



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษา นับว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม เพื่อจะได้เป็นกำลังที่เข้มแข็งและมีคุณภาพในการพัฒนาประเทศในอนาคต นักศึกษาพยาบาลก็เช่นเดียวกัน วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการแก่สังคม รับผิดชอบต่อความปลอดภัยของชีวิตมนุษย์ การจัดการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาลนั้นมีการศึกษาภาคทฤษฎีและการศึกษาภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้ประกอบวิชาชีพ มีความสามารถอย่างดีและมีประสิทธิภาพ สถาบันการศึกษาที่ผลิตนักศึกษาพยาบาลเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลจึงต้องคำนึงถึงคุณภาพในการผลิตนักศึกษาพยาบาลให้ได้ประสิทธิภาพ นักศึกษาพยาบาลจึงเป็นกลุ่มบุคคลที่จะต้องมีการฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการเรียนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลประสบความสำเร็จในการเรียนและมีความพร้อมในการประกอบวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม การจัดการศึกษาในระดับนี้ยังมีปัญหาอยู่มาก ปัญหาหนึ่งที่พบคือ ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ซึ่งจากการประมวลผลงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนและนิสิตนักศึกษาไทย พบว่า การปรับตัวด้านการเรียนเป็นปัญหาที่นักเรียน นิสิตนักศึกษาพบมากที่สุด(สุภาพรรณ โคตรจรัส,2524)โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 จะมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมากที่สุดเมื่อเทียบกับชั้นปีอื่นๆ(พิมพ์ฯ สมพงษ์ และคณะ,2523) เป็นเหตุให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียน สอบไม่ผ่าน ต้องใช้ระยะเวลาศึกษามากกว่าที่กำหนด หรือมีการออกกลางคัน ดังข้อมูลจากการศึกษาการออกจากวิทยาลัยกลางคันของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข โดยศึกษาข้อมูลปีการศึกษา 2529 ถึง 2533 รวม 5 ปี จากวิทยาลัยพยาบาลทั้งหมด 23 แห่ง พบว่ามีนักศึกษาออกกลางคันทั้งสิ้น 232 คน จากจำนวนนักศึกษาที่เข้าศึกษา 23,874 คน คิดเป็นร้อยละ 0.97 สาเหตุสำคัญคือการเรียนอ่อน และระหว่างการศึกษามีปัญหาด้านอื่นๆ เช่น การแบ่งเวลาเรียนไม่เหมาะสม มีปัญหาการปรับตัว (กุลยา ตันติผลาชีวะและคณะ,2536)ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของHarris(1992)เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการลาออกกลางคันของนักศึกษาในวิทยาลัย พบว่า การปรับตัวทางการเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความรู้สึกอยากลาออกกลางคันของนักศึกษาใหม่ ส่งผลให้เกิดการสูญเสียค่าทางการศึกษา ซึ่งนับเป็นการสูญเสียบุคคลที่มีคุณค่าไป เป็นผลเสียต่อความเจริญก้าวหน้าทั้งส่วนบุคคลและสังคม

การเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ หรือการที่ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำ นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการด้วยกัน ที่สำคัญได้แก่ ตัวผู้สอน เนื้อหาสาระที่สอน กิจกรรม และตัวผู้เรียนเอง(วิชัย วงศ์ใหญ่ 2526) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคัมภีร์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พบว่า การที่ผู้เรียนจะเรียนได้ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถหรือเชาวน์ปัญญาเพียงอย่างเดียว ยังมีองค์ประกอบอื่นที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เช่น นิสัยในการเรียน แรงจูงใจ วุฒิภาวะ(Mehrens & Lehman,1973)และจากการวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ พบว่า ปัจจัยด้านตัวนักศึกษาได้แก่ นิสัยทางการเรียนด้านวิธีการเรียน เป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล(อภิสรรพ นิรันดร์ฤทธิ์,2541) ในสภาพการเรียนการสอนในปัจจุบัน จะพบว่า ตัวผู้เรียนเป็นแกนหลักในการเรียนรู้ และปัจจัยด้านคุณลักษณะในตัวผู้เรียนที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของตัวผู้เรียน คือ การกำกับตนเองในการเรียน (Self-Regulated Learning)

การกำกับตนเองในการเรียน(Self-Regulated Learning)หมายถึง การที่ผู้เรียน ดำเนินการกำกับการได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่างๆ โดยมีเมตาคอนนิชั่นหรือการรู้คิดของตนเอง มีแรงจูงใจ และกระทำด้วยตนเอง(Zimmerman and Martinez-Pons,1986)มีพื้นฐานความคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม(Social Cognitive Theory)ของแบนดูรา(Bandura)ที่กล่าวว่า มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ดังนั้น ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนน่าจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียนได้

การกำกับตนเองในการเรียน เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากงานวิจัยของซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์(Zimmerman&Martinez-Pons,1986)พบว่าการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียน14วิธี ได้แก่ การประเมินตนเอง การจัดการและการปรับเปลี่ยน การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การค้นหาข้อมูล การจดบันทึกและการเตือนตนเอง การจัดสภาพแวดล้อม การให้รางวัลต่อความสำเร็จและการลงโทษต่อความล้มเหลวของตนเอง การท่องจำและการจดจำ การขอความช่วยเหลือทางสังคม(เพื่อน ครู หรือ ผู้ใหญ่) การทบทวนจากบันทึกต่างๆ (สมุดจด ข้อสอบ หรือตำรา) มีค่าสหสัมพันธ์สูงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และต่อมาซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์(Zimmerman and Martinez-Pons,1988) ยังพบอีกว่า การใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนมีค่าสหสัมพันธ์สูงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนและการประเมินพฤติกรรมกำกับตนเองในการเรียนโดยครู และจากการศึกษาของ อัจฉรา ประไพตระกูล(2539)เกี่ยวกับปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อพฤติกรรมกรเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบเช่นเดียวกันว่า พฤติกรรมกรเรียน 15 แบบของนักเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรเรียนทั้ง 15 แบบ ของนักเรียน

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นได้ว่า การกำกับตนเองในการเรียน (self-regulated learning) เป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นการสร้างนิสัยในการเรียนที่ดี

การจัดการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาลเป็นการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาซึ่งนักศึกษาอยู่ในระยะวัยรุ่นที่ต่อเนื่องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น สำหรับนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 เป็นระยะที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวในหลายๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปรับตัวด้านการเรียน (พาสนา ผโลศิลป์, 2535) เช่น การปรับตัวจากระบบการเรียนในโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ การฝึกฝนให้วัยรุ่นในระยะนี้ได้เรียนรู้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่มีประสิทธิภาพ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้

เด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยแห่งการสร้างสมการรับรู้ ความคิด ความเชื่อต่างๆที่เขาได้รับจากภายนอกมาหล่อหลอมบุคลิกภาพให้มีเอกลักษณ์แห่งตน(Dusek,1987) ดังนั้นเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จหรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวจึงมีความหมายต่อพัฒนาการของบุคคลวัยนี้มาก หากบุคคลสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จสามารถรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ จะส่งผลให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลพัฒนาตนไปสู่เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่ไม่สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตน ประเมินตนเองในทางลบ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่าไม่เป็นที่ต้องการของใคร ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่าปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตของตน(Glasser,1965,1981)เขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก

จากการศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวในสถานการณ์ต่างๆว่ามีผลต่อการประเมินตนเองของบุคคลหรือไม่ ผลการศึกษาพบลักษณะตรงกันคือ ผู้เรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือผู้เรียนที่ประสบความล้มเหลวเกี่ยวกับความคาดหวังทางการเรียนจะมีการประเมินตนเองทางด้านลบ(Borilow,1962;Dyson,1967;Stotland and Zander,1958,cited in Purkey,1978)มักจะรับรู้ว่าเป็นบุคคลไม่มีค่า ไม่มีคนรักหรือให้การยอมรับ มีอัตมโนทัศน์เชิงลบ ขาดความรับผิดชอบ (Dorothe Rogers,1969) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประจิม เมืองแก้ว(2536) ที่พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีบุคลิกภาพแบบขาดความพยายาม มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จต่ำ ขาดความมั่นใจ รู้สึกท้อแท้ มีอัตมโนทัศน์ในด้านลบ คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดความภูมิใจในตัวเอง รู้สึกผิด และตำหนิตนเอง จากลักษณะดังกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นได้ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำหรือนักเรียนที่ประสบความล้มเหลวเกี่ยวกับความคาดหวังทางการเรียนนั้น มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว(Glasser cited in Corey,1985)

ในการพัฒนาบุคคลให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ หรือเปลี่ยนแปลงจากเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ กลาสเซอร์(Glasser,1965; Glasser and Zunin,1979) ได้อธิบายว่า ทำได้โดยการจัดให้มีการเรียนรู้ใหม่(Relarning) โดยการช่วยเหลือให้บุคคลเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง มีวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่เหมาะสมและให้มีสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ทำ ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา กลาสเซอร์ให้ความสนใจอย่างมากต่อการป้องกันก่อนปัญหาความเสียหายที่จะเกิดขึ้น และเชื่อว่าการศึกษาคือเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่หน้าที่ที่ถูกต้องของมนุษย์ โดยเน้นการสอนให้เด็กได้เติมเต็มความต้องการของตนเองตั้งแต่เด็ก และเมื่อเด็กเริ่มที่จะเติมเต็มความต้องการของตนเองได้ เขาจะปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่ จะเรียนได้ดีขึ้นและเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น (Glasser,1965)

มีการศึกษาที่พบว่าสามารถพัฒนาการกำกับตนเองในการเรียนในเด็กโดยการสอนและการแนะแนวให้นักเรียนใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน จากงานวิจัยของแชเพลย์ (Shaplay,1993) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน จะใช้กลวิธีการประเมินตนเอง การจัดการและการปรับเปลี่ยน การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การจัดบันทึกและการเตือนตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการสอนกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนจะใช้กลวิธีที่ไม่ใช่กลวิธีแบบกำกับตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษาของฮาสลามและบราวน์(Haslam and Brown,1968) ที่พบว่าการแนะแนว "วิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ" ช่วยทำให้นักเรียนมีนิสัยในการเรียนดีขึ้นกว่าเดิม และทำให้นักเรียนมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

กลาสเซอร์ได้นำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน โดยกลาสเซอร์เชื่อว่า โรงเรียนสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา โดยการช่วยให้พวกเขาได้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ได้เรียนรู้ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น (Glasser,1969) และเมื่อการให้การปรึกษาประสบความสำเร็จแล้ว หลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจะพัฒนาเข้าเป็นระบบหรือแนวทางของชีวิตซึ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในเกือบจะทุกๆด้าน(Glasser and Zunin,1979)

การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้เพื่อช่วยให้นักเรียนและนิสิตนักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนนั้น จัดได้ทั้งแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม แต่การจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มน่าจะเอื้อประโยชน์ได้มากกว่า เนื่องจากให้โอกาสบุคคลที่มีความต้องการที่คล้ายคลึงกันในการปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่ง มาร่วมกลุ่มการปรึกษากัน (Shertzer and Stone,1968) กระแสที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มนั้นจะเป็นกระแสของการช่วยเหลือกัน เตรียมพร้อมสำหรับโอกาสที่ให้สมาชิกมีการจัดระเบียบของความคิดในสิ่งที่เขาล้มเหลวหรือไม่มั่นคง(Ohlsen,1988)โดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้เอื้อให้กลุ่มดำเนินไปอย่าง

ราบรื่น สมาชิกสามารถแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกของตน ในการที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง พร้อมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม (Shertzer and stone, 1968) นำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นหลักการและวิธีการที่สอดคล้อง และครอบคลุมแนวความคิดในการปรับปรุงวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน กล่าวคือ มีกระบวนการกลุ่มที่เอื้อบรรยากาศให้นักเรียนได้ประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง มีการอภิปรายร่วมกันถึงวิธีการและเทคนิคในการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ค้นหาแนวทางปฏิบัติและวางแผนเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นระบบและควบคุมได้ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คอยรับฟังด้วยความเอาใจใส่ คอยให้ความช่วยเหลือ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนให้ข้อมูลป้อนกลับที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเพื่อให้ได้สนองความต้องการหรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ของตนเอง

โฮวบัท โมวเรอร์ (Hobart Mowrer, cited in Glasser, 1965) ได้กล่าวถึงข้อดีของการใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงว่า บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อการประเมินพฤติกรรมในแง่ของความถูกต้อง ความรับผิดชอบ และความเป็นจริง ได้รวดเร็วกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล อีกทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มยังเหมาะกับวัยรุ่น (วัชร ทรัพย์มี, 2522) เนื่องจากวัยรุ่นมักจะเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ และการสนับสนุนจากเพื่อนรุ่นเดียวกันนั้นจะทำให้วัยรุ่นเกิดความกล้าที่จะแสดงออกในการนำปัญหาต่างๆ มาอภิปรายกัน เต็มใจที่จะรับฟังพยายามเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่า และมักจะนำแนวทางนั้นไปปฏิบัติ

จากคำอธิบายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้ และการจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่จัดแบบกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถเรียนรู้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยในฐานะที่เรียนในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จึงมีความสนใจที่จะนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมาใช้ เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลที่ยังไม่สามารถกำกับตนเองในการเรียน และรู้สึกว่าคุณเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ได้เรียนรู้ถึงวิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่มีประสิทธิภาพ และนำวิธีการที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคมต่อไป

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จากหนังสือ เอกสาร บทความ และรายงานการวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ โดยนำมาสรุปรวบรวมและนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง
2. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียน (Self-Regulated Learning)

### 1.แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง(Reality Therapy) พัฒนาโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน

