



บทที่ 1

บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นแนวความคิดที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งเขากล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตน ว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่เฉพาะได้อยู่ในระดับใด การรับรู้ความสามารถในระดับที่ใกล้เคียงกับความจริง จะช่วยให้ บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนมีอยู่ ซึ่งบุคคลเชื่อว่า ถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้ว จะได้รับผลการกระทำตามที่ตนคาดหวังไว้ในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้นแต่ละคนจะรับรู้ความสามารถแตกต่างกัน ขณะเดียวกันการรับรู้ความสามารถในแต่ละด้านของบุคคลก็ไม่เท่ากัน (Bandura, 1977) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด, การกระทำ และปฏิกิริยาทางอารมณ์ ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า บุคคลที่มีความสามารถในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ สูง และมีสภาวะทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล หรือ ความเครียดในระดับต่ำ มีแนวโน้มที่จะรับรู้ความสามารถของตนเองสูงด้วย (Bandura, 1982)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมิใช่เพียงการรู้ว่าตนเองสามารถทำอะไรบางสิ่งบางอย่างได้ หรือมีทักษะอะไรเท่านั้น แต่ยังเป็นความสามารถในการที่อาจจะแผ่ขยายจากสภาพการณ์หนึ่ง ไปสู่สภาพการณ์อื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้ในระดับของการรับรู้ความสามารถที่ แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถของตานั้น จะต้องอาศัยการผสมผสานร่วมกันทั้งทักษะทางปัญญา สังคม และพฤติกรรมร่วมด้วย เพื่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ Bandura (1986) ได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการมีทักษะ และความสามารถที่จะใช้ทักษะภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ว่า คนหลายคนที่มีทักษะชนิดเดียวกัน เมื่อ

อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ต่างกันก็อาจปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้แตกต่างกันไป ดังนั้นการที่จะพัฒนาความสามารถของบุคคลให้สูงขึ้นจำเป็นต้องอาศัยทั้งการมีทักษะ และการแสดงถึงทักษะที่ตนเองมีอย่างเต็มที่ รวมถึงมีการรับรู้ความสามารถในตนเองที่สูงและเหมาะสมด้วย

บุคคลแต่ละคนจะมีระดับของการรับรู้ความสามารถของตนแตกต่างกัน กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ เมื่อพบกับสภาพการณ์ไม่เป็นไปตามที่รับรู้จะทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ขาดความมานะพยายาม ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีความเข้มหรือความมั่นใจในความสามารถของตนสูง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะมีความบากบั่น มานะพยายาม แม้ว่าจะประสบกับสภาพการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับการรับรู้บ้างก็ตาม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงมักจะเลือกกระทำพฤติกรรมที่มีความท้าทาย เอาใจใส่ในการทำงาน และต้องการที่จะประสบความสำเร็จสูง และจะใช้เวลาพยายามในการทำงาน ไม่ท้อถอยเมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ มากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งมักจะเลือกกระทำพฤติกรรมที่ง่าย มีลักษณะที่ขาดความพยายามในการทำงาน มักจะท้อถอยเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ และยังส่งผลต่อปฏิริยาทางอารมณ์ด้วย เช่น เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และกลัวความล้มเหลว เป็นต้น (Bandura, 1977, 1982, 1986; Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1985; ไพบูลย์ เทวรักษ์ และ สิริวรรณ อิศวกุล, 2527)

ในด้านการศึกษามีงานวิจัยที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1981, 1984, 1985) และความสัมพันธ์นี้มีลักษณะเป็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน นั่นก็คือนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง ในขณะที่เด็วกัน นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำก็มีแนวโน้มว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำด้วย (Schunk, 1985; ไพบูลย์ เทวรักษ์ และ สิริวรรณ อิศวกุล, 2527; สิริวรรณ อิศวกุล, 2527) นอกจากนี้ Bandura (1986) ยังกล่าวไว้ว่าการที่นักเรียนจะมีทักษะทางการเรียนเพียงอย่างเดียวเด็วนั้น อาจจะไม่เพียงพอที่จะทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นแต่การที่นักเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นได้นั้นจะต้องรับรู้ความสามารถของตนเองสูงด้วย



จากความสำคัญดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยหนึ่ง  
 ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการที่จะพัฒนาให้  
 นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นเพราะเชื่อว่าถ้านักเรียนมีการรับรู้ความสามารถ  
 ของตนเองสูงขึ้น ก็มีแนวโน้มจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้นด้วย ซึ่งการที่จะพัฒนาให้  
 นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นได้นั้นจำเป็นต้องพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน  
 ด้านใดด้านหนึ่ง เพราะเหตุว่านักเรียนมีความสามารถหลายด้านซึ่งในแต่ละด้านก็มีลักษณะที่แตกต่าง  
 กันไป และในบุคคลเดียวกันก็มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละด้านไม่เท่ากัน ในการ  
 วิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านคณิตศาสตร์ ทั้งนี้เพราะว่า  
 คณิตศาสตร์เป็นวิชาที่มีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล และจาก  
 การศึกษาวิจัยพบว่านักเรียนแทบทุกระดับมีแนวโน้มในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ ซึ่งมีสาเหตุเนื่อง  
 มาจาก พื้นฐานความรู้ของนักเรียน วิธีการสอนของครู และเจตคติที่ไม่ดีต่อวิชาคณิตศาสตร์ของ  
 นักเรียน (นิคม สยังกุล, 2531) วิธีการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้นนั้นมีผู้ที่  
 สนใจทำการวิจัยศึกษาหลายวิธี เช่น การได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น (Schunk, 1981; Schunk,  
 Hanson and Cox, 1987) การให้รางวัล (Schunk, 1984) การให้ข้อมูลป้อนกลับ  
 (Schunk and Lilly, 1984) การพูดชักจูงด้วยวาจา (Patterson, 1984) และการ  
 กำกับตนเอง (Bandura, 1986; ฐิติพัฒน์ สงบเกษ, 2533) เป็นต้น / ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้  
 ผู้วิจัยสนใจที่นำเทคนิควิธีการสอนตนเอง (Self-Instruction) มาใช้ในการพัฒนา ทั้งนี้เนื่อง  
 จากวิธีการที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นส่วนใหญ่จะใช้วิธีการควบคุมโดยสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งการที่บุคคล  
 จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยการควบคุมพฤติกรรมโดยบุคคลอื่น และจาก  
 การให้บุคคลหนึ่งคอยติดตาม สังเกต และวางเงื่อนไขพฤติกรรมของบุคคลอื่นตลอดเวลา นั้นทำได้  
 ยากและอาจจะทำได้ไม่ทันทั่วทั้ง โดยเฉพาอย่างยิ่งในกรณีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายใน เช่น  
 ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ บุคคลอื่นจะไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมภายในเหล่านี้ได้ ทำให้  
 ไม่สามารถวางเงื่อนไขเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เท่ากับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการ  
 ควบคุมตนเอง (Thoresen and Mahoney, 1974 อ้างใน อรพินทร์ อนุวงศ์คณะตระกูล,  
 2528) ส่วนวิธีการสอนตนเองเป็นการควบคุมตนเองโดยตนเอง ซึ่งบุคคลสามารถสังเกตได้ทั้ง  
 พฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกของตนเองตลอดเวลา ทำให้สามารถวางเงื่อนไขได้ทันที

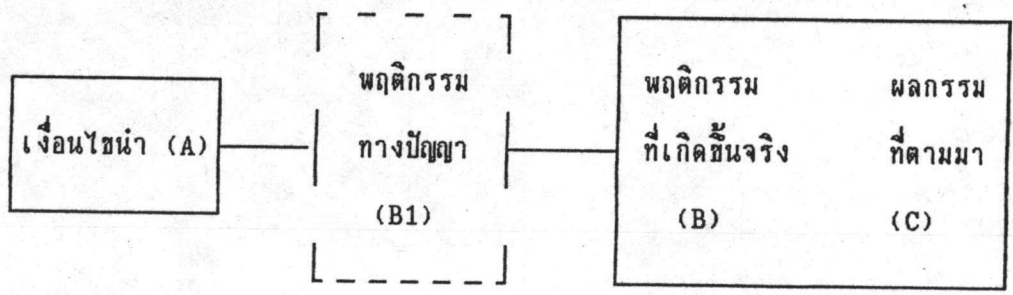
จึงทำให้การปรับพฤติกรรมดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเทคนิคการสอนตนเองมาทดลองใช้กับนักเรียนไทย และเพื่อศึกษาว่า กลวิธีการสอนตนเองจะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ หรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางให้ครูได้นำวิธีการสอนตนเองไปใช้ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของนักเรียนให้สูงขึ้น และถ้าการรับรู้ความสามารถของนักเรียนสูงขึ้นก็มีแนวโน้มที่จะทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) เป็นการปรับพฤติกรรมที่อาศัยแนวคิดที่ว่าตัวแปรภายในบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก กล่าวคือ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการตอบสนอง นั้นเป็น การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมนั่นเอง โดยที่นักปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเชื่อดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรม
2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจจะเป็นผลเนื่องมาจาก การเปลี่ยนแปลงทาง

ปัญญา (Kazdin, 1978 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2535)



ภาพที่ 1 : แผนภาพแสดงกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญา



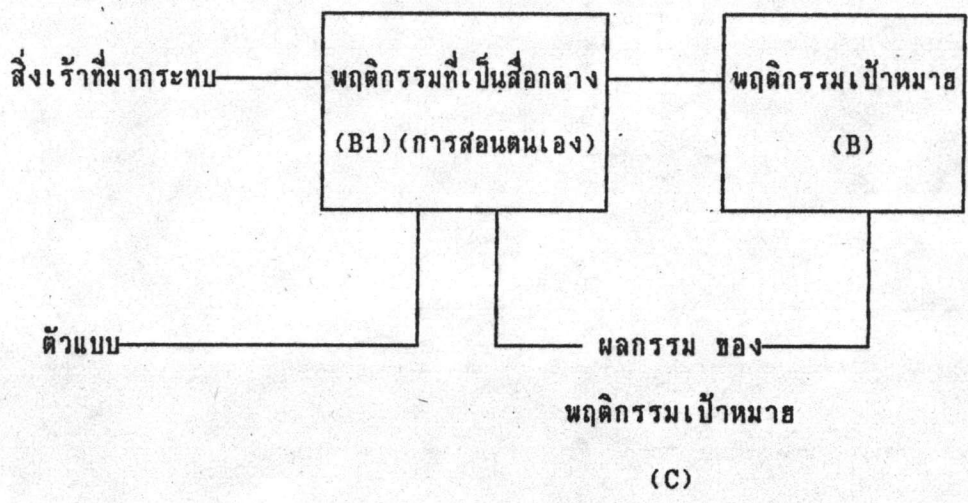
จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นจะเน้นที่การสร้างเงื่อนไข (A) เมื่อบุคคลได้รับเงื่อนไขแล้วจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางปัญญา (B1) ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ การระบุสาเหตุ เป็นต้น หลังจากนั้นบุคคลจะเกิดการคาดคะเนว่าถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลกระทบใดตามมา ถ้าบุคคลคาดคะเนว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลกระทบที่คาดหวังไว้บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (B) ซึ่งเมื่อกระทำพฤติกรรม(B)แล้วก็จะมีผลกระทบ(C)ตามมา ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือการสร้างเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา เพื่อที่จะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางปัญญานี้ เราไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถวัด และสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่แสดงออกมา, การรายงานตนเอง, การสัมภาษณ์, การบันทึกประจำวัน เป็นต้น

จากแนวความคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางปัญญานั้น เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการให้การสร้างเงื่อนไข และการวางเงื่อนไขพฤติกรรม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ด้วยเทคนิคการสอนตนเอง ตามแนวความคิดที่พัฒนา โดย Donald Meichenbaum

#### การสอนตนเอง (Self-Instruction)

การสอนตนเอง เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตามแนวคิดปัญญา - พฤติกรรม ที่บุคคลควบคุมตนเองด้วยการใช้วาจาภายในใจของตนเอง เป็นตัวนำทางเพื่อให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ โดยวิธีการสร้างเงื่อนไข และผลกรรมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการทางปัญญาแล้ว จะเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมภายนอกด้วย วิธีการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมาก ต่อการปรับพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมภายในเหล่านี้บุคคลอื่นไม่สามารถที่จะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาจริงหรือไม่ ดังนั้นการปรับพฤติกรรมโดยการฝึกการสอนตนเองเพื่อให้ควบคุมตนเองได้นั้นจะอาศัยคำพูดภายในใจของตนเอง เป็นสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา หลังจากนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมตามที่คาดหวังไว้ ดังที่ Meichenbaum and Goodman (1971) ได้ทดลองนำการ

สอนตนเองไปใช้ในการลดความหุนหันของเด็ก และพบว่า การสอนตนเองสามารถช่วยลดความ  
หุนหันของกลุ่มตัวอย่างได้



ภาพที่ 2 : แสดงกระบวนการฝึกการสอนตนเอง

จากภาพที่ 2 แสดงกระบวนการฝึกการสอนตนเอง เริ่มจากการสร้างพฤติกรรมการ  
สอนตนเอง (B1) ด้วยการใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบแสดงการสอนตนเองแล้วให้บุคคลนั้นฝึกซ้อม  
ในขั้นต่อมาการสอนตนเอง (B1) ของบุคคลจะเป็นตัวชี้แนะหรือนำทางให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย  
ขึ้น (B) หลังจากที่เกิดพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว บุคคลควรให้การเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรม  
เป้าหมาย (B) ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างการสอนตนเอง พฤติกรรม  
เป้าหมาย และการเสริมแรง ในสภาพการณ์ การสอนตนเองจะมีสภาพเป็นสิ่งเร้าที่นำไปสู่การ  
เสริมแรง ซึ่งบุคคลจะเลือกใช้เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายที่นำไปสู่การได้รับการเสริมแรง  
ส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น (อรพินทร์ อนงค์คณะตระกูล, 2528)

กลวิธีการเสนอตัวแบบที่ใช้ในการสอนตนเองจะให้ตัวแบบแสดงการสอนตนเอง แล้วให้  
บุคคลฝึกซ้อมการสอนตนเอง ตามที่สังเกตจากตัวแบบตามขั้นตอน ที่ Meichenbaum เสนอดังนี้

1. ตัวแบบเสนอพฤติกรรมการทำงาน พร้อมทั้งพูดขั้นตอนต่างๆในการทำงานด้วยเสียง  
อันดังในขณะที่ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองนั้นสังเกตอยู่



2. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองพูดและทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบและทำไปพร้อมกับตัวแบบตามขั้นตอนที่ตัวแบบบอก

3. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานตามพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง แต่จะต้องพูดขั้นตอนในการทำงานเช่นเดียวกับตัวแบบพูดด้วยเสียงอันดัง

4. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานตามพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง แต่ให้พูดถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในขณะที่ทำงานด้วยเสียงที่เบา

5. ให้ผู้ที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทำงานตามพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง แต่พูดถึงขั้นตอนต่างๆ ในใจ พร้อมกับทำงานตามขั้นตอน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2535; อรพินทร์ อนงค์คณะตระกูล, 2528; Bootzin and Acocella, 1988; Kendall and Braswell, 1985; Davison and Neale, 1982; Craighead, Kazdin and Mahoney, 1981; Wilson and O'Leary, 1980)

จากขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นถึงการใช้คำพูดเพื่อให้เป็นตัวควบคุมพฤติกรรมซึ่งในตอนแรกจะอาศัยคำพูดของผู้อื่นหรือตัวแบบเป็นตัวควบคุม และนำทางพฤติกรรม ต่อมาคำพูดด้วยเสียงดังของผู้สังเกตจะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และสุดท้ายคำพูดภายในใจของผู้สังเกตจะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ตัวแบบแสดงการสอนตนเองและบุคคลฝึกซ้อมการสอนตนเองจนกระทั่งสามารถใช้การสอนตนเองชี้แนะความคิดและพฤติกรรมเป้าหมายของตนได้ ซึ่งการชี้แนะที่มีประสิทธิภาพควรทำเป็นขั้นตอนอย่างรวบรัดและได้รับการเสริมแรงทันที (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2535) การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอจะมีผลทำให้การชี้แนะนั้นสามารถควบคุมพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย การชี้แนะมี 2 แบบ คือ แบบคำพูด ดังที่กล่าวข้างต้น และแบบท่าทาง เช่น การชี้นิ้ว หรืออาจใช้การชี้แนะทั้ง 2 แบบผสมผสานกันก็ได้ เมื่อบุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้สม่ำเสมอแล้วตามหลักการปรับพฤติกรรมควรค่อย ๆ ถอดตัวเสริมแรง และการชี้แนะออกจนทำให้พฤติกรรมเป้าหมายนั้นคงอยู่ได้ตลอดไป

รูปแบบของคำพูดที่ใช้ชี้แนะหรือพูดกับตนเองในการฝึกการสอนตนเองนั้น ควรจะจัดรูปแบบของการพูดในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ถามคำถามที่ตรงกับลักษณะของงานที่จะต้องทำหรือการกำหนดปัญหา
2. ตอบคำถามเหล่านั้นในรูปแบบของการทบทวนความจำในความคิด ให้ชัดเจน และ

วางแผนการปฏิบัติงาน หรือวิธีแก้ไขปัญหา

3. ใช้การสอนตนเองในรูปแบบของการที่นำตนเองตามแผนการที่กำหนดไว้ขณะที่ทำงาน หรือการเลือกคำตอบและลงมือปฏิบัติ

4. ตรวจสอบและประเมินผลการทำงาน แล้วพูดคุยชมเชยตนเองหรือให้การเสริมแรงตนเอง หรือพูดประโยคเมื่อทำผิดพร้อมเสนอวิธีแก้ไขใหม่ ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2535, 2536; อรพินทร์ อนงค์คณะตระกูล, 2528; Bootzin and Acocella, 1988; Kendall and Braswell, 1985; Lewinsohn et al., 1978)

การเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น เป็นเทคนิคที่สำคัญประการหนึ่งในกระบวนการฝึกการสอนตนเอง การเสริมแรงต่อพฤติกรรมเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องเสริมแรงทันทีที่เกิดพฤติกรรมเป้าหมาย และการเสริมแรงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ Mahoney and Thoresen (1974) และ Kazdin (1981) กล่าวว่า การเสริมแรงตนเองเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักเรียนต่อการเรียนรู้การควบคุมการกระทำของเขา ( อ้างใน Hersen, Eisler and Miller, 1977) ดังเช่นจากการวิจัยของ Nelson and Birkimer (1978) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้การสอนตนเอง ร่วมกับการเสริมแรงตนเอง พบว่าการสอนตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองสามารถใช้ในการลดความหุนหันของเด็กลงได้ นั้นแสดงให้เห็นว่า การเสริมแรงตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยให้กระบวนการฝึกการสอนตนเองมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (อ้างใน Kendall and Braswell, 1985)

นอกจากนี้ Kendall and Braswell (1985) ได้สรุปถึงตัวแปรต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการสอนตนเอง ดังนี้

### 1. ตัวแปรเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

1.1 อายุ การฝึกการสอนตนเองนั้นสามารถใช้ได้กับบุคคลทุกวัยโดยไม่จำกัดอายุ แต่ส่วนมากมักจะใช้กับเด็กอนุบาล (Bornstein and Quevillon, 1976) และเด็กวัยรุ่น (Williams and Akamatsu, 1978) ซึ่งการฝึกการสอนตนเองในแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของรูปแบบการฝึก ซึ่ง Bender (1976) กล่าวว่า โดยทั่ว ๆ ไปแล้วเด็กจะได้รับประโยชน์จากการฝึกการสอนตนเอง แต่เด็กที่อายุน้อย ๆ ต้องการการฝึก และรูปแบบของการฝึกการสอนตนเองที่เฉพาะเจาะจงมากกว่าเด็กที่มีอายุมากกว่า เพราะการฝึกกลวิธีที่เฉพาะเจาะจง



มีความชัดเจน ทำให้มีประสิทธิภาพมากกว่าชนิดของการฝึกทั่ว ๆ ไป ในขณะที่ Kendall and Wilcox (1980) พบว่า การฝึกให้คิดมีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกแบบเฉพาะเจาะจงในกลุ่มเด็กที่มีอายุมากกว่าที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้

1.2 เพศ จากการวิจัยพบว่าเพศไม่มีความแตกต่างกันในการฝึกการสอนตนเอง (Genshaft and Hirt, 1979)

