

บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา วารสาร บทความ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนำมาเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

1. การจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์
2. แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ของ Bandura
3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura
4. การพัฒนาการกำกับตนเองมาใช้ในการศึกษา (Academic Self-Regulation) ตามแนวคิดของ Zimmerman
5. กระบวนการพยาบาล และ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์

1.1 แนวคิดการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์

การจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์เป็นการจัดการเรียนการสอนเพื่อเตรียมบุคลากร ให้สามารถปฏิบัติงานด้านการพยาบาล ซึ่งถือว่าเป็นวิชาชีพที่มีลักษณะเฉพาะ นักศึกษาพยาบาลในวันนี้คือผู้ที่จะต้องเป็นพยาบาลวิชาชีพในวันข้างหน้า ซึ่งพยาบาลวิชาชีพต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถพร้อมที่จะปฏิบัติงานระดับวิชาชีพ เป็นผู้มีความรู้ จริยธรรม และรักษาจรรยาบรรณของวิชาชีพอย่างเคร่งครัด การปฏิบัติการพยาบาล เป็นการปฏิบัติที่ต้องอาศัยศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล รวมทั้งศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐาน และเป็นการบริการด้านสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน ทั้งในภาวะที่ปกติ และภาวะที่เจ็บป่วย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งบริการการพยาบาลนี้จะครอบคลุม 4 มิติ คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพผู้รับบริการ ทั้งเป็นรายบุคคลและ

รายกลุ่ม โดยเป็นการให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้รับบริการ ในโรงเรียน สถานบริการ สาธารณสุขระดับต่างๆ และผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชน ทั้งที่เป็นการปฏิบัติการพยาบาลโดยตรงร่วมกับ ทีมสุขภาพ และการปฏิบัติโดยอ้อม ในลักษณะของการฝึกอบรม การนิเทศงาน การประสานงาน โดยมีความมุ่งหวังที่จะให้ประชาชนผู้รับบริการ มีสุขภาพอนามัยด้านร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ สามารถพึ่งตนเองและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2530 : 1)

1.2 ปรัชญาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์

ปรัชญาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตรที่เป็นเกณฑ์มาตรฐาน กำหนดโดยทบวง มหาวิทยาลัย (เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ระดับวิชาชีพ พ.ศ. 2538) หลักสูตรการศึกษาพยาบาลนี้ มุ่งให้มีความสัมพันธ์สอดคล้อง กับแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ของชาติ และจะต้องสอดคล้องกับปรัชญา หรือปฏิธานของสถาบันอุดมศึกษา มาตรฐานทาง วิชาการและวิชาชีพของสาขาพยาบาลศาสตร์ ซึ่งรวมถึงการนุ่งครรรค์ด้วย รวมทั้งมีความก้าวหน้า ทางวิชาการ และสอดคล้องกับความต้องการของสังคม

จากเกณฑ์มาตรฐานของทบวงมหาวิทยาลัย สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงาน ปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดรายละเอียด เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของ หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ดังนี้ คือ วัตถุประสงค์ของหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2538) มีว่า เมื่อสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรนี้แล้ว ผู้สำเร็จการศึกษา สามารถทำหน้าที่ตามขอบเขตความรับผิดชอบ ของวิชาชีพพยาบาล ในการให้บริการพยาบาลได้ทุกระดับของการบริการสุขภาพ แก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งผู้สำเร็จการศึกษาจะมีความสามารถ ดังนี้

1) ตระหนักและคำนึงถึงคุณค่าของวิชาชีพพยาบาล และสิทธิมนุษยชนของ บุคคล ครอบครัว และชุมชน

2) ให้บริการพยาบาลโดยใช้ แนวคิด หลักการ ทฤษฎีทางการพยาบาล กระบวนการพยาบาล และศาสตร์สาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นศักยภาพการดูแลตนเองของบุคคล ในการ ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสมรรถภาพ ตามความต้องการและสิ่งแวดล้อมของบุคคล ครอบครัว และชุมชน

- 3) แสดงความสามารถในการคิด วิเคราะห์ญาณ และตัดสินใจ โดยอาศัยหลักการเชิงวิชาการทางคลินิก ในการแก้ไขปัญหาทางสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน
- 4) ปฏิบัติงานร่วมกับทีมสุขภาพ และบุคลากรในหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ในการให้บริการสาธารณสุขทุกระดับ
- 5) ริเริ่ม ปรับปรุง แก้ไขในการบริการและการบริหารจัดการทางการพยาบาล ให้ทันต่อความก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยี
- 6) มีส่วนร่วมในการทำวิจัย และหรือนำผลงานการวิจัยมาใช้ปรับปรุงการพยาบาล
- 7) มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ เป็นหลักการในการปฏิบัติกรพยาบาลและการดำรงชีวิต
- 8) สอน บริการ และนิเทศงานบุคลากรที่อยู่ในความรับผิดชอบ
- 9) ใฝ่หาความรู้ และมีการพัฒนาตนเอง และวิชาชีพอย่างสม่ำเสมอ
- 10) สนับสนุนหลักการประชาธิปไตย และดำรงตนเป็นพลเมืองดีของสังคม

1.3 แนวโน้มการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ในอนาคต

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การสาธารณสุข รวมทั้งนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 แผนพัฒนาสาธารณสุขและเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้าใน พ.ศ. 2543 ทำให้นักการศึกษาพยาบาล จะต้องตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ เพื่อให้รองรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถให้การดูแลผู้ใช้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้มีนักการศึกษาพยาบาลหลายท่านเสนอแนะการจัดการศึกษาพยาบาลในอนาคต แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.3.1 ปรัชญาและจุดมุ่งหมาย

กรองไฉ อุณหสุต (2539 : 40-41) เสนอว่า เป้าหมายในการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ คือ การที่ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในการให้บริการได้ แต่เมื่อกระแสแห่งการพัฒนาเปลี่ยนไป ปรัชญาการศึกษาที่ใช้ควรเป็นพุทธปรัชญา ซึ่งยึดหลักในความสมดุลย์เนื่องจากการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ เกี่ยวข้องกับชีวิตและความเป็นความตาย สมดุลย์แห่งปัญญาและคุณธรรม จะทำให้เกิดความสอดคล้องกับวิทยาการที่ก้าวหน้า ไม่ตกเป็น

ทาสของเทคโนโลยีหรือวัตถุนิยม การศึกษาที่จัดให้จะเป็นการศึกษาเพื่อชีวิต และเพื่อความจำเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่มีความต่อเนื่อง มีความหลากหลาย และสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต

นอกจากนี้ ละออ หุตางกูร (2534 : 33-37) ได้เสนอข้อคิด ในการจัดการศึกษาพยาบาลในทศวรรษหน้า (พ.ศ. 2535-2544) ดังต่อไปนี้

1) การจัดการศึกษาเพื่อเสริมประสิทธิภาพของพยาบาล ในการประกอบวิชาชีพในสังคมที่เปิดรับนานาชาติมากขึ้น เช่น ให้มีความรู้ทางวัฒนธรรมของชาติอื่น และมีความสามารถสื่อสารด้วยภาษาที่ใช้มากในสากล โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ ทั้งในด้านการอ่าน การเขียน และการพูดแสดงความคิดเห็น เพื่อติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการ การเผยแพร่ข้อมูลความรู้ การประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการพยาบาลระหว่างประเทศ และการปฏิสัมพันธ์กับผู้ใช้บริการต่างภาษา ซึ่งจะมีมากขึ้นในสังคม เนื่องมาจากการขยายการค้าและการลงทุนระหว่างประเทศ และนโยบายของรัฐในการพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการค้าในภูมิภาคนี้ของโลก

2) การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถของพยาบาล ในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น ให้มีความรู้พื้นฐาน และความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อการรวบรวมข้อมูล และเรียกใช้ข้อมูลในการประกอบวิชาชีพในองค์กร การผลิตโปรแกรมต่างๆ เพื่อการศึกษาและพัฒนางานนั้น จำเป็นต้องเสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ทางเทคโนโลยีการสื่อสารและระบบสารสนเทศในสังคมอย่างเพียงพอ

3) การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอัตรภาพ ในการประกอบวิชาชีพพยาบาล โดยการเสริมสร้างความสามารถด้านการจัดบริการพยาบาลอย่างเป็นระบบ หรือเป็นองค์กรเพื่อประกอบวิชาชีพอย่างเป็นอิสระในสังคม จะช่วยให้ประชาชนทั่วไป เข้าใจบทบาทหน้าที่ของวิชาชีพการพยาบาลชัดเจนขึ้น และเป็นจุดเริ่มต้นที่ผลักดันให้พยาบาล คิดค้นสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนา คุณภาพของบริการวิชาชีพให้ดียิ่งขึ้น

4) การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพในการผลิตบุคลากรทางการพยาบาลให้แก่สังคม ซึ่งจะพัฒนาได้โดยการจัดสรรหน้าที่ของสถาบันการศึกษาอย่างมีระบบเพื่อให้สถาบันการศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งมีทรัพยากรที่เอื้อแก่การผลิตบัณฑิตทางศึกษา ได้ใช้ทรัพยากรเหล่านั้น ในการพัฒนาด้านบัณฑิตศึกษาของวิชาชีพการพยาบาลอย่างเต็มความสามารถ รวมทั้งช่วยพัฒนาการผลิตผลงานทางวิชาการ การพยาบาลเฉพาะทาง และการวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพของการพยาบาลอีกต่อหนึ่ง

6) การจัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างเจตคติ และความสมัครใจของผู้จบการศึกษาพยาบาล ในอันที่จะประกอบวิชาชีพ ในสถานที่หรือท้องถิ่น ที่ต้องการบริการวิชาชีพในประเทศ โดยไม่ขึ้นอยู่กัพันธะทางหนี้สิน ซึ่งจะสร้างความภาคภูมิใจและความปรารถนาสร้างสรรคอย่างจริงใจของผู้ประกอบการ ทั้งนี้โดยให้ผู้เข้าศึกษาในวิชาชีพการพยาบาล รับผิดชอบต่อค่าบำรุงการศึกษาเช่นเดียวกับนักศึกษาทั่วไป ความรับผิดชอบนี้ จะกระตุ้นให้นักศึกษาใช้ศักยภาพของตนในการศึกษาให้บังเกิดผลดีอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการจัดการศึกษาและพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการได้ดีขึ้น

7) การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพการพยาบาล ทั้งในหลักสูตรขั้นพื้นฐาน และการศึกษาเพิ่มเติมอย่างสืบเนื่องของผู้ประกอบการ ให้มีคุณธรรม จริยธรรม และความรู้ความสามารถอันดี พร้อมด้วยความรู้เท่าถึงการน้ทางกฎหมาย

1.3.2 หลักสูตรและสาระของการศึกษา

หลักสูตรควรมีลักษณะกว้าง ยืดหยุ่น บูรณาการ ทุกรูปแบบและสามารถ เชื่อมโยงกับวิถีชีวิต ซึ่งแสวงหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองได้โดยเนื้อหาสาระ มีความสมดุลระหว่าง ทฤษฎีและปฏิบัติ เทคโนโลยีและธรรมชาติ ทั้งในด้านความรู้ การคิด และการแก้ปัญหาด้าน เจตคติและด้านการปฏิบัติ เพื่อรองรับวิทยาการที่ก้าวหน้า และปัญหาสุขภาพในลักษณะต่างๆ (กรองไต่ อุณหสุต, 2539 : 40-41)

และเพื่อให้หลักสูตรพยาบาลสอดคล้องกับการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ของเทคโนโลยีและวิทยาการที่ก้าวหน้าในศตวรรษที่ 21 American Association of College of Nursing (1993) จึงได้เสนอว่า หลักสูตรการศึกษพยาบาล จะต้องเน้นการแลกเปลี่ยนใน กระบวนการเรียนการสอน และให้ความสำคัญกับการเป็นแบบอย่างที่ดี การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ปัญหา และสถานภาพทางสังคมของวิชาชีพ

จากการศึกษาของ Beddome, Budgen, Hills, Lindsey, Duval และ Szalay (1995) อ้างถึงใน พนารัตน์ วิศวเทพนิมิตร, 2539) พบว่า หลักสูตรการพยาบาลในอนาคต 10 อันดับแรก จะต้องประกอบด้วย 1) มีการเพิ่มความพร้อมในการได้รับการตรวจสอบ และความรับผิดชอบในการปฏิบัติกรพยาบาล 2) มีการตัดสินใจ 3) มีการติดต่อกับสถานบริการและวิชาชีพอื่น 4) มีการสอนทักษะการคิดขั้นสูง 5) มีการให้ความรู้แก่ประชาชน 6) มีการใช้แหล่งชุมชน

7) มีการเน้นการทำมากกว่าการประเมิน 8) เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง 9) เป็นผู้นำ ปฏิบัติหน้าที่ทางการพยาบาลได้อย่างอิสระ

นอกจากนี้ Manuel and Sorenson (1995 : 252-253) ได้เสนอแนะการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการศึกษาพยาบาลในอนาคต ดังต่อไปนี้ 1) เน้นการพัฒนาทักษะการคิด อย่างมีวิจารณญาณและการตัดสินใจอย่างอิสระ และในอนาคตอาจารย์พยาบาลจะส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ทั้งการเรียนรู้ด้วยตนเองและการใช้กระบวนการกลุ่ม โดยอาจารย์เปลี่ยนบทบาทเป็นเพียงผู้สนับสนุนการเรียนรู้ 2) เน้นการสอนภาวะผู้นำและทักษะการบริหารจัดการ โดยจัดให้การสอนในชั้นเรียนและในการปฏิบัติทางคลินิก 3) พัฒนากลุ่มทางคลินิกเฉพาะด้าน โดยให้นักศึกษามีโอกาสฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง เช่น ฝึกปฏิบัติในชุมชน 4) สอนนักศึกษาให้สามารถประเมิน และให้การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง และ 5) ให้ความรู้แก่นักศึกษาให้เข้าใจถึงระบบค่ารักษาพยาบาล และระบบการจ่ายเงิน นโยบาย กฎหมาย และจรรยาวิชาชีพ (อ้างถึงใน พนารัตน์ วิศวะเทพนิมิตร, 2539)

1.3.3 การเรียนการสอน

กรองโต อุณหุต (2539 : 40-41) เสนอว่า การจัดการเรียนการสอนควรเน้นการสอนที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เพราะต่อไปจะไม่มีระบบการศึกษาใดที่จะตามไปให้ความรู้ได้ ความรู้ต่างๆ จะเข้ามาในรูปแบบของสื่อต่างๆ กอปรกับวิทยาการด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเจริญรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว การรู้ในวิธีการแสวงหาเท่านั้นที่จะทำใหู้้เท่าทันได้

และเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 American Association of College of Nursing (1993 อ้างถึงใน พนารัตน์ วิศวะเทพนิมิตร, 2539) จึงได้เสนอให้มีการเพิ่มเติมบทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยหนักได้อย่างมีคุณภาพ และเพิ่มเติมเนื้อหาที่สอดคล้องกับ พฤติกรรมสุขภาพและปัญหาสุขภาพในอนาคต ดังนี้ 1) การส่งเสริมและการรักษาสุขภาพโดยเน้นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง และปัญหาสุขภาพจิต โรคติดเชื้อ โดยเฉพาะโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และวัณโรค รวมทั้งปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เช่น อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ 2) การส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นทางด้านภาวะโภชนาการ การวางแผน

ครอบครัว การพยาบาลมารดาและทารก การป้องกันการใช้สารยาเสพติด สุขภาพจิต อนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สุขภาพผู้สูงอายุ และการป้องกันความรุนแรงของครอบครัวและสังคม 3) เศรษฐศาสตร์และการดูแลสุขภาพ เน้นในหัวข้อปัจจัยทางด้านราคา การประเมินต้นทุน กำไร และประเด็นปัญหาในด้านระบบการจ่ายค่าบริการพยาบาล 4) จรรยาบรรณและกฎหมายวิชาชีพ 5) กลยุทธ์ทางการเมืองและสังคม 6) ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และ 7) ระบบข้อมูล รวมทั้งการประมวลข้อมูล และการจัดเก็บข้อมูล

และจากการศึกษาของ Beddome และคณะ (1995 อ้างถึงใน พนารัตน์ วิศวะเทพ นิมิตร, 2539) พบว่า การจัดการศึกษา ควรจะมีการเน้นทักษะที่สำคัญ คือ ทักษะทางด้านคลินิก ลักษณะส่วนบุคคล ความกล้าแสดงออก ทักษะการคิดวิจารณ์ญาณ เทคนิคและคอมพิวเตอร์ การเมือง การวิจัย การเขียน และการตลาด และระบุว่าขอบเขตของความสามารถที่สำคัญประกอบด้วย การมีความรู้ในเรื่องกายวิภาค และสรีรวิทยาผู้สูงอายุ วัฒนธรรม ชุมชน ประเด็นปัญหาทางกฎหมายและจริยธรรมวิชาชีพ การมองสุขภาพอย่างสากล รวมทั้งการดูแลสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพเบื้องต้น การส่งเสริมสุขภาพ การวางแผน และการปฏิบัติการพยาบาลเป็นรายกลุ่ม การปฏิบัติการพยาบาล โดยใช้ทฤษฎีการพยาบาลเป็นพื้นฐาน การจัดการและงบประมาณ

1.3.4 การจัดการ

กรองโต อุณหสูต (2539 : 40-41) เสนอว่า การจัดการจะต้องรวมถึงการจัดสรรทรัพยากรการเรียนรู้ การระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษา การปรับปรุงแหล่งวิทยาการ การจัดสรรเงินเพื่อการวิจัย และพัฒนารูปแบบการสอน ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมีการศึกษาด้วยตนเองมากขึ้น

จะเห็นว่านักการศึกษาพยาบาลทั้งในและต่างประเทศได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการศึกษาพยาบาล และได้ให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการจัดการศึกษาในอนาคตได้อย่างมาก เพื่อพัฒนาการจัดการศึกษาพยาบาลและปรับเปลี่ยนหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของสังคมในอนาคตและสามารถผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีสมรรถนะตรงกับความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

2. แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Theory) ของ Bandura (1977 cited in Bandura, 1997, 1986, 1997) เป็นทฤษฎีพื้นฐานของการวิจัย ซึ่งทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่ง Bandura เชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ ส่วนมากพัฒนาการเรียนรู้มาจากการสังเกต หรือการเรียนรู้จากตัวแบบ

เหตุผลในการเลือกทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา มาเป็นแนวทางในการวิจัย ก็เพราะเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญแก่ บุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งถือว่าองค์ประกอบทั้ง 3 ปัจจัยนี้ มีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเป็นเหตุเป็นผล ในการอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในส่วนขององค์ประกอบของบุคคล Bandura เชื่อว่า ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อของบุคคลเป็นส่วนสำคัญมากที่สุด ที่จะส่งผลกระทบต่อการแสดงออกของพฤติกรรม

นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังมีความสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนการพยาบาลศาสตร์ และลักษณะของวิชาชีพการพยาบาล รวมทั้งพฤติกรรมการใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาทางการพยาบาล ที่นักศึกษาพยาบาลทุกคน จะต้องได้รับการสอนให้มีความรู้พื้นฐานทางการพยาบาล และมีทักษะในใช้กระบวนการพยาบาล เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นพฤติกรรมหรือเป็นบทบาทและหน้าที่เป็นมาตรฐานของวิชาชีพการพยาบาล แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีความยากลำบากในการกระทำพฤติกรรมเหล่านี้ให้สมบูรณ์ เพราะสภาพการทำงาน และ ลักษณะของพฤติกรรมของพยาบาล ต้องกระทำด้วยการมีความคิดริเริ่ม มีความเอาใจใส่ มีความตั้งใจอย่างมั่นคง มีอุดมการณ์ในการทำงาน และมีจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ

ฉะนั้น นักศึกษาพยาบาลทุกคนที่จะประกอบวิชาชีพพยาบาลในอนาคต จึงจำเป็นที่จะต้องมีการกำกับพฤติกรรมตนเองในการเรียน เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถในการนำกระบวนการพยาบาลไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถแก้ปัญหาทางการพยาบาลได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ในการจัดการเรียนการสอน และลักษณะ

ของวิชาชีพการพยาบาล ยังต้องเกี่ยวข้องกับตัวแบบอย่างมาก ซึ่งถ้านักศึกษามีความเข้าใจในหลักการการเรียนรู้จากตัวแบบ และเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของการทำกับตนเอง นักศึกษาจะสามารถนำเอาหลักการและวิธีการทำกับตนเอง ไปเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ และเรียนรู้ได้จากตัวแบบในสังคมที่มีอยู่อย่างมากมาย ทั้งในขณะที่เป็นนักศึกษา หรือแม้ภายหลังจากจบการศึกษาไปประกอบวิชาชีพแล้ว นักศึกษาก็สามารถเรียนรู้ และฝึกฝนจากตัวแบบที่อาจเป็นครูพยาบาล พยาบาลประจำการหรือตัวแบบอื่นๆ มาใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

2.1 การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้จากตัวแบบ

(Observational learning or Modeling)

Bandura (1977 cited in Bandura 1997, 1986, 1997 ; Hill, 1997; Hergenhahn and Olson, 1997) เสนอแนวความคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตไว้ว่า บุคคลสามารถเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้โดยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบต่าง ๆ ที่อยู่ในสังคม รวมทั้งเรียนรู้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง Bandura เชื่อว่าการเรียนรู้จากตัวแบบไม่ใช่การเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบเท่านั้น แต่เป็นการเรียนรู้ที่ผ่านกระบวนการทางการใช้ปัญญาของบุคคล (cognitive processes) ที่ซับซ้อน อย่างน้อย 4 กระบวนการ ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สังเกตเกิดขึ้น (แผนภูมิที่ 3) นอกจากนี้ Bandura ยังสามารถพิสูจน์ให้เห็นได้ว่าการเกิดการเรียนรู้ (acquisition) และพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ (performance) สามารถแยกออกจากกันได้ (แผนภูมิที่ 1)

ดังนั้น การเรียนรู้ในความหมายของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาจึงให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางความคิด (thought) ความรู้สึก (affects) และอารมณ์ (emotion) ของบุคคลโดยการใช้ปัญญา (แผนภูมิที่ 2) เช่นเดียวกับการให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (behaviors) ของบุคคลโดยการกระทำ (performance) ภายหลังจากที่บุคคลได้เรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบแล้ว

ทำนองเดียวกันกับการศึกษาในสาขาพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาพยาบาลทุกคน ต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบต่าง ๆ ที่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอน เช่น จากครูพยาบาล เพื่อนนักศึกษา นักศึกษาพยาบาลรุ่นพี่ ผู้ป่วย เป็นต้น นอกเหนือจากตัวแบบที่เป็น

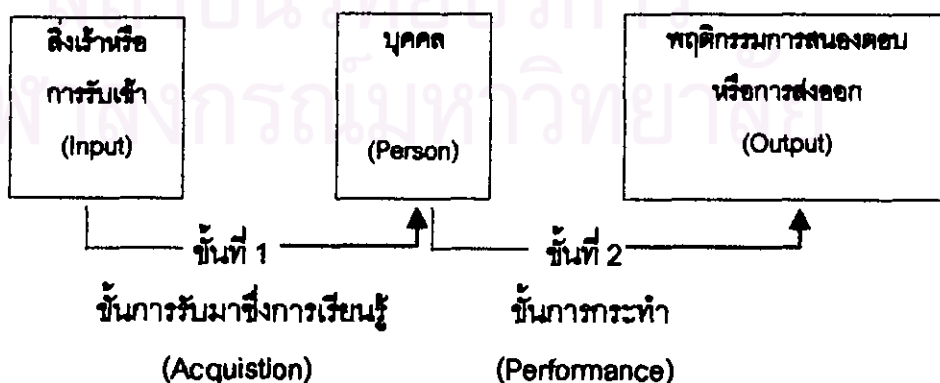
บุคคลดังกล่าวแล้ว ตัวแบบยังมีคุณลักษณะอื่นๆ เช่น จากเครื่องวิดีโอ เครื่องบันทึกเสียง เครื่องฉายสไลด์ หุ่นจำลอง ตำรา วารสารต่างๆ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กระบวนการต่างๆ ดังกล่าวมาข้างต้น เป็นคำอธิบายให้เห็นอย่างชัดเจนพอสมควรว่า กระบวนการการเรียนรู้ของบุคคลเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งการเข้าใจในกระบวนการดังกล่าวจะมีประโยชน์ต่อการเรียนการสอนทั้งผู้เรียนและผู้สอน กล่าวคือ ทำให้ผู้สอนได้ทราบว่า จะมียุทธวิธี หรือกระบวนการสอนอย่างไร ให้ผู้เรียนได้เข้าใจในสิ่งที่ต้องการให้เรียนรู้ ในขณะที่เดียวกันทำให้ผู้เรียนได้ทราบว่า ตนเองควรจะเรียนรู้อย่างไร ในการเรียนรู้จากตัวแบบต่างๆ เหล่านี้

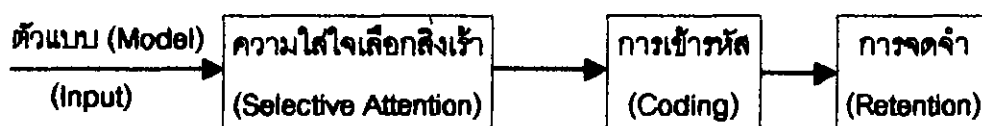
การเรียนรู้ทางสังคมด้วยการสังเกตจากตัวแบบจึงสามารถแยกได้เป็น 2 ชั้น คือ

ชั้นแรก เป็นชั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ภายหลังจากที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งผู้สังเกตหรือผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมออกมาหรือไม่ก็ได้

ชั้นที่ 2 เป็นชั้นกระทำ (Performance) ซึ่งเป็นชั้นที่ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบให้ปรากฏ Bandura เชื่อว่า แรงจูงใจ (motivations) ที่เกิดขึ้นภายในตัวของผู้สังเกต จะเป็นกระตุ้นให้ผู้สังเกต กระทำพฤติกรรมตามที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบ แรงจูงใจดังกล่าว อาจเกิดจากการความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมให้ได้เช่นเดียวกับตัวแบบ และ/หรือ อาจเกิดจากความคาดหวังที่จะได้ผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบ (outcome expectancy) ซึ่ง Bandura ถือว่าเป็น แรงจูงใจภายนอกบุคคล (external motivation) แต่ที่ Bandura ให้ความสนใจ และเชื่อว่า มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลก็คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่ง Bandura ถือว่าเป็น แรงจูงใจภายในบุคคล (internal motivation) ที่มีอิทธิพลอย่างสูง ต่อการพัฒนาความสามารถของบุคคล



แผนภูมิที่ 1 ชั้นของการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ (สจวร์ค ใจดวงฤกษ์, 2541)



แผนภูมิที่ 2 ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้ (สุวรรณค์ ใต้ดวงระฤต, 2541)

ในแผนภูมิที่ 2 จะเห็นว่าในขั้นของการรับมาซึ่งการเรียนรู้จะต้องมีองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนทำหน้าที่ร่วมกัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการใช้สติปัญญาของบุคคลในการกำกับการเรียนรู้ Bandura เชื่อว่ากระบวนการดังกล่าวของการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) และสำหรับขั้นของการกระทำ (Performance) นั้นขึ้นอยู่กับผู้เรียน เช่น ความสามารถด้านร่างกาย ทักษะต่างๆ รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับแรงเสริม หรือผลลัพธ์ที่เป็นแรงจูงใจ

ภายหลังจากที่ได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย Bandura (1986) จึงได้อธิบายกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเรียนรู้จากตัวแบบว่า ประกอบด้วยกระบวนการทั้งหมด 4 กระบวนการ คือ

1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes)

บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกต ถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ และรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ แบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ 1) องค์ประกอบของตัวแบบเอง พบว่า ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด เป็นตัวแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ลึบซับซ้อนมากนักจิตใจรวมทั้งพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกนั้น ควรมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์อีกด้วย 2) นอกจากองค์ประกอบของตัวแบบแล้ว ยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ ซึ่งรวมทั้งการเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัสจุดของการรับรู้ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว

2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes)

2) กระบวนการเก็บจำ

บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมากนักจากตัวแบบถ้าเขาไม่สามารถจะจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบบุคคลจะต้องแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น ซึ่งแน่นอนปัจจัยที่จะส่งผลต่อกระบวนการเก็บจำ คือ การเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ เพื่อให้จำง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้างทางปัญญา การชักชวนลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเอง และชักชวนด้วยการกระทำ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกตอีกด้วย