กลาสเซอร์ เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1925 ที่เมืองคลีฟแลนด์ (Cleveland) รัฐโอไฮโอ (Ohio) ประเทศสหรัฐอเมริกา จบปริญญาตรีด้านวิศวกรรมเคมี(Chemical Engineering) และศึกษาปริญญาโทต่อทางด้านจิตวิทยาคลินิก ต่อมากลาสเซอร์ได้ศึกษาต่อทางด้านแพทยศาสตร์ จนได้รับปริญญา และได้ฝึกงานทางด้านจิตเวชโดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ซึ่งต่อมาเขาพบว่าวิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จึงได้คิดค้นวิธีการแบบใหม่โดยเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคล มีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความจริงและตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริง โดยไม่รุกรานหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น และเน้นให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน

กลาสเซอร์มีความสนใจอย่างมากต่อปัญหาสุขภาพจิต เขาได้เปิดคลินิกส่วนตัวที่ลอสแอนเจลิส (Los Angeles) ในปี ค.ศ.1957 และได้รับตำแหน่งหัวหน้าจิตแพทย์ของสถานพินิจที่แคลิฟอร์เนีย เขาเริ่มนำแนวพิจารณาความเป็นจริงมาใช้กับผู้ป่วยโรคจิตโรคประสาทและเยาวชนในสถานพินิจที่เขาทำงานอยู่ ซึ่งพบว่าใช้ได้ผลเป็นอย่างดี และในปี ค.ศ.1965 กลาสเซอร์ได้ตั้งสถาบันการให้การปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง(An Institute for Reality Therapy)ขึ้นเพื่อเผยแพร่และฝึกฝนวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของเขาให้แก่บุคคลในวงการต่างๆ

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ได้รับความนิยมน้อย่างกว้างขวางในวงการศึกษากลาสเซอร์ได้อุทิศเวลาของเขาในการฝึกอบรมครู ผู้บริหาร และครูแนะแนวให้เล็งเห็นถึงวิธีการจัดสภาพการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้เด็กสามารถพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ และมีสุขภาพจิตที่ดี กลาสเซอร์ไม่

เห็นด้วยกับการลงโทษเด็ก กลาสเซอร์มีความคิดว่าการไม่ยอมรับ ไม่สนใจต่อข้อแก้ตัวใดๆ และการย้ำให้เห็นถึงผลที่เขาได้จากความไม่รับผิดชอบต่อการทำตามเงื่อนไขข้อตกลงก็เป็นการลงโทษที่เพียงพอแล้ว นอกจากนี้กลาสเซอร์ยังได้เผยแพร่แนวคิดของเขาในหนังสือต่างๆ อาทิ Mental Health or Mental illness(1961), Reality Therapy : a New Approach to Psychiatry (1965), Schools Without Failure (1969), The Identity Society (1972), Stations of the Mind (1972)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ทั้งในวงการเกี่ยวกับสุขภาพจิต วงการศึกษา วงการแก้ไขฟื้นฟูในชุมชน และการคุมประพฤติเยาวชน เนื่องจากมีหลักปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เน้นที่ปัญหา มีการวางแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม และสามารถเห็นผลได้ชัดเจน (Gilliland and others, 1984)

### 1.1 ทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

คอเรย์ (Corey, 1985) ได้สรุปทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงไว้ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. มนุษย์มีความต้องการทางด้านจิตใจที่สำคัญ 2 ประการคือ

2.1 ความต้องการที่จะรักและถูกรัก ซึ่งมีได้ในรูปแบบต่างๆ เช่น ความ เป็นเพื่อน ความรักของแม่ ความรักครอบครัว ความรักอันสามีภรรยา

2.2 ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์เฉพาะของตน (Identity) ต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างจากคนอื่นและไม่พบใครที่มีความคิด การกระทำ และการพูดเหมือนเขา

4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักและคุณค่า อันเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากภายในของตัว ไม่ใช่ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

5. เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

6. เพื่อคงความรู้สึกมีคุณค่าไว้ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ดีถูกต้อง และมีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ

7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบๆตัว อาจจะใช้การปฏิเสธ และไม่รับรู้สิ่งต่างๆตามที่ เป็นจริง

8. คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต มีเอกลักษณ์ของตน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ กระทำสิ่งต่างๆได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

## 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีทัศนะว่า เอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ซึ่งหมายถึง สิ่งที่แสดงถึงลักษณะที่มีความหมายของบุคคล การแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลกับผู้อื่นนั้น เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เอกลักษณ์แห่งตนจึงเป็นแรงหรือพลังผลักดันภายในให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการนี้ การที่บุคคลจะตอบสนองต่อความต้องการการมีเอกลักษณ์แห่งตนได้หรือไม่นั้น สังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคลเช่นกัน (Glasser, 1965; Glasser and Zunin, 1979)

### เอกลักษณ์ของบุคคล

กลาสเซอร์ (Glasser, 1965, 1969) อธิบายว่า เอกลักษณ์แห่งตนของบุคคลสามารถพัฒนาขึ้นได้ใน 2 ลักษณะคือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะของบุคคลที่มองเห็นว่าตนสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ รู้สึกเห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น มีสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถที่จะให้และได้รับความรักจากผู้อื่นได้ รวมทั้งมีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) เป็นลักษณะของบุคคลที่ประเมินตนเองในทางลบ เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา บุคคลไม่สามารถสร้างสายสัมพันธ์แห่งความรัก ความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นได้ จึงทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของใคร ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองหรือทำตามข้อ



กำหนดใดๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิต มักปฏิเสธหรือบิดเบือนความจริง และมีความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนต่ำ

ในทัศนะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์นั้น เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นความต้องการความผูกพัน ต้องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ต้องการที่จะให้และได้รับความรัก และต้องการรู้สึกว่าคุณค่า
2. ความต้องการอำนาจ ซึ่งเป็นความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เป็นผู้ที่กำหนดวิถีชีวิตของตนเองได้ กระทำด้วยตนเองและสามารถควบคุมชีวิตได้
3. ความต้องการเสรีภาพ ซึ่งเป็นความต้องการที่จะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกกระทำพฤติกรรมด้วยตนเอง
4. ความต้องการความสนุกสนาน ซึ่งเป็นความต้องการที่จะมีความสุขความพอใจ ความสนุกสนานรื่นเริง หรือความเบิกบานใจในชีวิตของตนเอง
5. ความต้องการการอยู่รอด ซึ่งเป็นความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย ดำรงชีวิตอยู่ในภาวะสุขภาพที่ดี

การที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้นั้น บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการ (Glasser, 1965, 1969) นั่นคือ

1. ความต้องการที่จะให้และรับความรัก
 

บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะให้และเรียนรู้ที่จะรับความรัก เขาจะต้องพบใครสักคนในโลกนี้ที่รักเขา และใครสักคนในโลกนี้ที่เขารักหรือถ้าเป็นไปได้ก็อาจจะมีหลายคน แต่อย่างน้อยจะต้องมีคนหนึ่งซึ่งรักเขา และคนซึ่งให้ความรักแก่เขา ถ้าหากว่าคนเราประสบความสำเร็จในการให้และรับความรักแล้ว เขาก็จะสามารถทำสิ่งดังกล่าวนี้ต่อไปได้ตลอดชีวิตของเขาอย่างสม่ำเสมอ และเขาก็จะประสบความสำเร็จในระดับใดระดับหนึ่งได้

โดยทั่วไปคนเรามักจะคิดว่าความต้องการในเรื่องความรักสามารถเติมเต็มได้ที่บ้านมากกว่าที่โรงเรียนหรือที่สถาบันอื่นใดนอกจากครอบครัว กลาสเซอร์กล่าวว่าจากการตรวจสอบอย่างใกล้ชิด แสดงให้เห็นว่าความเชื่อดังกล่าวเป็นสิ่งที่ผิด ครูจัดว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยให้เด็กที่ต้องการความรักประสบความสำเร็จ แต่ในปัจจุบัน ครูอาจจะไม่รู้ถึงวิธีที่จะตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักต่อนักเรียนหลายๆคนอย่างชัดเจน นอกจากนี้นักเรียนไม่ได้ต้องการความรักจากครูเท่านั้น แต่ยังต้องการความรักจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันด้วย โรงเรียนจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเติมเต็มความต้องการในเรื่องของความรักของนักเรียน เพราะถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ที่จะรักในขณะที่เขายังเป็นเด็กแล้ว เมื่อเป็นผู้ใหญ่ เขาก็อยู่ในฐานะลำบากที่จะเรียนรู้ความรักมากยิ่งขึ้น

## 2. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า

ความต้องการที่สองมีความสำคัญเท่าๆกับความต้องการประการแรก แม้ว่าความต้องการทั้งสองประการนี้จะแยกออกจากกัน แต่เราจะเห็นได้ว่าคนที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในเรื่องของความรัก โดยทั่วไปแล้วจะรู้สึกว่าคุณค่าและคนที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าก็จะเป็นคนที่สามารถที่จะให้ความรักและรับความรักจากผู้อื่นได้ ทั้งสองอย่างมีความสัมพันธ์กันแต่อาจไม่เสมอไป เพราะความรู้สึกมีคุณค่าจะขึ้นอยู่กับความรักที่ได้รับด้วย แต่ไม่ว่าบุคคลจะได้รับความรักหรือไม่ บุคคลสามารถรู้สึกว่าคุณค่าได้ถ้าเขามีพฤติกรรมพื้นฐานที่น่าพึงพอใจ กล่าวคือ บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อทำผิดและปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ถ้าบุคคลไม่มีการประเมินหรือตัดสินพฤติกรรม เขาก็จะไม่มีโอกาสปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการในเรื่องของความรู้สึกมีคุณค่า

โรงเรียนจัดได้ว่าเป็นสถาบันที่มีบทบาทโดยตรงกับการสนองความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของนักเรียน การมีความรู้และความสามารถเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้บุคคลเป็นคนที่มีความรู้ขึ้นมาได้ ถ้าหากว่าเด็กไปโรงเรียนและเกิดความล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้และได้รับความรู้ ล้มเหลวในการที่จะรู้จักวิธีคิดและล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาแล้ว ก็จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าไม่มีคุณค่า ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมของเขาจะมาแก้ไขความล้มเหลวนี้ให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้ เมื่อเด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแล้ว เด็กๆก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองอย่างเพียงพอที่จะเรียนรู้ที่จะให้และเรียนรู้ที่จะรับความรักด้วย หรืออย่างน้อยที่สุด เขาก็จะมีโอกาสที่ดีขึ้นในการตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักของเขามากขึ้น โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีความรู้มีคุณค่าได้

การช่วยเหลือนักเรียนให้มีบุคลิกภาพหรือเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จได้นั้นสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงเรียนจัดได้ว่าเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะให้และรับความรักและพัฒนาให้เด็กเป็นผู้ที่มีการศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีความรู้ขึ้นมาได้ กลาสเซอร์ได้กล่าวว่า โรงเรียนสามารถที่จะช่วยให้นักเรียนเหล่านี้ได้สนองความต้องการขั้นพื้นฐานของการมีคุณค่าในตนเอง ความรัก และการรู้จักคิดได้ โดยการจัดโปรแกรมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนแก้ไขปัญหาได้ ทั้งในแง่ของวิชาการ และในแง่ของสังคม

### 1.3 ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

กลาสเซอร์(Glasser,1981)ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงไว้ ดังนี้

#### 1.มีแนวคิดแบบภวนิยม (Existential-Phenomenological Orientation)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากแรงผลักดันภายใน ไม่ใช่อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม แม้ว่าสภาพแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคล แต่มันก็ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมของบุคคล กลาสเซอร์เชื่อว่าบุคคลเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตนเองและสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าได้ ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคลแต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำให้ทุกข์ ให้เศร้า ให้โกรธด้วยตัวของบุคคลเอง การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลตระหนักรู้ และมีการกระทำอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการเลือกของเขาเอง

#### 2.มีแนวคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control Theory)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีแนวการปฏิบัติตามทฤษฎีการควบคุม ซึ่งเป็นรากฐานทางทฤษฎี โดยมีความเชื่อว่าบุคคลมีพฤติกรรมเพื่อที่จะควบคุมโลกรอบๆตัวเขา ซึ่งเป็นไปตามพลังผลักดันภายในตัวบุคคลหรือโลกส่วนตัวของเขา พฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ บุคคลเลือกโลกที่เขาต้องการและเลือกแสดงพฤติกรรม ซึ่งเป็นความพยายามของบุคคลที่จะผลักโลกของความเป็นจริงให้ใกล้กับโลกทางความคิดที่บุคคลต้องการ พฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ และเนื่องจากการควบคุมความคิดและความรู้สึกเป็นเรื่องยาก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจึงเน้นที่การกระทำของบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลจะบังคับให้ตนเองทำบางสิ่งบางอย่างเป็นเรื่องง่ายกว่าการที่บุคคลจะบังคับความคิดและความรู้สึก

#### 3.ปฏิเสธการพิจารณาความผิดปกติตามแนวคิดทางการแพทย์ (Rejection of the Medical Model)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงปฏิเสธการวินิจฉัยพฤติกรรมที่มีความบกพร่องล้มเหลวว่าเป็นความเจ็บป่วยทางจิต การวินิจฉัยว่าบุคคลเป็นโรคต่างๆ นอกจากจะไม่มีประโยชน์เท่าใดนักแล้ว ยังเป็นข้ออ้างให้บุคคลปฏิเสธความรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตน กลาสเซอร์เชื่อว่าอาการทางจิตและอาการทางประสาทไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับ

บุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกกระทำ เป็นวิธีการพยายามควบคุมโลกของเขา มีความคิด และการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความเจ็บป่วยทางจิตเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมโลก ให้สนองความต้องการของตนได้

#### 4.เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและความรู้สึกเชิงบวก (Success Identity and Positive Addiction)

บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) จะเป็นคนที่สามารถให้และได้รับความรัก รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองสำคัญต่อบุคคลอื่น มีการตอบสนองความต้องการของตนไปในทางที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นผู้ที่เข้มแข็งอดทน ทำให้สามารถสร้างสรรคชีวิตของตนไปในทางที่ดีได้

การมีความรู้สึกเชิงบวก (Positive Addiction) เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็ง สามารถเอาชนะความรู้สึกเชิงลบได้ ทำให้มีชีวิตที่สร้างสรรคสมบูรณ์ กลาสเซอร์พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นในปี ค.ศ.1976 โดยเน้นว่าการได้มาซึ่งความรู้สึกเชิงบวก เกิดจากการทำกิจกรรมที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ 6 ข้อ ดังนี้

- 4.1 กิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขันและสามารถทำได้ประมาณวันละ 1 ชั่วโมง
- 4.2 กิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายๆโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก
- 4.3 กิจกรรมที่สามารถทำได้ตามลำพังและทำร่วมกับผู้อื่นได้
- 4.4 กิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า
- 4.5 กิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าถ้าได้ทำอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะเกิดผลดี

ตามมา

- 4.6 ผู้รับการปรึกษาสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้โดยไม่ตำหนิตนเอง

#### 5.เน้นความรับผิดชอบและความต้องการของมนุษย์ (Emphasis on Responsibility and Human Needs)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบของบุคคลอย่างต่อเนื่อง กลาสเซอร์ (Glasser,1984) ได้ให้นิยามของความรับผิดชอบไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองความต้องการของตนได้โดยไม่ก้าวก่ายแนวทางที่จะบรรลุความต้องการของบุคคลอื่น ความต้องการที่สำคัญของมนุษย์ หมายถึง ความต้องการที่จะรักและได้รับความรักจากผู้อื่น และความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบจะเป็นผู้ที่รู้ว่าเขาต้องการอะไรจากชีวิต และมีการวางแผนเพื่อบรรลุความต้องการนั้น กล่าวโดยสรุป ความรับผิดชอบ หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หากพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของพวกเขา

ไม่ทำให้บรรลุในสิ่งที่เขาต้องการได้ กลาสเซอร์ได้เน้นให้บุคคลหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ว่าจะมาจากผู้ให้การศึกษาหรือผู้มารับการศึกษา บุคคลควรที่จะเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่และมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบโดยไม่ต้องตำหนิตีตนเองอย่างรุนแรง และบุคคลจะต้องยอมรับสิ่งที่เป็นชีวิตของเขาเองทั้งหมด พฤติกรรมอะไรก็ตามที่บุคคลเลือกกระทำ เป็นข้อเลือกที่ดีที่สุดของบุคคลในเวลานั้น ถ้าบุคคลเริ่มแสวงหาข้อผิดพลาดเขาก็จะต้องติเตียนตัวเขาเอง ซึ่งการกระทำดังกล่าวมีแต่จะทำให้เกิดความผิดพลาดมากยิ่งขึ้น

### 6. เน้นที่ปัจจุบัน (Emphasis on the present)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเน้นความสำคัญของปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ โดยไม่สนใจข้อผิดพลาดในอดีตของผู้มารับการศึกษา ไม่ปฏิเสธว่าปัญหาในปัจจุบันมีรากฐานมาจากอดีต แต่ในการแก้ไขนั้นสามารถแก้ไขได้เฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบันหรือวางแผนไว้สำหรับอนาคตที่ดีกว่าเท่านั้น ผู้ให้การศึกษาจะรับฟังเหตุการณ์ในอดีตก็ต่อเมื่อเหตุการณ์นั้นสามารถช่วยในการวางแผนแก้ไขสำหรับปัจจุบันและอนาคตที่ดีกว่า

### 7. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgment)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเน้นให้ผู้รับการศึกษามีได้มีการประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนว่าถูกหรือผิด เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นักจิตวิทยาการศึกษาจะให้ผู้รับการศึกษาคิดพิจารณาในผลของพฤติกรรมของเขาและตัดสินใจว่าการกระทำของเขานั้นเป็นอย่างไร ถ้าผู้รับการศึกษามีความซื่อสัตย์ในการประเมินคุณค่าในพฤติกรรมของตน เขาก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวของตนเองได้

### 8. ลดความสำคัญของการถ่ายโยง (Deemphasis on Transference)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงไม่เห็นด้วยกับการถ่ายโยง(Transference)เพราะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้รับการศึกษากลายไปอย่างไม่จริงแท้(Genuine) ผู้ให้การศึกษาแบบดั้งเดิมมักจะใช้โดยชักจูงให้ผู้รับการศึกษารับเอาทัศนคติ ความรู้สึก แนวความคิดที่ผู้ให้การศึกษาที่อยู่และสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความหมายในอดีต ซึ่งผู้ให้การศึกษาแบบดั้งเดิม เชื่อว่าการถ่ายโยงนี้จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เห็นว่าผู้ให้การศึกษาไม่ควรชี้แนะแนวคิดของตนให้แก่ผู้รับการศึกษานี้ แต่ควรสนับสนุนให้ผู้รับการศึกษารับรู้ถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความพยายามในปัจจุบันของผู้รับการศึกษานี้ที่จะประสบความสำเร็จ หรือความตั้งใจในสิ่งที่เขากำลังทำ

#### 1.4 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีเป้าหมายให้บุคคลได้พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยช่วยให้บุคคลมีความเชื่อมั่นที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าจะคอยคิดพึ่งพาผู้อื่น รู้จักใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ให้มาสนองความต้องการของตน ช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนในทางที่รับผิดชอบมากขึ้น สามารถทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิต รู้จักพิจารณาความต้องการและกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจนทั้งในปัจจุบันและในระยะยาว พิจารณาสິงที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย มีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และสามารถดำเนินการตามแผนให้สำเร็จตามที่บุคคลได้สัญญาไว้ กลาสเซอร์มีความเห็นว่า การให้การปรึกษาทั้งหมดก็เหมือนการสอนนั่นเอง แต่เป็นการสอนที่จะช่วยบุคคลให้บรรลุความต้องการของเขาได้

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจะต้องประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right)

**ความรับผิดชอบ (Responsibility)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนเองโดยไม่ขัดขวางต่อการตอบสนองความต้องการของผู้อื่น บุคคลเกิดการรับผิดชอบได้เมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่าตัวเขาเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขาได้นอกจากตัวเขาเอง

**ความเป็นจริง (Reality)** หมายถึง การที่บุคคลสามารถเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา สามารถควบคุมการรับรู้ของตนเองและเข้าใจว่าเขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ไม่ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม บุคคลจะต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบและสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

**ความถูกต้อง (Right)** หมายถึง การประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคลว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ผู้ให้การปรึกษาตามแนวนี้จึงจำเป็นต้องสอนให้บุคคลเรียนรู้ที่จะประเมินคุณค่าหรือความถูกต้องของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรม เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่จะสามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนได้มากขึ้น

## 1.5 กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มซึ่งกลาสเซอร์(Glasser,1981) อธิบายไว้ว่า สภาพการณ์ที่บุคคลมีปัญหาล้ายคลึงกันจะมีส่วนทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากการที่บุคคลมีปัญหาล้ายๆกัน จะช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สามารถแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลป้อนกลับได้เร็ว กระแสกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตน วางแผน และดำเนินการตามแผนได้โดยสมาชิกแต่ละคนเป็นกำลังใจให้กัน สัมพันธภาพที่อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจจะช่วยให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นสามารถตอบสนองความต้องการในด้านความรักและควมมีคุณค่าของบุคคลได้

### 1.5.1 หลักการที่สำคัญ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ประกอบด้วย หลักการสำคัญ 8 ประการ (Glasser and Zunin,1979 ; Corey,1985) ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการ ดังนี้

#### 1.การสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษา(Personal Involvement)

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยความสัมพันธ์ที่มีความเป็นส่วนตัว บรรยากาศของความเป็นมิตร ทำที่ที่อบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ ยอมรับนับถือในตัวสมาชิกแต่ละคน ความห่วงใย เอาใจใส่อย่างจริงใจ จะสร้างสายใยแห่งความรู้สึกไว้วางใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการนำไปสู่การเปิดเผยและความเต็มใจในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกัน ซึ่งจะเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของสมาชิกเอง และจะนำเขาไปสู่การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงหรือพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกได้พ้นจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลวได้ โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาเฉพาะ นำสมาชิกไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและคงรักษาเอกลักษณ์นี้ไว้ ซึ่งผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะต้องสร้างความไว้วางใจให้สมาชิกเห็นถึงความจริงใจและความห่วงใยที่ผู้นำกลุ่มมีต่อพวกเขา มองพวกเขาว่าสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้

ในช่วงแรกของการเริ่มต้นสนทนานั้น ไม่ควรใช้เวลายาวนานในการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาหรือความทุกข์ของสมาชิก กลาสเซอร์(Glasser,1972) กล่าวไว้ว่า ผู้รับการปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ ส่วนใหญ่จะมีความเข้าใจอย่างรวดเร็วว่ามีสิ่งอื่นอีกมากมายในชีวิตที่น่าสนใจมากกว่าปัญหาของพวกเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะพูดคุยกันในเรื่องที่เขากำลังให้ความสนใจ เช่น ชาวที่กำลังเป็นที่สนใจ ภาพยนตร์ หนังสือ ละคร ความต้องการ ความสัมพันธ์ส่วนตัวและครอบครัว ซึ่งจะช่วยสร้างให้เกิดสัมพันธภาพมากขึ้นเพราะเป็นการสนทนากันแบบเพื่อนอย่างแท้จริง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเห็นว่าการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษาเป็นเวลานานเกินไปนั้น เป็นสิ่งที่ผิดพลาดอย่างรุนแรง เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเลิกหมกมุ่นอยู่กับตนเองแล้ว ยังเป็นเหมือนไปเพิ่มให้เขาอยู่กับความทุกข์ของเขา การฟังเขาพูดคร่ำครวญถึงแต่ความทุกข์ของเขา จะช่วยลดความเจ็บปวดหรือรู้สึกดีขึ้นเพียงชั่วขณะเท่านั้น เพราะถ้าเขายังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความเจ็บปวดหรือความทุกข์นั้นก็กลับมาหาเขาอีก เราจึงควรพูดคุยกันในเรื่องที่จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น

## 2.การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on present behavior)

ในกระบวนการปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นเหตุหรือส่งเสริมให้รู้สึกไม่ดีกับตนเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพวกเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ตัดสินใจเลือกและเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น การให้ความรู้สึกอบอุ่น จริงใจ ในการสร้างสัมพันธภาพตั้งแต่ในขั้นตอนแรกนั้น จะเป็นการช่วยให้สมาชิกเริ่มตระหนักในพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนจากการหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์หรือปัญหาของตนเองให้หันมามีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองพฤติกรรมของเขาและเลือกพฤติกรรมใหม่ที่จะทำให้พวกเขามีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้นำกลุ่มอาจใช้คำถามต่างๆเช่น “คุณกำลังทำอะไร” เราจะไม่ใช้คำถามว่า “คุณได้ทำอะไรไปแล้ว” หรือ “คุณเคยทำอะไรบ้าง” เพราะการรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของตนเอง

กลาสเซอร์(Glasser,1965)กล่าวว่า การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่องานตนเองมากขึ้น การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจว่าพฤติกรรมของเขาคือการหมกมุ่นอยู่กับตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่เขาเลือกเอง ไม่มีใครบังคับให้เขาเป็นอย่างนั้น เป็นทางเลือกในปัจจุบันของเขา เมื่อผู้นำกลุ่มมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ใกล้ชิดและเป็นส่วนตัวกับเขา และเขาก็ยอมรับว่าสิ่งที่เขากำลังทำอยู่เป็นสิ่งที่เขาเลือกเองแล้ว เราก็จะช่วยให้เขาประเมินคุณค่าของพฤติกรรมของเขาได้



### 3. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม (Value Judgement)

เมื่อผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่ และผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้น การพิจารณาพฤติกรรมโดยมองในแง่ที่ว่า พฤติกรรมนั้นเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดของเขาหรือไม่ เขาเชื่อว่าพฤติกรรมนั้นดีสำหรับเขาและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเขาหรือไม่ เป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะช่วยเขาในการประเมินว่าพฤติกรรมนั้นกำลังนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้ก็คือ ผู้นำกลุ่มต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรมว่าสิ่งที่สมาชิกทำนั้นผิดและต้องเปลี่ยนแปลง หรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ในการประเมินพฤติกรรม แต่จะให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะต้องเน้นการวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรับปรุงแก้ไขได้ ไม่ปล่อยให้สมาชิกยึดติดอยู่กับความรู้สึกผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมา ไม่มีใครที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลวได้ เว้นแต่ว่าเขาจะมีสัมพันธภาพกับคนที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่า และทำให้เขาเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้หรือเขาต้องเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ และเขาต้องสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน เขาก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

### 4. การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (Planning responsible behavior)

หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกในการพิจารณาทางเลือกอื่นๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยพวกเขาในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ และมีโอกาสสำเร็จสูง เพื่อให้ความสำเร็จในเป้าหมายนี้เป็นแรงเสริมให้สมาชิกพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาวต่อไป ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลใหม่และช่วยค้นหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น การวางแผนการปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจน สามารถวัดได้ ยืดหยุ่น และปรับได้ตามความเหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาทักษะในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินความเป็นไปได้ของแผนการ มีความมั่นคงเมื่อแผนการถูกประเมินว่ามีความเป็นไปได้ และยืดหยุ่นเมื่อแผนการถูกประเมินว่าเป็นไปไม่ได้ ลักษณะของการวางแผนที่ดี มีลักษณะดังต่อไปนี้