1.3 ระดับสติปัญญา ความสามารถทางสติปัญญากับโปรแกรมการฝึกการสอนตนเองนั้น พบว่า ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของระดับสติปัญญาในการฝึกการสอนตนเอง แต่เด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำต้องการได้รับการฝึกที่มีรูปแบบเฉพาะเจาะจงและชัดเจนมากกว่าเด็กที่มีระดับสติปัญญาสูง ส่วนเด็กที่มีระดับสติปัญญาสูง มีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อการฝึกที่เป็นแนวความคิดได้ดีกว่าเด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำ ซึ่งจากงานวิจัยของ Cohen et al. (1982) พบว่า ในเด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำจะเริ่มมีความเชี่ยวชาญในวิธีการฝึกการสอนตนเองไปสู่ปัญหาในการฝึกครั้งที่ 6 หรือ 7 ในขณะที่เด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงจะมีความเชี่ยวชาญในการฝึกครั้งที่ 2 หรือ 3 เท่านั้น

1.4 รูปแบบการระบุสาเหตุ จากการวัดการทำงานของเด็กที่มีความหุนหันที่ทดสอบหลังการทดลองและติดตามผลในระยะ 6 เดือน โดยฝึกให้เด็กใช้วิธีการสอนตนเองในการควบคุมตนเองพบว่า เด็กที่มีแนวโน้มต่อการระบุสาเหตุของการเปลี่ยนพฤติกรรมทางบวกไปที่ความพยายามมีแนวโน้มว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงต่ออัตราการประเมินของครูในพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนไปทางบวกด้วย ในขณะที่ การระบุสาเหตุของการเปลี่ยนพฤติกรรมทางบวกไปที่โชคจะเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนอัตราการประเมินของครู ในพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนไปทางลบ (Bugental et al, 1977)

## 2. ตัวแปรเกี่ยวกับการดำเนินการ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกดังนี้

2.1 การเลียนแบบ การที่บุคคลเลียนแบบการกระทำของผู้อื่นนั้นจะมีอิทธิพลต่อการฝึกการสอนตนเองน้อยกว่าการที่บุคคลเลียนแบบการกระทำของตัวเอง

2.2 การเสริมแรงตนเอง การเสริมแรงตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสอนตนเอง จากการศึกษาผลของการฝึกการสอนตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเอง และการฝึกการสอนตนเองโดยไม่มีการเสริมแรงตนเอง (Nelson and Birkimer, 1978) ผลปรากฏว่าการฝึกการสอนตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองสามารถลดความหุนหันของบุคคลได้ ในขณะที่

การฝึกการสอนตนเองเพียงอย่างเดียวไม่บังเกิดผลใด ๆ

2.3 ภาษาของการสอนตนเอง จากการศึกษาของ Bender (1976) พบว่าในการฝึกการสอนตนเองนั้นภาษาที่บุคคลใช้พูดกับตนเองโดยให้พูดเป็นภาษาของตนจะมีประสิทธิภาพมากกว่าภาษาที่บุคคลใช้พูดกับตนเองโดยการพูดตามภาษาของผู้ช่วยสอน แสดงให้เห็นว่าภาษาพูดของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสอนตนเอง ดังนั้นในการฝึกควรให้ผู้ได้รับการฝึกคิดภาษาที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด เพราะจะก่อให้เกิดประโยชน์กับการฝึกมากที่สุดด้วย

2.4 ชนิดของการฝึกการสอนตนเอง ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การฝึกการสอนตนเองที่มีรูปแบบที่เฉพาะเจาะจง และการฝึกการสอนตนเองที่เป็นรูปแบบทั่ว ๆ ไป จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นพบว่าการสอนตนเองที่ต่างกันจะมีปฏิสัมพันธ์กับอายุของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่ง Bender (1976) พบว่า กลวิธีฝึกการสอนตนเองที่เฉพาะเจาะจงจะใช้ได้อย่างประสบความสำเร็จในเด็กที่มีความหุนหันในระดับเกรด 1 มากกว่ากลวิธีฝึกการสอนตนเองแบบทั่ว ๆ ไป ขณะเดียวกันในเด็กที่โตกว่า (อายุ 8 - 12 ปี) นั้น Kendall and Wilcox (1980) พบว่าการสอนตนเองแบบทั่วไปมีประสิทธิภาพมากกว่าการสอนตนเองแบบเฉพาะเจาะจง

2.5 การให้การฝึกเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม จากการศึกษาต่าง ๆ พบว่า ไม่ว่าจะเป็นการฝึกเป็นรายบุคคลหรือการฝึกเป็นกลุ่มก็สามารถให้ผลทางบวกต่อผลสัมฤทธิ์ในด้านต่าง ๆ ได้ทั้ง 2 กรณี

2.6 จำนวนครั้งของการฝึก Meichenbaum (1975) เสนอว่าจำนวนครั้งของการฝึกการสอนตนเองสามารถยืดหยุ่นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับระดับสติปัญญาของผู้รับการฝึก นั่นคือ ผู้รับการฝึกที่มีระดับสติปัญญาสูงจะมีจำนวนครั้งของการฝึกการสอนตนเองน้อยครั้งกว่าผู้รับการฝึกที่มีระดับสติปัญญาต่ำซึ่งจะต้องใช้เวลาในการฝึกมากกว่า

จากตัวแปรต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสอนตนเองดังกล่าวแล้วนั้นและในกรณีที่เด็กกระทำตามวิธีการของการสอนตนเองทั้ง 5 ขั้นตอนแล้ว แต่ยังไม่ประสบผลสำเร็จนั้น Kendall and Braswell (1985) แนะนำว่าให้ใช้ประโยชน์ที่พูดเมื่อทำผิดพร้อมเสนอวิธีแก้ไขใหม่ ในขั้นตอนที่ผิดพลาด เมื่อมีการตอบสนองต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการไม่ถูกต้อง ซึ่งเขาจะพยายามทำให้สำเร็จอีกครั้ง เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กพูดกับตนเองทางลบมากเกินไป เช่น เมื่อเด็ก



ทำผิดแล้วเด็กมักจะบอกกับตัวเองในทางลบว่า "จริง ๆ แล้วฉันโง่" หรือ "ฉันมันก็กองขยะดี ๆ นี้เอง" ซึ่งควรจะจัดข้อความในทางลบแบบนี้ไป และฝึกให้บอกกับตัวเองว่า "การที่เราทำแบบฝึกหัดผิดนั้นอาจเนื่องมาจากเราไม่ได้ทำตามขั้นตอน ดังนั้นเราต้องตรวจสอบและแก้ไขในขั้นตอนที่เราทำผิดพลาดนั้นให้ถูกต้อง และในครั้งต่อ ๆ ไปเราจะต้องพยายามทำให้ดีขึ้น"

จะเห็นได้ว่ารูปแบบของการสอนตนเอง สามารถทำได้ง่าย ๆ คือ บุคคลจะต้องตัดสินใจว่าต้องการจะทำอะไร และบอกกับตนเองให้ลงมือทำได้เลย วิธีการสอนตนเองจะต้องสั้นกระชับ และชัดเจน การสอนตนเองสามารถใช้วิธีท่องบท พูดด้วยเสียงดัง หรือจินตนาการ ในใจก่อนที่จะไปเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา นอกจากนี้ การฝึกการสอนตนเองยังสามารถใช้วิธีการอื่น ๆ ได้ เช่น การเขียนสิ่งที่จะพูดเป็นข้อความแล้วอ่านทวนซ้ำก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริง

นอกจากนี้ Kazdin and Mascitelli (1982) ให้ข้อเสนอแนะว่า การฝึกการสอนตนเองด้วยการฝึกซ้อมการสอนตนเองเพียงอย่างเดียว สามารถช่วยให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ แต่อาจคงอยู่ได้ไม่นาน ดังนั้นนอกจากวิธีการใช้การวางเงื่อนไขผลกรรมต่อพฤติกรรมเป้าหมาย จะช่วยให้พฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้นโดยตรงแล้ว ยังช่วยให้การสอนตนเองเปลี่ยนไปเป็นสิ่งเร้าที่นำไปสู่การเสริมแรงด้วย

เนื่องจากการฝึกการสอนตนเอง เป็นกระบวนการที่ฝึกให้บุคคลใช้ เพื่อชี้แนะให้เกิดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นการสอนภายในใจถือว่าการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่ไม่สามารถประเมินได้อย่างชัดเจนว่าบุคคลเหล่านั้นใช้การสอนตนเองหรือไม่ ทำให้ไม่สามารถประเมินได้ว่าจริง ๆ แล้วบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาหรือไม่ การประเมินผลที่สามารถกระทำได้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงทางปัญญาหรือไม่ นั้น สามารถทำได้โดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายในที่ฝึกให้ นอกจากนี้ยังสามารถให้บุคคลที่ฝึกใช้การรายงานตนเอง ซึ่งสามารถบอกได้ในระดับหนึ่งว่าในแต่ละครั้งที่ฝึก หรือในการกระทำพฤติกรรมนั้น บุคคลได้ใช้วิธีการฝึก เหล่านี้หรือไม่ และให้รายงานออกมาเป็นประจักษ์หลักฐาน โดยเชื่อว่าบุคคลจะไม่หลอกตนเองในการรายงานตนเอง

### การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเอง เกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่าง ว่าตนเองมีความสามารถที่จะนำทักษะต่าง ๆ ที่มีอยู่ มาใช้ได้หรือไม่ ในระดับใด ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับทักษะที่ตนเองมีอยู่ และ/ทักษะที่ได้รับการฝึกฝนเพิ่มเติม เพื่อใช้ในการตัดสินใจว่าตนสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่ตนมีอยู่ (Bandura, 1981, 1982, 1986)

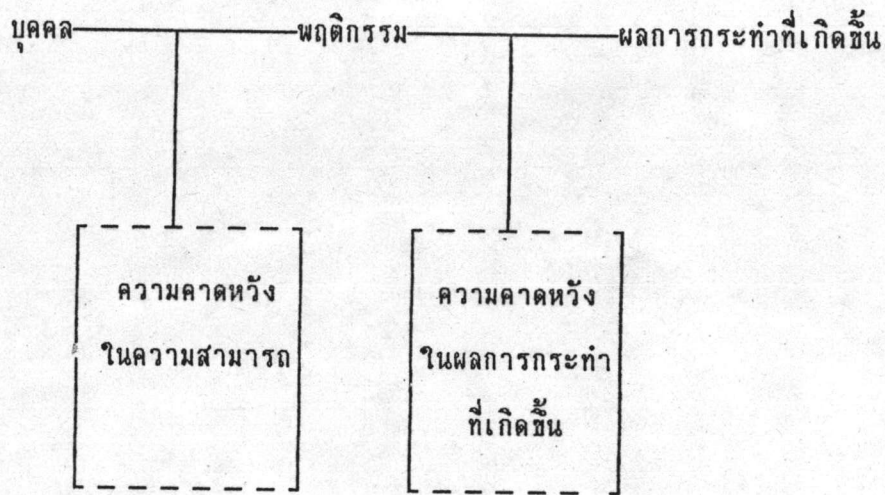
#### ความคาดหวังในด้านผลของการกระทำ และความคาดหวังในความสามารถ