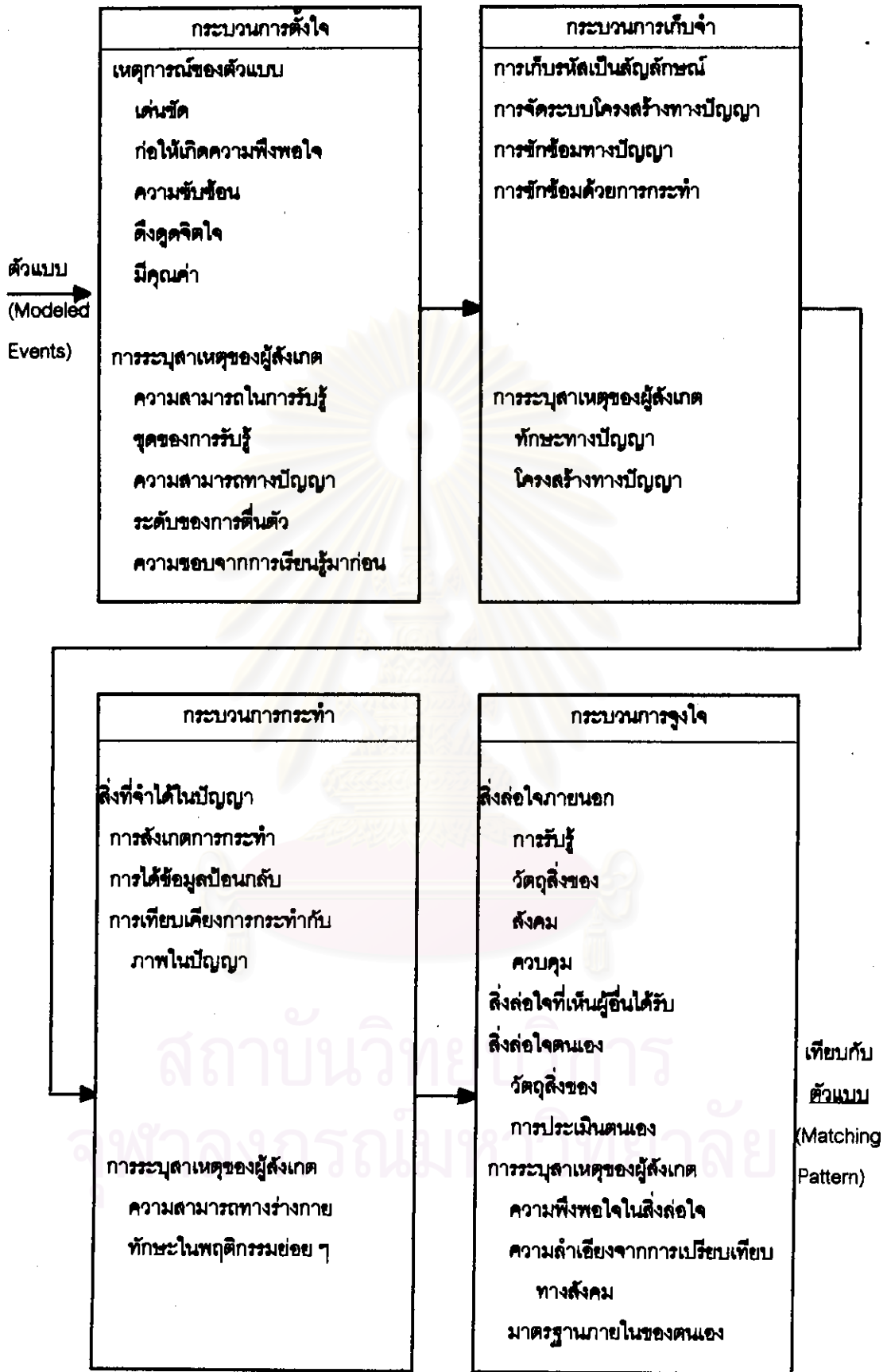
3) กระบวนการสร้างพฤติกรรม (Behavior Production Processes)

เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้ขึ้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ ความสามารถทางกาย และทักษะในพฤติกรรมย่อย ๆ ต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

4) กระบวนการจูงใจให้กระทำพฤติกรรม (Motivational Processes)

การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ แรงจูงใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของสิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ของบุคคล อาจเป็นสิ่งของที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม และพฤติกรรมที่กระทำตามตัวแบบนั้นสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ และสิ่งนั้นสามารถเป็นสิ่งล่อใจตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุสิ่งของหรือสังคมประเมินแล้วว่ามีคุณค่าในแง่ของผู้สังเกตนั้นแรงจูงใจอาจเกิดจากความพึงพอใจในสิ่งล่อใจ หรือเห็นว่ามีคุณค่าเนื่องจากการเปรียบเทียบกับสังคม และที่สำคัญก็คือ มาตรฐานภายในของตนเอง

Bandura (1993) ชี้ให้เห็นว่า เริ่มแรกของการเรียนรู้จากตัวแบบ บุคคลจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของตัวแบบ จากการได้เห็นความสำเร็จ และรางวัลหรือผลลัพธ์ที่ตัวแบบได้รับ ต่อเมื่อบุคคลได้กระทำพฤติกรรมตามตัวแบบ จนประสบความสำเร็จ และได้รับรู้ถึงความรู้สึก ที่ได้รับรางวัลหรือผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบ บุคคลก็จะสร้างมาตรฐานการกระทำด้วยตนเอง



แผนภูมิที่ 3 แสดงถึงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต (ดัดแปลงจาก Bandura, 1977, 1986 ; สมิทอนน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

ซึ่งอาจจะสูงกว่า หรือต่ำกว่าตัวแบบก็ได้ ในขณะที่เดียวกัน บุคคลก็จะสร้างมาตรฐานของรางวัล ที่ควรจะได้รับ เมื่อได้กระทำการหรือแสดงพฤติกรรมสำเร็จตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งมาตรฐานของรางวัล อาจจะมี ความแตกต่างกันกับของตัวแบบ ทั้งในแง่ของการเป็นวัสดุสิ่งของ (materials) หรือในแง่ของคุณค่า (value) หรือรางวัลอาจมีความคล้ายคลึงกับของตัวแบบก็ได้ แต่สิ่งที่จำเป็นที่สุดที่บุคคลจะต้องมีก็คือ บุคคลจะต้องมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ต่อการกระทำ และต่อรางวัลที่ได้รับมานั้นเสมอ

ประเด็นสำคัญ อีกประการหนึ่งของแนวคิดนี้ก็คือ บุคคลต้องการเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ให้เท่ากับตัวแบบ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่จะกระทำตามตัวแบบที่เกิดขึ้นของบุคคล เป็นปัจจัยหลักที่มุ่งใจให้บุคคลเรียนรู้จากตัวแบบ Bandura จึงให้ความสำคัญในการศึกษาการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในบุคคล เพราะเชื่อว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง บุคคลก็มีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ทันที

ดังนั้น จากแนวคิดเรื่องการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเรียนรู้จากตัวแบบของ Bandura จึงนำมาซึ่งแนวคิดเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งได้มีการนำไปใช้ศึกษาในด้านต่างๆ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ เมื่อนักศึกษาพยาบาลได้รับฟังการบรรยาย เรื่อง " กระบวนการพยาบาล " จากครูผู้สอน นักศึกษาพยาบาลทุกคนต่างได้รับความรู้จากการบรรยายอยู่ในระดับหนึ่ง หรือรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องกระบวนการพยาบาลอยู่ในระดับหนึ่ง

2.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived / Belief Self-Efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นต่อความสามารถของตนเองที่มีอยู่ ในการที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้สำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ (Bandura, 1997 : 3) Bandura เชื่อว่า บุคคลเรียนรู้ในพฤติกรรมต่างๆ จากตัวแบบ เพื่อพัฒนาให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จากนั้น บุคคลจะนำเอาการรับรู้ความสามารถที่มีอยู่ ไปกำหนดพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่ตนเองคาดหวัง นอกจากนี้ บุคคลยังเรียนรู้เพื่อที่จะใช้การรับรู้ความสามารถของตนเองไปควบคุมปัจจัยสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรม ให้เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ดังนั้น Bandura จึงให้ความสำคัญแก่การรับรู้ความ

สามารถของตนเอง ในฐานะเป็นตัวแทนของปัจจัยภายในบุคคล ในการอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่อยู่ในสังคม (Bandura, 1983, 1993)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหลายประการ คือ

1) มีผลต่อการเลือกกิจกรรมที่จะทำ เช่น นักเรียนที่มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง ก็มีแนวโน้มที่จะสนใจในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับการใช้คณิตศาสตร์ และส่งผลทำให้โอกาสที่เลือกทำงานในอาชีพนักวิทยาศาสตร์ วิศวกรสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ (O'Brien and Martinez-Pons, 1999)

2) มีผลต่อการฝึกรวม การเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การฝึกรวมการใช้โปรแกรม window 3.1 ให้กับพนักงานของบริษัทหนึ่ง พบว่า พนักงานกลุ่มที่มีสมาธิสนใจการฝึกรวมจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการใช้โปรแกรม window 3.1 สูงกว่า และมีผลการเรียนรู้โดยวัดจากคะแนนสอบทฤษฎีและปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มพนักงานที่มีสมาธิในการฝึกรวมน้อย (Martocchis and Judge, 1997)

3) มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การศึกษาในระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อกิจกรรมพื้นฐาน 4 ชนิด ของ สหภาพแรงงาน พบว่า การที่ผู้หญิงเข้าร่วมกิจกรรมของสหภาพแรงงานน้อยกว่าผู้ชาย มีความสัมพันธ์กับระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อกิจกรรมพื้นฐานของผู้หญิงมีระดับต่ำกว่าชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Bulger and Mellor, 1997)

4) มีผลต่อการแก้ไขปัญหาในกิจกรรมที่มีความยากและซับซ้อน ซึ่งจะต้องใช้ความพยายาม ความอดทน ความเพียรเป็นอย่างสูง เช่น การแก้ไขปัญหาคณิตศาสตร์ Pajares and Miller (1994) วิเคราะห์โดยใช้ path analysis พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ สามารถทำนายพฤติกรรมการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ได้ ดังนั้นนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์สูง จะมีความสามารถในการแก้ปัญหาโจทย์ทางคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ต่ำ และการรับรู้ความสามารถยังสามารถทำนายพฤติกรรมการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ได้ดีกว่าประสบการณ์ที่เคยแก้ปัญหามาก่อนอีกด้วย

5) มีผลต่อความรู้สึกของผู้กระทำกิจกรรมนั้น เช่น เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย

สูงจะมีความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกายและทำให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่กลุ่มผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อกิจกรรมการออกกำลังกายต่ำ จะมีความรู้สึกที่ไม่ดี และทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายลดลง (McAuley and Coumeya, 1992; Bozoian, Rejeski and McAuley, 1994 cited in Treasure and Newbery, 1998)

นอกจากนี้ เมื่อวัดการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายตลอดระยะเวลาการฝึก กิจกรรมจากง่ายไปยาก พบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นไปตามลำดับควบคู่ไป กับความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย (Rubolph and McAuley, 1997, cited in Treasure and Newbery, 1998) และพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ความรู้สึกที่ดีต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ต่างสามารถ ทำนายซึ่งกันและกันแบบ 3 ทาง

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลที่มีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกัน แบบสามเหลี่ยม ที่ Bandura ใช้อธิบายพฤติกรรมของบุคคลตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชิงพุทธิปัญญา (1986,1997) และ Conn (1998) วิเคราะห์ผลการทดลองโดยใช้ path analysis พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสูงจะมีพฤติกรรมในการ ออกกำลังกายสูง ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยใน การทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้โดยตรง ตามแนวคิดของ Bandura

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาตัวแปรตามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล เพราะเชื่อว่า ถ้าสามารถพัฒนา วิธีการเรียนการสอนทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้นกว่าวิธี การสอนตามปกติ ก็จะสามารถทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมในการใช้กระบวนการ พยาบาลได้ดีขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาทางการพยาบาลได้อย่างมั่นใจ ซึ่งวิธีการที่ผู้วิจัยใช้ฝึก ให้นักศึกษาพยาบาลนำไปใช้ในการเรียนควบคู่ไปกับวิธีการเรียนการสอนตามปกติ ก็คือ การ ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง

2.2.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น พัฒนา มาจาก

ปัจจัยหลัก 4 ประการดังนี้ (Bandura, 1986 ,1993 ,1997)

1) ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบผลสำเร็จ

(Enactive mastery or Performance accomplishment)

เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความล้มเหลวจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง การเกิดความสำเร็จหรือความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีกย่อมทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าเกิดความล้มเหลวขึ้นในขณะที่ความรู้สึกรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจะสร้างได้มั่นคงความรู้สึกเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เกิดอย่างไม่มั่นคงจึงต้องมีประสบการณ์ที่ผ่านอุปสรรค และการใช้ความพยายามอดทน ที่บางครั้งต้องประสบกับความยากลำบากและหรือความล้มเหลวบ้าง ซึ่งในการทำงานของบุคคลก็มีประโยชน์ที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า ทำอย่างไรจึงจะทำให้ความล้มเหลวกลับกลายเป็นความสำเร็จได้ ก็โดยการพัฒนาที่การรับรู้ความสามารถของตนเอง ดีกว่าที่จะไปควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดให้ได้

ซึ่งภายหลังจากบุคคลเชื่อมั่นว่ามีความสามารถที่จะทำได้สำเร็จแล้ว เขาจะใช้ความพยายาม ความอดทนในการเผชิญกับความลำบากหรืออุปสรรคได้ในคราวต่อไป และจะลุกขึ้นต่อสู้ใหม่อย่างรวดเร็ว แต่สำหรับบุคคลที่ประสบความล้มเหลวอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้บุคคลนั้นประเมินจากการกระทำว่ามีความสามารถของตนเองต่ำกว่าบุคคลอื่นจึงมีพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม หลีกเลี่ยงต่อการทำงานที่ยาก ทำให้ในที่สุดจึงกลายเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จต่ำกว่าบุคคลอื่น

ดังนั้นในการที่จะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับบุคคล จำเป็นที่จะต้องฝึกให้บุคคล เกิดมีทักษะอย่างเพียงพอที่จะประสบผลสำเร็จได้ พร้อมกับได้รับการเสริมแรง เช่น ได้รับคำชมเชย เพื่อให้เขารับรู้ที่ตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมต่างๆ เช่นนั้นได้ ซึ่งจะทำให้เขาใช้ทักษะจากการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Hjelle and Ziegler, 1992 : Evan, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 59) ซึ่งอาจทำได้โดย การให้มีส่วนร่วมกับตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จ (Participant modeling) หรือตัวแบบที่แสดงการลดการกระทำที่ไม่ต้องการ (Performance desensitization) (Bandura, 1977 : 80) ประสบการณ์ที่เกิดจากการกระทำด้วยตนเอง แล้วประสบผลสำเร็จ จึงถือเป็นเครื่องนำทางที่น่าเชื่อถือสำหรับการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่ง Zimmerman and Ringle (1981)

พบว่า ประสบการณ์ที่เคยกระทำแล้วได้รับผลสำเร็จจะเป็นตัวช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง และตรงกันข้าม ประสบการณ์ที่พบกับความล้มเหลวจะลดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งนักเรียนจะสร้างแหล่งข้อมูล (information) ในการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการเปรียบเทียบสิ่งที่ตนเองได้กระทำกับสิ่งที่กระทำโดยเพื่อนักเรียนคนอื่น ๆ

ประสบการณ์การปฏิบัติงานของนักเรียน จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถก็ต่อองค์ประกอบหลายประการ เช่น ความยากของงาน ความพยายาม ความช่วยเหลือจากภายนอก สภาพแวดล้อม ฯลฯ การประสบความสำเร็จในงานง่าย ๆ อาจไม่เพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลก็ได้ ทั้งนี้เพราะรู้ว่าการทำงานนั้นต้องสำเร็จอยู่แล้ว (Zimmerman, 1989) ในขณะที่การประสบความสำเร็จในงานยาก ๆ จะมีอิทธิพลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ความสำเร็จที่ได้รับมาโดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอก ก็ได้ให้ข้อมูลในด้านความสามารถของผู้กระทำมากนัก ด้วยเหตุที่ว่าสาเหตุของความสำเร็จนั้นอาจจะอยู่ที่ความช่วยเหลือจากภายนอกที่ให้เข้ามา มากกว่าอยู่ที่ความสามารถของผู้กระทำ ในทำนองเดียวกัน การปฏิบัติงานที่ผิดพลาดอันเนื่องจากเงื่อนไขที่ขัดแย้งกับการปฏิบัติงานย่อมให้ข้อมูลด้านความสามารถของผู้กระทำ น้อยกว่าความผิดพลาดที่เกิดในสภาพการณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติงานนั้น

การกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลนั้นจึงต้องมีปัจจัยที่จะเอื้อหรือส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

1.1) ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ

การตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะรู้ว่าคุณพยายามนั้นมีความสัมพันธ์ในเชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงระดับความสามารถที่ต่ำกว่า และส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถน้อยกว่าด้วย ความล้มเหลวก็สะท้อนให้เห็นถึงการประเมินความสามารถของตนเองได้ด้วยเช่นกัน หากความล้มเหลวที่เกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นก็มิได้ให้ข้อมูลที่ชัดเจนกับเราในด้านความสามารถของตัวของเรา ตรงกันข้าม

หากในงานที่ค่อนข้างยากเมื่อเกิดความล้มเหลวขึ้น ทั้งๆ ที่บุคคลได้พยายามอย่างเต็มที่แล้วมันจะเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงระดับความสามารถที่จำกัดของผู้กระทำ นอกจากนั้น ข้อดีและรูปแบบของการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จนั้น มีแนวโน้มที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นได้ ส่วนบุคคลที่เคยประสบความล้มเหลวแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นได้เสมอๆ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการรับรู้ความสามารถมากกว่าบุคคลที่แม้จะทำได้สำเร็จ แต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต Bandura (1997) ได้เสนอว่า การตัดสินใจความสามารถของบุคคล ควรต้องพิจารณาถึง สถานภาพความเป็นจริงของตนเองในปัจจุบัน ประกอบเข้ากันกับ สถานการณ์สิ่งแวดล้อมในขณะนั้นด้วย มากกว่าที่จะพิจารณาถึงความสามารถในอดีตเพียงอย่างเดียว และ/หรือ ความคาดหวังในความสามารถในอนาคต

1.2 รูปแบบของการระบุนสาเหตุ

จากแนวความคิดเรื่องการระบุนสาเหตุ (Attribution Theory) ทำให้ทราบว่า การที่บุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนสูงนั้น มักจะระบุนสาเหตุว่า มาจากความสำเร็จในงานที่ยากและใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มักจะระบุนสาเหตุว่า มาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย

นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถยังมีผลต่อรูปแบบของการระบุนสาเหตุ เช่น เด็กๆ ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูง มักจะระบุนสาเหตุของความล้มเหลวของตนเองว่าเกิดจากการที่ตนขาดความพยายาม ในขณะที่เด็กที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำมักจะระบุนสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนมีความสามารถต่ำ

บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นมานั้นมาจากปัจจัยภายนอก มากกว่ามาจากความสามารถของตนเอง ในกรณีนี้ หากจะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลจะต้องเอาชนะงานที่ท้าทาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสามารถของคุณปรากฏชัดขึ้น

Zimmerman and Kitsantas (1997) อธิบายว่า นักเรียนที่มีการกำกับตนเองสูง จะระบุนสาเหตุของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของการเรียนของตนเองว่าเกิดจากความพยายามและผลของการใช้กลยุทธ์ในการเรียน มากกว่าที่จะระบุว่าเป็นเรื่องของสมรรถภาพ (ability) ของตนเอง

1.3 ความตั้งใจและความจำ

ความตั้งใจและความจำต่อเหตุการณ์นั้น เป็นตัวแปรอีกประเภทหนึ่ง ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลด้านความสามารถของตนเอง จากการปฏิบัติงานที่ประสบความสำเร็จของบุคคล นั่นก็คือ บุคคลที่เลือกจำการกระทำของตนที่เป็นไปในทางลบมาก มักจะรับรู้ความสามารถของตนต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่จะสังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จ สิ่งนี้จะมีแนวโน้มในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ Bandura (1997) เชื่อว่า ข้อมูลที่ได้จากประสบการณ์โดยตรงโดยการกระทำอย่างตั้งใจ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถของบุคคลในอนาคต

2. การได้เห็นแบบอย่างผู้อื่นหรือประสบการณ์ผู้อื่น

(Vicarious Experience)

การรับรู้ความสามารถของตนเองส่วนหนึ่งนั้น เกิดจากการได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น ที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำ บุคคลมีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าจะตนเองสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้เช่นเดียวกัน (Bandura, 1986 : 399) การที่บุคคลจะมีความคิดโน้มน้าวตนเองให้เชื่อว่าเขาก็น่าจะทำได้ ผลจากการคิดดังกล่าวอย่างน้อยจะเป็นแรงจูงใจในการปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามการที่สังเกตเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จล้มเหลวทั้งๆ ที่ได้ใช้ความพยายามเต็มที่ ก็อาจทำให้ผู้สังเกตตัดสินใจรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ผลของการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของผู้สังเกตและความคล้ายคลึงกันระหว่างผู้สังเกตและตัวแบบ จำนวนและความหลากหลายของตัวแบบ อำนาจและการรับรู้ของตัวแบบและความคล้ายคลึงกันของปัญหาที่พบจากผู้สังเกตและตัวแบบ

ตัวแบบที่ส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการสังเกตผ่านตัวแบบ มี 2 ประเภทดังนี้ 1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ (live modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง 2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic modeling) คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือนวนิยาย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 51)

ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นจะต้องมีลักษณะเด่นชัด ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อน มีความเป็นไปได้ ดึงดูดใจให้ปฏิบัติตามและ

มีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ (Bandura, 1997 : 89) นอกจากนี้ตัวแบบควรมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตทางด้านเพศ เชื้อชาติ และทัศนคติ จะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นเหมาะสมและตนเองสามารถทำได้ ตัวแบบควรมีลักษณะอบอุ่นและเป็นกันเอง ไม่ควรเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงมากเกินไปจะทำให้ผู้สังเกตคิดว่าพฤติกรรมนั้นไม่น่าจะเป็นจริงได้สำหรับผู้สังเกต (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

หน้าที่ของตัวแบบ แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้ คือ (Fischer and Gobhros, 1975; Ross, 1981 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 51) 1) สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบนั้นยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมนั้นมาก่อน เช่น พฤติกรรมการพูดของเด็ก หรือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการช่วยตนเอง 2) เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบนั้นเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาแล้ว ตัวแบบจะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้สังเกตพฤติกรรมนั้นพยายามพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น 3) ยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือยังไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบจะช่วยให้พฤติกรรมนั้นลดลง หรือไม่เกิดขึ้น เช่น การเห็นคนข้ามถนนที่ไม่ใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอย แล้วถูกรถชนตายก็จะทำให้เกิดการยับยั้งไม่ให้บุคคลที่สังเกตพฤติกรรมดังกล่าวทำตาม

Bandura (1986) เสนอว่า ตัวแบบที่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีลักษณะดังนี้

2.1) ความเหมือนกับตัวแบบ

ในการตัดสินใจความสามารถของตนเอง โดยผ่านกระบวนการเปรียบเทียบทางสังคมนี้ ผู้สังเกตจะทำนายความสามารถของตนเองในขณะที่สงสัย โดยขึ้นอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือเหมือนในด้านการระบุสาเหตุของตัวแบบในเรื่องนี้ Brown and Inouye, 1978 (cited in Bandura, 1986, 1997 : 114) กล่าวว่า ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนมีความสามารถเหนือตัวแบบที่ประสบความล้มเหลว มักจะไม่ละความพยายามเลยแม้ว่าตนเองจะประสบความล้มเหลวก็ตาม ตรงกันข้าม ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบ เขาจะรับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถต่ำ และมักจะหือถอยง่ายเมื่อประสบกับอุปสรรค Goethals and Darley (1977 cited in Bandura, 1997 : 97) กล่าวว่า บุคคลมักจะใช้ความรู้เดิมที่ตนมีเกี่ยวกับตัวแบบมาตัดสินใจความสามารถในสถานการณ์ใหม่ของตนเอง ซึ่งในกรณี Bandura ได้โต้แย้งว่า หากเป็นเช่นนั้นการกระทำเดิม สภาพแวดล้อมเดิมต้อง

เหมือนกันทุกประการกับการกระทำใหม่และสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ผู้สังเกตมักจะตัดสินความสามารถของตนจากความรู้เดิม และจากผลการปฏิบัติงานในสถานการณ์ใหม่ของตัวแบบ เช่น นักเรียนคนหนึ่งจะทราบว่าคะแนนในวิชาเคมีของตนเป็นอย่างไร ก็อาจพิจารณาได้จากคะแนนวิชาเคมีของเพื่อนที่เคยทำได้ในวิชาฟิสิกส์เท่าๆ กับตนเป็นเท่าใด หลายๆ ครั้งที่การประเมินความสามารถของผู้สังเกต มิได้ขึ้นอยู่กับเปรียบเทียบกับประสบการณ์การปฏิบัติงาน แต่ขึ้นอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบ ในด้านคุณลักษณะบางประการที่จะใช้เป็นตัวทำนายความสามารถ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา เชื้อชาติ ฯลฯ ทั้งๆ ที่ความจริง ระดับการปฏิบัติงานในแต่ละกลุ่มเหล่านี้ก็มีความแตกต่างกันมาก

ความเหมือนกันกับตัวแบบในคุณลักษณะบางประการจะทำให้ตัวแบบยิ่งมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากขึ้น เช่น การมีเพศ อายุ เหมือนกับตัวแบบที่มีความกลัว บางทีอาจทำให้ผู้สังเกตเกิดความกลัวตามไปด้วย ซึ่งการตัดสินหรือเข้าใจผิดเช่นนี้ บางครั้งก็มีประโยชน์ในกรณีตัวแบบนั้นมี คุณลักษณะเด่นบางประการเหมือนผู้สังเกต ทำให้ผู้สังเกตปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างที่ผู้สังเกตเองอาจไม่กล้าทำ แต่เมื่อเห็นตนเองมีคุณลักษณะเด่นเหมือนตัวแบบ จึงกล้าลงมือทำ และหลายครั้ง สามารถประสบความสำเร็จได้

2.2) ความหลากหลายของตัวแบบ

การที่ตัวแบบหลายๆ คน สามารถประสบความสำเร็จในงานยากๆ ได้ย่อมให้ข้อมูลได้ดีกว่าตัวแบบคนเดียว ผู้สังเกตจะเกิดความคิดว่า หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันสามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าหากตนกระทำพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และจะมีส่วนช่วยในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้นอกจากนี้ ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จโดยการใช้ความพยายามจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

3. การได้รับคำแนะนำหรือคำพูดชักจูง

(Verbal persuasion)

เป็นการใช้คำพูดแนะนำ อธิบาย ชักชวนให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่เขาทำได้ เป็นวิธีที่ค่อนข้างใช้ง่าย แต่มีผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลได้ไม่มากนักเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีประสบการณ์ที่ได้รับผลสำเร็จจากการ

กระทำแบบเดียวกันมาก่อน หรือจากการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน แต่การใช้คำพูดชักจูงจากความชำนาญ ความน่าไว้วางใจ และความตั้งใจของคำพูดของผู้ชักจูง เช่น ผู้ชักจูงอาจเป็นครู ผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และเพื่อน โดยแสดงคำพูดว่าผู้เรียนสามารถที่จะทำเช่นนั้นเช่นนี้ได้ (เช่น “คุณสามารถทำงานนี้ได้”) ซึ่งแต่ละคำพูดที่ได้จากคำกล่าวของบุคคลต่างๆ สามารถที่จะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองได้เช่นกัน แต่ก็จะมียุทธวิธีลดลงเมื่อผู้เรียนพบว่าสิ่งที่ทุกคนบอกว่า เขาทำได้แต่เมื่อเขากระทำแล้วเกิดความล้มเหลว (Bandura, 1997)

ในการตัดสินใจความสามารถของตนเองนั้น หลายครั้งที่บุคคลไม่อาจขึ้นอยู่กับตนเองแต่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากการตัดสินใจนั้นอาจต้องการความรู้บางอย่างซึ่งบุคคลรู้สึกว่าจะตนมีไม่เพียงพอ ดังนั้นการตัดสินใจความสามารถของตนเองส่วนหนึ่งจึงอาจขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้อื่นที่มีอิทธิพลต่อตน การพูดชักจูงด้วยวาจาที่จะส่งผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

