



บทความออนไลน์

เปลอโทษคนอื่นเวลาทำไม่ได้ : Locus of Control วิธีคิดที่ อาจมาจากความไม่มั่นใจในตัวเอง

เราจะทำยังไงเมื่อวันนี้รู้สึกว่าคุณในออฟฟิศส่งเสียงจ้อแจ่มมากเป็นพิเศษ งานก็ต้องทำ แต่สภาพแวดล้อมรอบข้างนั้นไม่เอื้ออำนวย เราอาจจะหยิบหูฟังขึ้นมาปิดกั้นเสียงรบกวนรอบข้าง หากสนิทสนมกันหน่อย อาจต่อรองให้ขอลดเสียงลงเพื่อสักนิด หรือเลือกนั่งหงุดหงิดคนที่เป็ต้นเหตุเสียงนั้น แต่ไม่ทำอะไร นั่งทำงานของเราต่อดีกว่า เราเลือกข้อไหนกัน?

ไม่ว่าจะเลือกข้อไหน ยังไม่ต้องกังวลถึงคำตอบ มาดูกันดีกว่าว่าในตัวเลือก จะมีคนสองแบบที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน และเป็นตัวอย่างแสนจะเรียบง่ายที่เรามีโอกาสได้พบเจอในชีวิตประจำวันอยู่บ่อยๆ หรือแม้แต่เกิดขึ้นกับเราเอง การตัดสินใจของสองคนนี้ แตกต่างกันที่ Locus of Control มุมมองต่อปัจจัยรอบตัวเรา ว่าเราสามารถควบคุมมันได้หรือไม่ เราสามารถกำหนดสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ หรือสิ่งต่างๆ มันเกิดขึ้นเองรอบตัวเรา





แม้จะฟังดูอย่างกับไลฟ์โค้ชไปเสียหน่อย แต่ Locus of Control ถูกคิดค้นโดย จูเลียน ร็อตเตอร์ (Julian B. Rotter) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ในเรื่องการเรียนรู้ทางสังคม และมีการศึกษาอย่างจริงจังและนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในการทำงาน โดย Locus of Control จะแบ่งคนออกเป็นสองแบบ คือ Internal Locus of Control ผู้ที่เชื่อว่า ตัวเราสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ อะไรจะเกิดขึ้นกับเราได้ ก็เพราะเราลงมือทำไงละ และ External Locus of Control ผู้ที่เชื่อว่า สิ่งต่างๆ รอบตัว มันมาเกิดขึ้นกับตัวเราเอง เราควบคุมอะไรมันไม่ได้หรอกน่า

เคยมีนักจิตวิทยานำเอาทฤษฎีนี้ของร็อตเตอร์ ไปศึกษาและอธิบายว่า ทำไมรัฐอะลาบามา (Alabama) ถึงมีจำนวนผู้เสียชีวิตจากทอร์นาโดมากกว่า รัฐอิลลินอยส์ (Illinois) อย่างน่าประหลาดใจ ก็เลยไปดูที่การตอบสนองจากสัญญาณเตือนพิบัติ ปรากฏว่า เมื่อรู้แล้วว่าจะเกิดทอร์นาโด ผู้คนในสองรัฐนี้ตอบสนองค่อนข้างต่างกัน รัฐอะลาบามาค่อนข้างมี External Locus of Control มากกว่า จึงไม่ค่อยเตรียมพร้อม ป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นเท่าที่ควร ประมาณว่า ยังไงมันก็ต้องเกิดขึ้นอยู่ดีนี่นา ส่วนชาวอิลลินอยส์ ค่อนข้างมี Internal Locus of Control มากกว่า จึงเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่จัดแจงบ้าน เสริมสร้างความแข็งแรง เพราะเชื่อว่าการป้องกันนี้จะควบคุมผลที่ตามมาหลังพายุพัดผ่านได้

เมื่อขยับจากเรื่องชีวิตมาเป็นเรื่องในที่ทำงาน Locus of Control ก็ยังคงนำมาใช้ได้ และใช้ได้ดีเลยละ ตอนแรกจะยกตัวอย่างเรื่องการมาทำงานสาย แต่สภาพการจราจรที่เดาไม่ได้ของประเทศไทย ที่ต้องอาศัยเปิด จส.100 ดู