เนื่องจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผลที่ตามมาของการกระทำพฤติกรรม (Contingencies) เช่นเดียวกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) แต่ลักษณะของ "ผลที่ตามมา" ตามแนวทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน แตกต่างจาก "ผลที่ตามมา" ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกล่าวคือ ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมจะเห็นว่าผลที่เกิดจากการกระทำ หรือรางวัลในตัวมันเองเป็นแรงจูงใจประการหนึ่งที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรม ส่วน "ผลที่ตามมา" ตามแนวทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนจะสามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคลได้ จะต้องผ่านกระบวนการทางปัญญาเสียก่อน และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาแล้วจึงจะเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ดังนั้นตัวที่จะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้นจึงไม่ใช่สิ่งเสริมแรงเพียงอย่างเดียว ซึ่ง Bandura ได้ให้ความเห็นว่า ตารางการเสริมแรงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมากกว่าสิ่งเสริมแรงเสียอีก เพราะแม้พฤติกรรมหนึ่งจะเคยได้รับสิ่งเสริมแรงทางบวก แต่คนเราอาจไม่แสดงพฤติกรรมนั้นอีก หากเห็นว่า ครั้งต่อไปจะไม่ได้รับรางวัล (Bandura, 1977)

ความคาดหวังในผลของการกระทำ (Outcome expectations) หมายถึง การคาดคะเนของบุคคลว่าถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่การที่จะได้รับผลจากการกระทำอะไร ในขณะที่ความคาดหวังในความสามารถ (Efficacy expectations) เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ว่าตนสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้ในระดับใด ตัวอย่างความแตกต่างของความคาดหวังทั้ง 2 ได้แก่ สมมุติในการฝึกการกระโดดสูงนั้นบุคคลมีความเชื่อที่ว่า เขาสามารถกระโดดสูงได้ 6 ฟุตนี้เป็น " ความคาดหวังในความสามารถ " และเขาคาดว่าถ้าเขากระโดดได้สูง 6 ฟุต

เขาจะได้รับการยกย่องชมเชยและมีความภาคภูมิใจในตนเองเป็น " ความคาดหวังในผลของการกระทำ " (Outcome expectations) ซึ่งความสัมพันธ์นี้แสดงให้เห็นได้ในภาพที่ 3

ในกรณีนี้ ถึงแม้ว่าบุคคลจะเห็นว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าบุคคลเกิดความสงสัยว่า เขาจะสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นให้ประสบผลสำเร็จได้หรือไม่ ผลที่จะเกิดขึ้นนั้นก็ไม้อาจจูงใจให้เขากระทำพฤติกรรมดังกล่าวนั้นก็ไม่ได้



ภาพที่ 3 : แผนภาพแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความคาดหวังในความสามารถและความคาดหวังในผลการกระทำที่เกิดขึ้น (Bandura, 1977)

ประสบการณ์ในอดีตจากผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำบางสิ่งบางอย่างนั้น ทำให้บุคคลพอที่จะคาดคะเนได้ว่า ผลของการกระทำบางอย่างของตนจะออกมาในลักษณะใด เช่นเดียวกับผลของการกระทำดังกล่าวจะเป็นอย่างไรนั้น ส่วนใหญ่ก็อยู่ที่การตัดสินใจตนเองว่า จะสามารถปฏิบัติได้ดีเพียงใด ภายใต้สภาพการณ์ที่เฉพาะ คนที่มีความสามารถสูงก็คาดหวังถึงผลจากการกระทำที่มีประสิทธิภาพสูง ในขณะที่คนที่สงสัยในตนเองก็จะคาดหวังการกระทำที่ไม่ค่อยจะมีประสิทธิภาพนัก ซึ่งจะก่อให้เกิดผลของการกระทำที่ไม่อยู่ในระดับที่ควรจะเป็น



แต่ความคาดหวังในผลจากการกระทำก็ไม่สามารถที่จะแยกให้เป็นอิสระ จากการตัดสินใจ การกระทำของตนเองได้ อันเป็นจุดกำเนิดของความคาดหวังในผลของการกระทำนั้น ทั้งนี้เพราะ ผลของการกระทำที่คาดหวังขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลของการกระทำอาจไม่ขึ้นอยู่กับและ/ไม่สัมพันธ์กับความสามารถของตนเองในกรณีต่อไปนี้

1. การกระทำใดก็ตามที่ไม่ก่อให้เกิดผลที่ต้องการ
2. ผลภายนอกที่ไม่เชื่อมโยงกับคุณภาพของการกระทำ

ปัจจัยดังกล่าวที่ไม่ส่งผลต่อความคาดหวังนั้น ได้แก่ บุคคลที่มีความสามารถแต่เขาจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเพราะเขาคาดหวังว่าเมื่อทำแล้ว เขาจะไม่ได้รับผลจากการกระทำที่เขาต้องการอาจเนื่องมาจากสังคมไม่ได้ให้โอกาสแก่เขา หรือเกิดอคติขึ้นในสังคม ซึ่งการกระทำใด ๆ ก็ตามถึงแม้ว่าจะมีคุณภาพ ก็อาจเกิดผลน้อยหรือไม่เกิดผลต่อผลของการกระทำที่ต้องการก็ได้ เช่น คนพิการอาจไม่มีทางได้มีตำแหน่งในชมรมเบสบอลเลย ไม่ว่าเขาจะเล่นดีเพียงใด ความคาดหวังในผลของการกระทำยังอาจเป็นอิสระจากการตัดสินใจความสามารถของตนในกรณีที่ผลจากการกระทำนั้น เกิดขึ้นที่ระดับการกระทำที่ต่ำที่สุด กล่าวคือ แม้บุคคลจะสามารถปฏิบัติได้ดีกว่านี้ ก็ยังไม่ส่งผลให้เกิดผลของการกระทำอะไรที่ดีกว่านี้

ความคาดหวังในความสามารถของตน เป็นการตัดสินใจว่าตนจะใช้ความพยายามในการกระทำมากน้อยเพียงไร และเขาจะอดทนต่อการเผชิญกับอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจได้นานเท่าไร บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงและคาดว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำสูงด้วย บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วย ในทางตรงข้าม บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำและคาดคะเนว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมแล้วจะได้รับผลจากการกระทำต่ำ เขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1977, 1986) ดังการสรุปความสัมพันธ์ในภาพที่ 4

การพิจารณาผลกระทบ

(-)

(+)

|   |     |  |                                    |
|---|-----|--|------------------------------------|
| การพิจารณา<br>การรับรู้<br>ความสามารถ<br>ของตนเอง | (+) | การร้องทุกข์<br>การไม่เห็นด้วย                         | มีความมั่นใจ<br>การกระทำที่เหมาะสม |
|   | (-) | การยอมรับแต่โดยดี<br>ความไม่สนใจที่จะ<br>กระทำพฤติกรรม | การลดค่าตนเอง<br>ความท้อแท้        |

ภาพที่ 4 : ผลที่มีปฏิภริยาร่วมของการรับรู้ตนเองของความสามารถ  
การคาดหวังผลการตอบสนองต่อพฤติกรรมและผลกระทบ  
ของปฏิภริยา (Bandura, 1982)

การรับรู้ความสามารถของตนเกิดขึ้นจากการประมวลทั้ง รูปแบบความคิดของตนเอง  
ปฏิภริยาทางอารมณ์ของตนเองที่มีต่อประสบการณ์ที่ก่อดันต่าง ๆ การรับรู้ความสามารถของตัวนี้มี  
แนวโน้มที่จะส่งผลต่อคุณภาพขององค์ประกอบต่าง ๆ ทางจิตวิทยาดังต่อไปนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม

คนเราต้องมีการตัดสินใจตลอดเวลาว่าจะต้องทำกิจกรรมอะไร และต้องกระทำ  
นานเท่าใด "การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดว่าจะเลือกกระทำกิจกรรมใด และ  
ในสภาพแวดล้อมอย่างไร" บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงาน และสถานการณ์ที่เขารู้สึกว่าเกิน  
ความสามารถ แต่จะเลือกและทำกิจกรรมที่เขาคิดว่าจะสามารถรับมือกับมันได้ สิ่งที่มีผลต่อการ



เลือกพฤติกรรมมักมีผลต่อการพัฒนาส่วนบุคคลด้วย การรับรู้ความสามารถของตนจะก่อให้เกิดการกระทำที่มีชีวิตชีวาและจะนำไปสู่ความงอกงามในด้านความสามารถด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างถูกต้องจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสำเร็จ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนสูงเกินไปมักจะเลือกทำกิจกรรมที่เขาไม่สามารถจะทำให้สำเร็จได้ และจากจุดนี้เองจะนำไปสู่ความยุ่งยาก และล้มเหลวในชีวิต การคาดคะเนความสามารถของตนต่ำเกินไป ก็อาจทำให้พลาดโอกาสแห่งความสำเร็จไปได้เช่นกัน บุคคลเหล่านี้สร้างอุปสรรคภายในใจขึ้นมาเอง อันจะทำให้เกิดความสงสัยในตนเอง และเกิดความประหม่า การตัดสินใจความสามารถของตนที่ตรงกับความ เป็นจริงจะทำให้บุคคลกระทำงานที่มีลักษณะท้าทาย และมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาความสามารถของตนให้ก้าวหน้าต่อไปด้วย

## 2. การยืนยันในความสามารถ

การตัดสินใจความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะต้องใช้ความพยายามสักเท่าใด และเขาจะทำอยู่ได้นานเท่าใด ในการกระทำกิจกรรมและสถานการณ์หนึ่ง ยิ่งรับรู้ว่ามีความสามารถสูงก็จะมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามสูงเพื่อเอาชนะงานที่ท้าทายนั้น ในทางตรงข้ามหากรับรู้ว่าคุณมีความสามารถน้อย เมื่อพบอุปสรรคเขาก็จะเลิกความพยายามโดยง่าย อย่างไรก็ตาม Bandura ได้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อการกำหนดการกระทำของบุคคลมากกว่าความพยายาม ความพยายามเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งในองค์ประกอบหลาย ๆ ตัว ที่มาเพิ่มขนาดและคุณภาพของการกระทำ แต่คนเรารู้สึกถึงความสามารถของตนที่จะเผชิญงานที่ท้าทายในลักษณะของความรู้ ทักษะ และกลวิธีที่ตนมีอยู่ว่าเพียงพอสำหรับงานที่ท้าทายนั้นหรือไม่ มากกว่าที่จะตัดสินใจเพียงว่าตนได้พยายามมากน้อยแค่ไหน (Bandura, 1986)