3.1) ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง

องค์ประกอบที่สำคัญประการแรก ที่ส่งผลให้การชักจูงมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล คือ ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง นั่นก็คือผู้ชักจูงจะต้องมีความสำคัญต่อผู้ถูกชักจูง หรือต้องมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ด้วยจึงจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

3.2) การให้ข้อมูลป้อนกลับ

การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน เป็นวิธีการหนึ่งที่จะส่งผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kirsch (1983) และ Schunk (1981) ที่พบว่า การให้ข้อมูลป้อนกลับนั้นจะส่งผลต่อการทำให้นักเรียนมีความพยายามและสามารถประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตาม Bandura (1986) ได้ชี้ให้เห็นว่า การให้ข้อมูลป้อนกลับนี้มีประโยชน์เป็นการเสริมแรงแต่อย่างไร แต่เป็นเพียงการบอกกับบุคคลว่า ในครั้งต่อไปตนควรจะคาดคะเนความสามารถของตนอยู่ที่ระดับใดเท่านั้น ส่วนในกรณีที่สถานการณ์ และการกระทำครั้งใหม่มิได้แตกต่างไปจากการกระทำและสถานการณ์เดิม บุคคลจะใช้ข้อมูลป้อนกลับของครั้งเดิมเป็นตัวตัดสินใจความสามารถในการกระทำครั้งใหม่

3.3) การเพิ่มความพยายาม

การพูดชักจูงจะส่งผลให้ผู้ถูกชักจูงเพิ่มการรับรู้ความสามารถได้ ก็โดยที่ผู้ถูก

ช้กึ่งได้เพิ่มความพยายามมากขึ้น บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ ก็เพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนจะทำได้ เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ เขาก็จะเพิ่มความเชื่อให้กับผู้โน้มน้าวด้วย

และ Bandura ยังได้เสนอรูปแบบการใช้คำพูดชักจูงที่จะนำไปสู่การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 รูปแบบดังนี้ คือ 1) การให้คำแนะนำ (Suggestion) 2) การให้ได้รับการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม (exhortation) 3) การสอนแนะนำตนเอง (Self-instruction) และ 4) การแปลความหมายคำพูดชักจูงที่ได้รับ (interpretive treatments)

4. การรับรู้ถึงปฏิกิริยาทางร่างกาย และทางอารมณ์

(Physiological and affective states)

บุคคลตัดสินความสามารถของตนเองจากสภาวะทางกายและอารมณ์ของตนเอง

กล่าวคือ บุคคลจะตีความหมายของอาการที่เกิดขึ้นในขณะที่เขียรหรือในสถานการณ์ที่ยุ่งยาก ว่าเป็นเครื่องหมายของความคลอนแคลน อันจะนำไปสู่ความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน เนื่องจาก การมีความประหม่า หรือการตื่นกลัวมาก มักทำให้การปฏิบัติงานไม่มีประสิทธิภาพ บุคคลจึงมีแนวโน้มที่คาดหวังผลลัพธ์ของการกระทำในขณะที่เขามีได้อยู่ในสภาพอารมณ์ที่กดดัน การทำให้ความตื่นเต้นหรือความวุ่นทางอารมณ์หมดไปจะช่วยทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้นซึ่งก็จะส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

ในสภาวะที่ร่างกายเกิดความตื่นตัว เช่น ตื่นเต้น อ่อนเพลีย เครียด วิตกกังวล เป็นต้น จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วย (Baron, 1988) ปฏิกิริยาทางร่างกายและอารมณ์ของบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัยดังต่อไปนี้

4.1) ประสบการณ์เดิม

ประสบการณ์เดิมส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่า ปฏิกิริยาทางร่างและอารมณ์ได้เคยมีผลต่อการปฏิบัติงานมาแล้วอย่างไร สำหรับคนที่พบว่า การตื่นตัวส่งผลในทางเอื้อต่อการปฏิบัติงานก็จะรับรู้ความสามารถแตกต่างจากคนที่เห็นว่าการตื่นตัวส่งผลในทางที่ขัดขวางการปฏิบัติงาน นั่นก็คือ ผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงจะรับรู้ถึงการกระตุ้นนี้ว่าเป็นสิ่งเอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงาน

4.2) ระดับของการตื่นตัว

กระบวนการตัดสินใจความสามารถเป็นเรื่องที่ซับซ้อน สำหรับข้อมูลที่ได้จากการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญมิได้อยู่ที่ว่า มีการตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าระดับของการตื่นตัวมีมากน้อย เพียงใดที่ให้น้ำหนักกับการตัดสินใจความสามารถ การตื่นตัวในระดับกลางๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่างๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูงจะทำให้ไม่สามารถใช้ทักษะต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

4.3) การระบุสาเหตุของการตื่นตัว

สิ่งที่ทำให้การตื่นตัวเกิดผลดี มิได้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติ ของงานเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับกระบวนการระบุสาเหตุของการตื่นตัวนั้นด้วย บุคคลที่มองการกระตุ้นที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ ก็มีแนวโน้มที่จะลดการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใดๆ ก็มีได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง เช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวล ในช่วงก่อนการแสดงแต่เมื่อเริ่มแสดงไปได้สักระยะหนึ่ง ความวิตกกังวลนี้จะหายไป นี่เป็นเรื่องปกติ ซึ่ง มิได้มีผลต่อการลดการรับรู้ความสามารถของตนเองแต่อย่างใด

4.4) ลักษณะของอารมณ์

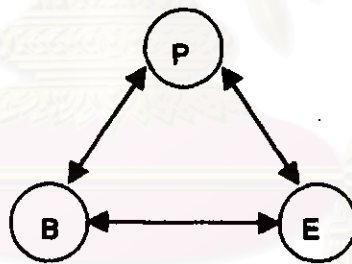
ความเป็ยเบนทางอารมณ์สามารถส่งผลกระทบ ต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลได้ เช่น หากอารมณ์เศร้าจะนำไปสู่ความคิดเกี่ยวกับความล้มเหลวในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนเองก็จากลดลง แต่หากมีอารมณ์ในทางบวกจะกระตุ้นความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จ การรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะเพิ่มขึ้น นอกจากนั้น Kavanage and Bower (cited in Bandura, 1997 : 112) ยังพบว่า ในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ในทางบวก บุคคลจะตัดสินใจความสามารถสูงกว่าที่เขาตัดสินใจในขณะที่มีอารมณ์ปกติ หรืออารมณ์ทางลบ

จากที่กล่าวมาข้างต้น นั้นเป็นเรื่องราวของแหล่งที่มาของข้อมูลที่จะทำให้บุคคลหนึ่งเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น (ลดลง) ที่ควรต้องระวังก็คือ แหล่งของที่มาของข้อมูลอาจจะถูกนำไปเสนอหรือคิดในแง่ที่ขัดแย้งกัน ตัวอย่างเช่น ครูคนหนึ่งให้ปฏิบัติยาได้ตอบแก่นักเรียนในทางบวก (Positive Feedback) แต่ปรากฏว่าเด็กนักเรียนคนนั้น เกิดความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้นกว่าเดิม เป็นต้น ดังนั้นจึงไม่สามารถที่จะทำนายได้ถูกต้องเสมอไปว่า แหล่งข้อมูลทีก่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถแหล่งใดเป็นแหล่งที่ให้ผลที่ดีที่สุดต่อการเพิ่ม (ลด) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอีกหลายประการ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ประสบการณ์ของผู้สังเกตการกระทำของตัวแบบที่ได้เคยประสบมาก่อนหน้านี้ (Prior Experience) ความเชื่อถือได้

ของแหล่งข้อมูล (Source credibility) และอิทธิพลต่างๆ ที่ทำให้เกิดการจูงใจ (Motivational influences) เช่น แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (peer pressure) (Schunk and Zimmerman, 1997 : 197)

2.2.2 บทบาทของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

Bandura ได้เสนอแนวคิดไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยภายในตัวของบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ ของบุคคล ซึ่งทั้งสามองค์ประกอบต่างมีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ซึ่งได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคล (Internal personal factor) องค์ประกอบทางพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Behavioral factor) และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environmental factor) สามารถอธิบายปฏิสัมพันธ์จาก แผนภูมิที่ 4



แผนภูมิที่ 4 แสดงปฏิสัมพันธ์เชิงเหตุผลของทั้งปัจจัย 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ระหว่าง ปัจจัยภายในบุคคล (P) ปัจจัยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (B) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (E) ในการมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคล ที่แสดงการกำหนดซึ่งกัน และกัน (Bandura, 1997 : 6)

จากแผนภูมิที่ 4 Bandura ได้อธิบายว่า องค์ประกอบในตัวบุคคล สภาพแวดล้อมของตัวบุคคล และพฤติกรรมที่เคยแสดงออกของบุคคล จะเป็นตัวร่วมกันกำหนดพฤติกรรมครั้งต่อไปของบุคคล หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นของบุคคลครั้งต่อไป จะเกิดจากการมีอิทธิพลร่วมกันอย่างมีเหตุมีผลของทั้งสามปัจจัย จะขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งไปไม่ได้ การอธิบายพฤติกรรมของบุคคลจึงเป็นไปในลักษณะ 3 ทาง (Bandura, 1997 : 6)

จากปัจจัยทั้ง 3 ประการ ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัย นั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีก บางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาใน การที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 49; Bundura, 1997 : 6)

กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายในตัว บุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวัง และการรับรู้ความสามารถ จะกำหนด ว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ซึ่งในขณะเดียวกัน ปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจาก พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ในทางกลับกันสภาพแวดล้อมที่ เปลี่ยนไป ก็ทำให้พฤติกรรมถูกเปลี่ยนไปด้วย ดังนั้นปัจจัยทั้ง 3 ประการ จะมีลักษณะที่เกี่ยวพัน เป็นเหตุซึ่งกันและกัน (Interlocking system)

จึงสรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออก บุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) และคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (outcomes) ผลจากการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง และผลลัพธ์ของการกระทำตามความคาดหวังของบุคคลจะส่งผลกลับไปมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลได้ นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยการ กระทำของบุคคลที่จะส่งผลกลับมาถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง (เป็นปัจจัยด้านบุคคล) มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จ (การเลือกงานที่ทำ การใช้ความพยายาม ความอดทน) ซึ่งจะพบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของของตนเองเป็นอย่างดี จะมีความพยายาม อดทนที่จะต่อสู้กับการทำงาน เพื่อที่จะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และประสบความสำเร็จได้ ในที่สุด (Schunk, 1996a; Zimmerman, 1995b)

ในทางตรงกันข้ามปัจจัยทางพฤติกรรมก็จะมีอิทธิพลต่อปัจจัยในตัวบุคคลด้วย ซึ่งพบว่า เมื่อก่อนนักเรียนปฏิบัติการทำงาน (ถือว่าเป็นพฤติกรรม) เขาทั้งหลายก็พบว่ามีความก้าวหน้าทาง ความคิดเกิดขึ้นกับตัวเขา (ถือเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล) และถือเป็นหนทางสำหรับเขาในการที่ เขาสามารถที่เกิดการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง โดยวิธีนี้ก็เหมือนกับว่า พวกเขารับรู้ความสามารถของ ตัวเขาเพิ่มสูงขึ้น (Schunk, 1989, 1990)

สำหรับปัจจัยอีกประการหนึ่งของอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อปัจจัยทางพฤติกรรม

ก็คือ เมื่อครูได้เริ่มให้การกระตุ้นที่ไม่เคยได้ทำมาก่อนหรือเป็นเหตุการณ์ใหม่ ๆ (ถือเป็นปัจจัยสภาพแวดล้อม) และพบว่านักเรียนมีความสนใจ ตั้งใจอย่างจริงจังต่อสิ่งนั้น (ถือเป็นปัจจัยสภาพแวดล้อม)

ปัจจัยทางด้านบุคคลและด้านสภาพแวดล้อมต่างก็มีผลกระทบซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงได้ค้นพบตนเองว่าต้องใช้ความพยายามต่อความสำเร็จในการศึกษาหาความรู้ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวนสมาธิ (เช่น เสียงดังเกินไป การทำงานอื่นๆ) โดยเขาอาจต้องใช้ความเข้มข้นทางความคิดของเขาเพิ่มเป็น 4 เท่า (ถือเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล) เพื่อลดการรบกวนจากสิ่งแวดล้อมนั้น

ดังนั้นการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบ คือ

(Bandura, 1997 : 21-24)

1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Efficacy Beliefs or Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของบุคคลว่าจะสามารถกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นผลที่ได้รับมาจากการเรียนรู้จากพฤติกรรมจากตัวแบบในสังคม (Social behavior) และ/หรือ จากการทำพฤติกรรมด้วยตนเอง (personal behavior factor)

2) ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome Expectancy) หมายถึง การคาดคะเนของบุคคลว่า ถ้าการกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่งผลลัพธ์ดังกล่าว บุคคลได้รับการเรียนรู้จากผลลัพธ์ของการกระทำของตัวแบบทางสังคม (Social outcomes) และ/หรือเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้เคยกระทำมาก่อน (personal behavioral experience factor)

Bandura ได้นำเสนอรูปแบบปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในแผนภูมิตี่ 5

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นเหตุที่เกิดขึ้นก่อนที่จะกระทำพฤติกรรม ในขณะที่ผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บุคคลคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้น โดยอาศัยการตัดสินใจการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำได้แค่ไหน โดยขึ้นอยู่กับระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Level Self-Efficacy or Magnitude) ความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถ

ของตนเอง (Strength) และความเป็นสากล (Generality) ซึ่ง Bandura ได้อธิบายไว้ดังนี้ (1997:22-23)



แผนภูมิที่ 5 แสดงความสัมพันธ์แบบเงื่อนไขระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง (จาก Bandura, 1997 : 22 ; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 58)

1.1) ระดับความเชื่อในความสามารถ (Level Self-Efficacy or Magnitude) หมายถึง ระดับความเชื่อในความสามารถของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งจะผันแปรตามความยากง่ายที่ต้องทำ บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับต่ำก็จะทำงานที่มีลักษณะง่าย ๆ ซึ่งถ้ามอบหมายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถก็จะล้มเหลว ในขณะที่บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับสูง ก็จะชอบทำงานที่ยาก ท้าทายและสามารถทำงานที่มีความยากลำบากได้

1.2) ความเข้มแข็งหรือความมั่นใจในความสามารถ (Strength) หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคลในความสามารถของตนเองที่จะประเมินการกระทำของตนเอง ถ้าเชื่อในความสามารถของตนเองมีความเข้มแข็งน้อย คือ การที่บุคคลไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองเมื่อประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามการคาดการณ์ล่วงหน้า จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่การรับรู้ความสามารถตนเองมี

ความเข้มแข็ง หรือความมั่นใจมาก บุคคลที่จะแสดงความบากบั่นมานะพยายามมาก แม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ไม่สอดคล้องกับการคาดการณ์ล่วงหน้าบ้างก็ตาม

1.3) ความเป็นสากล (Generality) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนหรือความมั่นใจในประสบการณ์และความสำเร็จของตนเองที่นำไปปฏิบัติในสถานการณ์คล้ายๆ กัน แต่ในปริมาณและสถานการณ์ที่ต่างกันได้ ซึ่งประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้ความเชื่อในความสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ สามารถได้รับผลการกระทำพฤติกรรมจาก 3 รูปแบบหลัก คือ (Bandura, 1997 : 21-22)

2.1) ผลด้านร่างกาย (Physical) จะมีผลที่เห็นได้ชัดเจนซึ่งเกิดพร้อมกับการกระทำ พฤติกรรมเป็นผลต่อร่างกายทั้งในด้านบวกและด้านลบ ด้านบวก ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจ สุขสบายของร่างกาย สำหรับผลด้านลบ ได้แก่ ความรู้สึกไม่พอใจ ความเจ็บปวด และความไม่สุขสบายกาย

2.2) ผลด้านสังคม (Social) พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปส่วนหนึ่งเพื่อตอบสนองสังคม ด้านบวกและด้านลบเช่นเดียวกับผลด้านร่างกาย ด้านบวก ได้แก่ การแสดงการกระทำพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความรู้สึกของคนในสังคมในการที่ให้ความสนใจ การเห็นด้วยการยอมรับจากสังคม และการให้ความช่วยเหลือตามกำลังและตามสถานภาพ ส่วนด้านลบ ได้แก่ การที่ไม่ได้รับความสนใจ การไม่เห็นด้วย ไม่ให้การยอมรับบุคคล การถูกตำหนิ การถูกกีดกันจากการได้รับสิทธิพิเศษ และการถูกกำหนดการลงโทษจากสังคมทำให้บุคคลไม่กระทำพฤติกรรมตามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำจากด้านสังคม

2.3) ผลด้านการประเมินตนเอง เป็นผลจากการที่บุคคลประเมิน การกระทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งของตนเองทั้งในด้านบวกและในด้านลบ และนำมาเป็นมาตรฐานของตนเองในการตัดสินใจเพื่อกระทำพฤติกรรมต่อไป ซึ่งการประเมินตนเองในด้านบวก ได้แก่ การทำในสิ่งที่จะทำให้ได้รับความพึงพอใจในตนเอง และความรู้สึกว่ามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม รวมทั้งความภูมิใจ ผลด้านลบ ได้แก่ การละเว้นจากการกระทำในทางที่จะทำให้ตนเองไม่ได้รับความพึงพอใจ มีความรู้สึกด้อยค่า และการตำหนิตนเอง ซึ่ง Bandura (1997) กล่าวว่าเมื่อนักศึกษาคาดหวังผลลัพธ์ในการปฏิบัติที่ไม่ดี ก็จะมีผลถึงการคาดหวังการผลประเมินตนเองในทางลบ และผลการปฏิบัติที่ได้รับความล้มเหลวด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการจัดการ

หรือกระทำพฤติกรรมในรูปแบบที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำเป็นการตัดสินใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ แล้ว เช่น นักกีฬาที่มีความเชื่อว่าเขาสามารถกระโดดได้สูง 7 ฟุต เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ไม่ใช่ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ การคาดหวังล่วงหน้าถึงการได้รับจากสังคม เสี่ยงปรบมือ และการได้รับเหรียญหรือเงินรางวัล รวมทั้งความพอใจตนเอง เป็นความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่เกิดขึ้นในที่นี้ ก็คือ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระโดดได้สูง 7 ฟุต ได้ประสบผลสำเร็จ ไม่ได้หมายถึงผลที่แสดงถึงการกระโดด เพราะถ้าผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมนั้นจะพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ตามการตัดสินใจความสามารถของตนเองหรือไม่ นั่นก็คือ จะกระโดดได้สูงถึง 7 ฟุตหรือไม่ ซึ่งการกระโดดได้สูงถึง 7 ฟุตหรือไม่นั้น มิใช่เป็นการคาดหวังผลลัพธ์ในการกระทำที่จะเกิดขึ้นแต่จะมุ่งที่ผลลัพธ์ที่ได้จากการกระโดดสูงถึง 7 ฟุต คือ การได้รับรางวัล ซึ่งถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังผลลัพธ์ ก็พลาดการได้รับรางวัล และดำเนินตนเองถ้าการกระโดดครั้งนี้แสดงได้น้อยกว่าระดับที่ตั้งใจ (Bandura, 1997 : 21-22)

การรับรู้ความสามารถและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก และเป็นความสัมพันธ์แบบเงื่อนไข กล่าวคือ บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งนั้นขึ้นกับการรับรู้ความสามารถว่าเมื่อตนกระทำพฤติกรรมนั้นแล้ว จะได้รับผลลัพธ์ของการกระทำตามที่คาดหวังหรือไม่ และการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ซึ่งถ้าบุคคลเรียนรู้ว่า การกระทำนั้นจะทำให้ผลลัพธ์ที่พึงพอใจต่อ ตนเอง แต่การรับรู้ความสามารถไม่เพียงพอที่จะทำพฤติกรรมนั้น ก็มีแนวโน้มที่บุคคลนั้นจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง

ดังนั้นในการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ซึ่งทั้ง 2 ส่วนมีความเกี่ยวข้องกันดังแสดงในแผนภูมิที่ 6 พฤติกรรมของบุคคลและสภาพความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวทำนายได้ถูกต้องที่สุดโดยเกิดจากการนำอิทธิพลร่วมกันของการรับรู้ความสามารถ และอิทธิพลของชนิดของความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ซึ่งอิทธิพลทั้ง 2 รูปแบบเกิดจากอิทธิพลภายในระบบสังคมนั้น ลักษณะโครงสร้างของระบบสังคมดังกล่าวคือ การที่สังคมให้โอกาสแก่บุคคลในการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม และควบคุมบุคคลให้ต้องกระทำตามข้อบังคับที่สังคมกำหนด

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ

	ต่ำ (-)	สูง (+)
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน
	สูง (+)	
	<ul style="list-style-type: none"> - การร้องทุกข์ - การไม่เห็นด้วยคัดค้าน - ไม่เข้าร่วมสังคม - การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - มีความมั่นใจ - การกระทำที่เหมาะสม - มีความปรารถนาที่กระทำพฤติกรรมอื่น ๆ ต่อไป - การปฏิบัติให้เป็นที่พอใจของบุคคล
	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
ต่ำ (-)		
	<ul style="list-style-type: none"> - การยอมรับแต่โดยดี - ความไม่สนใจที่จะกระทำพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - การลดคุณค่าของตนเอง - ความท้อแท้สิ้นหวัง

แผนภูมิที่ 6 รูปแบบของการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำต่อพฤติกรรมและผลการตอบสนองต่อพฤติกรรม (Bandura, 1997 : 20 ; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541 : 59)

รูปแบบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ทำให้เกิดผลการกระทำพฤติกรรมที่ต่างกัน ตามแผนภูมิที่แสดง ซึ่งความแตกต่างเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาสังคมและความรู้สึกทางด้านอารมณ์กล่าวคือ

รูปแบบที่ 1 บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เมื่อเขาได้แสดงพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จแล้ว จะได้รับรางวัลที่มีคุณค่าตอบสนองความต้องการของเขาได้ บุคคลนั้นจะสร้างพันธะสัญญากับตนเองที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น และมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้นอย่างแน่นอน รูปแบบของการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น จะเป็นเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้ในการฝึกควบคุมการดำเนินชีวิตของตนเอง และเปลี่ยนเป็นการพัฒนาชีวิตที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง รูปแบบที่จะพิจารณาต่อก็คือ

รูปแบบที่ 2 รูปแบบที่เกิดจากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง แต่การตอบสนองทางสภาพแวดล้อมต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของเขานั้นต่ำ จะพบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงแต่ไม่สามารถแสวงหาคุณค่าได้จากผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จ บุคคลนั้นก็ยังจะไม่ละความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น แต่เมื่อความพยายามของเขาหมดสิ้นลง การรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ถ้าความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการนั้นไม่ประสบผลสำเร็จ บุคคลนั้นก็จำเป็นต้องเปลี่ยนระดับการกระทำที่ไม่ตรงกับความสามารถจริงออกไป

รูปแบบที่ปรากฏนี้เป็นรูปแบบที่การรับรู้ความสามารถของบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้รับรางวัลหรืออีกประการหนึ่งก็คือ การได้รับรางวัลต่ำกว่าที่ควรจะได้รับหรือเป็นการลดการเสริมแรงนั่นเอง แต่การกระทำพฤติกรรมยังคงเกิดขึ้นอยู่ อาจกล่าวได้ว่า เกิดขึ้นจากการควบคุมผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน 2 ระดับ คือ 1) การควบคุมผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำได้รับผลสำเร็จ และ 2) การควบคุมระบบต่างๆ ทางสังคมที่ได้แสดงให้เห็นว่าอะไรควรเป็นสิ่งที่จะได้รับเป็นสิ่งตอบแทนสำหรับบุคคลที่มีความพยายาม บุคคลที่ได้รับผลตอบแทนจากการทำงานในลักษณะกำหนดอัตรา เช่น ชั่วโมงละกี่บาท เขาไม่สามารถที่จะไปกำหนดอัตราจ้างได้ กล่าวคือ ไม่สามารถกำหนดหรือควบคุมให้นายจ้าง อันถือว่าเป็นระบบทางสังคมหนึ่ง (Social System) ว่าจะต้องจ่ายค่าจ้างมากขึ้น ถ้าเขาทำงานได้มากขึ้น สิ่งที่ถูกจ้างทำได้ก็คือ การควบคุมการทำงานของตนเองว่า ควรจะทำงานมากน้อยเท่าใด ต่ออัตราจ้างที่ซึ่งได้รับ ซึ่งการทำลักษณะเช่นนี้ก็คือสิ่งที่ Bandura เรียกว่า การควบคุมผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Bandura, 1997 : 21)

Guin and Brim (1984) และ Lacey (1979a cited in Bandura, 1997 : 21) ได้สรุปถึงการควบคุมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการของคนในสังคมได้ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นน้อย กล่าวคือมีความตั้งใจกันน้อยมากที่จะศึกษาว่า จะทำการควบคุมระบบสังคมได้อย่างไร เงื่อนไขในลักษณะเช่นนี้จึงนำไปสู่การเกิดความรู้สึกไม่พอใจ ชวนเคืองต่อสังคม เกิดความรู้สึกต่อต้าน ประท้วงสังคม และกลายเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขดังกล่าวให้ดีขึ้น (Bandura, 1973; Short and Wolfgage, 1972 cited in Bandura, 1997 : 21) อย่างไรก็ตาม ถ้าความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนสังคมแวดล้อมเป็นสิ่งที่ยากมากเกินไปที่จะกระทำได้สำเร็จ หรือ

ไม่สามารถได้รับเงื่อนไขที่ดีขึ้นกว่าเดิม บุคคลก็จะเพิกเฉยหรือละทิ้งหน้าที่ในสังคมแวดล้อมและแสวงหาสังคมแวดล้อมใหม่ที่สามารถตอบสนองความต้องการ (outcome expectancy) ได้ต่อไป

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง เมื่อไม่ได้รับผลตอบแทนตรงกับ การคาดหวัง บุคคลก็จะมีการแสดงออกได้ 2 ทิศทาง คือ ทิศทางที่จะควบคุมระดับความคาดหวัง ในผลลัพธ์ให้ตรงกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงจากระบบสังคม และอีกทิศทาง คือ การแสดงออกที่ต่อต้าน ต้องการเปลี่ยนแปลงระบบสังคมที่เป็นตัวกำหนด ผลลัพธ์ที่ไม่เป็นธรรมนั้น แต่ในทิศทางนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นยากมาก เมื่อบุคคลได้ใช้ความพยายามเต็มที่แล้วยังไม่สามารถเปลี่ยนระบบ สังคมนั้นได้ บุคคลก็จะละทิ้งระบบสังคมนั้นแล้วหารบบสังคมใหม่

รูปแบบที่ 3 รูปแบบที่เกิดจากอิทธิพลร่วมกันของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำก็คือ รูปแบบที่เกิดจากเงื่อนไขที่ทำให้ การรับรู้/ ความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำลง และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ทั้งนี้ไม่ว่าจะเกิดจากตัวเอง ที่เป็นคนที่มีการรับรู้/ความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำอยู่แล้ว หรือเกิดจากระบบสังคมที่เขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระบบทางสังคมให้เป็นไปตามที่เขาคาดหวัง ได้ (ระบบสังคมที่ผลักดันเขาให้เกิดการรับรู้/ความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ) ผลลัพธ์ที่ เกิดขึ้นคือ บุคคลนั้นจะกลายเป็นคนที่มีชีวิตอยู่อย่างซึมเศร้า เชื่อยชาเพิกเฉยต่อสิ่งแวดล้อมและ กลายเป็นคนที่ยอมรับต่อการกระทำของระบบสังคมโดยปริยาย และถ้ายังไม่มีใครเลยในสังคมที่ จะต่อสู้เพื่อให้ได้รับความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงระบบทางสังคม เมื่อนั้นผู้คนก็จะเกิดความเชื่อ ในทางเดียวกันว่า เขาทั้งหลายไม่มีความสามารถที่จะปรับปรุงระบบสังคมเพื่อให้เกิดเงื่อนไขที่ดี ต่อการดำเนินชีวิตได้ ความพยายามที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบทางสังคมเกิดขึ้นจึงมี เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

รูปแบบที่ 4 เป็นรูปแบบสุดท้ายก็คือบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และยังได้ เห็นถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับคนอื่น ๆ ที่มีลักษณะเหมือนกับตัวของเขา ก็จะต้องทำให้บุคคลนั้น เกิดการเสื่อมความนับถือในตนเองเพิ่มขึ้น และเกิดการตกอยู่ในภาวะกดดันที่เพิ่มขึ้น เพราะ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยากที่จะทำให้บุคคลนั้นเชื่อได้ว่า เขายังเป็นคนที่มีความ สามารถ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการปลูกฝังความเชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง กับความสำเร็จอื่นๆ พบว่า บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ แล้วพบว่าผู้อื่นมี

