

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัจจุบันกระแสสังคมโลกเต็มไปด้วยเทคโนโลยีและข้อมูลสารสนเทศซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงเป็นเรื่องท้าทายที่สถาบันการศึกษาจะต้องเตรียมผู้เรียนที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ นักศึกษาผู้ซึ่งมีการกำกับตนเองในการเรียน กระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่จึงน่าจะเป็นการเตรียมตัวที่ดีสำหรับอนาคต เพราะผู้เรียนที่มีการเรียนรู้การกำกับตนเองจะเป็นบุคคลที่มีการวางแผนควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเอง ประเมินและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ มีกิจกรรมการเรียนที่เริ่มได้ด้วยตนเอง ซึ่งไม่เพียงจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียนเท่านั้น ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Zimmerman and Martines-Pons, 1988) และแรงจูงใจที่สำคัญในการใช้กระบวนการเรียนรู้การกำกับตนเอง คือ การรับรู้ความสามารถของตน (Zimmerman, 1990)

นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ เป็นกลุ่มผู้เรียนที่นอกจากจะต้องเผชิญการปรับตัวต่างๆ ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงแล้ว นักศึกษาบางกลุ่มยังต้องเผชิญปัญหาการปรับตัวต่อการเข้าเรียนในวิชาชีพพยาบาลซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกำกับตนเองในการเรียน อาทิ การเข้าเรียนตามความต้องการของผู้ปกครอง การเข้าเรียนเพียงเพื่อให้มีสถานที่เรียนเนื่องจากไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยของภาครัฐ และการขาดแรงจูงใจและทักษะในการเรียน จึงพบว่ามึนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน สอบตก ต้องลาออกก่อนสำเร็จการศึกษา บางคนใช้เวลาเรียนมากกว่าโปรแกรมการเรียนที่ตั้งไว้ ดังข้อมูลจากฝ่ายวิชาการคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ในปีการศึกษา 2546 จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 510 คน พบนักศึกษาที่เรียนไม่เป็นไปตามโปรแกรม จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 18.63 และพบนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 จำนวนมากถึง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ปัญหาดังกล่าวอาจเป็นทั้งสาเหตุและผลของการรับรู้ความสามารถของตนต่ำและขาดการกำกับตนเองในการเรียน

การเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-regulated Learning) เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อผู้เรียนและเป็นกระบวนการที่บุคคลวางแผนควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (Schunk & Zimmerman,

1994) การเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่สามารถปรับพฤติกรรมของบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพและมีระบบขั้นตอนที่ชัดเจน บุคคลจะใช้มาตรฐานภายในของตนเองกระทำพฤติกรรมและมีการประเมินการกระทำด้วยตนเอง การควบคุมตนเองจากกระบวนการภายในย่อมจะช่วยให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าวิธีการควบคุมจากภายนอก (Bandura, 1986) ผู้เรียนที่มีการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ มากกว่าบุคคลที่มีการเรียนรู้การกำกับตนเองต่ำ ดังนั้นผู้เรียนที่มีการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า (Pintrich and De Groot, 1990 ; Staudt, 1995) การเรียนรู้การกำกับตนเองเป็นกลยุทธ์ทางอภิปัญญาในการวางแผน การเตือนตนเองและการปรับเปลี่ยนความคิดในการจัดการและควบคุมความพยายามในการเรียน รวมถึงการใช้ความคิดรวบยอดในการเรียนรู้ การจำและเข้าใจเนื้อหา ซึ่งในการใช้กลยุทธ์ดังกล่าวจำเป็นต้องมีแรงจูงใจภายในคนที่สำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) (Zimmerman, 1990)

การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) เป็นสิ่งที่บุคคลตัดสินความสามารถของตนเกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่างว่าตนมีความสามารถที่จะนำทักษะต่าง ๆ ที่มีอยู่มาใช้ได้มากน้อยเพียงใด เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่แสดงถึงการเลือกของบุคคลว่าจะใช้ความพยายามหรือไม่ ปริมาณและความยาวนานของความพยายามเท่าใดที่เขาจะใช้ในการทำงานที่ยาก (Bandura, 1986) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมองว่างานยุ่งยากเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในงานที่ทำ มีความต้องการความสำเร็จสูงและจะใช้ความพยายามไม่หือถอยเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะมองว่างานที่ยุ่งยากเป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง มีความปรารถนาและความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายต่ำ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคมักลังเลในความสามารถของตน ขาดความพยายามและล้มเลิกได้ง่ายเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ยาก (Bandura, 1997) ซึ่งจากการศึกษาของซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1990) พบว่ามี 2 มิติของการรับรู้ความสามารถของตนที่สัมพันธ์กับการเรียน มี 2 มิติคือ การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง (Self-efficacy for Self-regulated Learning) และการรับรู้ความสามารถของตนในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Self-efficacy for Academic Achievement) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง เนื่องจากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูง นำไปสู่การเรียนรู้เนื้อหาวิชา โดยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน เพิ่มระดับความคาดหวังทางการเรียน และมีกิจกรรมการเรียนรู้นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียนมากขึ้น (Bandura, 1997)