## 3. กระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์

บุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองจะมีความตื่นตัวและมีความพยายามในการที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อม อุปสรรคต่าง ๆ จะเป็นส่วนที่ช่วยให้บุคคลมีความพยายามมากขึ้น นอกจากนั้นการรับรู้ในความสามารถของตนเองยังช่วยกำหนดลักษณะของการระบุง้อเหตุ ในการแสวงหาทางออกสำหรับปัญหาต่าง ๆ นั้น บุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองมาก ๆ ก็มีแนวโน้มที่จะระบุง้อเหตุของความล้มเหลวที่การขาดความพยายาม ขณะที่คนที่มีความสามารถพอกันแต่เชื่อในความสามารถของตนเองน้อยจะอนุมานสาเหตุความล้มเหลวที่การขาดความสามารถ



แหล่งของข่าวสารเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของคน

ความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไม่ว่าจะถูกหรือผิดมักมีพื้นฐานมาจาก แหล่งข่าวสารที่สำคัญ 4 แหล่งด้วยกันคือ

### 1. การกระทำที่ประสบความสำเร็จ

การกระทำที่ประสบความสำเร็จ นับเป็นแหล่งข่าวสารด้านความสามารถของคนที่มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะมีพื้นฐานอยู่บนประสบการณ์ของความสำเร็จของตนเอง การกระทำที่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนสูงขึ้น ในขณะที่ความล้มเหลวจะทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ ของการปฏิบัติงาน และความล้มเหลว นั้น มิได้เป็นผลจากการขาดความพยายาม หรือสถานการณ์ภายนอกบุคคลจะให้น้ำหนักกับประสบการณ์ใหม่มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับธรรมชาติและความเข้มของการรับรู้ความสามารถเดิมที่มีอยู่ หลังจากการรับรู้ความสามารถได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็งโดยการประสบความสำเร็จบ่อย ๆ แล้ว ความล้มเหลวซึ่งอาจมีขึ้นเป็นครั้งคราว ก็ไม่มีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตน บุคคลที่มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองสูง หากประสบความล้มเหลวก็จะมองความล้มเหลวว่าเป็นผลจากการขาดความพยายาม ขาดกลวิธี ซึ่งเขามั่นใจว่า หากแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ เขาก็อาจจะประสบความสำเร็จได้ แม้จะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม

เมื่อการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถรับรู้ได้ตามความสามารถที่แท้จริงแล้ว การรับรู้ยังมีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่ตนเคยไม่แน่ใจว่าจะทำได้ อย่างไรก็ตาม การแผ่ขยายนี้มักเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่มีลักษณะคล้ายกับสถานการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จ

### 2. การได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น

การประเมินความสามารถของตนส่วนหนึ่ง ได้รับอิทธิพลมาจาก การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จนั้นบุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกที่ว่า ถ้าตนเองกระทำเช่นเดียวกันตนก็จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน บุคคลเหล่านี้จะโน้มน้าวตนเองให้เชื่อว่า พวกเขาควรจะสามารถมีสัมฤทธิ์ผล อย่างน้อยที่สุดก็ในลักษณะของการปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นบ้าง ในขณะที่การที่บุคคลได้เห็นตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตน

ประสบการณ์ล้มเหลวทั้ง ๆ ที่ได้พยายามอย่างเต็มที่ ก็อาจลดการรับรู้ความสามารถ และความพยายามของคนได้เช่นกัน

ในกรณีที่คุณคนไม่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องนั้น ๆ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความไม่แน่นอนและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย โดยบุคคลนั้นจะประเมินความสามารถของตนไปตามตัวแบบที่ได้เห็น ประสบการณ์ที่ได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่นจะมีผลต่อการประเมินความสามารถของตนเองอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความชัดเจนของข้อมูลในกิจกรรมนั้น ๆ แต่ในความเป็นจริงกิจกรรมแต่ละอย่างมักมีข้อมูลที่ไม่ค่อยจะชัดเจนมากนัก ตัวอย่างเช่น เด็กที่สอบได้ 117 คะแนน เราไม่สามารถจะบอกได้ว่าเด็กคนนี้มีความสามารถเพียงใด นั่นอาจเป็นเพราะข้อมูลที่มีไม่ได้บอกว่ามีคะแนนเต็มเท่าใด ในกรณีที่ให้ข้อมูลไม่เพียงพอแก่การประเมินความสามารถของตนเช่นนี้ บุคคลมักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถของตนโดยเปรียบเทียบกับผลการปฏิบัติงานของผู้อื่น

### 3. การพูดชักจูงด้วยวาจา

การพูดชักจูงด้วยวาจา เป็นความพยายามที่จะใช้ถ้อยคำชักชวนให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ที่จริงการชักจูงด้วยวาจาดูเหมือนจะให้ผลน้อยในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน แต่หากสิ่งที่พูดนั้นอยู่ในกรอบของความจริง บางทีก็ทำให้การปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จได้ บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานที่กำหนดให้สำเร็จได้นั้นจะมีความพยายามมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับการโน้มน้าวใด ๆ และยังคงติดอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตนเอง การโน้มน้าวที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นจะต้องทำให้บุคคลมีความพยายามเพียงพอ และพัฒนาทักษะที่จำเป็นด้วยการพูดชักจูงด้วยวาจา ซึ่งส่งผลกระทบมากที่สุดต่อบุคคลที่มีเหตุผลบางประการ ที่จะทำให้เขาเชื่อว่าเขาจะสามารถประสบผลสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามหากการชักชวนด้วยวาจาไม่ตรงกับความเป็นจริง การชักจูงนั้นก็นำผู้ถูกชักจูงไปสู่ความล้มเหลว และทำให้ผู้ถูกชักจูงไม่มีความไว้วางใจในตัวผู้พูดชักจูง

### 4. ปฏิบัติทางสรีรวิทยา

ส่วนหนึ่ง บุคคลตัดสินความสามารถของตนจากสภาวะทางกายของตน บุคคลจะตีความอาการที่เกิดขึ้นในขณะเครียดหรือในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ว่าเป็นเครื่องหมายของความคลอนแคลน อันจะนำไปสู่ความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน เนื่องจากการมีความประหม่าหรือการตื่นกลัว

มาก มักทำให้การปฏิบัติงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ บุคคลจึงมีแนวโน้มที่จะคาดหวังความสำเร็จใน ขณะที่เขามิได้อยู่ในสภาพอารมณ์ที่กดดัน การทำให้ความตื่นเต้นหรือความว้าวุ่นทางอารมณ์หมดไป จะช่วยทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

การกระทำทางปัญญาต่อข่าวสารเกี่ยวกับความสามารถของตนนี้ ได้รวมองค์ประกอบ 2 ประการที่แยกจากกันเข้าไว้ กล่าวคือ

ก. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับรูปแบบของข่าวสารที่บุคคลให้ความสนใจและใช้เป็นเครื่องชี้ถึงความสามารถของตน

ข. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับกฎการเชื่อมโยงที่บุคคลใช้ในการกำหนดน้ำหนัก และบูรณาการข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อจะใช้ตัดสินความสามารถของตน

กระบวนการทางปัญญาคือข่าวสารเกี่ยวกับความสามารถของตน

ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินความสามารถของตน ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากวิธีการกระทำที่ประสบความสำเร็จ, การได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น, การพูดคุยกับผู้อื่นด้วยวาจา หรือปฏิกริยาทางสรีรวิทยา ก็ไม่มีผลต่อตัวบุคคลโดยตรง แต่มันจะมีอิทธิพลก็ต่อเมื่อได้ผ่านกระบวนการประเมินทางปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สภาพการณ์ทางสังคม สถานการณ์ และเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้น เหตุนี้จึงเห็นได้ว่า การประสบความสำเร็จบางครั้งอาจไม่ก่อให้เกิดความคาดหวังในความสามารถก็ได้ Bandura (1986) กล่าวว่า ข่าวสารที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนมีดังนี้

### 1. ข่าวสารจากการกระทำสำเร็จด้วยตนเอง

ประสบการณ์การปฏิบัติงานจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถ ก็ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ เช่น ความยากของงาน ความพยายาม ความช่วยเหลือจากภายนอก สภาพแวดล้อม ฯลฯ การประสบความสำเร็จในงานง่าย ๆ อาจไม่เพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลก็ได้ ทั้งนี้เพราะรู้ว่าการทำงาานั้นต้องสำเร็จอยู่แล้ว ในขณะที่การประสบความสำเร็จในงานยาก ๆ จะมีอิทธิพลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ความสำเร็จที่ได้รับมาโดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอก ก็มีได้ให้ข่าวสารในด้านความสามารถของผู้กระทำ ด้วยเหตุที่ว่าสาเหตุของความสำเร็งนั้นอาจจะอยู่ที่ความช่วยเหลือจากภายนอกที่ให้เข้ามา มากกว่าอยู่ที่ความสามารถของผู้กระทำ ในทำนองเดียวกัน การปฏิบัติงานที่ผิดพลาดอันเนื่องจากเงื่อนไขที่ขัดแย้งกับการปฏิบัติงานย่อมให้ข่าวสารด้านความสามารถของผู้กระทำน้อยกว่า ความผิดพลาด



ที่เกิดในสภาพการณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงานนั้น การกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลนั้นต้องมีปัจจัยดังนี้

### 1.1 ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ

การตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะรับรู้ว่าคุณภาพนั้นมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากการพยายามอย่างหนักย่อมบ่งบอกถึงระดับความสามารถที่ต่ำกว่า และส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถน้อยกว่าด้วย ความล้มเหลวสะท้อนให้เห็นถึงการประเมินความสามารถของตนได้ด้วยเช่นกัน หากความล้มเหลวเกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นก็มิได้ให้ข่าวสารที่ชัดเจนกับเราในด้านความสามารถของผู้กระทำ ตรงกันข้าม หากในงานที่ค่อนข้างยากเมื่อเกิดความล้มเหลวขึ้นทั้ง ๆ ที่บุคคลได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วนั้นจะเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงระดับความสามารถที่จำกัดของผู้กระทำ นอกจากนี้ อัตราและรูปแบบของการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จนั้นมีแนวโน้มที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ ส่วนบุคคลที่เคยประสบความล้มเหลวแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนเองให้ดีขึ้นได้เสมอ ๆ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการรับรู้ความสามารถมากกว่าบุคคลที่แม้จะทำได้สำเร็จ แต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