ลักษณะเช่นเดียวกับตนเองกลับมีความสามารถมีความตั้งใจที่จะทำงานในเรื่องนั้นและได้รับผลสำเร็จ บุคคลนั้นจะตกอยู่ในภาวะ เก็บกดทางอารมณ์ และหมดสิ้นที่จะมีความคิดที่จะทำงานนั้น (Bloom, Yates and Brosvic, 1984; Davis and Yates, 1982 cited in Bandura, 1997 : 21)

จากประเด็นดังกล่าวการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำไม่สามารถแยกออกจากกันได้เพราะบุคคลมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงความพอเหมาะพอเพียงของพฤติกรรมที่ได้กระทำไป และยังเป็นสิ่งช่วยในการตัดสินใจอีกว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือพฤติกรรมอื่นๆ อีกไปหรือไม่ ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lee (1984) ที่ได้ทำการศึกษา ตัวแปรที่มีผลต่อการทำนายพฤติกรรม กล่าวแสดงออกของบุคคล พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง เป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมกล่าวแสดงออกของบุคคลได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น

และ Shell, Murphy and Buring (1989 : 91-100) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นตัวทำนาย ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านของนักศึกษาได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ

Bandura (1986 : 393-365) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลต่อความคิด และการกระทำของบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) การเลือกกระทำพฤติกรรมของบุคคลในชีวิตประจำวัน

บุคคลต้องตัดสินใจตลอดเวลาว่าเขาจะต้องกระทำพฤติกรรมใด และต้องทำอีกนานเท่าใด รวมทั้งต้องตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมต่างๆ การที่บุคคลเลือกกระทำพฤติกรรมใดในสถานการณ์ใดนั้นส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง กล่าวคือ บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมหรือสถานการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินความสามารถของตน ซึ่งในขณะเดียวกันบุคคลจะเลือกทำงานนั้น ถ้าเขาเชื่อว่า เขามีความสามารถเพียงพอที่จะทำได้สำเร็จ (Bandura, 1997 : 191-215) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตน ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะห้อย ขาดความมั่นใจในตนเองซึ่งเป็นการปิดโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป และต้องการทำงานที่เกินความสามารถจะทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ ความเครียด และความผิดหวัง และรู้สึกว่าคุณสมบัติเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำกว่าความสามารถที่เป็นจริงมักจะเลือกทำงานง่ายๆ เป็นการจำกัดความสามารถของตนเอง และมักขาดความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงานและมักจะมีการสงสัยในความสามารถของ

ตนเอง ในที่สุดก็ขาดการพัฒนาความสามารถของตนเอง ดังนั้นถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองได้ถูกต้องจะส่งผลการกระทำพฤติกรรมทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2) การใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน

การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้นเป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใด จะต้องอดทน ในการเผชิญอุปสรรคไปได้กี่นานเท่าใด (Bandura, 1997) เมื่อเผชิญอุปสรรคบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความกระตือรือร้น และจะใช้ความพยายาม อดทน อดทนในการทำงานนานกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (Brown and Inouye, 1978; Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1984c) และการที่บุคคลใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงานเต็มที่ตลอดเวลา ก็มีแนวโน้มที่จะทำงานได้ประสบความสำเร็จสูง Solomon (1984 cited in Bandura, 1997) พบว่า นักเรียนที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีความพยายามและความอดทนมากเมื่อต้องเรียนจากสื่อการสอนที่ยาก แต่ในขณะเดียวกันเขาจะมีความพยายามและความอดทนน้อยเมื่อต้องเรียนจากสื่อการสอนที่ง่ายกว่า

3) กระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์

การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่จะมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในระหว่างที่กระทำพฤติกรรม และมีผลต่อการคาดคะเนเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมในสภาพแวดล้อมภายนอก บุคคลที่รับรู้ตนเองว่ามีความสามารถต่ำจะรู้สึกว่ายากนั้น ยากลำบาก ทำให้บุคคลเกิดความเครียด และเขาจะกระทำพฤติกรรมนั้นไม่เต็มความสามารถ ซึ่ง จะส่งผลให้บุคคลประสบกับความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีความพยายาม และเอาใจใส่ในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มาก และเมื่อพบอุปสรรคต่างๆ บุคคลก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Collin (1982 cited in Bandura, 1997) ที่พบว่า ในการแก้ปัญหาที่ยากๆ นั้น นักเรียนที่ได้รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถสูงมักจะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความพยายาม ส่วนนักเรียนที่รับรู้ตนเองมีความสามารถต่ำจะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความสามารถ

4) การเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเป็นคนที่มีความสนใจ ตั้งใจและพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมหรืองานที่ท้าทาย และใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย และถ้าพบกับความล้มเหลว เขาก็จะไม่หืออดอย และจะไม่อ้างว่าขาดความสามารถ แต่เขาจะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาเป็นสิ่งกระตุ้นให้พยายามกระทำ

พฤติกรรมต่อไปเพื่อให้ประสบความสำเร็จอย่างไม่ติดกังวล ซึ่งต่างกับบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม ไม่พยายามใช้ความสามารถของตนเอง จะรอให้ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนายและมักจะมีหลีกเลี่ยงการกระทำที่ลักษณะยากๆ ขาดความพยายามมีความอดทนน้อย บุคคลเหล่านี้จะมีความเครียดและความวิตกกังวลสูง และมักจะใช้ความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมของตนว่าตนมีความสามารถต่ำ

2.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกระทำพฤติกรรม

การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมของบุคคลก็คือ ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถในการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วยเช่นเดียวกัน ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่ำ บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ หรืออาจไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเลยก็ได้

นอกจากนี้ Bandura ยังกล่าวถึงการกระทำพฤติกรรมของบุคคลว่าแม้ว่าบุคคลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง บุคคลก็อาจไม่กระทำพฤติกรรมนั้นก็ได้ ถ้ามีปัจจัยดังต่อไปนี้ (Bandura, 1986)

- 1) ขาดแรงจูงใจหรือถูกบีบบังคับจากภายนอกให้กระทำ
- 2) การตัดสินใจผลการกระทำนั้นผิดพลาด ก็คือการทำที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำที่ตนเองได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้นผิดพลาดไป ก็จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่ตนจะทำการกระทำพฤติกรรมนั้น
- 3) ความไม่ทันการณในการประเมินความสามารถของตนเอง ก็คือ ประสมการณ์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาถ้าบุคคลไม่ได้ประเมินความสามารถตนเองตลอดเวลา จะทำให้บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองผิดพลาดไปได้ และมีผลทำให้บุคคลไม่กระทำพฤติกรรม
- 4) การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองผิดพลาดไปก็เช่น บุคคลที่ประเมินว่า

ตนเองมีความสามารถต่ำในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง บุคคลก็จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเลย

5) การประเมินความสำคัญของทักษะย่อย ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ผิดพลาด ก็คือ การที่บุคคลคิดว่าเขาขาดทักษะหรือทักษะในด้านต่าง ๆ ไม่เพียงพอ เขาก็ไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

6) เป้าหมายของการกระทำมีลักษณะไม่ชัดเจน คลุมเครือ และเป้าหมายนั้นยากเกินกว่าจะปฏิบัติได้

7) การรู้จักตนเองที่ไม่ถูกต้อง บุคคลที่รู้จักตนเองไม่ถูกต้องนั้น อาจเป็นผลมาจากการกระทำที่มีลักษณะไม่ชัดเจน คลุมเครือ หรืออาจถูกบังคับให้กระทำหรือได้รับข้อมูลมาจากภายนอกที่ไม่ถูกต้อง

2.2.4 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตีความของบุคคลที่เจาะจงต่อพฤติกรรมเฉพาะบางอย่างภายใต้สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura (1977 cited in Ross, 1992 : 99-105) เสนอว่า ควรวัดเจาะจงกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความยุ่งยากและเป็นอุปสรรคต่อการกระทำเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ โดยการประเมินความมั่นใจในการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นว่ามีมากน้อยเพียงใด ในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองมี 2 ขั้นตอน คือ (Bandura, 1986 : 390-453)

1) ให้บุคคลประเมินความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำพฤติกรรมเฉพาะอย่างได้สำเร็จหรือไม่

2) ประเมินระดับความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะวัดทั้งความเชื่อในความสามารถและความคาดหวังในผลลัพธ์ของจากการกระทำ แต่ส่วนมากให้ข้อแนะนำที่คล้ายกันว่าความคาดหวังในผลลัพธ์จากการกระทำไม่ได้ทำให้การทำงานพฤติกรรมเพิ่มขึ้น (Schunk, 1996) ทั้งนี้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ Bandura (1997 : 24) ที่ว่า การกระทำเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ที่จะเกิดตามมา ความเชื่อในความสามารถของตนเป็นเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นความคาดหวังในผลลัพธ์จากการกระทำจะมี

ส่วนช่วยทำนายพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย งานวิจัยในปัจจุบันนี้จึงมุ่งให้ความสนใจต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง เพื่อทำนายผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรม แต่ไม่ได้หมายความว่า ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำไม่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลเพราะผลที่เกิดขึ้นมาจากกากระทำพฤติกรรมจะกลายมาเป็นตัวทำนายที่เชื่อถือได้อย่างมาก

ในการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง จะต้องประเมินรายละเอียดของทั้ง 3 มิติ คือ การรับรู้ในความยากง่ายของพฤติกรรม (magnitude) ความเข้มแข็งหรือความมั่นใจในความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ (strength) และความสามารถในการนำประสบการณ์ที่เคยได้รับไปใช้ปฏิบัติในสถานการณ์ใหม่ (generality) แต่การศึกษาส่วนมากอาศัยการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองมิติเดียว ที่ส่วนใหญ่จะตรงกับมิติความเข้มแข็งของ Bandura เช่น ความมั่นใจในความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมภายใต้เงื่อนไขที่แน่นอน (Schunk, 1996) ในมาตรฐานของวิธีการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองของแต่ละบุคคลจะปรากฏออกมาในลักษณะเห็นด้วยกับข้อความต่างๆ ที่บรรยายถึงระดับที่แตกต่างกันของงานที่ต้องทำ และให้ประเมินความเข้มแข็งของความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบในกิจกรรมที่ต้องกระทำ ข้อความแต่ละข้อจะใช้คำว่า "สามารถทำได้ (can do) มากกว่าคำว่า "จะทำ" (will do) "สามารถ" คือ การตัดสินใจความสามารถ "จะ" คือ การแจ้งถึงความตั้งใจ

แม้การรับรู้ความสามารถของตนเองส่วนมากเป็นการตัดสินใจในเรื่องของความตั้งใจ แต่ทั้ง 2 คำนี้มีแนวคิดและหลักการสังเกตที่แตกต่างกัน ความเชื่อในความสามารถมีผลกระทบต่อ การกระทำโดยตรง และมีอิทธิพลต่อความตั้งใจ ในการวัดนี้แต่ละคนจะบันทึกความเข้มแข็งของความเชื่อในความสามารถของตนเองที่ระดับ 100 คะแนน โดยแบ่งเป็น 10 อันดับภาคชั้น ขึ้นละ 10 คะแนน เริ่มจาก 0 (ไม่สามารถทำได้) เรื่อยมาถึงระดับปานกลางของความแน่นอนที่ 50 คะแนน (สามารถทำได้พอสมควร) จนถึงระดับที่มีความแน่นอนที่สุด 100 คะแนน (สามารถทำได้แน่นอน) ระดับคะแนนความสามารถที่วัดได้นั้นเป็นการวัดทางเดียวจาก 0 จนถึงความเข้มแข็งที่มากที่สุด ไม่ได้นับรวมถึงจำนวนที่มีค่าเป็นลบเพราะว่าการตัดสินใจว่ามีความสามารถอย่างสมบูรณ์จะอยู่ที่ระดับคะแนน 0 ไม่มีระดับต่ำกว่านี้ นักวิจัยบางคนยังคงใช้โครงสร้างระดับคะแนนและคำอธิบายที่เหมือนกันนี้ แต่ใช้อันดับภาคชั้นห่างกัน 1 คะแนน จาก 0 ถึง 10 ซึ่งระดับความแบบนี้มีระยะการวัดที่ต่างกันเล็กน้อยเท่านั้น ควรหลีกเลี่ยงเพราะมีความไวและความเชื่อมั่นน้อย

กว่า นอกจากนี้ยังทำให้ความแตกต่างหมดไป เนื่องจากคนที่ใช้เกณฑ์การแบ่งแบบนี้จะแปลความหมายผิดไปถ้าระยะกึ่งกลางถูกนับรวมไปด้วย

คำแนะนำในขั้นต้นของแบบวัดจะสร้างการคาดหวังถึงการตัดสินใจที่เหมาะสม จนเมื่อถูกถามผู้ตอบจะตัดสินใจการกระทำของตนเองตามความสามารถที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ไม่ใช่จากความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในหรือจากความสามารถที่คาดหวังไว้ในอนาคต ในกรณีของการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลจะประเมินความแน่นอนของตนเองที่ความสามารถในการกระทำกิจกรรมตามระบุไว้ในช่วงเวลานั้นได้ทั้งหมด

ระดับความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถวัดได้ 2 แบบ คือ 1) แบบที่มีการตัดสินใจ 2 ครั้ง โดยในครั้งแรกบุคคลจะตัดสินใจว่าตนเองสามารถที่จะทำได้สำเร็จหรือไม่ ถ้าตัดสินใจว่างานนั้นสามารถทำได้หลังจากนั้นให้ประเมินความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้การวัดคะแนนความเข้มแข็งของความสามารถ 2) แบบที่มีการตัดสินใจครั้งเดียว โดยการประเมินความเข้มแข็งของความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างง่าย ๆ จาก 0 ถึง 100 หรือ 0 ถึง 10 สำหรับกิจกรรมในทุกๆ ขั้นที่นำมา การวัดแบบนี้ทำให้ได้สาระสำคัญตรงกับเรื่องที่จะบอก ใช้ได้ง่ายกว่าและเชื่อถือได้มากกว่า คะแนนความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถที่รวมได้และหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด จะบ่งถึงระดับความเข้มแข็งของการรับรู้ความสามารถของตนเองสำหรับกิจกรรมนั้น การวัดระดับของความสามารถ สามารถหาได้โดยการเลือกจากข้อที่มีคะแนนต่ำ ซึ่งบุคคลจะประเมินตนเองว่าไม่มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่อยู่ในข้อคำถาม

ข้อสังเกตในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ควรจะวัดความเชื่อมั่นของบุคคลในความสามารถของตนเองที่ตรงกับระดับที่แตกต่างกันของงานที่ต้องทำ ภายในขอบเขตของจิตใจ รวมทั้งช่วงกว้างของงานที่จะทำในแต่ละช่วงที่เลือกมาศึกษา ช่วงกว้างของงานที่จะทำในแต่ละช่วงต้องแยกให้เห็นอย่างชัดเจนถึงข้อจำกัดสูงสุดของความเชื่อของบุคคลในความสามารถของตนเองได้ เหมือนกับระดับขั้นของความเข้มแข็งของความเชื่อในความสามารถของ ตนเองที่ต่ำกว่าจุดที่กำหนด เนื้อหาของคำถามในแต่ละข้อต้องแสดงถึงความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลที่ก่อให้เกิดการกระทำในระดับที่เฉพาะเจาะจง และต้องไม่รวมเอาลักษณะเฉพาะอื่นๆ เข้าไปไว้ด้วย นอกจากนี้ในการประเมินไม่ควรประเมินร่วมกับรูปแบบความสามารถของพฤติกรรม ข้อคำถามในขั้นแรกจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในข้อถัดไป Berry, West, and Dennehey (1989 cited in

Bandura, 1997 : 47) พบว่า รูปแบบคำสั่งในข้อคำถามจากยากไปหาง่ายของงานที่ต้องทำ มีแนวโน้มที่จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ารูปแบบจากง่ายไปหายาก หรือ รูปแบบที่มีคำสั่งแบบสุ่ม จะแสดงถึงการตัดสินความสามารถของตนเองที่ไม่มีอคติ และเป็นรูปแบบที่นิยมใช้

3. แนวคิดการกำกับตนเอง ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

จากแนวคิดการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของตัวแปร 3 ชนิด คือ ตัวแปรทางด้านบุคคล ตัวแปรด้านพฤติกรรม และตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม Bandura ได้เสนอแนวคิดการกำกับตนเองของบุคคลไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลแม้จะถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก แต่บุคคลก็พยายามที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเอง โดยการควบคุมปัจจัยภายนอกและควบคุมปัจจัยภายในบุคคล และเรียกการกระทำเช่นนี้ว่า การกำกับพฤติกรรมตนเอง (Self-Regulated behavior) (Bandura, 1997 : 6; Hergenhahn and Olson, 1997 : 337)

เมื่อบุคคลได้เรียนรู้พฤติกรรมจากการสังเกตตัวแบบ พฤติกรรม และ/หรือผลลัพธ์ของพฤติกรรมของตัวแบบ จะกลายมาเป็นเป้าหมาย หรือมาตรฐานการกระทำ (performance standards) ให้กับบุคคล และเมื่อบุคคลเริ่มต้นเรียนรู้ในเป้าหมายหรือมาตรฐานการกระทำ บุคคลเริ่มเรียนรู้การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ถึงการเรียนรู้นั้น จากนั้นบุคคลจะเริ่มเรียนรู้การตัดสินพฤติกรรมด้วยตนเอง (Self-Judgment) และเรียนรู้การเกิดปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมตนเอง (Self-Reaction) ด้วยกระบวนการดังกล่าว บุคคลจึงเกิดการเรียนรู้ที่ควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับ การกระทำของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ (Bandura, 1986; Schunk, 1996)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ได้วางหลักการและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการกำกับตนเองไว้ว่า กระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วย กระบวนการย่อย 3 กระบวนการ อันได้แก่ (Bandura, 1997; Bandura, 1986 cited in Zimmerman, 1989)

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation)
2. กระบวนการตัดสินตนเอง (Self-Judgment)
3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) ซึ่งแสดงใน แผนภูมิที่ 7

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) หมายความว่า ความสนใจต่อลักษณะที่จำเพาะในพฤติกรรมของบุคคลอย่างพินิจพิเคราะห์ (Bandura, 1986) ทั้งนี้เพราะบุคคลต้องการทราบว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองก่อน บุคคลจึงจะคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และบุคคลยังใช้การสังเกตตนเอง มาตั้งเป็นเป้าหมายติดตาม ตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรม ซึ่ง Bandura และคณะ (1989 cited in Zimmerman, 1998) เสนอว่า ควรมีการประเมินพฤติกรรมต่างๆ ในหลายๆ มิติ ซึ่งได้แก่ มิติด้านปริมาณ (quantity) มิติด้านคุณภาพ (quality) มิติด้านอัตรา (rate) และมิติด้านจุดเริ่มต้น (originality) นอกจากกระทำพฤติกรรมตามมิติด้านต่างๆ แล้วยังมีการสังเกตในเรื่องความสม่ำเสมอ ความใกล้ชิด และความถูกต้อง เมื่อการสังเกตตนเองได้กลายมาเป็นเป้าหมายที่ต้องกระทำเพื่อความก้าวหน้า ผลของการสังเกตตนเองดังกล่าวจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้นพัฒนาตนเองยิ่งขึ้น (Schunk, 1989b cited in Schunk, 1996a) ซึ่งนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนบ่อยๆ บางครั้งก็ได้สร้างความประหลาดใจต่อการเรียนรู้ของเขาว่า เขาเหล่านั้น ได้สูญเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ไปกับการกระทำกิจกรรมอื่นๆ แทนที่จะใช้กิจกรรมด้านการเรียน

พฤติกรรมของนักเรียนเหล่านั้นสามารถพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยใช้ความรู้เป็นตัวกระตุ้นการสังเกตตนเองทำได้โดยการใช้ การจดบันทึกกิจกรรมของตนเอง ที่ซึ่งแต่ละพฤติกรรมควรได้รับการบันทึกตามลักษณะ ของระยะเวลาที่ทำพฤติกรรม สถานที่ที่ทำพฤติกรรม และ ความถี่ในการทำพฤติกรรมนั้น และ Bandura (1986) พบว่า กระบวนการสังเกตตนเองนั้นจะมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอีก 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่บุคคลกระทำจริง (ทั้งทางด้านปริมาณ ด้านคุณภาพ และด้านอื่นๆ) กับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่า พฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นใด ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบต่อไป การตั้งเป้าหมายมีผลต่อการกระทำดังนี้

1) มีผลต่อแรงจูงใจ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรม มักจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้นด้วย

2) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายแล้วทำพฤติกรรมได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

3) มีผลต่อความสนใจเพิ่มขึ้น การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลมีความสนใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น

การตั้งเป้าหมายมี 2 วิธีคือ

-การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจะมีข้อดี คือ จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเป็นผู้กระทำและผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้เขาเกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้

-การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้กับบุคคล ซึ่งการตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่นจะมีข้อดีตรงที่ว่าอาจจะช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนมากยิ่งขึ้น

1.2 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำอีกทั้งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด (Nelson, 1977) ซึ่งการที่บุคคลใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ (Wilson and O'Leary, 1980) ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้ว ก็จะทำให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำเช่นไรต่อไปเพื่อจะเข้าไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

ในการเตือนตนเองนั้น Cormier and Cormier ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้ (Cormier and Cormier, 1979 อ้างถึงใน จิตติพัฒน์ สงบกาย, 2533)

- 1) จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร
- 2) กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
- 3) กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
- 4) ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

การสังเกตตนเอง (Self-Observation)	กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process)	การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)
ด้านต่าง ๆ ของการกระทำ - ด้านคุณภาพ - ด้านอัตราความเร็ว - ด้านปริมาณ - ด้านความริเริ่ม - ด้านความสามารถในการเข้าสังคม - ด้านจริยธรรม - ด้านความเบี่ยงเบน ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง ความถูกต้อง	มาตรฐานส่วนบุคคล - ทำหาย - แน่ใจ - ระแวง - โทสเคียงความเป็นจริง การกระทำเชิงอ้างอิง - บรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐาน - การเปรียบเทียบทางสังคม - การเปรียบเทียบกับกลุ่ม คุณค่าของกิจกรรม - มีคุณค่าสูง - มีคุณค่าปานกลาง - ไม่มีคุณค่า การอนุมานสาเหตุในการกระทำ - แหล่งภายในตัวบุคคล - แหล่งภายนอก	การประเมินปฏิกิริยาต่อตนเอง - ทางบวก - ทางลบ ปฏิกิริยาต่อตนเองที่เป็นวัตถุ สิ่งของ - การให้รางวัล - การลงโทษ ไม่มีปฏิกิริยาต่อตนเอง

แผนภูมิที่ 7 แสดงกระบวนการย่อยในกระบวนการการกำกับตนเอง (Bandura, 1997)

- 5) แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ
- 6) วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้นนอกจากมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 2 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น Bandura เสนอว่า ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเองอีก ดังนี้ (Bandura, 1986)

ก. เวลาที่ทำการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง นั่นก็คือ บุคคลจะต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องแม่นยำ และต่อเนื่อง (Bandura, 1986)

ข. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้บุคคลทราบว่า ตนกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะมีอารมณ์สนใจสังเกตมากขึ้น แต่ถ้าหากว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย บุคคลก็จะค้นหาแนวทางแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป (Agras, Leitenberg and Barlow, 1968)

ค. ระดับของแรงจูงใจ การที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ก็จะมีการตั้งเป้าหมาย และพยายามสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำ (Nelson, 1977)

ง. คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีคุณค่าต่อตนเองเขาก็จะให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า (Kanfer, 1970)

จ. ความสำเร็จ และความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ บุคคลก็จะให้ความสนใจสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วมักจะล้มเหลว (Kirschenbaum and Karoly, 1977)

ฉ. ระดับของความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใด ก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้ (Johnson and White, 1971)

2. กระบวนการตัดสินตนเอง (Self-Judgment Process) มีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดกับการสังเกตตนเอง ซึ่ง Bandura (1986) กล่าวว่า กระบวนการตัดสิน เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลก็จะนำเอาข้อมูลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพื่อจะตัดสินว่าจะดำเนินการกับพฤติกรรมที่ตนกระทำอย่างไรต่อไป ซึ่ง Bandura ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากกับกระบวนการตัดสินตนเอง และให้ความสำคัญต่อบัจจัยจำเพาะต่อการเกิดผลกระทบท่อการตัดสินใจ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถที่จะค้นพบได้โดยง่าย และสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน ดังนั้น การตัดสินตนเองจึงได้รับการตั้งสมมติฐานว่า เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐานในการทำงานและความสำคัญของมาตรฐาน ในการทำงานนั้น ซึ่งคือปัจจัยที่เกิดผลกระทบท่อสำคัญในกระบวนการตัดสินตนเอง มาตรฐานต่างๆ ของการทำงาน (พฤติกรรม) อาจจะมีอยู่ได้ทั้ง

ในลักษณะสถานะที่สมบูรณ์ หรือไม่สมบูรณ์ มาตรฐานที่สมบูรณ์จะเป็นมาตรฐานที่กำหนดตายตัว เช่น เด็กนักเรียนคนหนึ่งพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จภายในชั่วโมงเรียนนั้น ส่วนมาตรฐานที่ไม่สมบูรณ์ เป็นมาตรฐานที่มีรากฐานมาจากมาตรฐานที่กำหนดตายตัว คือ ถือว่าพฤติกรรมในมาตรฐานที่สมบูรณ์เป็นพฤติกรรมรากฐาน ที่เด็กนักเรียนจะต้องกระทำให้ได้ ส่วนที่แตกต่างไปจากนี้ ถือเป็นมาตรฐานที่ไม่กำหนดตายตัวคือ ขึ้นอยู่กับเด็กนักเรียนนั้น (เช่น เด็กนักเรียนคนหนึ่งพยายามที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ เป็นคนแรกของห้องเรียน) ถ้าเขา ทำได้เร็วเขาก็ได้กระทำอยู่ในมาตรฐานสมบูรณ์แล้วคือ เสร็จภายในชั่วโมงเรียนแต่ในครั้งนี้ตั้งมาตรฐานไว้ว่าต้องเป็นที่หนึ่งของห้อง ซึ่งการที่บุคคลจะตัดสินตนเองได้นั้นบุคคลจะขึ้นอยู่กับเป้าหมาย และหรือมาตรฐานที่บุคคลตั้งไว้ซึ่ง Bandura เสนอว่า การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพ และสะดวกต่อการตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมตนเองนั้น ควรตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะดังนี้ (1986 cited in Schunk, 1990, 1996)

1) ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง นั่นก็คือ บุคคลจะกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เจาะจงชัดเจนลงไปว่า เขาจะต้องทำพฤติกรรมอย่างไร หรือเท่าใด เช่น การตั้งเป้าหมายว่า "ฉันจะอ่านหนังสือภาษาอังกฤษวันละ 2 ชั่วโมงทุกวัน" การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจนจะส่งเสริมการกระทำ โดยบุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะใช้ความพยายาม เพื่อให้การกระทำนั้นประสบความสำเร็จ และเมื่อประสบความสำเร็จ บุคคลจะมีความพึงพอใจในตนเอง การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงจะทำให้บุคคลสามารถประเมินการกระทำของตนเองได้ถูกต้อง และสะดวกกว่าการตั้งเป้าหมายโดยทั่วๆ ไป

2) ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทาย การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลใช้ความพยายาม และมีความพึงพอใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จมากกว่าการตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะง่าย ๆ

3) ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน โดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง เช่น ควรตั้งเป้าหมายว่า "วันนี้จะทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ให้เสร็จ" หรือไม่ก็ตั้งว่า "วันนี้ฉันจะเขียนคำภาษาอังกฤษให้เสร็จ" เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง ไม่ควรตั้งว่า "วันนี้ฉันอาจจะเขียนคำภาษาอังกฤษหรืออาจทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์" เป็นต้น

4) ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นในการกระทำพฤติกรรมจะมีผลต่อแรงจูงใจ และการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าเป้าหมายระยะยาว เนื่องจากการตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้บุคคลพบกับความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ได้ง่ายและรวดเร็ว และเมื่อบุคคล

ประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะมีความพึงพอใจ และจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวเพิ่มมากขึ้น

5) ควรเป็นเป้าหมายที่อยู่ในระดับใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ไม่ เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเพื่อฝัน คือ สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง และเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนั้นต้อง สามารถปฏิบัติได้