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ความเป็นไปในทุกเช้าและเย็นหลังเลิกงาน จึงทำให้เราตัดสินใจเลือกตัวอย่างอื่นจะดีกว่า กลับมาที่ Locus of Control ไม่ได้จำเป็นต้องนำมาใช้แค่ตอนมีปัญหาเท่านั้น เพราะมันคือมุมมองของเราต่อปัจจัยภายนอก



ลองเป็นเรื่องดีดูบ้าง สมมติว่า เราได้รับการเลื่อนตำแหน่ง นั่นเป็นเพราะอะไร? เพราะฉันทุ่มเททำงาน ลงมือทำมัน ด้วยความสามารถและน้ำพักน้ำแรงของฉันไงละ หรือเพราะเจ้านายได้เลือกคนที่ทำงานได้เข้าตาเขาอะสิ ทั้งสองเหตุผลนี้ มีจุดร่วมอยู่ที่ การทำงานดีจนได้เลื่อนขั้น แต่ความต่างอยู่ที่ Internal Locus of Control เชื่อว่า เราเป็นคนลงมือทำจนเกิดความสำเร็จนี้ขึ้น

ส่วน External Locus of Control เชื่อว่า เจ้านายเป็นคนเลือกต่างหาก มันคือสิ่งนี้มาเกิดขึ้นกับเรา มากกว่าเราเป็นคนทำสิ่งนี้ขึ้นมาสิ่งที่ทำให้คนสองแบบต่างกัน คือ ความเชื่อในความสามารถของตัวเอง เมื่อเกิดอะไรสักอย่างขึ้นแล้ว เราจะควบคุมมันได้ไหม รับมือกับมัน หาทางออกให้มันอย่างไร การเป็นคนประเภท External Locus of Control อาจทำให้เรากลายเป็นคนที่ควบคุมอะไรไม่ได้ และแก้ปัญหาได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร

หากเราเริ่มรู้สึกว่ เราเป็น External Locus of Control ในที่ทำงาน และไม่อยากจะเป็นอย่างนั้นอีกต่อไปแล้ว สิ่งแรกที่เราควรทำเพื่อขจัดความคิดนั้น คือ เชื่อในมันในตัวเอง อาจยังไม่ต้องถึงขั้นเปลี่ยนความคิดปุบปับ

กลายเป็น Internal Locus of Control ในช่วงพริบตา

ลองเริ่มไปที่ละก้าวจากความเชื่อมั่นในตัวเองก่อน เพราะอย่างแรกที่ชาว Internal เขามีเนีย คือ ความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง ว่าเราจะควบคุมสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ เรากำหนดสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ เขาเลยได้โลดแล่นอยู่กับการจัดการชีวิตตัวเองอย่างมั่นใจ แต่ชาว External ไม่ได้มีสิ่งนี้แต่แรก ก็เลยต้องเริ่มตรงนี้กันก่อน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ลองมั่นใจที่จะยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น อ้อ วันนี้ฉันมาสายเองแหละ อาจจะทำอะไรช้าไป และชื้อกาแฟนานเกินไป ไม่ใช่แค่เพราะรถติดอย่างเดียวหรอก ฉันรู้แล้วว่าสาเหตุคืออะไรและจะควบคุมไม่ให้มันเกิดขึ้น และมั่นใจที่จะลงมือทำอะไรให้กับชีวิตเราเอง

แม้มันไม่อาจใช้ได้กับทุกเรื่อง จนคิดว่าเราจะเป็นคนที่ควบคุมทุกอย่างเองได้ ชีวิตก็ยังคงมีปัจจัยหลายอย่างที่อยู่นอกการควบคุม แต่การเตรียมตัวและรับมือหลังจากนั้น เราก็สามารถกำหนดผลที่ตามมาของมันได้เช่นกัน เหมือนกับชาวอิลลินอยส์ที่เตรียมตัวให้พร้อมเมื่อเกิดสัญญาณเตือนภัยพิบัติ

อ้างอิงข้อมูลจาก

[thoughtcatalog](#)

[medium](#)

[verywellmind](#)

ที่มา <https://thematter.co/social/workplace/locus-of-control/133003>

