้มว่าจะมีมากขึ้นตามอายุ เด็กชายก่อนวัยเรียนและเด็กระดับประถมศึกษา มีการควบคุมตนเองน้อยกว่าเด็กหญิง และไม่พบความแตกต่างระหว่างเด็กในระดับมัธยมศึกษา

บอสส์ (Bosse, 1986) ได้ใช้แบบวัดการควบคุมตนเอง (The self-control rating scale) เพื่อศึกษาการควบคุมตนเองของเด็กก่อนวัยเรียน ผลของการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ ระดับสติปัญญา กับการควบคุมตนเองของเด็กก่อนวัยเรียน

อิงแลนด์อร์ (Ehglender, 1987) ได้ศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กอายุระหว่าง 7-13 ปี โดยใช้แบบประเมินค่าการควบคุมตนเองของเคนดอลล์ (The self-control rating scale) ผลของการศึกษาพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างอายุ

กับความสามารถในการควบคุมตนเอง กล่าวคือ เมื่อมีอายุมากขึ้น เด็กก็จะสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

คาร์บอลลโล ไคเกซ (Carballo, 1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อในการควบคุมของเด็กชั้นมัธยมศึกษาชาวอเมริกัน จำนวน 3,149 คน และชาวเม็กซิกัน จำนวน 887 คน พบว่าระดับเศรษฐกิจของครอบครัว และการศึกษาของบิดามารดา มีผลต่อความเชื่อในการควบคุมภายในและการควบคุมภายนอกตนเอง

กายดิช (Guydish, 1987) ได้ศึกษาผลของการควบคุมตนเองกับนักเรียนเพศชายในวิทยาลัยที่ตีพิมพ์อย่างหนักพบว่านักศึกษาเพศชายในวิทยาลัยที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองโดยใช้การควบคุมตนเองและอ่านคู่มือการช่วยตนเอง (Self-help manual) มีการลดการตีพิมพ์และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุราน้อยลงด้วย

วัตเทิล (Wattles, 1988) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้รูปแบบการควบคุมตนเองในการเลิกสูบบุหรี่พบว่า รูปแบบการควบคุมตนเองของ แคนเฟอร์ สามารถใช้ได้ผลในการลดอัตราการสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ลงได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ว่าสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เลิกสูบบุหรี่

สเพน ได้ศึกษาทัศนคติแบบเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเพื่อต้องการดูว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ในทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้หรือไม่ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่กำลังเป็นนักศึกษาผิวดำ ที่ Scan Antonio College ใน San Antonio มลรัฐ Texas เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน คือ Nowicki Strickland Internal-External Scale (ANS-IE) ผลพบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน สามารถทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนได้ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ

การประสพกับความสำเร็จหรือประสพกับความล้มเหลว จะส่งผลต่อระดับการควบคุมตนเองด้วยดังเช่น งานวิจัยของ ฟราย (Fry): ซึ่งทดลองกับเด็กอายุ 8-9 ขวบ จำนวน 78 คน เป็นชาย 39 คน หญิง 39 คน ซึ่งจะถูกรวมให้ได้พบกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว ในการทดสอบความสามารถทางสติปัญญาโดยในพวกที่ประสพความสำเร็จนั้นผู้ทำการทดลองจะกล่าวถ้อยคำชมเชย ส่วนพวกที่ประสพความล้มเหลวนั้น ผู้ทำการทดลองจะกล่าวถ้อยคำชมเชย ส่วนพวกที่ประสพความล้มเหลวนั้น ผู้ทำการทดลองจะกล่าวถ้อยคำแสดงความผิดหวังต่อการกระทำของเขา จากนั้นจึงทดสอบการควบคุมตนเอง ซึ่งคือการยับยั้งใจ ไม่เข้าไปเล่นของเล่น โดยประเมินจากเวลาเป็นวินาที และนาฬิกาที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบว่า ตัวแปรด้านประสพความสำเร็จ ประสพความล้มเหลว และกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .0001, $F(2,66) = 44.1$ ตัวแปรด้านการคาดหวังว่า จะสามารถควบคุมตนเองได้สูงหรือต่ำ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .0001, $F(1,66)$

= 40.04 และผลการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว และการคาดหวัง มีนัยสำคัญที่ระดับ .007 , $F(2,66) = 5.44$ จากการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธี นิวแมน คูลส์ (Newman kuels) พบว่า ตัวแปรแต่ละระดับมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ตัวแปร จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จในการทดสอบความสามารถทางสติปัญญา จะมีการควบคุมตนเองได้สูงกว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จหรือเด็กในกลุ่มควบคุม เด็กที่คาดหวังว่า จะประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองจะสามารถทนทานต่อสิ่งยั่วใจได้นานกว่า เด็กอื่นและเด็กที่ประสบความสำเร็จในการทดสอบสติปัญญา จะมีการคาดหวังว่า จะประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้สูงกว่าเด็กอื่นจริง จึงเห็นได้ว่า การควบคุมตนเองนั้น มีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หรือความสามารถทางสติปัญญา