เป้าหมายหรือมาตรฐานส่วนบุคคลนี้เกิดจากบุคคลเรียนรู้จากการสอนโดยตรงจากบุคคลอื่น เช่น พ่อ แม่ หรือครู เป็นต้น หรืออาจเรียนรู้ได้จากปฏิกิริยาของบุคคลในสังคม เช่น พ่อ แม่ และผู้อื่นที่มีปฏิกิริยาต่อการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของเขา เช่น เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา บุคคลเหล่านี้ก็จะแสดงความพอใจ ชื่นชมหรือตำหนิ ซึ่งการแสดงปฏิกิริยาเหล่านี้บุคคลก็จะเกิดการเรียนรู้ และอาจรับไว้เป็นมาตรฐานของตน หรืออาจจะเรียนรู้การตั้งเป้าหมาย ได้จากการสังเกตตัวแบบ เช่น การได้สังเกตความสำเร็จหรือความล้มเหลวในภาพกระทำ พฤติกรรมตามเป้าหมายของผู้อื่นที่เป็นตัวแบบ หรือการที่ตัวแบบแสดงมาตรฐานการตัดสินใจให้เห็น เป็นต้น การที่บุคคลสังเกตมาตรฐานหรือเป้าหมายของตัวแบบนั้น บุคคลอาจจะยังไม่รับเอาเป้าหมายของตัวแบบมาเป็นเป้าหมายของตนในทันทีก็ได้ บุคคลอาจจะใช้กระบวนการทางปัญญาพิจารณา เป้าหมายของตัวแบบที่เขาสังเกต และบุคคลก็จะรับเอาเป้าหมายที่สอดคล้อง หรือเหมาะสมกับตน มาเป็นเป้าหมายของตนเอง หรือบางครั้งอาจจะมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายบางอย่างของตัวแบบให้เหมาะสมกับตนยิ่งขึ้น (Bandura, 1986) และ Schunk (1996a) พบว่า เมื่อมาตรฐานสมบูรณ์ของพฤติกรรมใดไม่ได้รับการยอมรับ หรือไม่มีความชัดเจน บุคคลก็จะใช้มาตรฐานไม่สมบูรณ์อันเกิดจากวิธีการเปรียบเทียบเชิงสังคมซึ่ง Bandura (1986) กล่าวไว้ดังนี้

การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม (Social Referential Comparison)

การที่บุคคลทราบผลการกระทำต่างๆ ของตนเองจากการวัด และการประเมินแล้วนั้น บุคคลก็ควรจะต้องมีการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับผู้อื่นด้วย เพื่อจะได้ทราบว่า การกระทำของตนเป็นอย่างไรสูงหรือต่ำกว่าผู้อื่น และเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการกระทำของตนให้ดีขึ้น ในการประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่นนั้น บุคคลสามารถเลือกเกณฑ์ในการเปรียบเทียบได้ 4 ลักษณะ คือ

1) การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบ

ผลกระทำของตนเองกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มอายุ กลุ่มระดับการศึกษา กลุ่มเพศ หรือกลุ่มสภาพที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งบรรทัดฐานของกลุ่มต่างๆ เหล่านี้ได้มาจากการที่มีผู้ทำการสำรวจ และหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มนั้นๆ จนเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้ว และบรรทัดฐานที่บุคคลนำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับการกระทำของตนเองจะต้องมีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองด้วย

2) การเปรียบเทียบกับตนเอง คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับสิ่งที่เขาได้เคยกระทำมาแล้ว หรือเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนตั้งขึ้น ซึ่งการเปรียบเทียบกับตนเองนี้จะก่อให้เกิดความท้าทาย จะทำให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้ดีกว่าครั้งที่ผ่านมา เพราะถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้เท่ากับครั้งที่ผ่านมา การกระทำระดับนั้นอาจจะไม่ก่อให้เกิดความท้าทายอีกต่อไป

3) การเปรียบเทียบกับสังคม คือ การที่บุคคลใช้ผลการกระทำของผู้อื่นมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบกับผลการกระทำของตน ซึ่งผลการกระทำของผู้อื่นที่นำมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบนี้จะต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในสภาพการณ์ที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันกับตน เช่น เพื่อนร่วมชั้น หรือ ผู้ร่วมงาน เป็นต้น

4) การเปรียบเทียบกับกลุ่ม คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนกับค่าเฉลี่ยจากการกระทำของกลุ่ม โดยบุคคลจะเปรียบเทียบว่าผลการกระทำของตนอยู่ลำดับที่เท่าไรของกลุ่ม เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรม

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งในกระบวนการตัดสินใจคือ คุณค่าของกิจกรรม บุคคลจะสนใจตัดสินใจกิจกรรมที่ตนกระทำน้อย หากเขาพบว่ากิจกรรมนั้นมีคุณค่าต่อเขาน้อยหรือไม่มีคุณค่าต่อเขาเลย และบุคคลจะใช้ความพยายามในการทำกิจกรรมนั้นน้อยด้วย ในทางตรงกันข้าม บุคคลจะใช้ความพยายามมากในการทำกิจกรรมที่เขาพิจารณาว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อเขามาก ส่วนกิจกรรมที่มีคุณค่าปานกลาง จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมน้อย เพราะจะไม่กระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมมากนัก

การตัดสินใจตนเองได้รับผลกระทบจากความสำคัญของมาตรฐาน และข้อมูลข่าวสารของมาตรฐานนั้นด้วย กล่าวคือ บุคคลมักจะชอบเป็นอย่างยิ่งที่จะตัดสินใจความก้าวหน้าของงานที่เขาได้รับคุณค่าที่เขาได้รับ แต่เขาเหล่านั้นอาจจะไม่ได้ประเมินถึงสิ่งที่เขาได้กระทำ หรือความพยายาม

ต่างๆ ที่เขาได้เข้าไปในการพัฒนาทักษะของเขาสำหรับงานนั้น ซึ่งเขาจะมีความสนใจน้อยกว่า เขาได้กระทำไปอย่างไร

การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลหนึ่งกับมาตรฐานที่กำหนดไว้ จะเป็นข้อมูลที่บ่งบอกถึงความก้าวหน้าของบุคคลนั้นได้ เช่น นักเรียนที่จะต้องเรียนรู้ในคำศัพท์ใหม่ 30 คำ ภายใน 1 สัปดาห์ จะรู้ว่าเขาอยู่ในระดับหนึ่งของตารางการฝึก ถ้าเขาสามารถเรียนรู้ศัพท์เหล่านั้นได้ถึง 10 คำในหนึ่งวัน

การอนุมานสาเหตุในการกระทำ

การที่บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในลักษณะใด ย่อมขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ว่าจะอะไรคือปัจจัยที่ส่งผลต่อผลการกระทำพฤติกรรมของเขา ทั้งนี้บุคคลรับรู้ว่าความสำเร็จที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้นเกิดจากความสามารถและความพยายามของเขา บุคคลก็จะแสดง ปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก เช่น จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ชื่นชมตนเอง ในขณะที่เดียวกัน ถ้าบุคคลรับรู้ว่าความสำเร็จจากการกระทำนั้นเกิดจากปัจจัยภายนอก บุคคลก็อาจจะมีความ พึงพอใจในตนเองไม่มากนัก เพราะเขาจะคิดว่าความสำเร็จนั้น มิได้มาจากความสามารถและความพยายามของเขา

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการทำกับตนเองของบุคคล กระบวนการนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

1) ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสิน นั่นก็คือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย เขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเองหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

2) ทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองนี้ Bandura ได้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

2.1) สิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับ

ตนเอง เมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ เช่นได้แก่ อาหาร เครื่องดื่ม ขนม ของเล่น สิ่งของต่างๆ และเงิน เป็นต้น หรืออาจเป็นการให้อิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือการทำกิจกรรมบันเทิงต่างๆ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลตนเองนี้ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมาก ดังเช่น จากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่กำหนดเงื่อนไขว่าจะให้รางวัลกับตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะมีระดับการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายมากกว่า บุคคลที่ไม่ได้กำหนดเงื่อนไขว่าจะให้รางวัลตนเองเมื่อทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย (Bandura and Perloff, 1967; Felixbrod and O'Leary, 1974; Ballard and Glynn, 1975; วารุณี จันทร์แสงสุก, 2525; สวาท เส้นทอง, 2529; วิไล อาชวอาภรณ์, 2531; ประทีป จินฉิ่ง, 2531 อ้างถึงในฐิติพัฒน์ สงบกาย, 2533) และนอกจากนี้ยังพบว่า การให้รางวัลตนเองมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้รางวัลจากภายนอก (Bandura and Perloff, 1967, Lovitt and Curtiss, 1969 อ้างถึงในฐิติพัฒน์ สงบกาย, 2533)

2.2) สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเอง หลังจากประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนแล้ว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.2.1) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง ความชื่นชมตนเอง ความปลื้มปิติ การยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น

2.2.2) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะของการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การประณามตนเอง การแสดงความไม่พึงพอใจตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

จากลักษณะของสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก และสิ่งจูงใจตนเองจากภายใน นี้ได้มีผู้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภาพสิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทนี้ พบว่า สิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกันในการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมาย (Bandura and Perloff,

1967; Bandura, 1976; Wood and Flynn, 1978; วิไล อาชวอาภรณ์, 2531 อ้างถึงในฐิติพัฒน์ สงบกาย) ในระยะแรก แต่สิ่งจูงใจตนเองจากภายในนั้นทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีแนวโน้มที่จะคงอยู่มากกว่าสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก

การแสดงปฏิบัติการต่อตนเองให้คุณค่าที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาเกี่ยวกับความก้าวหน้าของตัวเอง กล่าวคือ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างความก้าวหน้าที่ยอมรับได้ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายหนึ่ง ความเชื่อมั่นในตนเองจึงมาพร้อมกับความพอใจกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (เมื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่สูง หรือต่ำกว่าความคาดหวัง ที่หวังไว้ตามความเชื่อมั่นในตนเอง การตัดสินใจต่อผลลัพธ์ของการกระทำสิ่งออกมาในทางที่ดี) ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น และเป็นตัวสนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจในการทำงานต่อไป (Schunk, 1996a) และถึงแม้ว่าผลของการตอบสนองทางคุณค่าจะออกมาในทางลบ แต่แรงจูงใจก็ไม่ลดลง ถ้าหากว่าเด็กนักเรียนเหล่านั้น เชื่อว่า เขาสามารถที่จะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ (เช่น โดยการทำงานให้หนักขึ้นกว่าเดิมหรือการเปลี่ยนวิธีการทำงานให้ที่ให้ผลดีขึ้นกว่าเดิม เป็นต้น) แต่อย่างไรก็ตามแรงจูงใจจะไม่เพิ่มสูงขึ้นมากนัก ถ้าเขาเหล่านั้นคิดว่าพวกเขาขาดความสามารถที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ และการเพิ่มความพยายามให้สูงขึ้นหรือการใช้กลยุทธ์ที่ดีกว่าเดิมก็จะไม่ช่วยทำให้เขาเหล่านั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Schunk, 1994) การตอบสนองต่อตนเองสามารถถูกอิทธิพลของการให้รางวัลที่เป็นขึ้นเป็นอันต่อตนเองได้ ซึ่งถือเป็นการสร้างความก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน และยังช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนเองให้สูงขึ้นด้วย แต่ทั้งนี้การให้รางวัลต้องสอดคล้องกับความสำเร็จที่เป็นจริงด้วย ตัวอย่างเช่น เด็กเรียนที่เชื่อว่าเขาทั้งหลายได้มีความก้าวหน้าในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ก็อาจให้รางวัลกับตนเองด้วยการให้เวลาสำหรับการหยุดพักดูหนัง เป็นต้น

กระบวนการย่อยทั้ง 3 กระบวนการอันประกอบเป็นกระบวนการกำกับตนเอง ดังกล่าวมาข้างต้น (1) เป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ภายในซึ่งกันและกัน (2) มีปฏิสัมพันธ์กับการใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเอง และ (3) มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยด้านบุคคล (P) ปัจจัยด้านพฤติกรรม (B) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (E) อย่างใกล้ชิด ดังนั้น การจะทำความเข้าใจในเรื่องการกำกับตนเองจะต้องเชื่อมโยงกับแนวคิดทางทฤษฎีหลักอยู่เสมอ เพื่อให้มองเห็นภาพพลวัต (dynamics perspective) ของการเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา

ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาพยาบาล (P) ต้องเข้าฟังบรรยาย (B) ในวิชา พื้นฐานการพยาบาล (E) เรื่อง“การใช้กระบวนการพยาบาล” (E) จากอาจารย์ผู้สอน (E) ณ ห้องบรรยายพิเศษที่มีอากาศเย็นสบาย (E) มีอุปกรณ์เครื่องฉายสไลด์ เครื่องขยายเสียงพร้อม (E) ก่อนเข้าฟังบรรยาย นักศึกษาได้กำหนดเป้าหมาย (กำกับ P) ว่า จะต้องเข้าใจเนื้อหาที่บรรยายครบทุก

หัวข้อ ตามที่วัตถุประสงค์ของวิชาที่ได้กำหนดไว้ (กำกับ E) นักศึกษาได้วางแผนการ (เพื่อกำกับ P, E, B) ฟังบรรยายครั้งนี้ว่า จะต้องตั้งใจฟังบรรยาย (กำกับ P, B) อย่างจริงจัง ไม่คุยกับเพื่อน (กำกับ E) โดยไม่จำเป็นต้องนั่งฟังบริเวณด้านหน้าของห้องบรรยาย (กำกับ E) เพื่อให้มีสมาธิ (P) และสามารถยกมือถาม (B) อาจารย์ได้เมื่อสงสัย ขณะฟังบรรยาย (B) จะจดบันทึกโดยละเอียด (กำกับ B) ให้ครบทุกประเด็นที่อาจารย์สอน (E) ประเด็นไหนไม่เข้าใจ (P) จะขีดเส้นใต้ไว้ (กำกับ B) เพื่อไปหาหนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม (กำกับ E) หรือนำไปปรึกษาอาจารย์อีกครั้ง (กำกับ E) ในขณะฟังบรรยาย (B) นักศึกษาจะเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามทุกขั้นตอนตามที่กำหนดไว้ (กำกับ P) และระลึกไว้เสมอว่า (กำกับ P) การจะเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคตตนเองจะต้องมีพื้นฐานการใช้กระบวนการพยาบาล (P) ที่ดี เพื่อจะได้ดูแล (B) ผู้ป่วย (E) ได้เป็นอย่างดี เมื่อจบการฟังบรรยาย (E) นักศึกษา (P) ทบทวน (กำกับ B) ว่าตนเองปฏิบัติตาม (B) แผนการฟังบรรยายที่กำหนดไว้ครบหรือไม่ (Self-Observation) จากนั้นนักศึกษาดัดสินผลการเข้าฟังบรรยาย (Self-Judgment) โดยการประเมินว่า (กำกับ P) ตนเองมีความเข้าใจในแต่ละประเด็นครบถ้วนหรือไม่ ถ้าไม่ครบมีสาเหตุใด (กำกับ P, B, E) ที่ทำให้ไม่เข้าใจ และจะแก้ไขปัญหา (กำกับ P, B, E) นี้อย่างไร ผลการตัดสินใจที่สำเร็จ จะทำให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากการที่ถามนักศึกษาก่อนว่า นักศึกษามีความมั่นใจมากน้อยเพียงใด ในการนำกระบวนการพยาบาลไปใช้กับผู้ป่วย นักศึกษาที่มีความเข้าใจในการฟังบรรยายเป็นอย่างดี ก็จะตอบอย่างมั่นใจว่า 'มั่นใจมาก' และลดลง ตามลำดับของความเข้าใจ

จากตัวอย่างข้างต้น เมื่อนักศึกษาได้สังเกตการกระทำของตนเองด้วยตนเอง (Self-Observation) เขาก็จะตัดสินด้วยตนเองว่าสิ่งที่เขาได้ทำไปเทียบกับมาตรฐานที่เป็นเป้าหมายนั้นเป็นอย่างไร (Self-Judgment) เช่น ดีหรือไม่ดี ยอมรับได้หรือไม่ได้ เป็นต้น จากนั้นนักศึกษาก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อผลของการตัดสินด้วยตัวของเขาเอง (Self-Reaction) ผลของการประเมินค่าและผลของการมีปฏิกิริยาตอบสนองจะเป็นตัวตั้งสถานการณ์ใหม่ (subsequence behaviors) และเป้าหมายใหม่ (subsequence goals) สำหรับการสังเกตตัวเองในครั้งต่อไป

Zimmerman (1989) ได้อธิบายว่า กระบวนย่อยดังกล่าวยังมีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วย กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มที่ให้การตัดสินการกระทำพฤติกรรมของตนเองว่าไม่มีความก้าวหน้าก็เพียงพอ อาจต้องการความช่วยเหลือจากครู ครูอาจให้ความช่วยเหลือแก่เด็ก

นักศึกษาโดยการแนะนำวิธีการเรียนที่ดีกว่าเดิม หรือให้นักเรียนได้นำวิธีการนั้นไปใช้ในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น หรือสร้างผลงานที่ดีขึ้นกว่าเดิม Schunk and Zimmerman (1994) พบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างนักศึกษากับนักศึกษา และนักศึกษากับครูนี้ เป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นลักษณะของรูปแบบการกำกับตนเอง และสิ่งนี้เป็นหนึ่งในแกนสำคัญของภาพรวมของการกำกับตนเอง

4. การพัฒนาการกำกับตนเองมาใช้ในการศึกษา ตามแนวคิดของ Zimmerman (Academic Self-Regulation)

ถึงแม้ว่า การกำกับตนเองจะมีตัวแบบของเรื่องต่างๆมากมาย แต่ก็พบว่าการกำกับตนเองในเรื่องการศึกษาที่ถูกนำไปใช้แล้วปรากฏผลว่า การกำกับตนเอง มีคุณสมบัติที่สำคัญต่อเรื่องการศึกษาได้เป็นอย่างดี (Winne and Hadwin, 1997 cited in Zimmerman, 1998) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยที่ทำในด้านการศึกษาโดยใช้การกำกับตนเอง ได้พัฒนาการอธิบายถึงความสำเร็จของการเรียนของนักเรียนที่มีมากไปกว่าเรื่องของการใช้ความพยายาม กล่าวคือ นอกเหนือจากการใช้ความพยายามของเขาแล้ว ก็ยังมีการริเริ่มด้วยตนเอง การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ความอดทน และความรู้สึกที่ไวในการตอบสนอง อันเป็นคุณสมบัติที่ควรจะต้องมีในเด็กนักเรียนจากคุณสมบัติเหล่านี้ที่ถูกค้นพบ ก็ทำให้รู้ว่าการตั้งใจตนเองก็เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นพอๆ กับความสามารถในการกำหนดทิศทางการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยต่างๆ ที่ใช้ตัวแบบการกำกับตนเอง จึงเป็นปรากฏการณ์ของตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นการตั้งใจ และตัวแปรเหล่านี้ เช่น การตั้งเป้าหมาย การเชื่อมั่นในตนเองและความสนใจภายในตนเอง จึงกลายเป็นภาพลักษณ์ของกระบวนการกำกับตนเอง จากกรรายงานของสถาบันการประเมินความก้าวหน้าในการศึกษาแห่งชาติอเมริกา พบว่า 71% ของนักเรียนระดับชั้นที่ 12 ใช้เวลาสำหรับการศึกษาด้วยตนเองเพียง 1 ชั่วโมงต่อวันและอีก 25% ไม่ใช้เลย และเมื่อใช้กระบวนการกำกับตนเองกับนักเรียน เพื่อให้เกิดผลของการตั้งใจในตัวนักเรียนให้เรียนให้มากขึ้น ก็พบว่าทักษะการบริหารเวลา และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นหลักสำคัญที่มีบทบาทในการพัฒนาเด็ก (Britton and Tesser, 1991; Zimmerman, Greenberg and Weinstein, 1994) และเนื่องจากตัวแบบการกำกับตนเองต่างๆ ได้รวมทั้ง การตั้งใจตนเอง ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับการรู้คิดด้วยตนเอง และรวมการแสดงพฤติกรรมไว้ด้วยกัน (Pintrich and

DeGroot, 1990; Zimmerman, 1995b) จึงเป็นการเหมาะสมเป็นอย่างดีที่จะใช้ การทำกับตนเอง มาอธิบายในด้านการศึกษา

ตัวแบบการทำกับตนเองต่างๆ ยังมีลักษณะที่เด่นไปจากตัวแบบอื่นๆ ก็เพราะว่า การทำกับตนเองเป็นการเข้าไปทำความเข้าใจถึงเรื่อง วิธีการศึกษาในเชิงการเรียนรู้จากตัวของนักเรียนเอง โดยเฉพาะจินตนาการที่เกิดขึ้นในตัวเองของนักเรียน ในฐานะที่เขาเป็นผู้เรียน งานวิจัยต่างค้นพบว่า ผลของการจัดหาจินตนาการที่เกี่ยวกับตัวของเขาเองที่มีความจำเพาะต่องานใดงานหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรียกว่า เป็นตัวตนของเขา (Identity) มีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดกับดัชนีชี้วัดของการตั้งใจในการศึกษา และความสำเร็จในการศึกษา (Marsh, 1990; Pajares and Miller, 1994; Zimmerman, 1995a)

4.1 จุดเริ่มต้นของการทำกับตนเองในการเรียน

การทำกับตนเอง ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura ได้รับการศึกษาวิจัยว่า มีความสำคัญต่อผลสำเร็จทางการศึกษา (Bandura and Schunk, 1981; Spates and Kanfer, 1974; Wang, 1983; Zimmerman and Martinez-Pons, 1986, 1988, 1990) ซึ่งแนวคิดของ Bandura ที่เชื่อว่า การเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคล (ซึ่งเป็นผลมาจาก ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ) ปัจจัยทางพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งสามปัจจัยกำหนดซึ่งกันและกัน โดยความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ที่ถือเป็นปัจจัยภายในของบุคคล) จะมีอิทธิพลต่อบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมจนประสบผลสำเร็จ (การเลือกงานที่ทำ การใช้ความพยายาม ความอดทนในการทำงาน) ซึ่งจะพบว่านักศึกษาที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นอย่างดีแล้ว จะมีความพยายาม อดทนต่อสู้กับงาน สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรค และประสบความสำเร็จได้ในที่สุด (Schunk, 1996; Zimmerman, 1995b)

ในทางตรงกันข้ามปัจจัยทางพฤติกรรมก็มีอิทธิพลต่อปัจจัยภายในบุคคล โดยพบว่า เมื่อนักศึกษา ปฏิบัติงาน (ถือเป็นปัจจัยทางพฤติกรรม) แล้วพบว่า มีความก้าวหน้าทางความคิดเกิดขึ้น (ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายในบุคคล) และถือเป็นหนทางของผู้เรียน ที่จะสามารถเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริงในการปฏิบัติงาน ด้วยวิธีการนี้ก็จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น (Schunk, 1989 cited in Schunk and Zimmerman, 1997 : 197; Bandura, 1997)

การมีอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อมที่มีต่อปัจจัยทางพฤติกรรม ได้แก่ เมื่อครูเริ่มการกระตุ้นในสิ่งที่นักศึกษาไม่เคยได้รู้มาก่อน หรือเหตุการณ์ใหม่ๆ (ถือเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม) จะพบว่านักศึกษามีความสนใจ ตั้งใจอย่างจริงจังต่อสิ่งนั้นๆ (ถือเป็นปัจจัยทางพฤติกรรมที่แสดงออก) สำหรับปัจจัยทางพฤติกรรมที่มีผลต่อปัจจัยสิ่งแวดล้อมก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน เช่น ถ้ากลุ่มนักศึกษาเกิดความไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูอธิบาย (ถือเป็นปัจจัยทางพฤติกรรม) ครูอาจทำการสอนเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ใหม่ (ถือเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อม)

ด้วยลักษณะของปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของทั้งสามปัจจัย จึงนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้ของบุคคลหรือผู้เรียน โดยการให้ผู้เรียนฝึกฝนที่จะเรียนรู้การกำกับวิธีการเรียนรู้ของตนเอง โดยเริ่มต้นจากตัวผู้เรียนเอง เช่น เมื่อนักเรียน นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงพบว่า ต้องใช้ความอดทนและความพยายามต่อการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวน (เสียงดัง มีการทำงานอื่นๆ มารบกวน) ดังนั้นจึงต้องใช้ความเข้มข้นทางความคิดเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า (ถือเป็นปัจจัยภายในบุคคล) เพื่อที่จะลดการรบกวนจากสิ่งแวดล้อม จึงทำให้เห็นว่า การกำกับตนเองนั้น คือ ผู้เรียนแสวงหาวิธีการกำกับ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง แสวงหาวิธีการกำกับพฤติกรรมของตนเอง และแสวงหาวิธีการกำกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตนเอง แต่ก็ได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น

โดยทั่วไปแล้ว ผู้เรียนที่เข้าไปมีส่วนร่วมในการกำหนดกระบวนการต่างๆ ในการแสวงหาความรู้ ไม่ว่าจะโดยการรู้จัก การเกิดแรงจูงใจ หรือการกระทำพฤติกรรมในการเรียนก็ตาม ก็เป็นการกำกับตนเองในระดับหนึ่ง (Zimmerman, 1986, 1989) ซึ่งจะพบว่าผู้เรียนแต่ละคน ก็จะมีจุดเริ่มต้นของตนเอง ในการนำพาตนเองไปสู่การแสวงหาความรู้ และทักษะการทำงาน มากกว่าการที่ต้องมาคอยคำสั่งจากครูหรือบุคคลอื่น

เพื่อให้มีความชัดเจน และเฉพาะเจาะจง ในเรื่องการทำกับตนเองในการเรียน ที่ต้องเกี่ยวข้องกับการใช้กลยุทธ์ต่างๆ หลายชนิด ที่นำไปสู่เป้าหมายของการประสบความสำเร็จในการศึกษา ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องนั้นๆ จะพบว่า การกำกับตนเองตามคำจำกัดความ จะต้องมีองค์ประกอบดังนี้ (Zimmerman, 1989, 1990; Schunk and Zimmerman, 1994)

1) มีการใช้กลยุทธ์หรือวิธีการต่างๆ ในการแสวงหาความรู้ และควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มารบกวนการเรียนรู้ หรือมีการควบคุมปัจจัยต่างๆ ให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของตนเองเช่น การใช้กลยุทธ์หาสถานที่ที่เหมาะสมในการอ่านตำรา การใช้กลยุทธ์การท่องจำ เป็นต้น ซึ่งแต่ละกลยุทธ์จะเหมาะสมกับสถานการณ์ใดหรือวิชาใดวิชาหนึ่งเท่านั้น จึงจำเป็นต้องมีทักษะในการใช้กลยุทธ์ได้เป็นอย่างดี

การมีทักษะในการใช้กลยุทธ์นั้นหมายความว่า ผู้เรียนที่มีการทำกับตนเองจะต้องมีความรู้พื้นฐานในการใช้กลยุทธ์แต่ละชนิดเป็นอย่างดี ซึ่งประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนหรือวิธีการใช้ (procedure knowledge of strategies) และ ความรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขที่จะนำไปใช้ (conditional knowledge of strategies) ในสถานการณ์ต่างๆ องค์ประกอบทั้งสองเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาไปสู่ การใช้กลยุทธ์แบบองค์รวม (metacognitive strategies) อันเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของนักเรียนที่มีการทำกับตนเอง (แผนภูมิที่ 8)

2) มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากตนเอง

แรงจูงใจ ตามแนวคิดการทำกับตนเอง เกิดจากการมีปฏิริยาต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการเรียนรู้โดยการใช้กลยุทธ์ ซึ่งประกอบด้วย

- ผลลัพธ์ที่เกิดจากการใช้กลยุทธ์ (process outcome)
- ผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียน (performance outcome)

ปฏิริยาต่อผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จ ทำให้นักเรียน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กลยุทธ์เพิ่มสูงขึ้น และมีการรับรู้ความสามารถในการเรียนในวิชานั้นๆสูงขึ้นเช่นกัน ผลดังกล่าวทำให้นักเรียนที่มีการทำกับตนเอง เกิดแรงจูงใจ (Self-Motivation) ภายในจิตใจที่จะใช้กลยุทธ์ในการเรียนให้ดีขึ้น และคาดหวังในผลการเรียนที่ดีขึ้น (outcome expectancy) ซึ่งความคาดหวังนี้ จะเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนมีความขยัน มีความอดทน มีความเพียรพยายามต่อไป จนกว่าจะบรรลุความสำเร็จ