### 1.2 รูปแบบของการระบุสาเหตุ

จากแนวความคิดเรื่องการระบุสาเหตุ (Attribution) ทำให้ทราบว่า การที่บุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเองสูงนั้นมักจะระบุสาเหตุว่ามาจาก ความสำเร็จในงานที่ยากและใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพต่ำมักจะระบุสาเหตุว่า มาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถยังมีผลต่อรูปแบบของการระบุสาเหตุ เช่น เด็ก ๆ ที่รับรู้ว่าคุณภาพต่ำมักจะระบุสาเหตุของความล้มเหลวของตนเองว่าเกิดจากการที่ตนขาดความพยายาม ในขณะที่เด็กที่รับรู้ว่าคุณภาพต่ำมักจะระบุสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนมีความสามารถต่ำ

บุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพต่ำ มักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นมาจากปัจจัยภายนอกมากกว่ามาจากความสามารถของตนเอง ในกรณีนี้ หากจะเพิ่มการรับรู้ความ

สามารถ บุคคลจะต้องเอาชนะงานที่ท้าทาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด ซึ่งจะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏชัดขึ้น

### 1.3 ความตั้งใจและความจำ

ความตั้งใจและความจำเหตุการณ์นั้นเป็นตัวแปรอีกตัวหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การให้ข่าวสารด้านความสามารถจากการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จของบุคคล นั่นก็คือ บุคคลที่เลือกจำการกระทำของคนที่เป็นไปในทางลบมากมักจะคาดหวังความสามารถของตนต่ำกว่าที่ควร ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่จะสังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จ สิ่งนี้จะมีแนวโน้มในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้

## 2. ข่าวสารจากการได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่น

ดังที่กล่าวแล้วว่า ส่วนหนึ่งคนเราตัดสินความสามารถของตนโดยการเปรียบเทียบ การกระทำของตนกับของผู้อื่น หากผลการเปรียบเทียบปรากฏว่าการกระทำของทั้ง 2 ฝ่ายมีความเหมือนกัน บุคคลมีแนวโน้มที่จะสรุปว่า ความสามารถของเราเหมือนกับของตัวแบบ ตัวแบบที่คล้ายคลึงหรือมีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกตเล็กน้อยจะให้ข่าวสารได้ดีที่สุด ส่วนตัวแบบที่มีความสามารถสูง หรือต่ำกว่าผู้สังเกตมาก ๆ จะให้ข่าวสารด้านความสามารถของผู้สังเกตน้อยมาก โดยทั่วไปแล้วหากตัวแบบประสบความสำเร็จ ก็จะเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถให้ผู้สังเกต ขณะเดียวกัน หากตัวแบบประสบความสำเร็จล้มเหลวมีแนวโน้มที่จะลดการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกต Bandura (1986) กล่าวว่า ตัวแบบที่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนนั้นมีลักษณะดังนี้

### 2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ

ในการตัดสินความสามารถของตน โดยผ่านกระบวนการเปรียบเทียบทางสังคมนี้ ผู้สังเกตจะทำนายความสามารถของตนในขณะที่สงสัย โดยขึ้นอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือเหมือนในด้านภาระบุุสาเหตุของตัวแบบ ในเรื่องนี้ Brown and Inouye (อ้างใน Bandura, 1986) กล่าวว่า ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนมีความสามารถเหนือตัวแบบที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว มักจะไม่ละความพยายามเลยแม้ว่าตนเองจะประสบความสำเร็จก็ตาม ตรงกันข้าม ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบ เขาจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ และมักจะท้อถอยง่ายเมื่อประสบกับอุปสรรค Goethals and Darley (1977 อ้างใน Bandura, 1986) เสนอว่า บุคคลมักจะใช้ความรู้



เดิมที่ตนมีเกี่ยวกับตัวแบบมาตัดสินความสามารถในสถานการณ์ใหม่ของตน ซึ่งในกรณีนี้ Bandura ได้โต้แย้งว่า หากเป็นเช่นนั้น การกระทำเดิม สภาพแวดล้อมเดิมต้องเหมือนกันทุกประการกับการกระทำใหม่และสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ผู้สังเกตมักจะตัดสินความสามารถของตนจากความรู้เดิม และจากผลการปฏิบัติงานในสถานการณ์ใหม่ของตัวแบบ เช่น นักเรียนคนหนึ่งจะทราบว่าคะแนนในวิชาเคมีของตนเป็นอย่างไร ก็อาจพิจารณาได้จากคะแนนวิชาเคมีของเพื่อนที่เคยทำได้ในวิชาฟิสิกส์เท่า ๆ กับตนว่าเป็นเท่าใด หลาย ๆ ครั้งที่การประเมินความสามารถของผู้สังเกตมิได้ขึ้นอยู่กับเปรียบเทียบกับประสบการณ์การปฏิบัติงาน แต่ขึ้นอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบในด้านคุณลักษณะบางประการที่จะใช้เป็นตัวทำนายความสามารถ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา เชื้อชาติ ฯลฯ ทั้ง ๆ ที่ความจริง ระดับการปฏิบัติงานในแต่ละกลุ่มเหล่านี้ก็มีความแตกต่างกันมาก ความเหมือนกันกับตัวแบบในคุณลักษณะบางประการจะทำให้ตัวแบบยังมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากขึ้น เช่น การมีเพศ อายุ เหมือนกับตัวแบบที่มีความกลัว บางที่อาจทำให้ผู้สังเกตเกิดความกลัวตามไปด้วย ซึ่งการตัดสินหรือเข้าใจผิดเช่นนี้ บางครั้งก็มีประโยชน์ในกรณีที่ตัวแบบนั้นมีคุณลักษณะเด่นบางประการเหมือนผู้สังเกต ทำให้ผู้สังเกตปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างที่ผู้สังเกตเองอาจไม่กล้าทำ แต่เมื่อเห็นว่าตนมีคุณลักษณะเด่นเหมือนตัวแบบ จึงกล้าลงมือทำ และหลายครั้ง สามารถประสบความสำเร็จได้

## 2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ

การที่ตัวแบบหลาย ๆ คน สามารถประสบความสำเร็จในงานยาก ๆ ได้ ช่อมให้ข่าวสารได้ดีกว่าตัวแบบคนเดียว ผู้สังเกตจะเกิดความคิดว่า หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันสามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าหากตนกระทำพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกันและจะมีส่วนช่วยในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ โดยการใช้ความพยายามจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

## 3. ข่าวสารจากการชุกชุมด้วยวาจา

ในการตัดสินความสามารถของตนนั้น หลายครั้งที่บุคคลไม่อาจขึ้นอยู่กับตนเองแต่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากการตัดสินนั้นอาจต้องการความรู้บางอย่างซึ่งบุคคลรู้สึกว่าคุณไม่มีเพียงพอ ดังนั้นการตัดสินความสามารถของตนเองส่วนหนึ่งจึงอาจขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้อื่นที่มีอิทธิพล



ต่อตน การพูดชักจูงด้วยวาจาที่จะส่งผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

### 3.1 ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง

องค์ประกอบที่สำคัญประการแรก ที่ส่งผลให้การชักจูงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลคือ ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง นั่นก็คือผู้ชักจูงจะต้องมีความสำคัญต่อผู้ถูกชักจูง หรือต้องมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ด้วยจึงจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตน

### 3.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ

การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน เป็นวิธีการหนึ่งที่จะส่งผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kirsch (1986) และ Schunk (1981) ที่พบว่า การให้ข้อมูลป้อนกลับนั้นจะส่งผลต่อการทำให้นักเรียนมีความพยายาม และสามารถประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตาม Bandura (1986) ได้ชี้ให้เห็นว่า การให้ข้อมูลป้อนกลับนี้มีใช้เป็นการเสริมแรงแต่อย่างใด แต่เป็นเพียงการบอกกับบุคคลว่า ในครั้งต่อไปตนควรระมัดระวังความสามารถของตนอยู่ที่ระดับใดเท่านั้น ส่วนในกรณีที่สถานการณ์ และการกระทำครั้งใหม่มิได้แตกต่างไปจากการกระทำและสถานการณ์เดิม บุคคลจะใช้ข้อมูลป้อนกลับของครั้งเดิมเป็นตัวตัดสินความสามารถในการกระทำครั้งใหม่

### 3.3 การเพิ่มความพยายาม

การพูดชักจูงจะส่งผลให้ผู้ถูกชักจูงเพิ่มการรับรู้ความสามารถได้ ก็โดยที่ผู้ถูกชักจูงได้เพิ่มความพยายามมากขึ้น บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ ก็จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนจะทำได้ เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ เขาก็จะเพิ่มความเชื่อให้กับผู้โน้มน้าวด้วย

## 4. ข่าวสารจากปฏิบัติวิสาทางสรีรวิทยาของบุคคล

ในสภาวะที่ร่างกายเกิดความตื่นตัว เช่น ตื่นเต้น อ่อนเพลีย เครียด วิตกกังวล เป็นต้น จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถด้วย (Baron, 1988) ปฏิบัติวิสาทางสรีระของบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัยดังต่อไปนี้

### 4.1 ประสบการณ์เดิม

ประสบการณ์เดิมส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถ โดยที่บุคคลจะ

พิจารณาว่า ปฏิกริยาทางสรีระได้เคยมีผลต่อการปฏิบัติงานมาแล้วอย่างไร สำหรับคนที่พบว่าการตื่นตัวส่งผลในทางเอื้อต่อการปฏิบัติงาน ก็จะได้รับรู้ความสามารถแตกต่างจากคนที่เห็นว่าการตื่นตัวส่งผลในทางที่ขัดขวางการปฏิบัติงาน นั่นก็คือ ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงจะรับรู้ถึงการกระตุ้นนี้ว่าเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน

#### 4.2 ระดับของการตื่นตัว

กระบวนการตัดสินใจความสามารถเป็นเรื่องที่ซับซ้อน สำหรับข่าวสารที่ได้จากการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญมิได้อยู่ที่ว่า มีการตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าระดับของการตื่นตัวมีมากน้อยเพียงใดต่างหากที่ให้น้ำหนักกับการตัดสินใจความสามารถ การตื่นตัวในระดับกลาง ๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่าง ๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูงจะทำให้ไม่สามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ได้ดี โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