4.1 เป็นแผนที่อยู่ภายในขอบเขตความสามารถของผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับความต้องการของสมาชิก

4.2 เป็นแผนที่เข้าใจง่าย แม้ว่าผู้รับการปรึกษาต้องการแผนที่มีความเฉพาะเจาะจง ประเมินผลได้ชัดเจน แต่ควรเป็นแผนที่ยืดหยุ่นได้ มีโอกาสเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

## เช่นกัน

- 4.3 เป็นแผนที่สามารถปฏิบัติจริงได้ ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่าแม้จะเป็นแผนเล็กๆ แต่ก็สามารถช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่เขาต้องการได้
- 4.4 เป็นแผนที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และกำหนดสิ่งที่สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะทำ
- 4.5 เป็นแผนที่สมาชิกสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง
- 4.6 เป็นแผนที่สามารถทำซ้ำได้ เหมาะสมที่จะปฏิบัติได้ทุกวัน
- 4.7 เป็นแผนที่สามารถปฏิบัติได้นานเท่าที่ต้องการ ผู้นำกลุ่มสามารถถามสมาชิกกลุ่มได้ว่า "วันนี้คุณตั้งใจที่จะทำอะไร เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ" "คุณบอกว่าคุณอยากที่จะหยุดความเศร้าโศกเสียใจ แล้วตอนนี้คุณทำอะไรบ้างเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น" เป็นต้น
- 4.8 เป็นแผนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับการปรึกษาวางแผนในการหางาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ฝึกโยคะ สละเวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงเพื่อทำงานอาสา เป็นต้น
- 4.9 เป็นแผนที่มีการประเมินว่าสามารถปฏิบัติได้จริงและสัมพันธ์กับความต้องการ ก่อนที่สมาชิกจะปฏิบัติตามแผนนั้นควรให้เขาร่วมประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่าปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังจากการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว การนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งก็ยังเป็นประโยชน์ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องถามผู้รับการปรึกษาว่า "แผนของคุณสามารถช่วยคุณได้หรือไม่" ถ้าแผนนั้นใช้ไม่ได้จะมีการกลับไปประเมินและพิจารณาทางเลือกใหม่
- 4.10 เป็นแผนที่สมาชิกให้ข้อสัญญาในการปฏิบัติกับกลุ่ม เพื่อที่จะให้สมาชิกผูกมัดตนเองกับแผนที่กำหนดไว้ และต้องให้เขาเขียนข้อสัญญาด้วยความตั้งใจที่จะปฏิบัติตาม แผนนั้นจะไม่มีจุดหมายถ้าปราศจากข้อผูกมัดของสมาชิกที่จะปฏิบัติตาม
- กลวิธีและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้สมาชิกสามารถนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

## 5. การผูกมัดตนเอง (Commitment)

แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติตามแผนนั้นๆ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจึงใช้ข้อผูกมัดที่จะทำตามแผนการ โดยให้สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตนเอง หรือเขียนเป็นรูปแบบของสัญญาเพื่อช่วยให้ตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ ร่วมกัน

ปฏิบัติตามแผนการนั้น ในขั้นตอนนี้จะพบว่า คุณค่าของกลุ่มเด่นชัดขึ้น เมื่อสมาชิกผูกมัดตนเอง ในการทำตามแผนการที่กำหนดไว้ และช่วยเหลือผู้อื่นในการทำตามแผนการของเขา ประเมินและให้ข้อคิดเห็นต่อแผนการ ให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เห็นตัวแบบของความพยายามทำตามแผน และตัวแบบของความสำเร็จ

ในกรณีที่สมาชิกบางคนหลีกเลี่ยงที่จะผูกมัดตนเองในการทำตามแผน กลุ่มจะเข้ามาช่วยให้เขาได้แสดงออกและค้นหาความรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลว และถ้าหากมีสมาชิกที่ไม่ยินยอมผูกมัดตนเองเลย ผู้นำกลุ่มจะไม่บีบบังคับให้เขาเปลี่ยนใจ แต่ต้องช่วยเขาค้นหาว่าอะไรเป็นอุปสรรคขัดขวางเขา สมาชิกบางคนคิดว่าตนเองเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ยอมเป็นคนล้มเหลว ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกมองเห็นผลของการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำให้วางแผนระยะสั้นๆ ปฏิบัติได้โดยง่าย เป็นเหตุเป็นผลและมีความเป็นไปได้ เพราะไม่เช่นนั้น การที่สมาชิกไม่ยอมผูกมัดตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงจะยิ่งทำให้สมาชิกรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น และการให้เขียนข้อผูกมัดจะช่วยให้สมาชิกมีวินัยในการทำตามแผนที่วางไว้ ทำให้หลีกเลี่ยงที่จะทำตามแผนการได้ยากกว่าคำพูดเพียงอย่างเดียว อีกทั้งยังเป็นการยืนยันเกี่ยวกับเนื้อหาของแผนการอีกด้วย

#### 6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Accept no excuses)

ในกรณีที่สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่ประกาศไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลของความล้มเหลวใดๆ รวมทั้งไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงความหวังใจต่อสมาชิกอย่างแท้จริง บรรยากาศของกลุ่มมีประโยชน์ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เพราะสมาชิกคนอื่นๆ จะทำตามแบบอย่างของผู้นำกลุ่มโดยการให้ความใส่ใจ และกระตุ้นบุคคลที่ไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดตนเองให้มีความกล้าที่จะพยายามใหม่ ช่วยให้สมาชิกยอมรับความจริงว่า เขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตน รวมทั้งช่วยให้เขาได้ประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมยิ่งขึ้น จนสามารถที่จะปฏิบัติได้จริง

เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อสัญญาที่ให้ไว้กับกลุ่มได้ ผู้นำกลุ่มจะย้อนกลับไปสู่ขั้นการประเมินพฤติกรรมและตรวจสอบแผนที่วางแผนที่ใหม่ แต่จะไม่รับฟังเหตุผลหรือข้อแก้ตัวใดๆ เพราะไม่เช่นนั้นจะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ ฟุ้งระว่างไว้เสมอว่า เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้นำกลุ่มต้องไม่ประเมินว่าเป็นความผิดหรือความล้มเหลวของสมาชิก แต่ควรจะถามสมาชิกว่า “คุณยังคงต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดอยู่อีกหรือไม่” ถ้าสมาชิกตอบว่ายังคงต้องการอยู่ก็จะถามต่อไปว่า “เมื่อไหร่ที่คุณจะเริ่มทำ”

## 7. การไม่ใช้การลงโทษ (No punishment)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเชื่อว่าการลงโทษเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวให้กับผู้รับการปรึกษา ทั้งยังเป็นการทำลายสัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย การไม่ใช้การลงโทษมีความสำคัญพอๆกับการไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ดังนั้น แทนที่จะใช้การลงโทษ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นและยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของเขาเอง และให้โอกาสเขาตัดสินใจอีกครั้งว่าจะยังคงต้องการทำตามข้อผูกมัดนั้นอยู่หรือไม่

## 8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Don't give up)

ผู้นำกลุ่มจะต้องเชื่อมั่นในตัวสมาชิกกลุ่มว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ไม่ว่าพวกเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะยังคงแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดกำลังใจและมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีความเชื่อมั่น มีความรับผิดชอบที่จะดำเนินการตามแผน และรับรู้ได้ว่าตนสามารถที่จะแก้ปัญหาและเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อสมาชิกเชื่อมั่นว่าผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวของเขาแล้ว เขาจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด สิ่งที่เขาารู้สึก และสิ่งที่เขากระทำได้

จากประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระยะต่อมา กลาสเซอร์และวูบบอลดิง (Glasser & Wubbolding, 1995 cited in Corey 1996, สุภาพรณ โคตรจรัส, 2543) ได้สรุปหลักการที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริงดังกล่าว โดยเน้นที่บรรยากาศและวิธีการที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

1. บรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประกอบด้วย

### 1.1 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา

บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ไม่มีการลงโทษ ชูเชิญ คุกคาม เป็นบรรยากาศของการให้และการรับความรัก นำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเองจนผู้รับการปรึกษาสามารถสำรวจความต้องการของตน การกระทำในปัจจุบันของตน ประเมินตนเอง กล้ายอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง รับรู้ได้ว่าการกระทำในปัจจุบันของตนไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ สามารถวางแผน เลือกรกระทำพฤติกรรมใหม่ที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้

1.2 ทศนคติและพฤติกรรมของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่แสดงถึงความหวังใจ และเชื่อมั่นในผู้รับการปรึกษา สื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าของการรับผิดชอบต่อตนเอง

เมื่อผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวของผู้รับการปรึกษา ไม่มีการลงโทษหรือการตำหนิ แต่จะไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจและมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาในการเปลี่ยนพฤติกรรม

การไม่ยอมรับข้อแก้ตัวของผู้รับการปรึกษา สื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าเขาเข้มแข็งพอที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถวางแผนที่ดีกว่าเดิมได้ สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ การลงโทษหรือการตำหนิจะเป็นการย้ำแค้นแห่งความล้มเหลว ฉะนั้นแทนที่จะตำหนิหรือลงโทษ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้คำถามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษายอมรับผลที่ตามมาของการกระทำในปัจจุบันของเขา และการมีความเชื่อมั่นว่าคุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้และอยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ตัวเด็กเองมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เขาจะรู้สึกว่าคุณได้รับความรักและการยอมรับ ช่วยให้รู้สึกว่าคุณมีคุณค่า มีความหมาย ทำให้มีความเข้มแข็ง มีพลังในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

## 2.วิธีการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม : ระบบ WDEP

(W = wants, D = direction and doing, E = evaluation และ P = planning)

### 2.1 การสำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา (W)

เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเอง เข้าใจถึงความต้องการของตนเองและวิถีทางที่จะสามารถตอบสนองความต้องการตนเองได้อย่างชัดเจน ซึ่งวิธีการนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการของการให้การศึกษา

### 2.2 การสำรวจพฤติกรรม(การกระทำ)ในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา (D)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงเป็นกระบวนการที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบัน ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบันมากกว่าทัศนคติหรือความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง เพื่อที่จะสามารถตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปในทางที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

### 2.3 การประเมินพฤติกรรมตนเองของผู้รับการปรึกษา (E)

สิ่งสำคัญในกระบวนการของการให้การศึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ก็คือการใช้คำถามที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าถูกหรือผิดอย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งกลาสเซอร์เชื่อว่าพฤติกรรมจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้ประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง

## 2.4 การวางแผนลงมือกระทำและผูกมัดตนเองของผู้รับการปรึกษา (P)

การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางแผน ลงมือกระทำและผูกมัดตนเองเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการสำรวจพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและสามารถเป็นไปได้จริง หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองแล้ว ซึ่งจะมีการกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น ร่วมกันวางแผนปฏิบัติอย่างชัดเจน รวมทั้งมีการประกาศความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ด้วย

วูบบอลดิง (Wubbolding, 1988b, 1991 cited in Corey, 1996) กล่าวว่า แผนการปฏิบัติที่ดีเป็นไปตามกลยุทธ์ SAMIC ดังนี้

S= Simple	หมายถึง แผนที่ง่ายต่อการปฏิบัติ
A= Attainable	หมายถึง แผนที่ปฏิบัติแล้วมีโอกาสสำเร็จได้
M= Measurable	หมายถึง แผนที่สามารถวัดผลได้ชัดเจน
I= Immediate	หมายถึง แผนที่สามารถปฏิบัติได้ทันที
I= Involved	หมายถึง แผนที่ต้องมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่

สามารถตอบสนองความต้องการได้

C = Controlled by the planner หมายถึง แผนที่อยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของผู้รับการปรึกษา

C = Committed to หมายถึง แผนที่ผู้รับการปรึกษามีการให้ข้อสัญญาในการปฏิบัติ

C = Continuously done หมายถึง แผนที่ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องเท่าที่ต้องการ

### 1.5.2 เทคนิคที่สำคัญ

เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีหลายวิธี เช่น เทคนิคการเผชิญหน้า(Confrontation) การให้ข้อสัญญา(Contract) การให้ข้อมูลข่าวสาร(Information)การแสดงบทบาทสมมติ(Role Playing)การเปิดเผยตนเอง(Self-disclosure) หรือ การกำหนดโครงสร้างและการให้กำลังใจ เป็นต้น

คอเรย์ (Corey, 1996) อธิบายถึงเทคนิคพิเศษในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงไว้ ดังนี้

#### 1. ศิลปะการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ

นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้กว้างขวาง เพราะในกระบวนการปรึกษานั้น จะมีการตั้งคำถามใน

ระดับที่มากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวอื่นๆ ซึ่งในการตั้งคำถามนี้มีวัตถุประสงค์หลักอยู่ 4 ประการ คือ เพื่อให้เข้าได้ถึงโลกส่วนตัวของผู้มารับการปรึกษา เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้มารับการปรึกษา เพื่อให้ข้อมูล และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในกระบวนการสร้างสัมพันธภาพนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้คำถามต่อไปนี้ในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินความต้องการของตนเอง

“คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณจริงๆหรือไม่”

“ถ้าขณะนี้คุณมีสิ่งที่คุณต้องการแล้ว คุณลองจินตนาการดูซิว่าชีวิตของคุณจะแตกต่างไปจากเดิมอย่างไร”

“อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ ซึ่งคุณรู้สึกว่ายังไม่เคยได้รับเลยในชีวิต”

“อะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวาง ทำให้คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามที่คุณอยากจะเป็น”

และยังมีคำถามที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดถึงสิ่งที่เขา กำลังทำอยู่ดังนี้

“ลองบรรยายถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกถึงความสำเร็จ และช่วยบอกด้วยว่าในช่วงเวลานั้น คุณทำอะไรอยู่”