Bandura (1997) อธิบายไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นแรงจูงใจภายใน ที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความวิริยะ อุตสาหะ ที่จะแสวงหาความรู้ต่อไป (แผนภูมิที่ 8) ดังนั้นจึงจะพบว่า นักเรียนที่มีการทำกับตนเอง จะเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจในการเรียน (motivationally) มีการวางแผน

การใช้กลยุทธ์แบบองค์รวม ในการเรียนเป็นอย่างดี (metacognitively) และมีการแสดงพฤติกรรม ในการเรียนเป็นอย่างดี (behaviorally)

3) มีการตั้งเป้าหมายของการเรียนรู้

การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญของการทำกับตนเอง นักเรียนที่เรียนโดยไม่มีเป้าหมายจะ ไม่ใช่ นักเรียนที่มีการทำกับตนเอง แม้ว่านักเรียนผู้นั้นจะใช้กลยุทธ์ในการเรียนก็ตามบทบาทของ การตั้งเป้าหมายที่มีต่อการทำกับตนเองก็คือ การตั้งเป้าหมายมีอิทธิพลต่อการกำหนดกลยุทธ์ที่จะ ใช้ในการเรียนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายจะทำหน้าที่เป็นมาตรฐานในการวัดประสิทธิภาพของเลือกใช้ กลยุทธ์ และวัดประสิทธิผลของการเรียนด้วย Schunk (1996) อธิบายว่า การตั้งเป้าหมาย ทำ หน้าที่เป็นแรงจูงภายในของนักเรียน เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนด้วยตนเอง นักเรียนจะรู้ สึกถึงพันธะสัญญาที่เกิดขึ้น พันธะดังกล่าวจะเป็นแรงผลักดันให้นักเรียนคิดหาวิธีการและใช้ ความพยายามจนกว่าจะเรียนสำเร็จ

ผลสำเร็จที่ได้รับ จะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้น เมื่อการรับ รู้ความสามารถเพิ่มสูงขึ้น นักเรียนจะตั้งเป้าหมายในการรู้ใหม่ที่ท้าทาย หรือมีความยาก ซับซ้อน สูงขึ้น นักเรียนก็จะต้องวางแผนการใช้กลยุทธ์ใหม่ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ใหม่ที่ยากและ ซับซ้อน ในการกระทำนี้ นักเรียนอาจจะต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่หรือเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่เพิ่มขึ้น (แผนภูมิที่ 8)

ดังนั้น จึงจะเห็นว่าการตั้งเป้าหมายมีความสำคัญต่อการทำกับตนเองหลายประการ การ ตั้งเป้าหมายในการเรียนจึงจะต้องตั้งให้เหมาะสม Schunk (1996) อธิบายว่า การตั้งเป้าหมายใน การเรียนที่เหมาะสมก็คือ การตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับตนเอง กล่าวคือ ควรจะมีเป้าหมายหลัก และเป้าหมายย่อย (goals and subgoals) ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้นมากกว่าระยะยาว ควรเป็น ความเป็นไปได้สูงที่จะประสบความสำเร็จ โดยไม่ยากและไม่ง่ายเกินไป (difficulty) เป้าหมายที่ กำหนดต้องมีลักษณะจำเพาะต่อการเรียน (specificity) ง่ายต่อการบันทึกและประเมินผลได้ทันที (proximity)

ตามแนวคิดของ Bandura (1986) ผู้เรียนที่มีการทำกับตนเองจะอยู่ภายใต้ข้อตกลงเบื้องต้น ในเรื่องของการมีอิทธิพลซึ่งกันและกันของทั้งสามปัจจัย ดังนั้นการเรียนรู้โดยใช้การทำกับตนเองจะเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการต่างๆ ในการแสวงหาความรู้ ทำกับพฤติกรรมตนเองในการแสวงหาความรู้และทำกับสภาพแวดล้อมให้เอื้อประโยชน์กับการเรียนรู้ของตนเองได้มากน้อยเพียงใด

Zimmerman and Martinez-Pons (1986, 1988) ได้ศึกษากลยุทธ์การทำกับตนเองเพื่อใช้ในการเรียนจากนักเรียนที่มีการทำกับตนเองในการเรียนสูง พบว่า กลยุทธ์การทำกับตนเองประกอบด้วย

1) การประเมินตนเอง (Self Evaluation) แสดงถึง การที่นักศึกษาริเริ่มการประเมินตนเองด้านคุณภาพและความเข้าใจในการทำงาน หรือความพยายามในการทำงานให้เกิดความก้าวหน้าตามความต้องการของตนเอง เช่น ฉันตรวจสอบการทำงานของฉันเพื่อให้แน่ใจว่าฉันทำถูกต้อง ฉันถามแม่ว่าเพื่อทดสอบให้รู้ ว่า ฉันทำถูกต้องหรือไม่ ฉันตอบสนองการกระทำว่าทำไม ฉันทำงานไม่สำเร็จ และพยายามและทำงานต่อไปจนประสบความสำเร็จ

2) การจัดการและปรับเปลี่ยน (Organization and Transformation) แสดงถึงการที่นักศึกษาริเริ่มตนเองในการจัดการสิ่งที่ได้จากการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์ใหม่ ที่ซึ่งแสดงออกได้อย่างชัดเจนและไม่ชัดเจน เพื่อการปรับปรุงการเรียนรู้ของตนเอง เช่น ฉันวางแผนร่างก่อนและเขียนรายงาน ฉันขีดเส้นหรือทำเครื่องหมายแต่ละส่วนที่สำคัญในสมุด ฉันสรุปสิ่งที่สำคัญลงในแผ่นบันทึก

3) การตั้งเป้าหมายและการวางแผน (Goal Setting and Planning) แสดงถึงการที่นักศึกษามีการตั้งเป้าหมายของการเรียน หรือการตั้งเป้าหมายย่อยต่างๆ และการวางแผนตามลำดับขั้น การกำหนดเวลา และกำหนดกิจกรรมที่ต้องเสร็จสมบูรณ์ให้สัมพันธ์กับเป้าหมายที่ตั้งไว้ของตนเอง เช่น ฉันจะเริ่มทบทวนตำราต่างๆ 2 สัปดาห์ก่อนสอบ และทำอย่างสม่ำเสมอ ฉันพบคำถามที่ยาก ฉันจะผ่านไปก่อนจนกระทั่งจบก็จะกลับมาทบทวนและทำความเข้าใจใหม่

4) การหาข้อมูล (Seeking Information) แสดงถึง การที่นักศึกษายพยายามที่จะหา

ข้อมูลจากแหล่งที่ไม่ใช่แหล่งทางสังคม เช่น ฉันจะยืมหนังสือจากห้องสมุดที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อต่างๆ ที่ฉันต้องเรียนรู้ ฉันอ่านอย่างมากมายในสิ่งที่ฉันสามารถทำได้ในแต่ละรายวิชาที่ฉันต้องเรียนรู้

5) การบันทึกและการเตือนตนเอง (Keeping Record and Monitoring) แสดงถึงการที่นักศึกษาเริ่มความพยายามเพื่อบันทึกเหตุการณ์ต่างๆ หรือผลลัพธ์ต่างๆ ไว้ เช่น ฉันจดบันทึกการอภิปรายในห้องเรียนหลังจากอภิปราย ฉันทำรายงานบัตรคำที่ฉันยังไม่รู้ความหมายหรือที่ฉันยังไม่เคยรู้มาก่อน

6) การจัดสิ่งแวดล้อม (Environment Structuring) แสดงถึงการที่นักศึกษายยายามที่จะริเริ่มการจัดการเกี่ยวกับองค์ประกอบที่จะทำให้การเรียนรู้ง่ายขึ้น ซึ่งอาจจะเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมทั้งกายภาพ และ/หรือทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาสิ่งแวดล้อม เช่น ฉันทำความสะอาดโต๊ะ และจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และวางสมุดตำราไว้ใกล้ๆ ที่ซึ่งฉันจะหยิบใช้ได้สะดวก ฉันอาบน้ำก่อนที่ฉันจะเริ่มทำการบ้าน

7) การนึกถึงผลงานที่ผ่านมาตามลำดับของตนเอง (Self-Consequence) แสดงถึงการที่นักศึกษาจัดการหรือจินตนาการถึงรางวัลสำหรับความสำเร็จหรือการลงโทษของตนเองสำหรับความไม่ประสบความสำเร็จ เช่น ฉันให้รางวัลตนเองในระหว่างการหยุดพักการเรียนรู้ด้วยการดูทีวีทุกครั้งที่ทำสำเร็จ ฉันจะคิดทบทวนเกี่ยวกับความล้มเหลวเพื่อทำให้ฉันเกิดความต้องการที่จะทำงานต่อไป

8) การฝึกหัดและจดจำ (Rehearsing and Memorizing) แสดงถึงการริเริ่มของนักศึกษาในการที่เคยจดจำวัตถุประสงค์ของการเรียนไว้ภายในตนเองหรือบันทึกไว้ในแผ่นบันทึกหรือพยายามที่จะท่องจำบทเรียนขั้นต้นในการฝึกหัด เช่น ฉันจะเขียนสิ่งที่สำคัญทุกๆ เรื่องหลายๆ ครั้งจนกว่าฉันจะสามารถจำได้หมด ฉันจะทำแบบฝึกหัดที่เหมือนๆ กันให้มาก และทำจนกว่าจะจำได้ เพื่อที่จะรู้วิธีการทำที่อาจจะคล้ายกับแบบทดสอบ

9) การขอความช่วยเหลือจากสังคม (Seeking Social Assistance) แสดงถึงการ

พยายามที่จะเริ่มในการขอความช่วยเหลือจากกลุ่มสังคม เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มครูและกลุ่มผู้ใหญ่กว่า เช่น ฉันอภิปรายงานที่ได้รับมอบหมายกับเพื่อนฉันถึงวิธีการปฏิบัติที่บ้านในการฝึกหัด ถ้าฉันมีปัญหาไม่เข้าใจฉันจะไปพบอาจารย์หลังเลิกเรียน และฉันจะถามรุ่นพี่หรือพ่อแม่ เพื่ออธิบายวิธีการว่าควรทำอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียนรู้

10) การทบทวนเรื่องที่บ้านที่ (Review Records) แสดงถึง การพยายามที่จะริเริ่มของ นักศึกษาในการอ่าน การบันทึก เช่น การจดบันทึกต่างๆ แบบทดสอบต่างๆ หรือตำราต่างๆ เช่น ฉันพิจารณารายละเอียดการจดบันทึกของฉันแต่ละหัวข้อ ฉันพินิจพิจารณาอย่างถี่ถ้วน งานที่ได้รับมอบหมายทั้งหมดและแบบทดสอบต่างๆ ที่ฉันทำมาก่อนแล้ว ฉันพยายามและอ่านทบทวน ตำราหลาย ๆ ครั้ง

11) การกระทำอื่นๆ แสดงถึงการที่เกิดการเรียนรู้โดยการริเริ่มจากคนอื่น ๆ เช่น อาจเป็น ครูหรือพ่อแม่ พลังแห่งความตั้งใจ การตอบสนองด้านคำพูดที่ไม่ชัดเจนทั้งหมด การแสดงการหลงกลวง เช่น ฉันพยายามและทำอะไรที่ฉันคิดว่าคุณต้องการให้ฉันเป็น ฉันทำ ฉันก็จะทำสิ่งนั้นดีที่สุด ฉันมักหลงลืมเกี่ยวกับเวลาและจะพยายามด้วยตนเอง เพื่อที่จะทำอะไรก็ตามที่ควรต้องทำให้เสร็จตามเวลา ฉันถามเพื่อนเพื่อให้เขาบอกคำตอบของเขากับฉัน

เมื่อนำกลยุทธ์เหล่านี้ ไปหาความสัมพันธ์กับแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ของ Bandura ก็พบว่า กลยุทธ์เหล่านี้ต่างมีปฏิสัมพันธ์เชิงทำหน้าที่ (functioning) ในการ กำกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ในขณะ เดียวกันกลยุทธ์เหล่านี้จะมีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลซึ่งกันและกันด้วย Zimmerman (1989,1990) ได้จำแนกกลยุทธ์การกำกับตนเองตามปฏิสัมพันธ์เชิงหน้าที่ ดังกล่าวออกเป็น 3 กลุ่ม (classes of strategies) คือ (แผนภูมิที่ 8)

ก) กลุ่มกลยุทธ์ที่ใช้ไปเพื่อกำกับพฤติกรรมตนเอง
(Behavioral self-regulated strategies)

หมายถึง กลุ่มกลยุทธ์ที่ทำหน้าที่ในการแสดงพฤติกรรม หรือการกระทำ หรือการใช้จินตนาการ ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการ เช่น กลยุทธ์การบันทึกกลยุทธ์

การอ่าน กลยุทธ์การเขียน กลยุทธ์การจินตนาการถึงขั้นตอนการทำงาน กลยุทธ์การคิดทบทวน
เนื้อหาในวิชาก่อนสอบ เป็นต้น

ข) กลุ่มกลยุทธ์ที่ใช้เพื่อกำกับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง
(Environment self-regulated strategies)

หมายถึง กลุ่มกลยุทธ์ที่หน้าที่ในการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นประโยชน์กับตนเอง
หรือปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม เช่น กลยุทธ์การหาสถานที่ที่เหมาะสมในการ
อ่าน เขียน หรือทบทวนความรู้ กลยุทธ์การถาม กลยุทธ์การแสวงหาแหล่งข่าวสารข้อมูล กลยุทธ์
การขอความช่วยเหลือ ขอคำแนะนำปรึกษา เป็นต้น

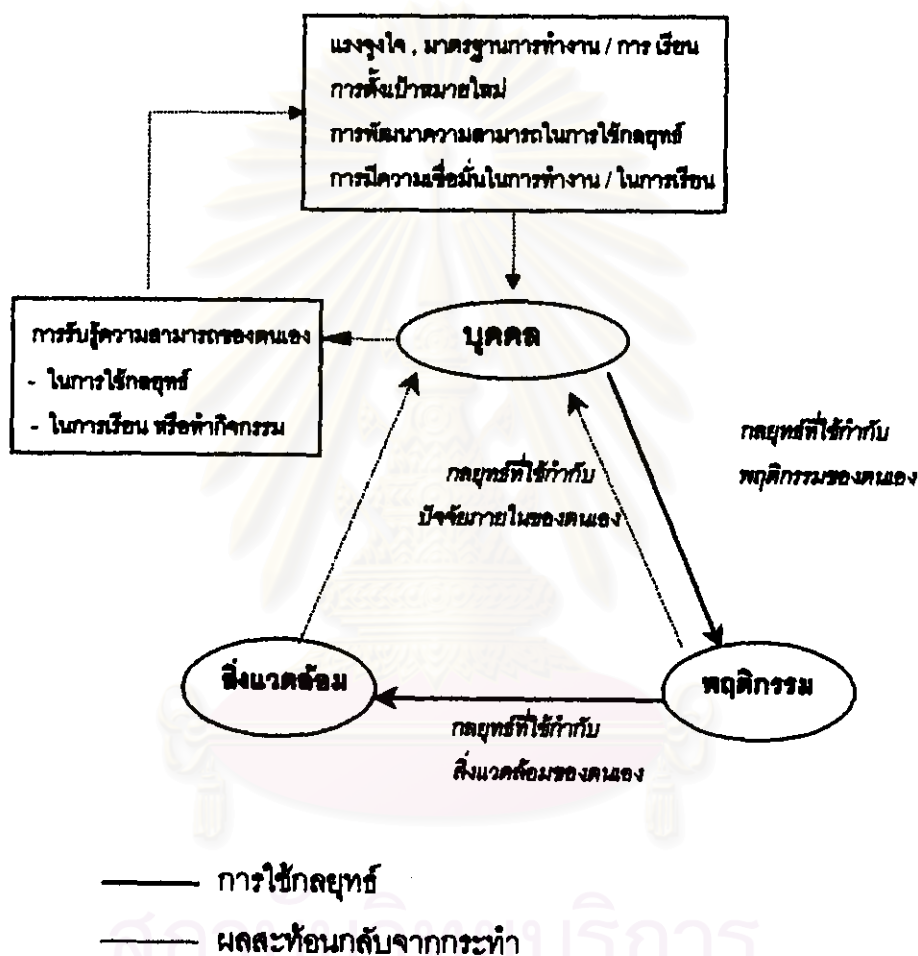
ค) กลุ่มกลยุทธ์ที่ใช้เพื่อกำกับกระบวนการต่างๆ ทางความคิด ความรู้สึกของตนเอง
(Personal or Covert self-regulated strategies)

หมายถึง กลุ่มกลยุทธ์ที่ทำหน้าที่ก่อให้เกิดความคิดในการวางแผน หรือสร้างกิจกรรมหรือ
เตือนความทรงจำ หรือประมวลผลข้อมูล สถานการณ์ ผลลัพธ์จากการทำกิจกรรม เช่น กลยุทธ์
นึกถึงผลงานที่ผ่านมามาตามลำดับ กลยุทธ์การตั้งเป้าหมาย กลยุทธ์การวางแผนการเรียนรู้
กลยุทธ์การสอนตนเอง กลยุทธ์การประเมินตนเอง เป็นต้น

ปฏิสัมพันธ์เชิงหน้าที่ของกลุ่มกลยุทธ์ที่ใช้ในการกำกับตนเอง ทางด้านพฤติกรรม
สิ่งแวดล้อม และความคิด ความรู้สึกของบุคคล แสดงในแผนภูมิที่ 8

เมื่อนักเรียนเริ่มใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง นักเรียนจะต้องวางแผนกลยุทธ์แบบองค์รวมให้
ครอบคลุมที่จะกำกับปัจจัยทั้ง 3 ประเภทไปพร้อมกัน ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้กลยุทธ์จะย้อนกลับ
(Feedback Loop ; เส้นประ) ไปที่ตัวของนักเรียน รายละเอียดของข้อมูล ข่าวสารนับตั้งแต่ก่อน
และหลังการกำกับตนเองจะถูกรวบรวมโดยกระบวนการสังเกตตนเอง เช่น การบันทึกประจำวัน
หรือการเขียนรายงาน เป็นต้น จากนั้นนักเรียนจะประเมินผลโดยใช้กระบวนการตัดสินตนเองโดย
การนำรายละเอียดของมูลข่าวสารที่บันทึกไว้มาวิเคราะห์ เปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงกับเป้า
หมายที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งเป้าหมายดังกล่าวเป็นเป้าหมายที่นักเรียนตั้งขึ้นมาด้วยตนเองโดยใช้มาตรฐาน

การเรียนรู้ของตนเองเป็นตัวชี้วัด (Personal Influence) หรือโดยอาศัยคำแนะนำจากครู ผู้ปกครอง เพื่อน (Environmental Influence) หรือโดยการใช้การอ้างอิงจากสังคม (Behavioral Influence) ผลการเปรียบเทียบทำให้นักเรียนรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง และรับความสามารถของตนเองต่อการทำงาน / ต่อการเรียนรู้



แผนภูมิที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของการทำหน้าที่ในการกำกับตนเอง (ดัดแปลงจาก Zimmerman, 1989 : 330)

จากนั้น กระบวนการมีปฏิริยาต่อตนเองจะทำหน้าที่สรุปว่า (1) นักเรียนมีความเชื่อมั่นต่อการทำงาน ต่อการทำกิจกรรม หรือต่อการเรียนรู้ของตนเอง (Self-Beliefs) มากน้อยเพียงใด และ (2) มีกลยุทธ์ใดที่จะต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือคงเดิมในการเรียนครั้งต่อไป ในขณะที่เดียวกัน (3) นักเรียนจะเกิด "มาตรฐานการเรียนรู้" ขึ้นมาใหม่ซึ่งจะนำไปใช้ในการเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ครั้งต่อไป และ (4) เกิด "มาตรฐานการใช้กลยุทธ์" ขึ้นเช่นเดียวกัน

การมีอิทธิพลซึ่งกันและกันของปัจจัยบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่อการใช้กลยุทธ์ นั้น Bandura (1986) อธิบายว่า ปัจจัยต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นของการใช้ กลยุทธ์ และหรือเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ได้ โดยขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณ์ในขณะนั้นว่า ปัจจัย ไตจะมีอิทธิพลมากกว่ากัน ซึ่ง Bandura เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงอิทธิพลที่มีต่อซึ่งกันและกัน ในแต่ละปัจจัย อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ

1) ปัจจัยด้านบุคคล เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนมีการพัฒนาการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการทำกับ ตนเอง ไปสู่ความเป็นตนเองมากขึ้น (Self-Influence) ปัจจัยด้านอื่นก็จะมีอิทธิพลลดลง ซึ่งตรง กันข้ามกับนักเรียนอาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนในการทำที่บ้านตลอดเวลา ก็จะมีการพัฒนา ตนเองภายใต้อิทธิพลจากภายนอกตลอดเวลาเช่นกัน

2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม เกิดขึ้นเมื่อ นักเรียนต้องอยู่ภายใต้ระเบียบหรือคำสั่งที่ต้อง ปฏิบัติ เช่น ระเบียบของสถาบันการศึกษา ระเบียบของครู เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อครูกำหนดหัว ข้อรายงานให้นักเรียนทำรายงานเรื่อง "การปฐมพยาบาลในผู้ป่วยลมชัก" ก็จะเป็นการกำหนด พฤติกรรมของนักเรียนมากกว่า การกำหนดหัวข้อเรื่อง "การปฐมพยาบาลในผู้ป่วย" ซึ่งนักเรียนจะมีโอกาส "เลือก" หรือมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองมากกว่า

3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เกิดขึ้นเมื่อ นักเรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ หรือคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น ครู เพื่อน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจะมีอิทธิพล ต่อนักเรียนโดยเฉพาะ ถ้าเป็นเรื่องที่นักเรียนไม่เคยเรียนรู้มาก่อน แต่นักเรียนสามารถลดอิทธิพล จากปัจจัยดังกล่าวโดยเพิ่มการเรียนรู้ให้มากขึ้น เพื่อการสร้างและพัฒนามาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องนั้น ให้เกิดขึ้นเป็นของตนเองต่อไป

4.2 มิติของการทำกับตนเอง

มุมมองในช่วงแรกเกี่ยวกับการทำกับตนเอง เป็นเรื่องของลักษณะส่วนบุคคล หรือความ สามารถส่วนบุคคล ซึ่งต่อมาไม่นานได้มีการปรับมุมมองใหม่ว่า การทำกับตนเองเป็นกระบวนการ ที่เกี่ยวข้องกันหลายกระบวนการ อันสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ในบุคคลทุกคน ทั้งนี้เป็นผลมา จากการศึกษาต่างๆ ที่ได้ให้แนวคิดที่หลากหลาย การทำกับตนเองจึงเป็นการเอานำกระบวนการ

เรียนรู้ ที่ผ่านการศึกษาคัดเลือกแล้วมาใช้ให้ถูกต้องจำเพาะเจาะจงกับคุณลักษณะประจำตัว
 ของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ประสบความสำเร็จในการเรียนที่โรงเรียน (Zimmerman, 1998 :
 74 ; Schunk and Zimmerman, 1994)

ระดับความเข้มข้น และคุณภาพของกระบวนการทำกับตนเองที่นักเรียน (นักศึกษา)
 สามารถนำไปปฏิบัติในระหว่างทำการศึกษาล่าเรียนจะขึ้นอยู่กับมิติหลักที่สำคัญๆ หลาย
 ประการทางด้านจิตวิทยา ในการกำหนดหน้าที่ให้ปฏิบัติ เช่น การตั้งใจ วิธีการ และเวลา
 จากตารางที่ 1 (Schunk, 1996 : 340; Zimmerman, 1998 : 74)

สิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับมิติต่างๆ ก็คือ คำถามต่างๆ ที่เป็นคำถามทาง
 วิทยาศาสตร์ที่จำเป็นต่อการทำความเข้าใจในการศึกษาหาความรู้ คำถามต่างๆ เหล่านี้มีลักษณะ
 ความหมายเหมือนกันกับรูปแบบอื่นๆ ของการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง จากช่องที่ 1 ของ
 ตารางที่ 1

คำถามว่า ทำไม (why) จะระบุถึง แรงจูงใจของนักเรียนต่อการทำกับการเรียนของเขา
 ด้วยตัวของเขาเอง เพื่อที่จะสามารถทำกับมิติทางด้านนี้ นักเรียนจะต้องมีอิสระที่จะเลือก และ
 สามารถที่จะเลือกได้หรือไม่ และเลือกได้มากน้อยเพียงใด (ดูช่องที่ 3 แถวที่ 1 ในตารางที่ 1) สิ่ง
 เหล่านี้มักเป็นเรื่องของการศึกษาภายนอกห้องเรียนเสียส่วนใหญ่ และแม้ว่าครูผู้สอนจะเป็น
 ผู้กำหนดงานนอกห้องเรียนโดยการกำหนดงานและชนิดของงานที่ต้องนำมาส่งก็ตาม แต่นักเรียน
 ก็ยังคงได้รับทางเลือกที่จะเลือกกำหนดหัวข้อที่เขาต้องการศึกษาด้วยตัวของเขาเอง ซึ่งก็อยู่ใน
 ขอบเขตที่ครูกำหนดไว้ เช่นเดียวกับการมีทางเลือกที่จะเลือกทำออกมาในรูปแบบที่ต้องการ ซึ่งจะ
 ต้องอยู่ในขอบเขตที่ครูกำหนดไว้ นักเรียนที่มีจุดเริ่มต้นในการเรียนด้วยตนเองก็จะได้รับการบันทึก
 อย่างเป็นลักษณะเฉพาะว่า ได้รับการกระตุ้นหรือสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือครูให้เกิดแรงจูงใจ
 จากตัวเขาเอง (ดูช่องที่ 4 แถวที่ 1 ตารางที่ 1) มีหลักฐานที่ปรากฏชัดเจนว่า การสนับสนุนให้เกิด
 แรงจูงใจในตัวเองลักษณะนี้หรือที่เรียกกันว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในตัวเอง เป็นสิ่งที่เกี่ยว
 ข้องสัมพันธ์กันอย่างสูงกับความสำเร็จในการศึกษา (Bandura and Schunk, 1981; Zimmerman
 and Martinez-Pons, 1988 cited in Zimmerman, 1998)

นักวิจัยหลายท่าน ที่ได้ศึกษาเหตุที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในตนเองของนักเรียน ได้วิเคราะห์

ไว้ว่า แรงจูงใจในตนเองของนักเรียน เกิดจากบางส่วนของความเชื่อมั่นในตนเอง และบางส่วนของกระบวนการเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้คุณค่าของการศึกษา และการได้รับการสนับสนุน (ดูในช่องที่ 5 แถวที่ 1 ตารางที่ 1) ดังนั้นเพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนคนหนึ่งได้เกิดแรงจูงใจในตนเองต่อการศึกษา ครูผู้ปกครองจะต้องเข้าใจถึงบทบาทของกระบวนการเกิดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองและบทบาทของความเชื่อมั่นในตนเอง ที่มีต่อการเกิดแรงจูงใจในตนเองของนักเรียน และจะต้องมีความสามารถที่จะประเมินในสิ่งที่แสดงอิทธิพลต่อเขา และรู้ว่าควรจะสอนเขาได้อย่างไร

ดังนั้นสิ่งที่ปรากฏในแถวที่ 1 ของตารางที่ 1 จะเป็นการแสดงให้เห็นกรอบแนวคิดประการหนึ่งสำหรับใช้ทำความเข้าใจได้ว่า แรงจูงใจในการศึกษาคือความรู้ ได้กลายมาเป็นสิ่งที่กำกับได้ด้วยตนเองได้อย่างไร ในแถวที่เหลืลต่อๆ ไป จะเป็นการแสดงให้เห็นถึงกรอบแนวคิดต่างๆ ที่เกิดควบคู่กันไปสำหรับนำมาวิเคราะห์มิติต่างๆ ที่เหลืออยู่ทั้ง 5 มิติที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการเรียนรู้

มิติด้านวิธีการกำกับตนเองได้เน้นการพิจารณาไปในคำถามเกี่ยวกับว่า “อย่างไร” (How) ที่จะทำการศึกษา และเน้นไปที่เงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับนักเรียนที่สามารถจะเลือกได้ กล่าวคือ นักเรียนจะต้องสามารถที่จะเลือกวิถีทางที่จะเรียนได้ หรืออย่างน้อยก็ต้องสามารถที่จะปรับวิธีการที่ใช้ในการเรียนรู้ได้ (ดูช่องที่ 3 แถวที่ 2 ในตารางที่ 1) เช่น การใช้กลยุทธ์ หรือวิธีการที่เกี่ยวข้องกับจินตนาการ หรือการใช้วิธีการท่องจำ ในการที่จะจำชื่อ เช่น การจำชื่อของประธานาธิบดีของสหรัฐ เป็นต้น