#### 4.3 การระบุสาเหตุของการตื่นตัว

สิ่งที่ทำให้การตื่นตัวเกิดผลดี มิได้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับการระบุสาเหตุของการตื่นตัวนั้นด้วย บุคคลที่มองการกระตุ้นที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ ก็มีแนวโน้มที่จะลดการรับรู้ความสามารถมากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใครๆ ก็มิได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง เช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแสดงแต่เมื่อเริ่มแสดงไปได้สักระยะหนึ่ง ความวิตกกังวลนี้จะหายไป นี่เป็นเรื่องปกติ ซึ่งมิได้มีผลต่อการลดการรับรู้ความสามารถแต่อย่างใด

#### 4.4 ลักษณะของอารมณ์

ความเบี่ยงเบนทางอารมณ์สามารถส่งผลกระทบ ต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลได้เช่น หากอารมณ์เศร้าจะนำไปสู่ความคิดเกี่ยวกับความล้มเหลวในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนก็ลดลง แต่หากมีอารมณ์ในทางบวกจะกระตุ้นความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จ การรับรู้ความสามารถของตนก็จะเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ Kavanage and Bower ( อ้างใน Bandura, 1986 ) ยังพบว่า ในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ในทางบวก บุคคลจะตัดสินใจความสามารถสูงกว่าที่เขาตัดสินใจในขณะที่มีอารมณ์ปกติ หรืออารมณ์ทางลบ



### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำวิธีการสอนตนเองไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลนั้น ได้มีงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของวิธีการสอนตนเองทั้งด้านลดพฤติกรรมและการสร้างพฤติกรรม ซึ่งงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของวิธีการสอนตนเองในด้านการลดพฤติกรรมนั้น Synder and White (1979) ได้ทดลองใช้วิธีการสอนตนเองเพื่อลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจ พฤติกรรมที่ต้องการลด ได้แก่ พฤติกรรมการไม่เข้าชั้นเรียน พฤติกรรมการไม่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดให้ทำ เสพยาเสพติด ก้าวร้าว ขโมย หรือทำลายของ โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 14-17 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกการสอนตนเอง กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกให้ตระหนักถึงความเชื่อมโยงของพฤติกรรมและผลกรรม และกลุ่มที่ 3 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ หรือกลุ่มควบคุม ผลการทดลองและติดตามผลเป็นระยะเวลา 6 เดือน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ทุกด้านลงได้มากกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกให้ตระหนักถึงการเชื่อมโยงของพฤติกรรมและผลกรรมและกลุ่มควบคุม ในปีต่อมา Graziano and Mooney (1980) ได้ศึกษาผลของการฝึกการสอนตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวการนอนคนเดียวก่อนนอนของเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี จำนวน 30 คน ที่ก้าวร้าวการนอนคนเดียว การทดลองแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองลดความก้าวร้าวการนอนคนเดียวมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง และจากการติดตามผลเป็นช่วงระยะเวลา 2, 6 และ 12 เดือน พบว่า เด็กมีความก้าวร้าวการนอนคนเดียวน้อยกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กมีความก้าวร้าวการนอนคนเดียวอยู่บ้างในระยะหลังการทดลอง แต่จะค่อย ๆ ลดความก้าวร้าวลงในระยะติดตามผล

ส่วนในด้านการนำวิธีการฝึกการสอนตนเองไปใช้ในการสร้างพฤติกรรมนั้น Bryant and Budd (1982) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการฝึกการสอนตนเองเพื่อสร้างพฤติกรรมการตั้งใจทำงาน โดยทำการวิจัยแบบหลายเส้นฐานข้ามบุคคล โดยฝึกการสอนตนเองให้เด็กที่ละคนเริ่มต้นฝึกการสอนตนเองให้เด็กคนหนึ่ง (เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการตั้งใจทำงานตามเกณฑ์ที่กำหนด) แล้วจึงฝึกการสอนตนเองให้แก่เด็กคนที่สอง เมื่อเด็กคนที่สองมีพฤติกรรมตั้งใจทำงานตามเกณฑ์

ที่กำหนดแล้วจึงฝึกการสอนตนเองให้กับเด็กคนที่สามต่อไป กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 3 คน อายุระหว่าง 4-5 ปี ซึ่งนอกจากเด็กแต่ละคนจะได้รับการฝึกการสอนตนเองตามลำดับที่กล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีการชี้แนะให้เด็กใช้การสอนตนเอง เพื่อสร้างพฤติกรรมตั้งใจทำงานในช่วงของการทำงานอย่างอิสระในชั้นเรียน และให้การเสริมแรงด้วยการติดสติ๊กเกอร์ในสมุดบันทึกการทำงานเมื่อทำงานเสร็จก่อนเวลาอีกด้วย และเพื่อเป็นการควบคุมไม่ให้เกิดตัวแปรที่อาจจะมีผลต่อพฤติกรรมของเด็ก จึงได้มีการบันทึกพฤติกรรมของครูที่ให้ความสนใจต่อเด็กด้วย จากการทดลองผลปรากฏว่า การสอนตนเองทำให้เด็กมีพฤติกรรมตั้งใจทำงานเพิ่มขึ้น และทำงานได้ถูกต้องมากขึ้นทั้งในสภาพการทดลองและในชั้นเรียน รวมทั้งช่วงเวลาที่ปล่อยให้เด็กทำงานอย่างอิสระ จากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนพบว่า เด็กมีพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนลดลงจนเกือบจะไม่มีพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนอีกเลย ได้มีการทดลองใช้วิธีการสอนตนเองเช่นเดียวกันนี้ เพื่อสร้างพฤติกรรมตั้งใจทำงานของเด็กปัญหาอ่อน ซึ่ง Burgio, Whitman and Johnson (1980) ทำการทดลองกับเด็กปัญหาอ่อนที่สามารถเรียนได้จำนวน 5 คน มีอายุ 9-11 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มสอนตนเอง 3 คน และกลุ่มควบคุม 2 คน จากผลการทดลองพบว่า กลุ่มสอนตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจทำงานในชั้นเรียนเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาของการฝึกและมีการแผ่ขยายโดยนำการสอนตนเองไปใช้สร้างพฤติกรรมตั้งใจเรียนในวิชาต่าง ๆ ที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น วิชาคณิตศาสตร์ วาดเขียน และการอ่านอีกด้วย

ในด้านของความหุนหัน Meichenbaum and Goodman (1971) ได้ทำการทดลองโดยใช้การสอนตนเองลดความหุนหันของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 15 คน โดยแบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มการฝึกการสอนตนเอง กลุ่มที่มีการให้เลียนแบบเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกใดเลย ผลการทดลองพบว่า ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มฝึกการสอนตนเองมีความหุนหันลดลงกว่าก่อนการทดลอง ในด้านการใช้เวลาสนองตอบมีเพิ่มขึ้นแต่คะแนนผิดพลาดไม่เปลี่ยนแปลง นอกจากนี้กลุ่มการฝึกการสอนตนเองสามารถทำแบบทดสอบสติปัญญาให้ดีขึ้นกว่าอีกสองกลุ่ม อย่างไรก็ตาม การสอนตนเองไม่ได้แผ่ขยายผลไปสู่พฤติกรรมการควบคุมตนเองในชั้นเรียน ต่อมา Meichenbaum and Goodman ได้ทำการศึกษาครั้งที่สองกับเด็กอนุบาลและชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 15 คน โดยการฝึกแบบการทดลองครั้งแรก ผลการทดลองพบว่า ทุกกลุ่มมีความหุนหันลดลง ในด้านการใช้เวลาสนองตอบมีเพิ่มขึ้น และมีเพียง



กลุ่มฝึกการสอนตนเองเท่านั้นที่มีคะแนนผิดพลาดลดลง ขณะเดียวกัน Kendall and Finch (1978) ได้ศึกษาการฝึกการสอนตนเองร่วมกับการปรับเปลี่ยนใหม่ เมื่อทำงานผิดเพื่อลดพฤติกรรม ความหุนหันของเด็กร่วมกัน 20 คน เพศชาย 16 คน, เพศหญิง 4 คน มีอายุระหว่าง 10-12 ปี โดยแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการสอนตนเองร่วมกับการปรับเปลี่ยนใหม่เมื่อทำงานผิดเป็นจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที ผลการทดลองพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลเป็นเวลา 3 เดือน กลุ่มฝึกการสอนตนเองร่วมกับการปรับเปลี่ยนใหม่เมื่อทำงานผิดมีพฤติกรรมความหุนหันลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมความหุนหันเพิ่มขึ้น สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับการลดความหุนหันที่ อรพินทร์ อนงคณະตระกูล (2528) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้การสอนตนเองต่อการลดความหุนหันของเด็กอายุ 10-12 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มฝึกทำกิจกรรมในเครื่องมือฝึก กลุ่มสอนกลวิธีและกลุ่มฝึกการสอนตนเองกลุ่มละ 10 คน ผลการทดลองพบว่า ความหุนหันของเด็กที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเฉพาะความหุนหันด้านคะแนนผิดพลาดเท่านั้น ส่วนความหุนหันด้านเวลาสนองตอบของเด็กที่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น Kazdin and Mascitelli (1982) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกการสอนตนเอง และผลการให้ฝึกซ้อมพฤติกรรมโดยไม่ได้ฝึกการสอนตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยทำการทดลองกับบุคคลที่มีอายุระหว่าง 17-57 ปี จำนวน 90 คน ซึ่งผ่านการทดสอบว่ามีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 6 เดือน มีเพียงกลุ่มที่ฝึกเป็นการบ้านเท่านั้นที่ยังมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนการทดลอง

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการสอนตนเอง แบบรูปธรรมเปรียบเทียบกับ การสอนตนเองแบบความคิดรวบยอดเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการควบคุมตนเองนั้น Kendall and Wilcox (1980) ได้ศึกษาทดลองกับเด็กอายุระหว่าง 8-12 ปี จำนวน 33 คน ซึ่งมีปัญหาขาด การควบคุมตนเอง ทำการวิจัยโดยแบ่งเด็กเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกการสอนตนเอง แบบรูปธรรม กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกการสอนตนเองแบบความคิดรวบยอด และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่ม