“ถ้าคุณมีเวลาเหลืออีกเพียงปีเดียว คุณอยากจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่คุณเป็นอยู่บ้าง”

คำถามต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่เขา กำลังทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึกอยู่ ศิลปะในการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทางเลือกใหม่ นำมาแทนที่ความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลวแทนการผูกติดกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

## 2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเองเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาเกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการของเขาเท่าๆกับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น หมายความว่ารวมถึง “การกระทำพฤติกรรม” แทนที่ “การยกเลิกพฤติกรรม” และ “พฤติกรรมที่พึงประสงค์” แทนที่ “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์” โปรแกรมนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กระทำอยู่เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของตนเอง

## 3. การใช้อารมณ์ขัน

การใช้อารมณ์ขันที่ดีควรใช้อย่างเหมาะสมและต้องมีส่วนช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น อารมณ์ขันที่ใช้ต้องไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง การ

เยาะเย้ยหรือขาดการเคารพในตัวของผู้รับการปรึกษา เพราะอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อกระบวนการปรึกษาได้ ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิดไปจากจุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

#### 4. การใช้เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ (Paradoxical Techniques)

เป็นเทคนิคที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งอาจจะมีบางครั้งที่ผู้รับการปรึกษาไม่ยอมทำตามแผนที่วางไว้ แต่จะมากลุ่มว่าตนได้พยายามเต็มที่แล้วแต่ไม่สำเร็จเอง ซึ่งตรงส่วนนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะต้องโต้ตอบโดยใช้ถ้อยคำที่ขัดแย้งออกไปอย่างตั้งใจ เช่น “คุณได้พยายามทำตามแผนที่วางไว้แต่ไม่สำเร็จ หรือว่าคุณไม่พยายามทำตามแผนให้สำเร็จ” การใช้คำตามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพแต่ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้ว ถ้านำไปใช้อย่างไม่เหมาะสมแล้ว อาจทำให้สัมพันธภาพของการปรึกษาล้มเหลวลงได้ทันที

### 1.6 บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

งานของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง (Corey, 1986) คือการสร้างสัมพันธภาพกับผู้มารับการปรึกษาและพัฒนาสัมพันธภาพ ซึ่งจะเป็นการวางรากฐานของงานเพื่อขั้นตอนของการให้การปรึกษาในระยะต่อๆมาได้ กลาสเซอร์เชื่อว่ากระบวนการส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการพูดถึงพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้นกับการวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในที่นี้บทบาทของผู้นำกลุ่มคือ การทำหน้าที่เหมือนกับครู โดยการช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาสามารถวางแผนงานที่เฉพาะเจาะจง และเสนอทางเลือกพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เขาบรรลุความต้องการที่ตั้งไว้ได้

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงจำแนกได้ดังนี้ (Corey 1985, 1986, 1995)

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคน บนพื้นฐานของความเอาใจใส่และเคารพนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ
3. กำหนดโครงสร้างในการพบปะกันของกลุ่ม
4. ส่งเสริมให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และช่วยเหลือกันจัดการกับปัญหาต่างๆด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
5. ช่วยสมาชิกกำหนดหรือระบุความต้องการของเขา



6. สนับสนุนการอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิก และไม่สนับสนุนข้อ  
แก้ตัวใดๆ ต่อพฤติกรรมที่ไม่ได้รับผิดชอบหรือไม่มีประสิทธิภาพ
7. ช่วยสมาชิกกำหนดแผนการปฏิบัติ ภายใต้ข้อจำกัดของเวลาและขอบเขตของการให้  
การศึกษา
8. ช่วยให้สมาชิกมีการประเมินตนเอง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการประเมินพฤติกรรมที่จะ  
สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ตามความเป็นจริง
9. ช่วยสมาชิกให้เกิดความเข้าใจ และสามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่ม  
ของเขา
10. ส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดสิ่งที่จะทำต่อไป เพื่อตอบสนองความต้องการของเขาหลังจาก  
จากกลุ่มสิ้นสุดลง
11. สอนสมาชิกในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
ผู้วิจัยเชื่อว่ากระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้น น่าจะเอื้อให้ผู้รับ  
การศึกษาล้ำสำรวจและประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนได้ตามความเป็นจริง เห็นว่าวิธีการ  
เรียนที่ตนใช้อยู่ในปัจจุบันเป็นวิธีที่ยังไม่มีประสิทธิภาพ และตระหนักในความต้องการที่จะ  
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนของตนเพื่อบรรลุเป้าหมายในการเรียน กล่าวคือ การมีผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนที่สูงขึ้น โดยมีการวางแผนในการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียน มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ  
ตามแผนที่วางไว้ด้วยตนเอง จนสามารถเปลี่ยนวิธีการเรียนของตนได้ มีการกำกับตนเองในการ  
เรียนอย่างเหมาะสม

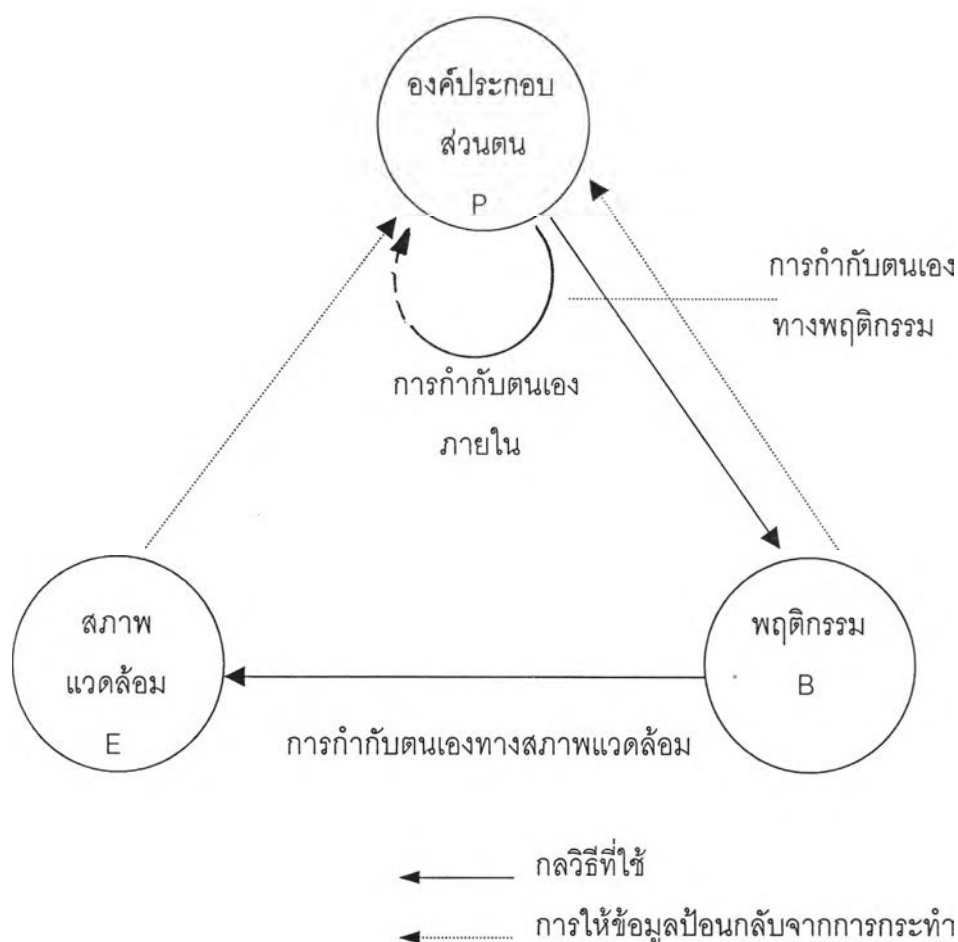
## 2. แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียน (Self-Regulated Learning)

### 2.1 แนวคิดพื้นฐานของการกำกับตนเองในการเรียน

การกำกับตนเองในการเรียน มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, Adam and Beyer, 1977; Bandura, 1986; Zimmerman 1989) ซึ่งเขาเชื่อว่าการกำกับตนเองในการเรียนของผู้เรียน เป็นผลเนื่องมาจากองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งมีผลต่อกันและกันในการกำหนดการกำกับตนเองในการเรียน ได้แก่ 1) กระบวนการส่วนบุคคล (Person) 2) กระบวนการด้านสภาพแวดล้อม (Environment) และ 3) กระบวนการด้านพฤติกรรม (Behavior) นักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเชื่อว่ากระบวนการส่วนบุคคล ไม่ได้เป็นตัวกำหนดการกำกับตนเองในการเรียนเพียงองค์ประกอบเดียวเท่านั้น แต่ยังมีองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมและองค์ประกอบด้านพฤติกรรมในลักษณะที่มีผลต่อกันและกันเป็นตัวกำหนดอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น การที่ผู้เรียนแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ เช่น  $9-5=?$  ซึ่งสันนิษฐานว่าไม่ได้เกิดจากการองค์ประกอบส่วนบุคคลในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองเท่านั้น แต่ยังมีสิ่งเร้าทางสภาพแวดล้อม เช่น การสนับสนุนจากครู และจากผลที่เคยได้รับจากการกระทำครั้งก่อน เช่น การที่เคยได้รับคำตอบที่ถูกต้องมาจากการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ในครั้งก่อนๆ

แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้ให้ข้อสังเกตว่า องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบที่ทำหน้าที่กำหนดกันและกันนั้น ไม่ได้มีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน อิทธิพลทางสภาพแวดล้อมอาจจะมีอิทธิพลมากกว่าองค์ประกอบทางพฤติกรรม หรือองค์ประกอบส่วนบุคคล ยกตัวอย่างเช่น ในโรงเรียนที่มีโครงสร้างทางหลักสูตรที่ตายตัวหรือมีกฎเกณฑ์การปฏิบัติในห้องเรียนที่เข้มงวด รูปแบบต่างๆของการกำกับตนเองในการเรียน เช่น การวางแผน หรือการให้รางวัลแก่ตนเองของนักเรียน อาจจะไม่คล่องตัวในการกำกับตนเอง แต่ในทางตรงกันข้าม ในโรงเรียนที่มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับน้อย องค์ประกอบทางด้านส่วนบุคคลหรือองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรมก็อาจจะมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองมากกว่าองค์ประกอบทางสภาพแวดล้อม

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1989) ได้วิเคราะห์การทำงานขององค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าว ในการกำกับตนเองของบุคคล ดังแสดงในภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 แสดงการวิเคราะห์การทำงานขององค์ประกอบ 3 ด้านในการกำกับตนเอง

(Zimmerman, 1989 : 330)

จากภาพที่ 1 อธิบายการกำกับตนเอง ได้ดังนี้

1. การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม(Behavioral Self-Regulation) การใช้กลวิธี การประเมินตนเองของนักเรียน เช่น การตรวจสอบการบ้านคณิตศาสตร์ จะจัดการข้อมูลเกี่ยวกับ ความถูกต้อง และความต่อเนื่องของการตรวจตามข้อมูลป้อนกลับที่ได้ หมายถึง การตรวจที่ทำให้ ผู้เรียนได้ข้อมูลป้อนกลับจากการกระทำของตนในทันที ในการอธิบายการกำหนดซึ่งกันและกันนี้ เริ่มต้นด้วยการริเริ่มของบุคคลโดยการใช้กลวิธีและการกระทำที่กำกับโดยการรับรู้ความสามารถของ ตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนมีความพยายามที่จะใช้การกำกับตนเอง เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งความรู้และ ทักษะผ่านวงจรของการได้ข้อมูลป้อนกลับ

2. การกำกับตนเองด้านสภาพแวดล้อม(Environmental Self-Regulation) ก็เช่น เดียวกัน กล่าวคือ ผู้เรียนจะใช้กลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดสถานที่เรียนให้เงียบ เพื่อทำการบ้านให้เสร็จ อาจเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านพฤติกรรม เช่น การทำให้ไม่มีเสียง อึกทึก การจัดแสงไฟให้เหมาะสม และการจัดสถานที่เพื่อที่จะให้เขียน การที่จะใช้การจัดโครงสร้าง ทางสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องเพื่อการเรียนรู้นั้น อาจจะขึ้นอยู่กับความรู้ถึงประสิทธิภาพของ

การจัดในการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะนำไปสู่การกำหนดซึ่งกันและกันโดยผ่านวงจรการให้ข้อมูลป้อนกลับทางสภาพแวดล้อม แม้ว่ากลวิธีในการเรียนรู้สามารถที่จะเริ่มจากสภาพแวดล้อมได้ เช่น การสอน ซึ่งเกิดจากบุคคลอื่น ยังไม่ใช่ว่าการกำกับตนเอง นอกจากการสอนนั้นจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการส่วนบุคคล เช่น มีการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

3. การกำกับตนเองภายใน(Covert Self-Regulation) ซึ่งให้เห็นว่ากระบวนการภายในส่วนบุคคลยังมีผลกระทบซึ่งกันและกันอีกด้วย นักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมีความสนใจเป็นพิเศษต่อผลกระทบของกระบวนการเมตาคอคนิชั่น(Metacognitive)ที่มีต่อกระบวนการส่วนบุคคลอื่น ๆ เช่น ความรู้พื้นฐานหรือสภาวะทางอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น กลวิธีการเชื่อมโยง(elaboration)ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคำภาษาสเปน “pan” กับคำภาษาอังกฤษ“bread” เช่น “Bread is cooked in a pan” จะทำให้นักเรียนสามารถขยายความรู้พื้นฐานในภาษาสเปนได้ จึงเป็นข้อสันนิษฐานว่าการใช้กลวิธีดังกล่าวก็เป็นการกำกับที่กำหนดซึ่งกันและกันโดยผ่านวงจรการให้ข้อมูลป้อนกลับภายใน