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเอง เป็นตัวแปรที่สำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ในท่ามกลางกระแสของโลกแห่งข้อมูลและการเปลี่ยนแปลง แต่งานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาแยกตัวแปรระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนและการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเอง (Staudt, 1995 ; Peterson, 1996, Huang & Cchang, 1996 ; ขนิษฐา สุวรรณนิคย์, 2533) หรือมุ่งเน้นพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเอง เฉพาะในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและเป็นการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (พานิ ขอสุข, 2542) ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเองในนักศึกษาพยาบาลซึ่งยังไม่มีการศึกษา โดยพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเอง ทั้งในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ วิธีการพัฒนามีผู้ทำการศึกษาไว้หลายวิธีเช่น การเห็นตัวอย่างจากผู้อื่น การให้รางวัล การให้ข้อมูลป้อนกลับ การพูดชักจูงด้วยวาจา และการใช้วิธีสอนตนเอง เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มาใช้ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเอง

กลาสเซอร์ (Glasser & Zunin, 1979) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นวิธีการในการเข้าถึงชีวิตที่สามารถให้บุคคลประสบความสำเร็จ เกิดการพัฒนาตนเองและพยายามให้มีการกระทำใหม่ในทิศทางอื่นที่ดีขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลมีเหตุผล มีความเข้มแข็งที่จะทำสิ่งที่มีความหมายให้กับชีวิตตนเอง สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนในวิถีทางที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักความต้องการและสามารถประเมินพฤติกรรมอันเป็นอุปสรรคของความก้าวหน้าของชีวิตตนได้ ตลอดจนรู้จักกำหนดเป้าหมาย วางแผน เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและมีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จึงส่งเสริมให้บุคคลมีการควบคุมตนเองจากกระบวนการภายในซึ่งจะช่วยให้บุคคลกระทำพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมที่ต้องการ ทำให้ได้ผลลัพธ์ออกมาดังที่ใจต้องการได้สำเร็จ พัฒนาจากผู้ที่ม่เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

จากความสำคัญข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้อำนาจการกำกับตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม รวมทั้งมีผลต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ผู้วิจัยในฐานะผู้ที่ทำงานด้านการให้คำปรึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษา จึงใคร่แนะนำแนวทางในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาทดลองใช้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย และมีความซับซ้อนในการเผชิญปัญหาด้านสังคมและจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าแนวทางดังกล่าว

จะช่วยให้ นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองสูงขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยในการศึกษาครั้งนี้จะทำการศึกษาค่าเกณฑ์ปกติของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของ นักศึกษาคณะพยาบาลฯ ไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบและใช้พัฒนาผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติต่อไป และนอกจากนี้การศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังจะทำให้ได้รูปแบบการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในนักศึกษาในคณะอื่น ๆ ต่อไป อันจะเป็นแนวทางหนึ่งในการลดปัญหาการลาออกก่อนสำเร็จการศึกษาของนักศึกษา และช่วยพัฒนาคุณภาพของนักศึกษา ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติสืบไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาค่าเกณฑ์ปกติของการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษาคณะพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ
2. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

### สมมุติฐานการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ปีการศึกษา 2546 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2547

## นิยามศัพท์

**การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง** หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือที่ชี้คหลักและวิธีการตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง 8 ประการ ดังนี้ การเข้าถึงจิตใจของผู้รับการปรึกษา การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรม การพัฒนาพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ การแสดงความมุ่งมั่น การยอมรับตัวบุคคลแต่ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษ และการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มเป็นลักษณะกลุ่มปิด ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่ม จำนวน 12 คน และ ผู้นำกลุ่ม 1 คน ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยบรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยใช้เวลาในการเข้าประชุมกลุ่มรวมทั้งสิ้น 12 ครั้งๆ ละ 1.30-2.00 ชั่วโมง รวมใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 20 ชั่วโมง

**การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถในการกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ด้านความสามารถในการใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเอง 11 ด้าน ได้แก่ การประเมินตนเอง การจัดการและการปรับเปลี่ยน การตั้งเป้าหมายและการวางแผน การค้นหาข้อมูล การจัดบันทึกและการเตือนตนเอง การจัดสภาพแวดล้อม การนึกถึงผลที่ตามมา การฝึกหัดและการจดจำ การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนครูและผู้ใหญ่ การทบทวนสมุดจดงาน ข้อสอบและตำราเรียนและการเชื่อมโยงเพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสามารถประเมินได้จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเอง

**นักศึกษาพยาบาล** หมายถึง นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ปีการศึกษา 2546