ควบคุม กลุ่มที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองใช้เวลาในการฝึกจำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ผลการทดลองปรากฏว่าระยะหลังการทดลอง และติดตามผลเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองทั้งสองกลุ่มมีการควบคุมตนเองมากขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการฝึกการสอนตนเองมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง กลุ่มการฝึกการสอนตนเองแบบความคิดรวบยอด มีการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลมากกว่า กลุ่มฝึกการสอนตนเองแบบรูปธรรม ส่วนการติดตามผล 1 ปี พบว่า ผลการฝึกยังคงอยู่คือเด็กมีการควบคุมตนเองดีขึ้น และเด็กที่ฝึกการสอนตนเองแบบความคิดรวบยอด จำสิ่งที่ฝึกได้ดีกว่าเด็กที่ฝึกการสอนตนเองแบบรูปธรรมและกลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงด้านของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดย Whitman and Johnston (1983) ได้ศึกษาผลของการฝึกการสอนตนเองต่อการฝึกทักษะการบวกและลบเลขที่ต้องขอยืมข้ามหลัก ของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้ จำนวน 9 คน เป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 2 คน อายุเฉลี่ย 11 ปี 10 เดือน ความสามารถทางปัญญาเฉลี่ยเท่ากับ 65.5 ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบหลายเส้นฐานข้ามกลุ่ม โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะการทดลอง และระยะหลังการทดลอง 5 วัน ผลการทดลองพบว่า การฝึกการสอนตนเองทำให้เด็กบวกลบเลขที่ต้องขอยืมข้ามหลักได้ถูกต้องมากขึ้น ทั้งในสภาพการทดลองและในชั้นเรียน

และยังมีผู้ที่สนใจศึกษาวิธีการฝึกการสอนตนเองที่มีผลเกี่ยวข้องต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่ง Meyers, Schleser and Okwumabua (1982) ทำการศึกษาผลของการฝึกการสอนตนเองต่อการลดความวิตกกังวล และปัญหาการทุ่มเทในการเล่นบาสเกตบอล ของนักบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลหญิงระดับวิทยาลัยจำนวน 2 คน ซึ่งเคยมีประสบการณ์ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวล และการให้ความทุ่มเทในการเล่นบาสเกตบอลในระหว่างการแข่งขัน ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบหลายเส้นฐาน โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด การค่อย ๆ ให้คำปรึกษา คำเปรียบเทียบการเล่นอย่างเป็นทางการเป็นขั้นตอน และการใช้กลวิธีการฝึกการสอนตนเอง ผลการศึกษาพบว่า วิธีการดังกล่าวสามารถช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวล และมีการทุ่มเทในการเล่นบาสเกตบอลมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังในทางบวกต่อการแข่งขัน และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ใน



ด้านพฤติกรรมโรคกลัว Ladouceur (1983) ศึกษาผลของการสอนตนเองร่วมกับการเสนอตัวแบบต่อพฤติกรรมการกลัว และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของผู้ที่เป็นโรคกลัวแมว และสุนัข กลุ่มตัวอย่างเป็นโรคกลัวแมวและสุนัข จำนวน 36 คน อายุระหว่าง 21 - 62 ปี โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการเสนอตัวแบบเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ได้รับการเสนอตัวแบบร่วมกับการสอนตนเอง กลุ่มที่ 3 ได้รับการเสนอตัวแบบร่วมกับการพูดต่อตนเอง (thinking aloud) และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ 1, 2 และ 3 มีพฤติกรรมการกลัวแมวและสุนัขน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ต่าง ๆ นั้น Relich, Debus and Walker (1986) ได้ศึกษาผลของการใช้กลวิธีการฝึกการสอนตนเองและการปรับเปลี่ยนการอนุมานสาเหตุ ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักเรียนที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาวออสเตรเลียที่ถูกระบุว่าช่วยเหลือตนเองไม่ได้และขาดทักษะการทรา จำนวน 84 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง โดยผ่านกระบวนการของตัวแบบ และกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกการปรับเปลี่ยนการอนุมานสาเหตุว่า มาจากความพยายาม ความสามารถ และความยากของงาน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ส่วน Graham and Harris (1989) ได้ศึกษาผลของกลวิธีการฝึกการสอนตนเองต่อทักษะการเขียนเรียงความ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่อง ในการเรียนรู้ ความสามารถทางปัญญาเฉลี่ยเท่ากับ 95 เป็นนักเรียนระดับเกรด 5 และ 6 จำนวน 22 คน เป็นเพศชาย 14 คน เพศหญิง 8 คน มี 17 คนเป็นชาวผิวดำ และชาวผิวขาว 5 คน อายุเฉลี่ย 11 ปี 8 เดือน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ จำนวน 11 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกกลวิธีการสอนตนเอง กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกกลวิธีการสอนตนเองร่วมกับการฝึกการกำกับตนเอง และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลักไวยากรณ์เบื้องต้น คุณภาพของการเขียนเรียงความ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกลวิธีการสอนตนเองทำให้นักเรียนมีทักษะการเขียนเรียงความ และรับรู้ความ

สามารถในการเขียนเรียงความเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกกลวิธีการสอนตนเอง ร่วมกับการฝึกการกำกับตนเอง ไม่มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกกลวิธีการสอนตนเองเพียงอย่างเดียว ทั้งด้านทักษะการเขียนเรียงความและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อเปรียบเทียบผลการเขียนเรียงความของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม พบว่าไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนกลุ่มปกติมีคุณภาพของการเขียนเรียงความดีกว่า ในขณะที่ Sawyer (1990) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้การสอนตนเอง และการกำกับตนเองต่อทักษะการเขียนเรียงความ ของนักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับเกรด 5 และ 6 จำนวน 56 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้จำนวน 43 คน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ จำนวน 13 คน แบ่งการฝึกออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกกลวิธี (งานที่ต้องอาศัยกลวิธีการทำที่เฉพาะเจาะจง) กลุ่มที่ 2 ได้รับการสอนตนเองร่วมกับการฝึกกลวิธี กลุ่มที่ 3 ได้รับการสอนตนเองร่วมกับการกำกับตนเอง กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 5 เป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเกี่ยวกับหลักไวยากรณ์เบื้องต้น คุณภาพของการเขียนเรียงความ การใช้ความมูมานะ พยายาม การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเชื่อในการระบุสาเหตุ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง นอกจากนี้ยังมีการวัดการแผ่ขยาย และการคงทนของพฤติกรรม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ 1, 2, 3 และ 5 มีทักษะการเขียนเรียงความ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความมูมานะพยายามเพิ่มขึ้น และมีความเชื่อในการระบุสาเหตุไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ Mendola (1990) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการสอนตนเอง โดยเพื่อน และครูต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทดสอบผลของปัจจัยหลัก 2 เงื่อนไข คือ (1) การสอนโดยเพื่อนเป็นผู้สอนและครูเป็นผู้สอน (2) ประเภทของการฝึก ได้แก่ นักเรียนได้รับการสอนโดยตรง ได้รับการสอนจากตัวแบบ และไม่ได้ได้รับการสอนแบบใดเลย นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีจำนวน 125 คน จะได้รับการฝึกเกี่ยวกับปัญหาในการบวกเศษส่วน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนจากครูโดยตรง สามารถทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนจากเพื่อนโดยตรง และกลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขอื่น ๆ ผู้วิจัยให้เหตุผลว่า การสอนโดยเพื่อนได้ผลต่ำกว่าการสอนโดยครูนั้นเนื่องจาก ผู้สอนที่เป็นเพื่อนไม่มีความพร้อมในการสอน



และผู้สอนที่เป็นครูนั้นใช้ประสบการณ์เดิมของตนในการสอน

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การสอนตนเองเป็นกลวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมการไม่เข้าชั้นเรียน โรคกลัว ความวิตกกังวล ความหุนหัน ฯลฯ ของบุคคลแทบทุกระดับ อายุและเพศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการสอนตนเองมาทดลองใช้กับเด็กไทยเพื่อศึกษาว่า การใช้กลวิธีการฝึกการสอนตนเองจะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ หรือไม่

### ปัญหาในการวิจัย

การใช้กลวิธีการฝึกการสอนตนเอง จะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ หรือไม่

### ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การสอนตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ

### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองจะมีผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสอนตนเอง จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสอนตนเองจะมีผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโคกสูงวิทยา อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี ที่เคยเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่องเส้นขนานและความคล้าย
2. ตัวแปรในการวิจัย
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การสอนตนเอง
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.1 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงมาจาก The Self-Efficacy Test ของ Schunk, Hanson and Cox (Schunk, Hanson and Cox, 1987) ซึ่งแบบวัดจะครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่อง เส้นขนานและความคล้าย
  - 3.2 แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งแบบทดสอบจะครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เรื่อง เส้นขนานและความคล้าย
  - 3.3 ชุดการสอนและแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ครอบคลุมเฉพาะวัตถุประสงค์ในการเรียนเรื่องเส้นขนานและความคล้าย



3.4 แบบบันทึกคะแนนการทำแบบฝึกหัด

3.5 แบบรายงานตนเอง

3.6 นาฬิกาจับเวลา

### คำจำกัดความในการวิจัย

1. การสอนตนเอง (Self-Instruction) หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนใช้ฝึกเพื่อควบคุมตนเอง ด้วยการใช้วาจาภายในใจของตนเอง เป็นตัวชี้แนะเพื่อให้เกิด พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ โดยอาศัยการฝึกตามขั้นตอนต่อไปนี้ (1) การกำหนดปัญหา (2) การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหา (3) การเลือกคำตอบและปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดไว้ และ (4) การตรวจประเมินการทำงาน และการให้การเสริมแรงตนเองด้วยวาจาเมื่อเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือใช้ประโยชน์ที่พูดเมื่อทำผิดพร้อมเสนอวิธีแก้ไขเมื่อกระทำพฤติกรรมผิดเป้าหมาย

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง คะแนนที่ได้จากการที่นักเรียนตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าตนเองมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาวិชาคณิตศาสตร์ เรื่องเส้นขนานและความคล้าย ได้หรือไม่ ในระดับใด จากการทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

3. ผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ (Achievement in Mathematics) หมายถึง คะแนนความถูกต้องจากการตอบปัญหาวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องเส้นขนานและความคล้าย ที่ได้จากการทำแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์

4. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 ในระดับเกรด 1 ตามเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของการฝึกการสอนตนเอง ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ

2. เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนนำวิธีการสอนตนเองไปใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป
3. เพื่อให้ครูและนักเรียนเกิดความตระหนักเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าจะส่งผลต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนและการปฏิบัติงานของตนอย่างไร
4. เป็นแนวทางในการศึกษาหรือวิจัยต่อไป