แบนดูรา(Bandura,1986) ให้ข้อสังเกตว่าความสัมพันธ์และรูปแบบความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมและพฤติกรรม สามารถจะผันแปรได้โดยผ่านสิ่งต่อไปนี้คือ ความพยายามที่จะกำกับตนเองส่วนบุคคล ผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมาและการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนพยายามที่จะจดจำชื่อกระดูกส่วนต่างๆในวิชาสรีรวิทยามนุษย์ ความจำของนักเรียนจะดีขึ้นได้ถ้าเขาตัดสินใจที่จะบันทึกชื่อกระดูกส่วนต่างๆที่เขาลืมด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นอิทธิพลของของความพยายามที่จะกำกับตนเองส่วนบุคคลและผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมา หรือไม่ก็นักเรียนอีกคนอาจเข้ามามีส่วนร่วมในการจดจำชื่อกระดูกส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ความสามารถส่วนบุคคลของนักเรียนในการกำกับตนเองนั้นเป็นข้อสันนิษฐานว่าจะขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และพัฒนาการ นักเรียนที่มีประสบการณ์มากกว่าจะสามารถกำกับตนเองในระหว่างการเรียนรู้ได้ดีกว่า

สรุป ปัจจัยที่กำหนดการกำกับตนเองในการเรียนได้ 3 ด้าน ดังนี้คือ

1.อิทธิพลด้านองค์ประกอบส่วนตน การรับรู้ความสามารถของนักเรียนเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนและมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบส่วนบุคคลอื่นๆ ได้แก่ ความรู้ กระบวนการเมตาคอคนิชั่นหรือการรู้คิดด้วยตนเอง เป้าหมายและสภาวะทางอารมณ์ของนักเรียน

2.อิทธิพลด้านองค์ประกอบทางพฤติกรรม ประกอบด้วยกระบวนการกำกับตนเอง ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบด้วยตนเอง ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

3.อิทธิพลด้านองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม นักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จะสนใจเป็นพิเศษต่อผลกระทบของประสบการณ์ทางสังคมและจากการกระทำ แบนดูรา (Bandura,1986) สันนิษฐานว่าการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของตนเองและจากผลการกระทำเป็นสิ่งที่มอิทธิพลมากที่สุดสำหรับการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของผู้เรียน และการพัฒนาให้ความรู้ที่มั่นคงอยู่

## 2.2 ความหมายของการกำกับตนเองในการเรียน

ซิมเมอร์แมน(Zimmerman,1986,1989)เน้นว่าการกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนดำเนินการกำกับที่ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่างๆ โดยมีเมตาคอคนิชั่นหรือการรู้คิดของตนเอง มีแรงจูงใจ และกระทำด้วยตนเอง อธิบายได้ดังนี้

ก.กระบวนการเมตาคอคนิชั่น (Metacognitive processes)

ในแง่ของกระบวนการเมตาคอคนิชั่น ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะมีการวางแผน ตั้งเป้าหมาย จัดรวบรวมข้อมูล มีการเตือนตนเองและประเมินตนเองเป็นระยะๆ ซึ่งในกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเหล่านี้ทำให้เกิดการตระหนักในตนเอง สามารถเรียนรู้และตัดสินใจในการเรียนรู้ของตนเองได้

ข.กระบวนการด้านแรงจูงใจ (Motivational processes)

ในแง่ของกระบวนการด้านแรงจูงใจ ผู้เรียนจะมีการรายงานถึงการใช้ความสามารถของตนเองที่มีสูง มีการอนุমানตนเอง และมีความสนใจในงานที่ทำสูง (Borkowski et.al., inpress; Schunk,1986;Zimmerman,1985 cited in Zimmerman,1990) จากการสังเกต ผู้เรียนจะเป็นผู้กระตือรือร้นในการริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเองจะมีความพยายามอย่างยิ่งและไม่ย่อท้อต่อการเรียน

ค.กระบวนการด้านการกระทำด้วยตนเอง(Behavioral processes)

ในแง่ของกระบวนการด้านการกระทำด้วยตนเอง ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะเลือกและสร้างสิ่งแวดล้อมที่คิดว่าเหมาะสมที่สุดกับการเรียน จะแสวงหาคำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร และสถานที่ที่เอื้อต่อการเรียน รู้จักสอนตนเองในขณะที่เรียน และรู้จักให้การเสริมแรงตนเองในขณะที่แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้นั้นๆ( Diaz&Neal, inpress; ohrkemper, 1989 cited in Zimmerman, 1990)

ในความหมายของการกำกับตนเองในการเรียนดังกล่าวนี้ สันนิษฐานได้ว่ามี องค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน(Self-Regulated Learning Strategies) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านทักษะการปฏิบัติงาน(Self-efficacy) และการตั้งเป้าหมายทางการเรียน(Academic goals)

1. กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน (Self-Regulated Learning Strategies) หมายถึง วิธีการที่ผู้เรียนใช้กำกับการได้มาซึ่งความรู้หรือทักษะต่างๆของผู้เรียน เช่น การจัดการและการปรับเปลี่ยนข้อมูล การนึกถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง การค้นคว้าหาข้อมูล การท่องจำ และการจดจำ (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986)

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการหรือดำเนินการ กระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Bandura, 1986)

3. เป้าหมายทางการเรียน (Academic goals) เช่น คะแนน ผลการเรียน การได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม หรือโอกาสในการทำงานหลังจากสำเร็จการศึกษา จะเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ (Zimmerman, 1989)

พินทริคและดีกรูท (Pintrich & De-Groot, 1990) ได้ให้ความหมายของการกำกับตนเองในการเรียนโดยเน้นเมตาคognition ขั้น แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเองเช่นเดียวกัน โดยอธิบายว่าการกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนมีเมตาคognition ขั้นหรือกลวิธีการรู้คิดของตนเองที่จะวางแผน เตือนตนเอง และปรับความคิดของตนเอง มีการจัดการและควบคุมความพยายามของตนเอง รวมทั้งมีการใช้กลวิธีทางปัญญาในการเรียนรู้

องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งสำหรับการเรียนมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การใช้กลวิธีทางปัญญาของผู้เรียนในการวางแผน (Planning) การเตือนตนเอง (Monitoring) และการปรับความคิดของตนเอง (Brown, Bransford, Campione & Ferrara, 1983; Corno, 1986; Zimmerman & Martinez-Pons, 1986, 1988 cited in Pintrich & De-Groot, 1990)

2. การจัดการควบคุมความพยายามของผู้เรียน เช่น การอดทนต่องานที่ยาก การหลีกเลี่ยงสิ่งที่มารบกวนสมาธิหรือจิตใจ หรือการจดจ่ออยู่กับงานที่กระทำ (Corno, 1986 ; Corno & Rohrkemper, 1986 cited in Pintrich & De-Groot, 1990)

3. การเกิดความคิดรวบยอด (Conceptualization) ซึ่งหมายถึงการที่ผู้เรียนใช้กลวิธีทางความคิดที่แท้จริงในการเรียนรู้ การจดจำเนื้อหาและความเข้าใจในเนื้อหานั้นๆ (Corno & Mardinach, 1983 ; Zimmerman & Martinez-Pons, 1986, 1988 cited in Pintrich & De-Groot, 1990)

กลวิธีที่ใช้ทางปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่ดีขึ้นได้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการใช้กลวิธีทางด้านแรงจูงใจกับกลวิธีด้านการจัดการควบคุมความพยายามมาร่วมด้วย (Pair, Lipson & Wixon, 1983; Pintrich, 1988, 1989; Pintrich, Cross, Kozma & Mckeachie, 1986 cited in Pintrich & De-Groot, 1990) และมีองค์ประกอบทางด้านแรงจูงใจ 3

ประการ ที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของการกำกับตนเองในการเรียน ได้แก่

1.องค์ประกอบด้านความคาดหวัง(Expectancy Component) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถและความรับผิดชอบในการทำงานของตนเอง สามารถตอบคำถามได้ว่า "ฉันสามารถทำงานนี้ได้หรือไม่"

2.องค์ประกอบด้านคุณค่า(Value Component) ซึ่งเกี่ยวข้องกับเป้าหมายและความเชื่อในความสำคัญของงานและความน่าสนใจของงาน สามารถตอบคำถามได้ว่า "ฉันทำงานนี้ไปทำไม"

3.องค์ประกอบด้านอารมณ์(Affective Component) ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่องานที่ทำ สามารถตอบคำถามได้ว่า "ฉันมีความรู้สึกอย่างไรบ้างต่องานชิ้นนี้"

การกำกับตนเองในการเรียนมีครอบคลุมมากกว่าความสามารถที่จะตอบสนองต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง และยิ่งมากกว่าความสามารถในการตัดสินใจที่จะตอบสนองต่อการเรียนรู้เงื่อนไขใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขจากการได้รับข้อมูลป้อนกลับในทางลบ อีกทั้งยังครอบคลุมถึงความพยายามที่จะหากิจกรรมการเรียนรู้และประโยชน์จากการเรียนรู้ภายนอก

พินทริค(Pintrich,1995) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของการกำกับตนเองในการเรียนไว้ดังนี้

1.การกำกับตนเองในการเรียนเป็นความพยายามของผู้เรียนที่จะควบคุมพฤติกรรม แรงจูงใจ อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยผู้เรียนสามารถเตือนตนเองในด้านพฤติกรรม แรงจูงใจ ความคิด และสามารถดำเนินการกำกับและปรับคุณลักษณะเหล่านี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

2.การกำกับตนเองในการเรียนต้องมีเป้าหมายที่ผู้เรียนพยายามจะทำให้สำเร็จ เป้าหมายที่ตั้งขึ้นนั้นจะเป็นแนวทางที่ผู้เรียนสามารถเตือนตนเองและตัดสินใจการกระทำของตนเองเพื่อดำเนินการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมตรงตามเป้าหมาย

3.การกำกับตนเองในการเรียนนั้น ตัวผู้เรียนเองเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไม่ใช่ถูกควบคุมจากบุคคลอื่น เช่น พ่อแม่ หรือ ครู

ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียน เป็นผู้เรียนที่เรียนด้วยความมั่นใจ ชยันหมั่นเพียร และมีความรู้กว้างขวาง ที่สำคัญ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองจะตระหนักถึงการรับรู้ข้อเท็จจริงว่าตนเองมีทักษะหรือไม่มีทักษะสำหรับเรื่องที่จะศึกษา เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในการแสวงหาข้อมูลและทำงานเป็นขั้นตอนจนสามารถเรียนรู้งานนั้นๆ รู้จักวิธีแก้ปัญหาเมื่อประสบกับอุปสรรคต่างๆ เช่น สภาพแวดล้อมในห้องเรียนไม่ดี อาจารย์สอนไม่เข้าใจ หรือไม่เข้าใจบทเรียนในตำรา เป็นต้น ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองเห็นการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เป็นระบบและควบคุมได้ รับผิดชอบต่อผลสัมฤทธิ์ด้านการเรียนที่เกิดขึ้นของตนเองได้ (Zimmerman and Martinez-Pons, 1986,1990) ดังนั้น ผู้เรียนที่รู้จักการกำกับตนเองจึงริเริ่มและกำกับความพยายามที่จะไฝหาความรู้ และทักษะต่างๆ ด้วยตัวเองมากกว่าที่จะอาศัยครู พ่อแม่ หรือแหล่งความรู้อื่นๆ

ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียน จะไม่ได้สนใจเพียงแค่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่านั้น แต่ยังคำนึงถึงโอกาสที่จะเรียนรู้ด้วย(Zimmerman,1989a,1990) และยังมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำด้วยตนเอง(Self-Initiate activity) มีแบบแผนการสังเกตตนเอง การประเมินตนเองและการปรับปรุงตนเอง(Zimmerman&Martinez-Pons,1986)

จากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า คำจำกัดความของการกำกับตนเองในการเรียน ประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ การใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน การตอบสนองต่อการได้รับข้อมูลป้อนกลับของตนเอง และกระบวนการตั้งใจ ซึ่งผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียน จะเลือกใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จทางการเรียน โดยอาศัยข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับประสิทธิภาพและทักษะทางการเรียนเป็นพื้นฐาน

สรุปได้ว่า การกำกับตนเองในการเรียน(Self-Regulated Learning)จะมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือการกระทำ เป้าหมาย และการควบคุมตนเองทั้งในด้านพฤติกรรม ด้านแรงจูงใจ และด้านความคิดของตัวผู้เรียนเอง ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนจะมีความแตกต่างจากผู้อื่นเป็นพิเศษตรงที่ว่า ผู้เรียนจะเป็นผู้ใช้กลวิธีทางปัญญา ด้านแรงจูงใจ และด้านพฤติกรรม ดังนั้นผู้เรียนที่ไม่มีความกระตือรือร้นในการเรียน ควรมีการฝึกให้มีการกำกับตนเองในการเรียน และมีการพัฒนาให้ได้ผลในระยะยาวซึ่งจะต้องพัฒนาทั้ง 3 มิติ ไปพร้อมๆกัน คือ ด้านเมตาคอนนิชั่น ด้านแรงจูงใจ และด้านพฤติกรรม

ดังนั้น การกำกับตนเองในการเรียน หมายถึง การที่บุคคลดำเนินการกำกับตนเองเพื่อให้มีความรู้และทักษะต่างๆ โดยมีการใช้กลวิธีทางปัญญาในการเรียนรู้ มีการควบคุมการกระทำ มีแรงจูงใจ และความคิด สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง

### 2.3 การวัดการกำกับตนเองในการเรียน

ซิมเมอร์แมนและมาติเนซ-พอนส์(Zimmerman&Martinez-Pons,1986)ศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน โดยศึกษาวิธีการกำกับตนเองในการเรียน ซึ่งหมายถึงการที่นักเรียนใช้กำกับให้ได้มาซึ่งความรู้หรือทักษะต่างๆ เช่น การจัดการและการปรับเปลี่ยนข้อมูล การนึกถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง การค้นคว้าหาข้อมูล การท่องจำหรือการจดจำ

ซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์(Zimmerman and Martinez-Pons,1986)ได้พัฒนาการวัดกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนดังกล่าว โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เกี่ยวกับการใช้กลวิธีต่างๆ ในสภาพการเรียนต่างๆที่เป็นสภาพการเรียนปกติ พวกเขาพบว่านักเรียนใช้กลวิธีในการกำกับตนเองในการเรียน 14 วิธี การใช้กลวิธีต่างๆของนักเรียนพบว่ามีค่าสหสัมพันธ์สูงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



ในการวิจัยครั้งต่อมา ซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Martinez-Pons,1988) พบว่า การรายงานการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนมีค่าสหสัมพันธ์สูง ( $R=.70$ )กับการประเมินการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนโดยครู และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ครูจะประเมินการตอบสนองของนักเรียนในเรื่องเวลาที่ใช้ในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ การขอข้อมูลเพิ่มเติมหรือการขอความช่วยเหลือ การตระหนักถึงผล การสอบก่อนที่จะตัดสินใจเกรด การเตรียมตัวและความสนใจในชั้นเรียน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า กลวิธีต่างๆตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เป็นตัวพยากรณ์ที่ดีของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน จากงานวิจัยของซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Martinez-Pons1986,1988,1989) ประกอบด้วย กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน 14 วิธี ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน

กลวิธี	คำจำกัดความ
1.การประเมินตนเอง (Self-evaluation)	-คำพูดที่แสดงถึงการริเริ่มประเมินผลคุณภาพและความก้าวหน้าในงานของนักเรียน เช่น "ฉันตรวจงานของฉัน เพื่อให้แน่ใจว่าฉันทำถูกต้อง"
2.การจัดการและการปรับเปลี่ยน (Organizing and transforming)	-คำพูดที่แสดงการริเริ่มการจัดสื่อการเรียนใหม่เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เช่น "ฉันทำโครงร่างก่อนที่ฉันจะเขียนรายงาน"
3.การตั้งเป้าหมายและการวางแผน (Goal setting and planning)	-คำพูดที่แสดงการตั้งเป้าหมายในการเรียนหรือการวางแผนสำหรับลำดับเหตุการณ์ การจัดเวลาและการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายให้สำเร็จ เช่น "ฉันเริ่มอ่านหนังสือสองสัปดาห์ก่อนสอบ แล้วฉันก็ทำด้วยตัวฉันเอง"
4.การค้นหาข้อมูล (Seeking information)	-คำพูดที่แสดงความพยายามขอข้อมูลจากแหล่งข้อมูลเมื่อได้รับมอบหมายงาน เช่น "ก่อนที่จะเริ่มเขียนรายงาน ฉันไปห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลให้มากที่สุดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำรายงาน"

กลวิธี	คำจำกัดความ
5.การจดบันทึกและการเตือนตนเอง (Keeping records and monitoring)	-คำพูดที่แสดงถึงความพยายามที่จะบันทึกเหตุการณ์ หรือผลลัพธ์ต่างๆ เช่น "ฉันจดบันทึกการอภิปรายในชั้นเรียน" หรือ "ฉันจดบันทึกรายการคำศัพท์ที่ฉันไม่เข้าใจ"
6.การจัดสภาพแวดล้อม (Environment structuring)	-คำพูดที่แสดงถึงความพยายามที่จะเลือกหรือการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น เช่น "ฉันแยกตัวเองออกจากทุกสิ่งทุกอย่างที่รบกวนฉัน" หรือ "ฉันปิดวิทยุเพื่อที่จะมีสมาธิในการทำงาน"
7.การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง (Self-consequences)	-คำพูดที่แสดงถึงการจัดหรือนึกถึงรางวัล หรือการลงโทษ สำหรับความสำเร็จหรือความล้มเหลว เช่น "ถ้าฉันทำคะแนนสอบได้ดี ฉันจะไปดูภาพยนตร์"
8.การท่องจำและการจดจำ (Rehearsal and memorizing)	-คำพูดที่แสดงถึงความพยายามที่จะจดจำสิ่งต่างๆ โดยการฝึกที่แสดงออกและไม่แสดงออกภายนอก เช่น "ในการเตรียมตัวสอบวิชาคณิตศาสตร์ ฉันเขียนสูตรต่างๆจนกระทั่งจำได้"
9.-11.การขอความช่วยเหลือทางสังคม (Seeking social assistance)	-คำพูดที่แสดงถึงการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน (9) จากครู(10) จากผู้ใหญ่ (11) เช่น "ถ้าฉันมีปัญหาในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ ฉันจะขอร้องให้เพื่อนช่วย"
12.-14.การทบทวนจากบันทึกต่างๆ (Reviewing records)	-คำพูดที่แสดงถึงความพยายามที่จะทบทวนสมุดจด (12) ข้อสอบ (13) หรือตำราเรียน (14) เพื่อเตรียมตัวสำหรับการเรียนและการสอบ เช่น "เมื่อฉันเตรียมตัวสอบ ฉันจะทบทวนสมุดจดของฉัน"
15.วิธีอื่นๆ (Others)	-คำพูดที่แสดงถึงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เริ่มจากบุคคลอื่น เช่น ครู พ่อแม่ และคำตอบที่ไม่ชัดเจน เช่น "ฉันทำตามที่คุณบอกให้ทำ"

ประสิทธิภาพของกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนดังที่อธิบายในตารางที่ 1 สามารถอธิบายได้บนพื้นฐานของรูปแบบการกำหนดซึ่งกันและกันของ 3 องค์ประกอบ (ภาพที่ 1) จุดประสงค์ของแต่ละกลวิธีการเพื่อพัฒนาการกำกับตนเองของนักเรียนในด้านองค์ประกอบส่วนบุคคล การแสดงออกของพฤติกรรมในการเรียน และสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ ยกตัวอย่างเช่น กลวิธีการในการจัดการและการปรับเปลี่ยน การฝึกหัดและการจดจำ การตั้งเป้าหมายและการวางแผนจะเน้นการกำกับตนเองในด้านองค์ประกอบส่วนบุคคล กลวิธีการประเมินตนเอง การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง จะส่งเสริมองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ส่วนกลวิธีการจัดสภาพแวดล้อม การค้นคว้าหาข้อมูล การทบทวนจากบันทึกต่างๆ และการขอความช่วยเหลือทางสังคม จะเน้นการกำกับตนเองในด้านองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

ส่วนพินทริคและดีกรูธ(Pintrich&De-Groot,1990) ศึกษาพบว่า การกำกับตนเองในการเรียนประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านกลวิธีทางปัญญา และองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กลวิธีด้านเมตาคอคนิชั่นและกลวิธีด้านการจัดการควบคุมความพยายามของตนเอง

เมื่อพิจารณากลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนด้านต่างๆของซิมเมอร์แมนและมาติเนส-พอนส์(Zimmerman&Martinez-Pons,1986)และของพินทริคและดีกรูธ(Pintrich&De-Groot,1990) พบว่ามีความสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการกำกับตนเองในการเรียน โดยแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านกลวิธีทางปัญญา และองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและการกำกับตนเองในการเรียน ดังนี้

### 1.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

วิลเลียมสัน (Williamson,1992) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาเพศหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ต่ำ ซึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการทดลอง ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลพบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมดมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลง

ฮาร์ริส (Harris,1992) ศึกษาผลของการใช้การสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุมต่อการทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโปรแกรมการป้องกันการตั้งครุฑของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 27 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้มีการสอนตามแนวคิดทั้ง 2 นี้ โดยใช้ตัวทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และการตัดสินใจ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง และทฤษฎีการควบคุมสามารถแยกแยะพฤติกรรมความรับผิดชอบและไม่รับผิดชอบได้ และนักเรียนเหล่านี้ยืนยันว่า กระบวนการของแนวพิจารณาความเป็นจริงมีประโยชน์ในการช่วยเหลือเขาให้เลือกพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

บลอค (Block,1995) ศึกษาการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเล็ก ตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการสร้างเสริมอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ระดับ 5 และ 6 โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มจะมีผู้นำกลุ่มแตกต่างกัน และทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาแต่อย่างใด ผลพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเล็กตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีประสิทธิภาพในการเพิ่มอัตมโนทัศน์ต่างๆของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา นอกจากนี้พบว่า ความแตกต่างของผู้นำกลุ่มไม่มีผลต่อการเพิ่มอัตมโนทัศน์ของเด็กได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อีเด็นส์ (Edens,1995) ศึกษาผลการสอนตามแนวทฤษฎีการควบคุมและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ต่อการลดพฤติกรรมที่รบกวนห้องเรียนในโรงเรียนขนาดกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 7 จำนวน 2 ห้องเรียน ในห้องเรียนที่เป็นห้องทดลองจะได้รับการแนะนำหลักการต่างๆของทฤษฎีการควบคุม และทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ส่วนห้องเรียนอีกห้องเป็นห้องควบคุมจะไม่ได้มีการสอนตามทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุมแต่อย่างใด การทดลองใช้เวลา 12 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผลพบว่า เด็กในห้องที่ได้รับการสอนตามทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงและทฤษฎีการควบคุม มีพฤติกรรมที่รบกวนห้องเรียนลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการสอนตามแนวคิดทั้ง 2 นี้ และพบว่าเด็กนักเรียนในห้องทดลองมีระเบียบวินัยสูงกว่า

เด็กในห้องควบคุม ส่วนความสามารถในการควบคุมตน พบว่า เด็กทั้ง 2 ห้องมีความสามารถในการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน

ซาง (Chang, 1995) ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง กับการสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่ออัตมโนทัศน์ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และความต้องการทางด้านจิตใจ ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย และวิทยาลัยในไต้หวัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย และวิทยาลัยทั้ง 4 แห่ง ในไต้หวัน ซึ่งเป็นอาสาสมัคร จำนวน 217 คน เข้าร่วมในโครงการ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดอัตมโนทัศน์(The Personal Attribute Inventory) แบบวัดการควบคุมตนเอง (Internality - Externality Scale) และแบบวัดความต้องการทางจิตใจ (Pete's Pathogram) ผลพบว่า ทั้งการให้การปรึกษาและการสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีประสิทธิภาพในการเพิ่มพฤติกรรมที่รับผิดชอบและความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเองของนักศึกษา แต่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับที่สูงกว่าการสอนตามแนวพิจารณาความเป็นจริง นอกจากนี้พบว่า ทั้งการสอนและการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย

### งานวิจัยในประเทศไทย

สุดฤทัย มุขยวงศา (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรประภา แก้วกล้า (2533) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดการเสพติด และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติ ที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา จำนวน 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเสพติดชาน้อยลง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา (2536) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในด้านคุณภาพลดลง และมีคะแนนความเครียดในด้านทำท่ายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ภัทรสุดา ฮามอำไพ (2538) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆละ 2 ครั้ง ๆละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงขึ้น และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ชุติมา พงศ์วรินทร์ (2540) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา 2539 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆละ 2 ครั้ง ๆละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีคะแนนการบริหารเวลาสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีณา มิ่งเมือง (2540) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 12 ครั้ง ๆละ 1.30-2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ สูงกว่าก่อน

เข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พาดิณี ขอสุข (2542) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนคำเขื่อนแก้วขุขุปลั้มภัก จำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ทั้งหมด 12 ครั้ง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 1.30-2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเรียนรู้แบบกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมและสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรธิดา ศรีสะอาด (2542) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีจำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงทั้งหมด 8 ครั้งๆละ 2.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและด้านมุ่งเน้นทางอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่าผู้ติดเชื้อที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และมีคะแนนการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมและต่ำกว่าผู้ติดเชื้อที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า มีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงมาใช้ในวงการศึกษาอย่างแพร่หลาย ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา โดยสามารถนำมาใช้กับปัญหาต่างๆ อย่างกว้างขวาง อาทิเช่น ความรับผิดชอบ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความตั้งใจเรียน การเผชิญปัญหา การพัฒนาวิธีการเรียน การรับรู้ตนเอง การกระทำผิดซ้ำ ความเชื่อมั่นในตนเอง และปัญหาความไม่มีวินัย เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง สามารถเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก นิสัย ทัศนคติ และพฤติกรรมของบุคคลในด้านการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตได้ ผู้วิจัยจึงมี

ความสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาคำถามความเป็นจริงตามทฤษฎีของ กลาสเซอร์ ไปใช้ในการพัฒนาวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

## 2.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน

### งานวิจัยในต่างประเทศ

ซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Martinez-Pons,1986) พัฒนาแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างด้านการกำกับตนเองในการเรียน(Self-Regulated Learning Schedule) หรือ SRLIS โดยสัมภาษณ์เด็กเกรด 10 ที่มาจากโรงเรียนมัธยมแถบชานเมือง มีทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย จำนวน 80 คน เป็นเด็กนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง 40 คน และเป็นเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 40 คน ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียน คำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์สามารถจำแนกได้เป็นกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน 14 วิธี ซึ่งจัดอยู่ในเรื่องของการเรียน 6 สภาพการณ์ที่แตกต่างกัน และยังพบอีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน 13 วิธี มากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญ และกลวิธีต่างๆที่นักเรียนใช้มีค่าสหสัมพันธ์สูงกับระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้จากแบบทดสอบมาตรฐานที่ใช้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ซิมเมอร์แมนและมาร์ติเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Martinez-Pons,1988) ใช้การสัมภาษณ์นักเรียน การประเมินจากครู และ ผลจากการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อดูความตรงตามภาวะสันนิษฐานของรูปแบบกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนให้เป็นเหมือนโครงสร้างทางทฤษฎี กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 44 คน หญิง 36 คน จากโรงเรียนระดับมัธยมปลาย โดยถามถึงการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน 14 วิธี ในเรื่องของการเรียน 6 สภาพการณ์ด้วยกัน และครูก็จะมีการประเมินการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนกลุ่มนี้ในระหว่างที่อยู่ในชั้นเรียน มีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ครูใช้ประเมินกับคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบมาตรฐานในวิชาคณิตศาสตร์กับภาษาอังกฤษของนักเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัจจัยการกำกับตนเองในการเรียนเพียงปัจจัยเดียวที่สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ถึง 80% และอีกสองปัจจัยที่เหลือ ได้แก่ การแสดงออกทางภาษาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายงานการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนและปัจจัยที่ครูใช้ในการประเมินนักเรียนนั้นมีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .70 ( $R=.70$ ) ซึ่งจากผลการวิจัยนี้ยังพบอีกว่า มีทั้งความตรงสอดคล้อง(convergent validity) และความตรงจำแนก (discriminative validity) ในโครงสร้างของการกำกับตนเองในการเรียน