งานวิจัยในประเทศไทย

สำหรับงานวิจัยในประเทศนั้น ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่ไม่ได้ใช้ตัวแปร “การควบคุมตนเอง” โดยตรง แต่เป็นงานวิจัยที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจภายในตน ความเชื่ออำนาจภายนอกตน โดยมีแนวคิดสำคัญว่าความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่ออำนาจภายนอกตน เป็นตัวแปรสำคัญที่นำไปสู่การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยจะได้นำเสนอในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ดังนี้

ภรณ์ อินทสร (2526) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรม ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 24 คน เป็น กลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ผลการทดลองพบว่า ระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ใช้วิธีควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทัศนาก ทอภักดี (2528) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลกับความเชื่ออำนาจภายในตนของเด็กวัยรุ่นไทย ในส่วนที่เกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวพบว่าเด็กวัยรุ่นจากครอบครัวที่มีระดับเศรษฐกิจสูง มีความเชื่ออำนาจภายในตนมากกว่าเด็กวัยรุ่นจากครอบครัวที่มีระดับเศรษฐกิจปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างเกี่ยวกับความเชื่อภายในตน ระหว่างเด็กวัยรุ่นจากครอบครัวที่มีระดับเศรษฐกิจปานกลางและระดับเศรษฐกิจต่ำ

ชัยวัฒน์ วงอาษา และคณะ (2531) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ามาเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์ โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพ 16 PF

พบว่าผู้ติดยาเสพติดมีลักษณะขององค์ประกอบ ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองต่ำกว่าผู้ที่ไม่ติดยาเสพติด

จรรยา สุวรรณทัต และคณะ (2533) ได้ศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 609 คน พบว่าการฝึกอบรมเลี้ยงดูและการฝึกทักษะที่เด็กได้รับจากครอบครัว คือบิดามารดา และการเรียนรู้ที่เด็กได้รับจากโรงเรียน และการอบรมสั่งสอนของครู ตลอดจนพื้นฐานจิตลักษณะภายในของเด็กเอง มีอิทธิพลร่วมกันอย่างเห็นได้ชัดต่อการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยเฉพาะสะท้อนให้เห็นความสำคัญและความจำเป็นในการฝึกอบรมเด็กของทั้งที่บ้านและทางโรงเรียน

นงนุช โรจนเลิศ (2533) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, มัธยมศึกษาปีที่ 4 และ มัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2532 ของโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ มโนภาพแห่งตนและการอบรมเลี้ยงดู ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปร คือ มโนภาพแห่งตนด้านค่านิยมเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล มโนภาพแห่งตนด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และมโนภาพแห่งตนด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีอำนาจทำนายการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์ทางลบกับการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศจะเห็นได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก นิสัย ทัศนคติ และพฤติกรรมของบุคคลในด้านการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตได้ ผู้วิจัยจึงคาดหวังว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงตามทฤษฎีของกลาสเซอร์ จะทำให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองในด้านการเรียนได้สูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544 ที่มีคะแนนการควบคุมตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 36 คน ซึ่งวัดจากแบบวัดการควบคุมตนเอง (SCS) ของ Rosenbaum

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. แบบวัดการควบคุมตนเอง (Self – Control Schedule) ของ Rosenbaum

3. ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการควบคุมตนเองของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลอง

คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพในการใช้ความช่วยเหลือที่ยึดหลักและวิธีการตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ ที่ดำเนินการตามลำดับขั้น คือ การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม และการพัฒนาพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

การมีข้อผู้มัด การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษ การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่ม จำนวน 9 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยบรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยใช้เวลาในการเข้าประชุมกลุ่มรวมทั้งสิ้น 15 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 24 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่ม

การควบคุมตนเอง

หมายถึง การที่นักเรียนมีการใช้ความคิดและเตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย มีการประยุกต์กลวิธีแก้ปัญหาใช้ในการควบคุมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้น ได้แก่ การวางแผน การประเมินทางเลือกต่าง ๆ การคาดหมายผลที่จะเกิดตามมา สามารถระออยผลรางวัลได้ และมีการรับรู้ความสามารถของตน โดยวัดได้จากแบบวัดการควบคุมตนเอง (Self Control Schedule) เอส ซี เอส (SCS) ของ โรเซนบัม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีอายุระหว่าง 12-13 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ครูผู้สอน ครูแนะแนว นำหลักการ และวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไปใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีการควบคุมตนเองต่ำในโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่นๆ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำหลักการ และวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ไปใช้ในการป้องกันและช่วยเหลือนักเรียนที่มีการควบคุมตนเองต่ำ
4. เพื่อเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการศึกษา ในการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในการเพิ่มการควบคุมตนเองของบุคคลกลุ่มอื่นๆ
5. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยศึกษา เพื่อนำหลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