ซิมเมอร์แมนและมาร์ตินเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Manitz-Pons, 1990) ทำการศึกษาความแตกต่างของนักเรียนในการกำกับตนเองในการเรียน ในด้านระดับชั้น เพศ และความฉลาดที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและกลวิธีที่ใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 45 คน นักเรียนหญิง 45 คน ซึ่งสุ่มตัวอย่าง มาจากนักเรียนเกรด 3 เกรด 8 และ เกรด 11 จาก โรงเรียนสอนเด็กปัญญาเลิศ และโรงเรียนปกติ โดยการสอบถามการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียน 14 วิธี และให้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ และการแปลความหมาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนปัญญาเลิศจะมีการรับรู้ความสามารถในการแปลความหมาย การรับรู้ความสามารถทางคณิตศาสตร์และกลวิธีที่ใช้สูงกว่านักเรียนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียน เกรด 11 จะใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนมากกว่านักเรียนเกรด 8 และนักเรียนเกรด 8 จะใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนมากกว่านักเรียนเกรด 5 การรับรู้ของนักเรียนทั้งในด้านการรับรู้ความสามารถในการแปลความหมาย และการรับรู้ความสามารถทางคณิตศาสตร์มีสหสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียน นักเรียนหญิงจะใช้กลวิธีกำบังตนที่ก การเตือนตนเอง การจัดสภาพแวดล้อม การตั้งเป้าหมายและการวางแผนมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พินทริคและดี กรูท (Pintrich and De-Groot, 1990) ได้ศึกษาองค์ประกอบด้านแรงจูงใจและการกำกับตนเองในการเรียน โดยหาสหสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจ การกำกับตนเองในการเรียน และผลการเรียนของนักเรียนเกรด 7 จากห้องเรียนวิทยาศาสตร์ 8 ห้อง ภาษาอังกฤษ 7 ห้อง จำนวน 173 คน ด้วยวิธีการรายงานตนเองในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจภายใน ความวิตกกังวล การกำกับตนเองและวิธีการเรียนรู้ ข้อมูลของผลการเรียนวัดจากการกำหนดงานให้นักเรียนทำ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเองในการเรียน และการใช้กลวิธีในการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .36$  \*\*\* $P < .001$ ,  $r = .36$  \*\*\* $P < .001$  และ  $r = .20$  \*\* $P < .01$  ตามลำดับ) จากการวิเคราะห์ถดถอยพบว่า การกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเองและความวิตกกังวลเป็นตัวพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดี มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ( $r^2 = .22$ )

แชพเลย์ (Shapley, 1993) ศึกษาการใช้โปรแกรมและพัฒนาการของกลวิธีกำกับตนเองในการเรียน โดยตรวจสอบว่าจะสามารถสอนนักเรียนให้ใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนได้หรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 83 คน กลุ่มควบคุม 83 คน โดยสัมภาษณ์นักเรียนถึงการใช้กลวิธีกำกับตนเองในการเรียนและวัดเชาวิปัญญา และความเชื่อมั่นในเชาวิปัญญา ในเดือนกันยายน 1992 และทำการทดสอบหลังการทดลอง ในเดือนมีนาคม 1993 โดยใช้เครื่องมือเดิม ผลการวิจัยโดยใช้การวิเคราะห์แบบ ANOVA พบว่ากลุ่มทดลองจะใช้กลวิธีประเมินตนเอง การจัดการและการปรับเปลี่ยน การตั้งเป้าหมายและการ

วางแผน การจัดบันทึกและการเตือนตนเอง กลุ่มควบคุมจะใช้กลวิธีที่ไม่ใช่กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียนมากนัก ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเกี่ยวเขาวนัปัญหา นักเรียนในกลุ่มทดลองจะมีความเชื่อมั่นสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะใช้กลวิธีประเมินตนเอง การจัดการและการปรับเปลี่ยน การคำนึงถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง นักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะใช้กลวิธีขอความช่วยเหลือจากครู และใช้กลวิธีที่ไม่ใช่กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียน

สทอดท์ (Staudt,1995) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรายงานการใช้กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ลักษณะรายวิชา ลักษณะของนักเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรดที่ 11 จำนวน 248 คน ที่ศึกษาในโปรแกรมชั้นสูงและโปรแกรมทั่วไป โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามกลวิธีในการเรียนในวิชา เคมี และ/หรือ ภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนในโปรแกรมชั้นสูงจะใช้กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนในโปรแกรมทั่วไป การเลือกกลวิธีในระดับสูงมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนที่เรียนในโปรแกรมชั้นสูง นักเรียนที่เรียนในโปรแกรมทั่วไปใช้กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียน 9 ชนิด มีสหสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาภาษาอังกฤษและเคมีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนหญิงใช้กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียนมากกว่านักเรียนชายและมีผลสัมฤทธิ์การเรียนสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปีเตอร์สัน (Peterson,1996) ได้ศึกษาการกำกပ်ตนเองในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาชีววิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนระหว่างกลุ่มที่ฝึกให้มีการกำกပ်ตนเองในการเรียนและกลุ่มที่เรียนปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในแอฟริกาใต้ที่เรียนสาขาชีววิทยาจำนวน 48 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 24 คน ในกลุ่มทดลอง นักศึกษาต้องควบคุมตนเองในการใช้กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียน ได้แก่ กลวิธีวางแผน การทบทวนและการจดจำ การเตือนตนเองและการประเมินตนเอง กลุ่มควบคุมจะเรียนตามปกติและไม่มีการใช้กลวิธีกำกပ်ตนเองในการเรียน แต่ในระหว่างเรียน ครูจะเป็นผู้บอกให้ทำกิจกรรมและมีปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอนตามปกติ กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการกำกပ်ตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง และวัดผลสัมฤทธิ์ในเนื้อหาที่เรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกပ်ตนเองในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าการกำกပ်ตนเองในการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์( $r=.76$  , $***P<.001$ )

## งานวิจัยในประเทศไทย

ฐิติพัฒน์ สงบกาย (2533) ศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสมนัส ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง ปานกลาง ต่ำ ระดับละ 20 รวมเป็น 60 คน โดยสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมระดับละ 10 คน งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และในระหว่างการทดลองนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม จะได้รับการฝึกการกำกับตนเองจำนวน 7 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่ม จะไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง ผู้วิจัยทำการทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคน ทั้งในระย่ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่มเมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในระดับเดียวกันและนักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สุรีย์พร วัชชัย (2538) ศึกษาผลของการใช้กลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 15 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้ กลุ่มที่ 2 ฝึกการกำกับตนเอง กลุ่มที่ 3 ฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้และการกำกับตนเอง กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ระยะเวลาในการฝึก จำนวน 10 สัปดาห์ๆละ 2 คาบ รวม 20 คาบเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการใช้กลวิธีการเรียนรู้ มีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักเรียนที่ได้รับการฝึกกลวิธีการเรียนรู้ร่วมกับการกำกับตนเองมีความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาอังกฤษสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิฒนา เตชะโกมล (2541) ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2541 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 800 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสถานภาพทางเศรษฐกิจ แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน แบบวัดการอบรมเลี้ยงดู แบบทดสอบเชาวน์ปัญญาสแตนด์อาร์ดโปรแกรมส์ซีพีแมทริซิส ผลการวิจัยพบว่า

ปัจจัยที่สามารถทำนายการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามลำดับความสำคัญ คือ ระดับผลการเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย ระดับชั้นเรียน และความวิตกกังวล

จิราภรณ์ กุณสิทธิ์ (2542) ได้ศึกษาการทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ด้วยตัวแปรด้านการกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนทางคณิตศาสตร์ ทักษะคิดต่อวิชาคณิตศาสตร์และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 397 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนทางคณิตศาสตร์และแบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถทำนายได้จากการกำกับตนเองในการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนทางคณิตศาสตร์และทักษะคิดต่อวิชาคณิตศาสตร์ โดยตัวทำนายที่ดีที่สุดคือ การรับรู้ความสามารถของตนทางคณิตศาสตร์ รองลงมาคือ ทักษะคิดต่อวิชาคณิตศาสตร์และการกำกับตนเองในการเรียน ตามลำดับ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองในการเรียน พบว่า ได้มีการสำรวจการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียน และการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนให้กับนักเรียนและนักศึกษาในสถาบันการศึกษาเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนานิสัยในการเรียน พัฒนาการรับรู้ระดับความสามารถ และการควบคุมภายใน เป็นต้น

การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง มาใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะของการใช้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนที่ไม่เหมาะสม มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นตามความสามารถที่เขามีอยู่ โดยให้นักศึกษาได้มีการพัฒนาการใช้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนให้เหมาะสม และเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลปีที่1 จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในหลายๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน ดังนั้นหากนักศึกษาได้เรียนรู้ถึงวิธีการเรียนแบบกำกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพก็จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวได้ ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาลเกิดความล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้และการได้รับความรู้ ล้มเหลวในการที่จะรู้จักวิธีคิด และล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาแล้ว ก็จะทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความล้มเหลวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นที่จะป้องกันและช่วยเหลือไม่ให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความล้มเหลวนี้ขึ้น โดยการช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะใช้กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการเรียนได้

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า การมีวิธีการกำกับตนเองในการเรียนอย่างเหมาะสมนั้น จะสามารถช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนได้ ดังนั้นการช่วยให้นักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 ที่มีลักษณะการใช้วิธีการเรียนที่มีแนวโน้มไม่มีประสิทธิภาพ ให้เป็นผู้ที่มีวิธีการกำกับตนเองในการเรียนอย่างเหมาะสม จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันปัญหาอันเกิดจากความล้มเหลวในการเรียน และจะเป็นจุดเริ่มต้นที่นักศึกษาพยาบาลเหล่านี้จะนำวิธีการกำกับตนเองไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

### สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

2. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ประชากร

ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2542

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2542 ที่มีค่าคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

#### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสัมภาษณ์การกำกับตนเองในการเรียนอย่างมีโครงสร้าง (Self-Regulated Learning Interview Schedule) หรือ SRLIS ของซิมเมอร์แมนและมาร์ทีเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Martinez-Pons, 1988) กรอบแนวคิดเรื่องการกำกับตนเองในการเรียนของพินทริคและดี-กรูธ (Pintrich and De-Groot, 1990) และจาก

แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนของ วัฒนา เตชะโกมล (2541)

#### 4. ตัวแปรในการวิจัย

4.1 ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

4.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2542 ที่ได้จากแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

#### 5. เวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ใช้เวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลาที่ใช้ทั้งหมดประมาณ 20 ชั่วโมง

#### คำจำกัดความในการวิจัย

**การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง** หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยพัฒนาวิธีการกำกับตนเองในการเรียนของสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มประกอบด้วย นักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 ที่มีค่าคะแนนจากแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 8 คน และผู้นำกลุ่ม 1 คน ยึดหลักและวิธีการตามแนวพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ คือ การสร้างสัมพันธภาพ การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การประเมินพฤติกรรม การพัฒนาแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง การมีข้อผูกมัด การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษและการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ โดยเน้นการเชื่อให้เกิดบรรยากาศที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิธีการตามระบบWDEP ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้เวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 2.30 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

**การกำกับตนเองในการเรียน** หมายถึง การดำเนินการกำกับการได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่างๆ โดยมีเมตาคอกนิชัน มีแรงจูงใจ และดำเนินการกระทำด้วยตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ดัชนีบอกระดับการกำกับตนเองในการเรียน คือ ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการกำกับตนเองในการเรียน ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านกลวิธีทางปัญญาและองค์ประกอบด้านการกำกับตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสัมภาษณ์การกำกับตนเองในการเรียนอย่างมีโครงสร้าง (Self-Regulated Learning Interview Schedule) หรือ SRLIS ของซิมเมอร์แมนและมาร์ทีเนซ-พอนส์ (Zimmerman and Martinez-Pons, 1988) กรอบแนวคิดเรื่องการกำกับตนเองในการเรียนของพินทริคและดี-กรูธ (Pintrich & De-Groot, 1990) และจาก แบบวัดการกำกับตนเองในการเรียนของ วัฒนา เตชะโกมล (2541)

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2542

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อการกำกับตนเองในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลให้พัฒนาวิธีการกำกับตนเองในการเรียน ให้สามารถใช้วิธีการกำกับตนเองในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง
3. เพื่อเป็นแนวทางให้กับครูหรือนักจิตวิทยาการปรึกษา ใช้หลักและวิธีการปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ไปใช้แก้ปัญหาพฤติกรรมด้านอื่นๆของนักศึกษาพยาบาล
4. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยที่จะนำหลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ไปใช้ในสถาบันการศึกษาในแง่ของการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จต่อไป