นักเรียนผู้ที่กำกับตนเองในมิติด้านนี้ได้ด้วยตนเอง จะได้รับรู้ถึงประโยชน์ที่มีมากขึ้นจากการวางแผนที่เขาเป็นผู้เลือกวิธีการที่จะเรียนรู้ในหัวข้องานนั้นด้วยตัวของเขาเอง เช่น การทำหัวข้อย่อยๆ หรือเขียนโครงร่าง ก่อนที่จะลงมือทำรายงานหรือเขียนบทความ เป็นต้น (ดูช่องที่ 4 แถวที่ 2 ในตารางที่ 1) เมื่อนักเรียนได้รับประสบการณ์ การปรับวิธีการในการเรียนบ่อยๆ ครั้งขึ้น จะกลายเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำในการศึกษา นักเรียนก็จะกลายเป็นผู้ที่สามารถสร้างสรรคข้อมูลข่าวสารขึ้นมาในสมองเขาได้ โดยไม่จำเป็นที่จะต้องเขียนหัวข้อย่อยก่อนอีกต่อไป

สิ่งที่สำคัญประการหนึ่ง ที่จะต้องเน้นให้เกิดขึ้นในกระบวนการกำกับตนเอง เกี่ยวกับวิธีการในการเรียนของนักเรียนแต่ละคนก็คือ การได้ใช้กลยุทธ์ในการเรียนรู้ (ดูช่องที่ 5 แถวที่ 2 ใน

ตารางที่ 1) ตามที่นักเรียนได้เลือกไว้ว่า มีความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ ทั้งนี้เพราะได้มีงานวิจัยพบว่า การได้เลือกใช้กลยุทธ์คือ “ช่วง” และ “พลัง” ที่เกิดจากการใช้กลยุทธ์แต่ละชนิดในการเรียนรู้ อีกทั้งได้มีความพยายามอย่างเป็นระบบในการนำกลยุทธ์การเรียนรู้ที่ผ่านการวิจัยมาแล้วมาใช้สอนเด็กนักเรียน โดยเฉพาะเด็กนักเรียนที่มีลักษณะเสี่ยงต่อการเกิดความล้มเหลวทางการศึกษา (Graham and Harris, 1994; Pressley and Woloshyn, 1995 cited in Zimmerman, 1998)

คำถามต่อมาก็คือ คำว่า “เมื่อไร” (When) ความหมายของคำถามนี้จะหมายถึง มิติด้านเวลาที่ใช้ในการศึกษา (ดูแถวที่ 3 ในตารางที่ 1) นักเรียนที่ใช้การทำกับตนเอง จะมีการวางแผนใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่านักเรียนที่ไม่ใช้การทำกับตนเอง (Zimmerman, 1994) ใน การเรียนระดับต้น การบริหารเวลามักจะถูกควบคุมทุกอย่างใกล้ชิดจากครูของเด็กนักเรียน แต่ใน ระดับวิทยาลัย เวลาที่ใช้ในการศึกษาจะเป็นเรื่องที่นักศึกษาจะต้องบริหารเวลาด้วยตนเอง ดังนั้น ในแง่ของการสนับสนุนการศึกษานักเรียน การทำกับตนเองในมิติด้านเวลาจะเป็นตัวช่วยชี้นำให้กับนักศึกษาในการเห็นความสำคัญของการบริหารเวลา และทำให้เกิดความคงเส้นคงวาใน การทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูให้สำเร็จตามที่กำหนดไว้ (Zimmerman and Martinez-Pons, 1988 cited in Zimmerman, 1998) มีกระบวนการที่สำคัญหลายกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ กับประสิทธิภาพของการใช้เวลาของเด็กนักเรียน ได้แก่ การวางแผนและการบริหารเรื่องเวลา

คำถามที่เกี่ยวกับคำว่า “อะไร” (What) จะหมายความถึง การแสดงออกหรือการกระทำ พฤติกรรมที่สามารถวัดได้ และสังเกตได้ของนักเรียน (แถวที่ 4 ในตารางที่ 1) เพื่อที่จะทำกับ ตนเองด้านการศึกษานักเรียน ผู้เรียนจะต้องสามารถที่จะเลือกประยุกต์และปรับสภาพรูปแบบของ การตอบสนองของเขาได้เป็นอย่างดี จากผลที่ได้รับจากการสะท้อนกลับมาเมื่อเขาได้แสดงพฤติกรรม นั้นไปแล้ว ซึ่งเงื่อนไขลักษณะดังกล่าวนี้ มักไม่ค่อยปรากฏในแบบแผนการเรียนรู้ปกติ ตัวอย่าง เช่น เมื่อได้อ่านตำราที่เขียนเนื้อหาต่างๆ เอาไว้แล้ว นักเรียนจะต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบข้อความที่ อ่านได้นั้นใหม่ตามที่ต้องการ ทั้งนี้ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่า เขาจะเริ่มต้นทำอย่างไรที่จะถึงความ รุในตำรานั้นมาเป็นของเขา (เช่น การทำประโยคสั้นๆ ที่ได้ใจความสำคัญไว้เท่านั้น แต่ได้ความ หมายที่กว้างตามเนื้อหาซึ่งมากและยากต่อการจดจำที่จะนำมาใช้ได้) โดยคุณลักษณะเช่นนี้ เขาก็ จะได้รับการพิสูจน์ถึงประสิทธิภาพทางการศึกษานักเรียน โดยตระหนักถึงตนเองว่าเขาจะ ปรับปรุงการเรียนของเขาให้เหมาะสมได้หรือไม่และอย่างไร ตัวอย่างจากการวิจัยที่ พบว่า เด็กนัก

เรียนที่ใช้การกำกับตนเองจะมีความตระหนักในตนเองสูงกว่าเพื่อนร่วมชั้น เรื่องการรู้ว่าเขาจะสามารถนำความรู้ หรือความหมายต่างๆ ที่อยู่ในตำรา มาเป็นของเขาได้อย่างไร (Zimmerman, 1998)

หัวใจที่สำคัญของกระบวนการศึกษา ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกที่มีความชำนาญก็คือ การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) การมีปฏิริยาต่อตนเอง การสอนตนเอง (Self-Instruction) และการตั้งใจ (Volition) (Zimmerman, 1998)

คำถามที่ห้า คำว่า "ที่ไหน" (Where) หมายความว่า หนทางที่นักเรียนจะควบคุมสภาพแวดล้อมทางกายภาพของเขา (ดูแถวที่ 5 ในตารางที่ 1) เช่น สถานที่ที่ซึ่งเขาจะศึกษา หรือใช้สิ่งต่างๆ ที่รองรับการเรียนรู้ของเขาด้วยตัวเขาเอง (ตัวอย่างเช่น คอมพิวเตอร์ เครื่องบันทึกเสียงต่างๆ) แต่ก็มีนักเรียนเป็นบางส่วนที่โชคร้ายที่สามารถควบคุมสถานที่ที่เขาศึกษาอยู่เป็นประจำได้น้อย อันเนื่องมาจากเป็นแหล่งที่มีอุปกรณ์ช่วยสอนน้อย เป็นที่มีเสียงดัง เป็นที่ที่มีการบันเทิง เป็นที่ที่มีโทรทัศน์ตั้งอยู่ นักเรียนที่มีการกำกับตนเองจะตระหนักด้วยตนเองว่า เงื่อนไขต่างๆ ของสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อความสนใจในการเรียนของเขา เช่น อิทธิพลของเสียง อิทธิพลของภาพที่เห็น เป็นต้น การกำกับตนเองที่จะควบคุมให้เหนืออิทธิพลที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีผลต่อการเรียน สามารถเกิดขึ้นได้โดยการเลือกทำกิจกรรมต่างๆ และสร้างกิจกรรมต่างๆ นั้นด้วยตนเอง ตัวอย่างเช่น โดยการไปศึกษาที่ห้องสมุดที่ซึ่งมีหนังสืออ้างอิงมากพร้อมที่จะใช้ประโยชน์ได้ทันที หรือโดยการดึงสายโทรศัพท์ออกจากปลั๊กขณะที่ทำการศึกษาที่บ้าน

คำถามที่หก "กับใคร" (with whom) เกี่ยวข้องกับมิติทางด้านสังคมของการทำการศึกษานักเรียนที่ใช้ในการกำกับตนเองจะมีการตระหนักทางด้านสังคมเกี่ยวกับว่า เพื่อนในชั้นเรียน ครู พิเศษ หรือครูผู้สอนจะสามารถช่วยเหลือ ชัดขวางการเรียนรู้ เขาได้อย่างไร และผู้เรียนจะสามารถพิสูจน์ได้อย่างถูกต้อง โดยความรู้สึกที่รวดเร็วของเขา และโดยความรู้ถึงแหล่งที่ให้ความรู้ที่เขาจะมองหาความช่วยเหลือได้ นักเรียนที่ใช้การกำกับตนเองจะใช้หลายๆ วิธีเป็นหัวใจของกระบวนการในมิติด้านสังคม เช่น การเลือกตัวแบบที่เขาพอใจจะเลียนแบบ และเลือกครูหรือเพื่อนนักเรียนที่จะมาช่วยเขา (Nelson-Le Gall and Jones, 1985; Newman, 1994; 1998) นักเรียนที่ใช้การกำกับตนเองสามารถที่จะใช้กลยุทธ์ที่จะได้รับความรู้จากผู้รู้เหล่านั้นได้ ซึ่งต่างจากเพื่อนนักเรียนที่ไม่ได้กำกับตนเอง จะมีความอึดอัดที่จะไปถามหาผู้ช่วยเหลือ ทั้งนี้ก็เพราะเขาไม่แน่ใจ

ตารางที่ 1 มิติด้านต่าง ๆ ของกระบวนการกำกับตนเองด้านการศึกษา (Zimmerman, 1998 : 75)

คำตามทางการศึกษา คำตามที่ตามนักวิจัยซึ่งเป็น คำตามทางจิตวิทยาศาสตร์	มิติทางจิตวิทยา การศึกษา	เงื่อนไขต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา	สิ่งสนับสนุนที่ทำให้เกิดการ กำกับตนเอง	กระบวนการที่ทำให้เกิดการกำกับตนเอง
ทำไม	บอกถึงแรงจูงใจในการ ศึกษา	เข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษา - กำหนดหน้าที่ย่อยของเป้าหมายทางการศึกษา - กำหนดเป้าหมายที่เกิดจากผลลัพธ์ทางการศึกษา	เกิดแรงจูงใจที่จะเข้ามาศึกษาด้วยตนเอง	- กระบวนการที่ทำให้เกิดการกำหนดเป้าหมาย ทางการศึกษาด้วยตนเอง - กระบวนการที่ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถ ของตนเองด้านการศึกษา
อย่างไร	บอกถึงวิธีการเรียนรู้	เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดวิธีการศึกษา - กำหนดเทคนิคที่ใช้ในการศึกษา	เกิดการวางแผนการแผนการศึกษาขึ้นด้วย ตนเอง เกิดแผนการศึกษาขึ้นในตนเอง	- กระบวนการที่ทำให้เกิดการเลือกใช้กลยุทธ์ หรือวิธีการศึกษาด้วยตนเอง - กระบวนการที่ทำให้เกิดการจินตนาการที่ใช้ เป็นกลยุทธ์หรือวิธีการศึกษาด้วยตนเอง
เมื่อไหร่	บอกถึงช่วงระยะเวลาที่ใช้ ในการศึกษา	เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดเวลาทางการศึกษา - กำหนดระยะเวลาในการศึกษา - กำหนดระยะเวลาทำงานที่ได้รับมอบหมาย	เกิดการวางแผนการใช้เวลาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	- กระบวนการที่ทำให้เกิดการจัดการบริหารการ ใช้เวลาร่วมด้วยตนเอง
อะไร	บอกถึงสิ่งที่จะต้องกระทำใน การศึกษา	เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดสิ่งที่ต้องการในการศึกษา - กำหนดถึงความรู้ข้อมูลที่จะต้องได้รับเมื่อทำงานที่ได้รับ มอบหมาย - ปรับปรุงปรับเปลี่ยนความรู้, ข้อสรุปที่จะต้องได้รับ เมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมาย	เกิดความตระหนักในประสิทธิภาพของ การศึกษาในตนเอง เกิดความตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้อง ปรับปรุงตนเองทางการศึกษา	- กระบวนการที่ทำให้เกิดการควบคุมตนเอง - กระบวนการที่ทำให้เกิดการประเมินตนเอง - กระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียงลำดับใน ตนเอง
ที่ไหน	บอกถึงสถานที่สภาวะ แวดล้อมทางกายภาพ ที่ใช้ในการศึกษา	เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดสภาพแวดล้อมทาง กายภาพ - กำหนดสถานที่ที่เหมาะสมด้านกายภาพ - กำหนดสถานที่ที่มีอุปกรณ์ช่วยเหลือพร้อมที่จะใช้งาน	- การตระหนักถึงแหล่งที่จะให้ความรู้ทาง การศึกษา - การเกิดความตระหนักถึงสภาพแวดล้อม ทางกายภาพที่จะมีอิทธิพลทั้งในด้านลบ และบวกต่อการศึกษา	- กระบวนการที่ทำให้เกิดการกำหนดสภาพ แวดล้อมทางกายภาพด้วยตนเอง
กับใคร	บอกถึงสภาวะทางสังคมที่ ต้องใช้ในการศึกษา	การเข้ามามีส่วนกำหนดผู้ช่วยเหลือทางการศึกษา - กำหนดบุคคลที่จะขอความช่วยเหลือด้านวิชาการ - กำหนดบุคคลที่จะขอความช่วยเหลือด้านอุปกรณ์ - กำหนดรูปแบบแบบแผนที่จะไปขอความช่วยเหลือทาง การศึกษา	- การตระหนักถึงบุคคลต่างที่จะช่วยให้ การสนับสนุนด้านวิชาการ และอุปกรณ์ - การตระหนักถึงรูปแบบ, แบบแผนที่จะ ไปขอความช่วยเหลือ	- กระบวนการที่ทำให้เกิดการค้นหาความ ช่วยเหลือจากบุคคลได้ด้วยตนเอง

ว่าจะไรที่ควรจะถาม และกลัวในสิ่งที่ผู้ช่วยเหลือจะตอบหรือถามกลับ (Newman, 1994)

ดังนั้นการกำกับตนเองทางการศึกษาจึงไม่ใช่เป็นขอบเขตเรื่องเดียวของนักเรียน แต่เป็นเรื่องที่มีความกว้างในหลายมิติมาประยุกต์รวมกัน กลายมาเป็นเนื้อเดียวกัน และมิติต่างๆ นี้เกิดขึ้นมาจาก การรับรู้ถึงผลลัพธ์ทางการศึกษา และเหตุการณ์ต่างๆ ในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา สภาพแวดล้อมทางสังคม การกำกับตนเองจึงจะต้องได้รับการปรับให้เข้ากับปัจจัยดังกล่าวให้ได้

การแปลความหมายของนักเรียน จากประสิทธิผลต่างๆ ที่นักเรียนได้แสดงไว้ตามที่กำหนดในแต่ละมิติของการกำกับตนเอง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จของเธอ เช่นเดียวกับว่า เป็นการเริ่มต้นในการใช้ทักษะในการศึกษาของเธอ การแปลความหมายจากที่เธอได้ปฏิบัติ และการใช้ความพยายามของเธอจะได้รับอิทธิพลจากการจินตนาการของเธอเป้าหมายที่ตั้งไว้ของเธอและจากแหล่งต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจของเธอ เพื่อที่จะให้เกิดความเหมาะสมกับการศึกษาของนักเรียนที่ใช้การกำกับตนเอง ด้านการเรียนจึงควรจะใช้ทุกมิติของกระบวนการกำกับตนเองให้ครบทุกด้าน

4.3 การพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อการศึกษา

จุดเริ่มต้นของการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองที่เน้นแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงทฤษฎีปัญญา มีระดับขั้นของการพัฒนา 4 ระดับขั้น คือ (Zimmerman and Bonner, in press cited in Zimmerman and Kitsantas, 1997)

- 1) ระดับขั้นของการสังเกต (Observational level)
- 2) ระดับขั้นของการเลียนแบบ (Imitative level)
- 3) ระดับขั้นของการควบคุมตนเอง (Self-Controlled level)
- 4) ระดับขั้นของการกำกับตนเอง (Self-Regulated level)

ตามแนวคิดของ Zimmerman and Bonner (in press, cited in Schunk and Zimmerman, 1997) ได้นำเสนอแนวคิดการพัฒนาความสามารถของนักเรียนในการกำกับตนเอง

เพื่อการศึกษา ตามแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ความสามารถในการทำกับตนเองในระยะเริ่มแรกเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา จากนั้นจึงได้มีการพัฒนาเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์การกระทำด้วยตนเอง และการแนะนำจากผู้รู้ เช่น ครู เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการเรียนรู้ในระดับขั้นต่างๆ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง หรือ การเกิดการเรียนรู้ขั้นๆ ต้องขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในขณะเดียวกันด้วย (Schunk and Zimmerman, 1997) การพัฒนาการของการทำกับตนเองของบุคคล (หรือนักเรียน) เกิดขึ้นได้จากปัจจัยต่างๆ มากมาย แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่งที่มีอิทธิพลในลักษณะจำเป็นของลักษณะการทำกับตนเอง ที่มีข้อถกเถียงกันมากก็คือ อิทธิพลของสังคมประภค (Socialization) ที่เด็กได้รับผ่านมาจาก การสังเกต และสามารถพัฒนา ความคิด และมีการส่งผ่านทางความคิดเกิดขึ้นภายในขั้นตอนของการเรียนรู้จากตัวแบบ (Bandura, 1986 cited in Hergenhahn and Olson, 1997) การเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคมที่อยู่รอบๆ ตัวเราจนสามารถพัฒนาไปถึงระดับที่สามารถทำกับตนเองได้ ดังรายละเอียด จากตารางที่ 2

1) ระดับการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational level)

นักเรียนที่เริ่มฝึกการใช้โปรแกรมการทำกับตนเอง จะต้องได้รับคำแนะนำจากผู้รู้ หรือจากตัวแบบที่แสดงการทำกับตนเองให้เห็นประจักษ์ (Verbal Description) ตั้งแต่ความหมายของการทำกับตนเอง การตีความหมายของการทำกับตนเอง กระบวนการย่อยที่ใช้ในการทำกับตนเองและการนำไปปฏิบัติ คำอธิบายเกี่ยวกับชนิดต่างๆ ของกลยุทธ์ที่ใช้ในการทำกับตนเอง รูปแบบการใช้กลยุทธ์ในการเรียนวิชาต่าง ๆ การจัดรูปแบบการใช้กลยุทธ์และการวางแผนกลยุทธ์ทำกับตนเองให้สอดคล้องกันเป็นต้น ในระหว่างการอธิบายและการแสดงพฤติกรรมการทำกับตนเอง ผู้รู้หรือตัวแบบจะต้องให้คำแนะนำ ตอบคำถามเพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Bandura, 1986) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้การทำกับตนเองของตัวแบบที่นักเรียนได้เห็นจากการสังเกต (Vicarious outcome experience) และการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการใช้การทำกับตนเอง (Perceived Self-efficacy for Self-regulatory Learning) ของนักเรียนที่เกิดขึ้นจะเป็นแรงจูงใจให้กับนักเรียนในการที่ฝึกการทำกับตนเองต่อไป

ระดับของการพัฒนา (Level of Development)	อิทธิพลจากตัวแบบทางสังคม (Social Influences)	อิทธิพลจากตนเอง (Self Influences)
1. ระดับการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ (Observational Level)	- จากตัวแบบต่างๆ (Models) - จากคำอธิบายในรายละเอียด (Verbal description)	
2. ระดับการเรียนรู้โดยการเลียนแบบจากตัวแบบ (Imitative Level)	- จากการใช้แนะและการให้ข้อมูลย้อนกลับของบุคคลต่างๆ (Social guidance and feedback)	
3. ระดับการเรียนรู้โดยควบคุมด้วยตนเอง (Self-Controlled Level)		- จากมาตรฐานภายในตนเอง (Internal Standards) - จากการให้การเสริมแรงด้วยตนเอง (Self-Reinforcement)
4. ระดับการเรียนรู้โดยกำกับตนเอง (Self-Regulated Level)		- จากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy beliefs) - จากการใช้กระบวนการและกลยุทธ์ในการกำกับตนเอง (Self-Regulatory processes)

ตารางที่ 2 แสดงระดับขั้นของการพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง ตามระยะการพัฒนา 4 ระยะ (Schunk and Zimmerman, 1997)

ในการฝึกการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของผู้วิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการฝึก (Participant Modeling) ร่วมกับการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ (Successful Mastery Modeling) พร้อมทั้งให้ผู้มีอุปกรณโปรแกรมฝึกการ

กำกับตนเองไว้ศึกษาด้วยตนเองอีกครั้ง (Instructional modeling) ตลอดการทดลอง ซึ่งแต่ละวิธีดังกล่าวต่างเป็นวิธีที่ทำให้ นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนทั้งหมด (Schunk, 1989; Schunk and Zimmerman, 1994) นอกจากนี้ ตัวแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอในเรื่อง “บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ” ก็เป็นตัวแบบที่เกี่ยวข้องกับสาขาการพยาบาล ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้เรียน (perceived similarity model) ก็จะทำให้ผู้เรียนมีความสนใจในวิธีการฝึกและผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกมากขึ้น (Schunk, 1989; Bandura, 1986)

2) ระดับการเรียนรู้โดยการเลียนแบบจากตัวแบบ (Imitative modelling) ภายหลังจากนักเรียนได้ทำความเข้าใจถึงการกำกับตนเองจากตัวแบบ นักเรียนจะได้ฝึกใช้โปรแกรมการกำกับตนเองด้วยตัวนักเรียนเอง การปฏิบัติของนักเรียนในระยะนี้ จะอ้างอิงจากพฤติกรรมจากการสังเกตจากตัวแบบเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามการเลียนแบบดังกล่าวมักพบว่า นักเรียนไม่ได้ทำการลอกเลียนแบบจากตัวแบบทุกประการ (Zimmerman, 1989) Bandura (1965, 1977 cited in Schunk and Zimmerman, 1997) อธิบายไว้ว่า สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบเมื่อนักเรียนได้นำมาปฏิบัติจริง ไม่จำเป็นที่จะต้องนำมาปฏิบัติครบทุกประการ การที่นักเรียนจะปฏิบัติได้เหมือนกับตัวแบบมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสนใจภายในของตัวนักเรียนเองที่มีต่อตัวแบบ และขึ้นอยู่กับว่าตัวแบบสร้างความสนใจให้กับนักเรียนมากน้อยเพียงใด Ellis (1995 cited in Schunk and Zimmerman, 1997) พบว่า นักเรียนที่ผ่านการฝึกอย่างเป็นระบบหรือมีคุณภาพ จะแสดงพฤติกรรมการเลียนแบบหรือการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้ผ่านการฝึกอย่างเป็นระบบ และพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นสูงกว่าด้วย

การให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงจะเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนมีการเรียนรู้ในทักษะเชิงปฏิบัติ (Motor Skill Learning) ภายหลังจากที่ได้เรียนรู้ทักษะในเชิงปัญญา (Cognitive Skill Learning) ในขณะที่เรียนรู้จากตัวแบบ ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติจริง นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้อย่างผสมผสานระหว่างทักษะทางปัญญาและทักษะในการปฏิบัติ (Cognitive-Motor Skill Learning) ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Initial Self-Learning) อย่างแท้จริง ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ นักเรียนจะพัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำการสอบถามครูผู้สอนด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง และร่วมกับผู้สอน นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึกที่แปลกใหม่ที่ได้เรียนรู้จากการเลียนแบบจากตัวแบบ นอกจากจะทำให้นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และรับรู้ถึงการกระทำด้วยตนเองแล้วยังส่งผลให้นักเรียนได้พัฒนากระบวนการเกิดมาตรฐานภายในที่ถูกต้อง (Internal Standards of

Correct Performance) ให้กับตนเองอีกด้วย ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายในตนเองที่สำคัญที่จะต้องการพัฒนาให้เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองไปสู่ในระยะที่ 3 ถัดไป (Zimmerman and Kitsantas, 1997)

ในการฝึกของผู้วิจัย ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาพยาบาล เขียนโปรแกรมการทำกับตนเองในเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ" ภายหลังจากได้เรียนรู้การทำกับตนเองจากตัวแบบแล้วทันที ทั้งนี้เพื่อให้การส่งผ่านความรู้ (Transfer) จากการเรียนรู้จากตัวแบบไปสู่การปฏิบัติจริงเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่นักศึกษาฝึกปฏิบัติจริงนั้น ผู้วิจัยจะคอยให้คำปรึกษา และแนะนำย้อนกลับ (Social Guidance and Feedback) อย่างใกล้ชิด โดยผู้วิจัยจะให้คำปรึกษา เมื่อนักศึกษาถามคำถามเท่านั้น และให้คำแนะนำย้อนกลับเมื่อนักศึกษาฝึกปฏิบัติเสร็จสิ้นแล้ว ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสในการพัฒนาทักษะทางปัญญา และทักษะการปฏิบัติด้วยตัวนักศึกษาเองให้มากที่สุด อันจะส่งผลทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตัวนักศึกษาเอง และเป็นการก่อให้เกิดมาตรฐานการปฏิบัติภายในตัวนักศึกษาเองด้วย นอกจากนี้ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายผลงานของแต่ละคน วิธีการนี้จะทำให้เกิดการเรียนรู้จากตัวแบบเกิดขึ้นอีกครั้ง ซึ่งการเรียนรู้จากตัวแบบที่เป็นเพื่อนนักศึกษา (Peer Modeling) จะเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้สูงขึ้น (Schunk, 1981) ในการอภิปรายนักศึกษาเรียนรู้ถึงกลยุทธ์ต่างๆ ที่เพื่อนนักศึกษาได้นำมาใช้เพิ่มนอกเหนือไปจากที่เห็นจากตัวแบบ ได้รับฟังแนวคิด ความคิดเห็น ถามข้อสงสัย ตอบคำถาม กิจกรรมทั้งหมดนี้จะช่วยเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพัฒนามาตรฐานภายใน ให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วขึ้น (Zimmerman and Kitsantas, 1997, Turner, 1995 cited in Perry, 1998)

4) ระดับการเรียนรู้โดยการควบคุมด้วยตนเอง (Self-Controlled Level) เป็นขั้นตอนการฝึกที่นอกจากนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติจริงแล้ว ยังต้องให้อิสระเป็นอย่างสูงในทางความคิดและความรู้สึก (Cognitive and Affective) แก่นักเรียน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์การฝึกเรียนรู้การใช้กระบวนการต่างๆ และกลยุทธ์ต่างๆ ของการทำกับตนเองได้อย่างถูกต้องด้วยตัวของนักเรียนเองเป็นส่วนใหญ่ จนเกิดความชำนาญ และมีความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำได้ ครูผู้สอนจะให้คำปรึกษาน้อยที่สุด ซึ่งถ้ามีก็จะให้คำปรึกษาในเชิงโครงสร้างมากกว่าในรายละเอียด ในขั้นตอนนี้ นักเรียนจะต้องมีการตระหนักถึงการใช้กลยุทธ์ทำกับตนเองแบบองค์รวม (metacognitive strategies) และใช้กลยุทธ์แต่ละกลยุทธ์อย่างถูกต้อง เป้าหมายสำคัญของการฝึก

ทักษะในขั้นที่ 3 นี้ ก็คือ ผู้สอนต้องมั่นใจว่า นักเรียนมีการใช้กลยุทธ์ได้อย่างถูกต้องตามหลักการ มีการใช้กลยุทธ์แบบองค์รวมอย่างสอดคล้องเหมาะสมและปฏิบัติได้จริง โดยไม่ยึดกับรูปแบบการปฏิบัติของตัวแบบมากเกินไป อย่างไรก็ตามมาตรฐานของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Standard Outcome) จากตัวแบบ จะยังคงมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกรักของนักเรียน ควบคู่ไปกับมาตรฐานภายในของการกระทำ (Self-Standards or Internal Standards) ของนักเรียน ซึ่งมาตรฐานทั้งสองจะเป็นแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติของนักเรียน ในขณะที่เดียวกันจะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนด้วย (Schunk and Zimmerman, 1997; Zimmerman and Kitsantas, 1997) Schunk (1996) เน้นว่า ในขั้นตอนการฝึกในระยะที่ 3 นี้ จะต้องเน้นให้นักเรียนสามารถใช้ กลยุทธ์ได้โดยอิสระ และใช้กับหัวข้อเรื่อง (Domains-Task) ที่หลากหลาย

ในการดำเนินการฝึกการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลของแผนการกำกับตนเองในหัวข้อเรื่อง "ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์" โดยผู้วิจัยไม่ได้ให้นักศึกษาเรียนในชั้นเรียนทันที แต่ให้นักศึกษาเรียนโดยอิสระที่ไหนก็ได้ เพื่อฝึกให้นักศึกษาได้พัฒนาการกำกับตนเองในระยะที่ 3 ได้อย่างอิสระ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีเวลานัดหมายให้สำหรับนักศึกษาที่ต้องการคำปรึกษา ซึ่งถ้ามีผู้วิจัยจะไม่ชี้แนะในรายละเอียดจะพูดในลักษณะโครงสร้างโดยรวมเป็นหลัก ภายหลังจากส่งผลงาน ผู้วิจัยจะทำกาประเมินถึงประสิทธิภาพการใช้กลยุทธ์ ตามหลักการใช้และประเมินประสิทธิภาพของการใช้กลยุทธ์แบบองค์รวมว่ามีความเหมาะสม สอดคล้องกัน และปฏิบัติได้จริง Zimmerman and Kitsantas (1997) ได้อธิบายว่า เป้าหมายหลักของการฝึกในระยะที่ 3 นี้ อยู่ที่การใช้กลยุทธ์อย่างเป็นอิสระ (automatic used) และใช้ได้แบบองค์รวม (metacognitively) ผลลัพธ์ของการฝึก (outcome) จะมีความสำคัญน้อยกว่า ดังนั้นไม่ว่าครูผู้สอนหรือตัวนักเรียนจะเป็นผู้ประเมินผลงานจะต้องประเมินที่การใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเอง (process outcome or learning outcomes) มากกว่าที่จะประเมินที่ผลลัพธ์ของการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง (performance outcomes) ซึ่งการประเมินแบบ process outcomes เมื่อนักศึกษาล้มเหลวในการฝึก นักศึกษาจะระบุสาเหตุว่าเกิดจากบกพร่องในการเรียนรู้วิธีการไม่พอเพียง หรือไม่ถูกต้อง จะต้องปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ หรือเพิ่มเวลาในการเรียนรู้ หรือหาความรู้เพิ่มเติม แต่การประเมินแบบ performance outcomes เมื่อนักศึกษาล้มเหลวในการฝึก นักศึกษาจะระบุสาเหตุว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และ/หรือ ต่ำกว่าเพื่อน ๆ ทำให้นักศึกษาหมดกำลังใจ ขาดแรงจูงใจ อาจจะไม่ปฏิบัติตามต่อไปได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การประเมินแบบ process outcomes ตลอดทุกขั้นตอนยกเว้นขั้นฝึกระยะที่ 4 รวมทั้งการใช้วิธี

การเรียนรู้แบบร่วมมือการเรียนรู้ (Co-operative learning environment) เพราะการใช้วิธีการเรียนแบบนี้ ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนสูงกว่า มีความรู้สึกนึกคิดต่อการเรียนรู้ (affective) ที่ดีกว่า และการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องที่เรียนสูงขึ้นมากรกว่า วิธีการเรียนแบบแข่งขัน (Competitive learning environment) และแบบต่างคนต่างเรียน (Individualistic learning environment) (Moriarty, Douglas, Punch and Hattie, 1995)

4) ระดับการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง (Self-Regulated Level) เป็นขั้นตอนที่นักเรียนนอกจากจะมีอิสระในการใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเองแล้ว ยังได้รับอิสระในการเลือกหัวข้อเรื่องที่จะศึกษา (tasks or domains-task) เพื่อชี้ให้นักเรียนเห็นว่า ในระดับของการกำกับตนเอง นักเรียนสามารถใช้ความรู้ที่ได้จากการฝึกโปรแกรมกำกับตนเองในการเรียนได้ทุกวิชาหรือทุกหัวข้อเรื่อง

นอกจากนี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้ถึงการตั้งเป้าหมายของการเรียนในแบบผลลัพธ์ของการเรียน (performance goal or outcome) ทั้งนี้เมื่อนักเรียนเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนหัวข้อเรื่องที่จะศึกษา (changing in contexts) หรือเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ศึกษา (changing in environments) นักเรียนจะต้องเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ที่ต้องการหรือเป้าหมายที่ต้องการด้วย การเรียนรู้ในลักษณะดังกล่าว จะทำให้นักเรียนที่มีการกำกับตนเอง สามารถปรับตนเองหรือปรับกลยุทธ์การเรียนของตนเองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมหรือบริบททางการศึกษา และหรือทำให้นักเรียนที่มีการกำกับตนเองใช้กลยุทธ์ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อนักเรียนต้องเรียนในห้องที่มีเสียงวิทยุรบกวนสมาธิการอ่านหนังสือ นักเรียนอาจจะย้ายไปอ่านหนังสือที่สถานที่อื่น หรือ นักเรียนอาจจะเดินไปปิดวิทยุก็ได้ เป็นต้น

และสำหรับตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายของ process outcome ไปเป็น performance outcome ก็คือ เมื่อนักเรียนฝึกเสิร์ฟลูกบอลเลย์บอล เป้าหมายกระบวนการก็คือ การที่มีขั้นตอนปฏิบัติอย่างไรให้เสิร์ฟลูกบอลให้ข้ามตาข่าย โดยไม่ให้ลูกบอลออกจากกรอบพื้นที่ที่กำหนด ส่วนเป้าหมายในผลลัพธ์ก็คือ การที่นักเรียนสามารถเสิร์ฟลูกบอลให้ไปตกลง ณ จุดก็ได้ภายในกรอบพื้นที่ที่กำหนด นักเรียนที่พัฒนาการกำกับตนเองมาถึงขั้นสุดท้าย จะตั้งเป้าหมายโดยการเสิร์ฟลูกบอลให้ข้ามตาข่ายและตกในบริเวณที่ตนเองต้องการ แม้ว่าในขณะนั้นจะมีเสียงเชียร์ที่ดังรบกวนสมาธิ คณะกรรมการหลังอีกฝ่าย ร่างกายรู้สึกเหนื่อยล้า ความรู้สึกตื่นเต้น

นักเรียนมีการทำกับตนเอง จะสร้างสรรคกฤษฎีโดยรวม (metacognitively) โดยการใช้กลยุทธ์ตั้งสมาธิให้สูงขึ้น กลยุทธ์ไม่สนใจเรื่องคะแนน กลยุทธ์กระตุ้นความเข้มแข็งให้กับตนเอง กลยุทธ์ลดความตื่นเต้น เป็นต้น (Zimmerman and Kitsantas, 1997)

ในขั้นตอนของงานวิจัย ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเลือกหัวข้อที่ตนเองต้องการศึกษา ซึ่งจะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับสาขาวิชาใดก็ได้มา 1 เรื่อง จากนั้นให้นักศึกษาเขียนการวางแผนการเรียนรู้โดยการทำกับตนเอง และเป้าหมายที่ต้องการจากการเรียนเรื่องนั้น เพื่อฝึกให้นักศึกษารับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการที่จะนำไปใช้ในการศึกษาเรื่องใดก็ได้ ที่นักศึกษาสนาใจ

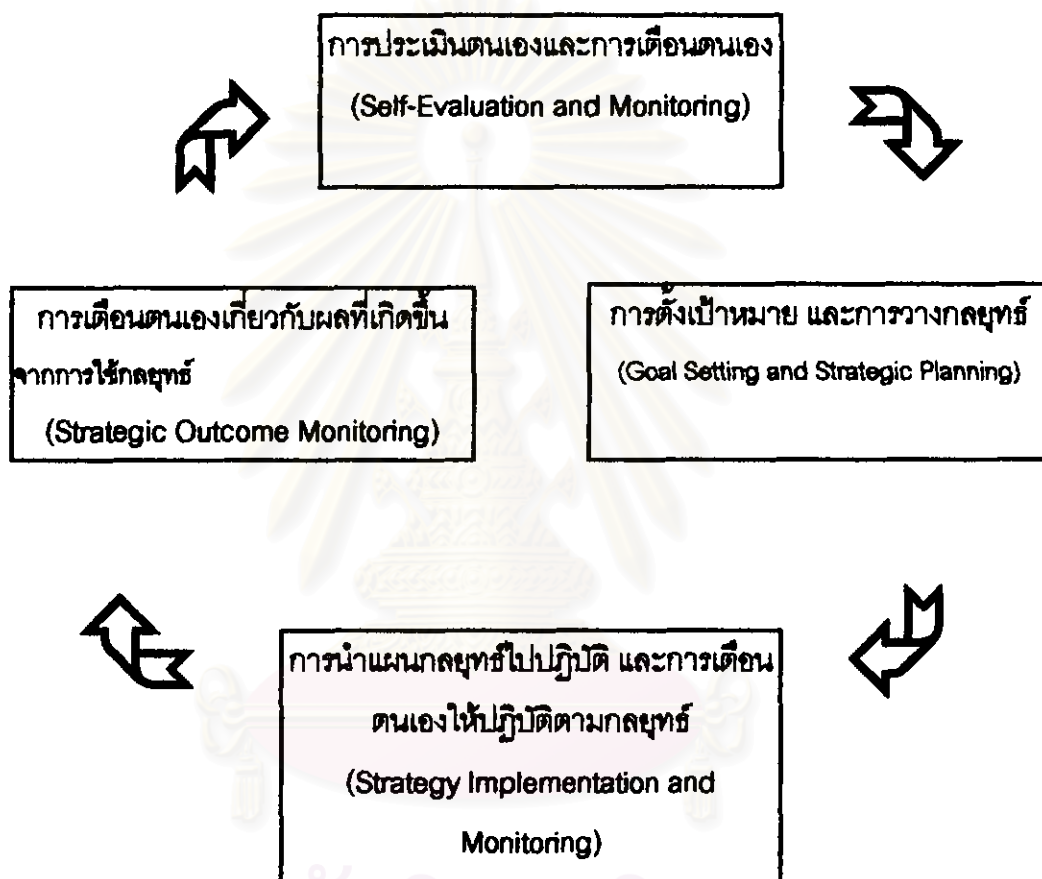
จากการให้อิสระหรือโอกาสในการเลือกแก่นักศึกษา และจากการที่นักศึกษาเห็นการนำการทำกับตนเองไปใช้ในหัวข้อเรื่องต่างๆ โดยเพื่อนนักศึกษา (โดยการอภิปรายร่วมกัน) จะทำให้นักศึกษาตระหนักถึงประสิทธิภาพของการทำกับตนเองเพื่อการศึกษา ตระหนักถึงประสิทธิผลของการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการทำกับตนเอง ทำให้นักศึกษาเกิดความเชื่อมั่นต่อตนเอง (Self-beliefs) เชื่อมั่นต่อการทำกับตนเอง ในการที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

Schunk (1996) เน้นว่า การทำกับตนเองจะเกิดขึ้นได้ในตัวนักเรียน นักเรียนจะต้องได้รับโอกาสในการมีส่วนร่วม (participant) ในกระบวนการศึกษาโดยมีโอกาสที่เลือกในสิ่งที่นักเรียนสนใจ นอกจากนี้นักเรียนจะต้องสามารถส่งผ่านการทำกับตนเองไปสู่สาขาวิชาต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย จึงจะถือได้ว่า นักเรียนมีการทำกับตนเองอย่างแท้จริง

4.4 ตัวแบบขั้นตอนของการใช้กลยุทธ์ในการทำกับตนเอง (A Cyclic Model of Regulated Learning)

ภายหลังจากการรวบรวมแนวคิดจากงานวิจัยที่ศึกษาการทำกับตนเอง โดยการทดลองกลุ่มนักวิจัยแนวคิดการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา จึงได้พัฒนามาทดลองในสภาวะการเรียนการสอนตามปกติ งานวิจัยฉบับใหม่ได้ทำการศึกษาเพื่อหาแนวทางการสอนการทำกับตนเองให้กับนักเรียน โดยการใช้คู่มือการทำกับตนเอง (Schunk and Zimmerman, 1998 cited in Zimmerman, 1998) รูปแบบหนึ่งที่มีการนำเสนอและใช้เป็นแนวทางการสอนการทำกับตนเองก็คือ ตัวแบบวงจรการใช้กลยุทธ์ในการทำกับตนเอง ซึ่งเป็นตัวแบบที่จะให้รายละเอียดถึงการใช้

กลยุทธ์ต่างๆ เพื่อใช้ในการกำกับตนเอง และในขณะเดียวกันก็จะสะท้อนให้เห็นการพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองของนักเรียน ตั้งแต่เริ่มต้นฝึกการกำกับตนเอง และพัฒนามาจนถึงการใช้การกำกับตนเองได้อย่างสมบูรณ์ (Zimmerman, in press cited in Zimmerman, 1998) ตาม แผนภูมิที่ 9



แผนภูมิที่ 9 แสดงตัวแบบขั้นตอนการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง

(Zimmerman and Kovach, 1996 cited in Zimmerman, 1998)

แนวคิดจากการใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเอง เกิดขึ้นจากการทบทวนงานวิจัยที่ทำในสถานการณ์ทดลอง โดยนำมาประยุกต์เพื่อใช้ในการฝึกการใช้การกำกับตนเองในสถานการณ์จริง เป้าหมายหลักของแนวคิดนี้ก็เพื่อให้การฝึกการกำกับตนเองทำได้ง่าย สะดวก ทำความเข้าใจได้ง่าย องค์ประกอบของวงจรการใช้กลยุทธ์ประกอบด้วย ขั้นตอนการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน ตามลำดับ คือ (Zimmerman, 1998)

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินตนเองและการเตือนตนเอง

สำหรับนักเรียนที่เริ่มต้นฝึกการใช้การกำกับตนเองครั้งแรก การประเมินตนเอง หมายถึง การประเมินการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ที่เคยใช้มาก่อนหน้านี้ เพื่อสรุปว่ามีจุดอ่อนหรือจุดแข็งในการใช้กลยุทธ์แต่ละชนิดเป็นอย่างไร นอกจากนี้ต้องประเมินว่าการนำกลยุทธ์ไปใช้ในแต่ละสถานการณ์ มีความเหมาะสมถูกต้องหรือไม่ ในขั้นตอนนี้ครูหรือผู้สอนการใช้การกำกับตนเองจะเป็นให้คำปรึกษา การคำแนะนำย้อนกลับอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งแสดงตัวอย่าง หรือมีคู่มือให้นักเรียนได้ทำการศึกษาด้วยตนเอง (Schunk and Zimmerman, 1998 cited in Zimmerman, 1998) จากนั้นนักเรียนจะต้องบันทึกว่ามีสิ่งใดที่จะต้องเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

สำหรับนักเรียนที่อยู่ในระยะการพัฒนาการกำกับตนเอง การประเมินตนเองจะหมายถึง การประเมินเป้าหมาย การนำกลยุทธ์และแผนกลยุทธ์ที่ได้จัดทำไว้ และนำไปปฏิบัติแล้ว มาประเมินถึงสิ่งที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยน และประเมินสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เพื่อที่จะนำสิ่งที่ประเมินได้ไปปรับปรุงในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป ผลของการประเมินในส่วนที่ประสบความสำเร็จจะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มสูงขึ้น ส่วนผลของการประเมินในส่วนที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว นักเรียนจะสามารถนำไปปรับปรุงในขั้นตอนที่ 2 ต่อไป การประเมินในระยะพัฒนาการกำกับตนเอง จะเน้นไปที่การประเมินกระบวนการใช้กลยุทธ์ว่ามีการใช้กลยุทธ์อย่างถูกต้องตามหลักการ และสอดคล้องกับสาขาวิชาที่ศึกษา

สำหรับการวิจัย ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาพยาบาลตอบคำถามใน "สถานการณ์สมมติการประเมินการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง" ซึ่งเป็นคำถามที่เกี่ยวกับสถานการณ์สมมติ 6 สถานการณ์ ซึ่งแต่ละสถานการณ์เป็นสิ่งที่นักศึกษาเคยประสบมาก่อน จากนั้นผู้วิจัยจะประเมินระดับการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ของนักศึกษาแต่ละคน เพื่อประเมินว่านักศึกษาแต่ละคนมีจุดอ่อน จุดแข็งในการใช้กลยุทธ์ใดบ้าง ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยนำไปฝึกพัฒนาการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ให้กับนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Zimmerman and Martinez-Pons, 1986, 1988, 1990; Zimmerman, 1989) ภายหลังจากตอบแบบสอบถามผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายผลงานร่วมกัน ซึ่งจะให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงการประเมินตนเอง และการเตือนตนเอง ตลอดจนการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ อันจะเป็นพื้นฐานที่นักศึกษานำไปใช้ในโปรแกรมฝึกการกำกับตนเองได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การตั้งเป้าหมายและการวางแผนกลยุทธ์

เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ในวิชานั้นๆ และทำการวางแผนการเรียนรู้ โดยใช้กลยุทธ์ต่างๆ อย่างสอดคล้องกัน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ สำหรับนักเรียนที่เริ่มฝึกการกำกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนการใช้กลยุทธ์ของนักเรียนจะได้อิทธิพลอย่างสูงจากตัวแบบ คือ มีลักษณะของการตั้งเป้าหมายและการวางแผนกลยุทธ์จะคล้ายกันกับตัวแบบ

สำหรับนักเรียนที่อยู่ในระยะพัฒนาการฝึกการกำกับตนเอง ในระยะต่างๆ การตั้งเป้าหมาย และการเลือกใช้กลยุทธ์ จะได้รับอิทธิพลจากการประเมินผลการกำกับตนเองในระยะก่อนหน้านี้ การตั้งเป้าหมายที่สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป จะได้รับการปรับเปลี่ยนใหม่ ซึ่งจะได้ผลที่ดีขึ้นหรือไม่ก็ต้องรอผลการประเมินใน "รอบต่อไป" การเลือกใช้กลยุทธ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่สอดคล้องซึ่งกันและกัน หรือมีการใช้กลยุทธ์ที่ไม่ถูกต้องกับหลักการพื้นฐาน จะได้รับการพิจารณาปรับเปลี่ยนใหม่ ซึ่งจะได้ผลที่ดีขึ้นหรือไม่ ก็ต้องรอผลการประเมินใน "รอบต่อไป" เช่นกัน อิทธิพลที่มีต่อการปรับเปลี่ยนการตั้งเป้าหมาย และการเลือกใช้กลยุทธ์ให้เหมาะสม ขึ้นอยู่กับว่าขณะนี้นักเรียนอยู่ในการฝึกพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองระยะใด เช่น ถ้าเป็นระยะ " การเลียนแบบ" ครูหรือผู้สอนจะมีอิทธิพลต่อนักเรียนมากกว่าตัวนักเรียนเอง แต่ถ้าอยู่ในระยะ "ควบคุมตนเอง" นักเรียนมีอิทธิพลต่อตนเองมากกว่าครูหรือผู้สอน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 การนำแผนกลยุทธ์ไปปฏิบัติและการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์

เป็นขั้นตอนที่นักเรียนได้ใช้ความพยายามปฏิบัติตามกลยุทธ์ตามที่ได้วางแผนไว้ครบทุกขั้นตอน ทั้งนี้ นักเรียนจะต้องมีการเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามแผนงานที่ได้กำหนดด้วย การเตือนตนเองมีอิทธิพลเป็นอย่างสูงต่อขั้นตอนนี้ งานวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีการเตือนตนเองสูงในที่เรียนวิชาสถิติจะมีผลสำเร็จทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนที่ไม่มีการเตือนตนเอง (Lan, Parr and Bradley, 1993; Lan, 1996) และ Zimmerman and Martinez-Pons (1988) พบว่า ในกลุ่มนักเรียนที่มีการกำกับตนเองสูง จะมีการใช้การเตือนตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีการกำกับตนเองต่ำ

การเตือนตนเองยังรวมถึงการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำ (checklist) และการบันทึกผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์ด้วย เนื่องจากรายละเอียดต่างๆ ที่นักเรียนได้

กระทำจะถูกนำไปใช้ในการประเมินผลของการใช้การกำกับตนเอง นักเรียนที่เริ่มต้นฝึกการกำกับตนเองในระยะแรก จะต้องเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามแผนงานที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ครูหรือผู้สอนการกำกับตนเองก็จำเป็นที่จะต้องตรวจสอบการปฏิบัติตามแผนร่วมด้วยอย่างใกล้ชิด

นักเรียนที่อยู่ในระยะพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง จะเตือนตนเองถึงข้อผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้าที่ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีก ในขณะที่เดียวกันก็จะเตือนตนเองให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์ที่ได้ปรับปรุงใหม่อย่างเคร่งครัด รวมทั้งบันทึกการปฏิบัติและผลการปฏิบัติไว้โดยละเอียด และบทบาทของครูจะลดลงตามระยะพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองของนักเรียน

ขั้นตอนที่ 4 การเตือนตนเองเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการใช้กลยุทธ์

เป็นขั้นตอนที่นักเรียนต้องให้ความสนใจกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ซึ่งถ้าการใช้กลยุทธ์ไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่ได้นำไปปฏิบัติ นักเรียนจะต้องระบุสาเหตุได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน จากนั้นจึงระบุวิธีการแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น โดยอาศัยมีการเปลี่ยนแปลงกลยุทธ์ ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่ ซึ่งการระบุปัญหา และการแก้ปัญหานั้นในขั้นตอนนี้ จะถูกนำไปประเมินและตัดสินใจเลือกกลยุทธ์ที่จะนำไปปฏิบัติในขั้นตอนที่ 1 คือ การประเมินตนเอง และการเตือนตนเองใน “รอบต่อไป”

นักเรียนที่เริ่มต้นฝึกการกำกับตนเอง จะต้องทำการเตือนตนเองเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการใช้กลยุทธ์โดยละเอียด เนื่องจากผลของการเตือนตนเองในขั้นตอนนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักเรียนเป็นอย่างสูง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเองในระยะถัดไป ในการเตือนตนเองถึงผลลัพธ์จากการใช้กลยุทธ์ นักเรียนจะพิจารณาถึงขั้นตอนปฏิบัติของกลยุทธ์และการได้นำไปปฏิบัติจริง นักเรียนที่อยู่ในระยะพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง จะเตือนตนเองถึงผลการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์จากการประเมินที่ผ่านมาใน “รอบ” ก่อน ซึ่งอาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยน หรือนำเอากลยุทธ์ใหม่มาใช้ เพื่อเปรียบเทียบกับผลของการใช้กลยุทธ์ในแต่ละอย่างได้

Zimmerman and Kitsantas (1997) ได้อธิบายถึงขั้นตอนที่ 4 นี้ว่า เป็นผลลัพธ์ของขั้นตอนที่ 3 คือ การนำแผนกลยุทธ์ไปปฏิบัติ และการเตือนตนให้ปฏิบัติตามกลยุทธ์ อย่างแท้จริง

กล่าวคือ นักเรียนที่ไม่ปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์อย่างเคร่งครัด จะไม่สามารถประเมินผลการปฏิบัติ ตามกลยุทธ์ได้อย่างถูกต้อง การปรับเปลี่ยนกลยุทธ์จะไม่ตรงกับความจริง ทำให้ในระยะการ พัฒนา “รอบ” ต่อไปมีประสิทธิภาพลดลง ส่งผลทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน ลดลง ซึ่งนักเรียนอาจจะปฏิเสธการฝึกการทำกับตนเองในระยะต่อไปได้

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่าง การทำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสำเร็จทางการศึกษา

การค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างการทำกับตนเอง และผลสำเร็จทางการศึกษาของ Zimmerman and Martinez-Pons (1986, 1988) นำไปสู่การวิจัยที่ต้องการศึกษาว่า ปัจจัยใดเป็น แรงจูงใจที่สำคัญในการทำให้นักเรียนใช้การทำกับตนเองเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จทางการศึกษา ผลจากการศึกษาต่อมาของ Zimmerman and Martinez-Pons (1990) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด โดยพบว่านักเรียนที่มีระดับของการ พัฒนาการทำกับตนเองสูงขึ้นตามลำดับนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองก็สูงขึ้นตามลำดับ ด้วยเช่นกัน จึงสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำกับตนเองของนักเรียน มีความสัมพันธ์โดยตรง กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการศึกษา

จากผลการวิจัยดังกล่าว นำไปสู่การค้นคว้าเพิ่มเติมว่า บทบาทของการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง และการทำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (Causal Correlation) หรือไม่ และ อย่างไร Zimmerman, Bandura and Martinez-Pons (1992) ได้ทดลองหาความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยการวิเคราะห์ทางสถิติ แบบ path analysis ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการใช้การทำกับตนเอง (Self-Efficacy for Self-Regulated Learning) มีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลโดยตรงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อผลลัพธ์ทางการศึกษา (Self-Efficacy for Academic Achievement) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีการทำกับตนเองในการ เรียนสูง จะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียนสูง และพบว่านักเรียนมีการ ตั้งเป้าหมายในการเรียน ซึ่งหมายถึงระดับคะแนนของการสอบ (grade) สูงด้วยเช่นกัน ซึ่งภาย หลังการสอบ พบว่า ระดับคะแนนที่ได้รับจากการสอบ สอดคล้องตรงกันกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

จึงสรุปได้ว่า การทำกับตนเอง มีอิทธิพลโดยตรงต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของ นักเรียน ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียน จึงตั้งเป้าหมาย

ในการเรียนไว้ในระดับสูง จากเหตุผลนี้เองจึงทำให้นักเรียนที่ใช้การทำกับตนเอง มีความกระตือรือร้นในการศึกษา สนใจในการศึกษา มีความเพียรพยายาม มีความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

เพื่อหาข้อสรุปที่เป็นสากล (Generality) Zimmerman and Bandura (1994) ได้ทำการวิจัยในลักษณะเดียวกัน แต่นำไปทดลองกับศึกษาระดับอุดมศึกษา วิชาการเขียน พบว่าได้ผลเช่นเดียวกัน และผลการสอบของนักศึกษาในกลุ่มที่มีการทำกับตนเองสูงมีผลสอบอยู่ในเกณฑ์สูงกว่านักศึกษาที่มีการทำกับตนเองต่ำ

จึงสรุปได้ว่า นักเรียนและหรือนักศึกษาที่มีความสามารถในการทำกับตนเองในการเรียนวิชาใดสูงจะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชานั้นสูงขึ้นตามไปด้วย ทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน และสะท้อนให้เห็นได้จากการที่นักศึกษามีการตั้งเป้าหมายในระดับคะแนนในการเรียนอยู่ในเกณฑ์สูง ซึ่งภายหลังการทดสอบ ก็พบว่านักศึกษสามารถทำคะแนนได้สูงขึ้นจริง

ผลสรุปจากการวิจัยที่ศึกษาเรื่อง การทำกับตนเองของนักเรียนและนักศึกษานหลายๆ ครั้งจึง ทำให้นักวิจัยมีการนำมาประยุกต์ในการจัดการเรียนการสอนตามสภาวะปกติ (Naturalistic Setting) เช่น การทดลองของ Schunk (1998, cited in Zimmerman, 1998) และ Perry (1998) แต่การวิจัยที่นำการทำกับตนเองไปใช้ในสภาวะปกติ ยังไม่ได้ข้อสรุปที่ชัดเจน เพราะยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น

การทำกับตนเองในการเรียน (Academic Self-Regulation) ที่ถูกนำไปใช้ในการศึกษา และพบว่า การทำกับตนเองมีคุณสมบัติที่สำคัญต่อเรื่องการศึกษาเป็นอย่างดี (Winne and Hadwin, 1997) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยที่ทำในด้านการศึกษาโดยใช้การทำกับตนเองได้พัฒนาการอธิบายถึงความสำเร็จของการเรียนของนักเรียนที่มีมากไปกว่าเรื่องของการใช้ความพยายาม กล่าวคือ นอกเหนือจากการใช้ความพยายามในการเรียนของเขาแล้ว ก็ยังรวมถึงการมีการริเริ่มด้วยตนเอง การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ความอดทน และความรู้สึกในการตอบสนองต่อการเรียนที่รวดเร็ว อันเป็นคุณสมบัติที่ควรต้องมีในนักเรียน จากคุณสมบัติที่ค้นพบดังกล่าว ทำให้รู้ว่าการมีแรงจูงใจตนเองในการเรียนก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญพอๆ กับความสามารถในการกำหนด

ทิศทางการเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำกับตนเองยังรวมถึงการที่ก่อให้เกิดกระบวนการรู้งใจตนเองในการเรียน (Self-Motivational Process) ซึ่งได้แก่

1) การตั้งเป้าหมายในการทำงาน และการเกิดผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย

2) การยึดถือความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในทางบวก

3) การเรียนรู้อย่างมีความตั้งใจ และมีส่วนร่วมในผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ภายหลังที่ได้เกิดการเรียนรู้แล้ว

4) ประสบการณ์ในทางที่ดีที่เคยได้รับความประทับใจจากประสบการณ์ที่ดีนั้นเมื่อได้พยายามทำงานใดๆ เช่น การมีความภูมิใจ ความพอใจจากการที่ปฏิบัติงานหรือกระทำการใดๆ ก็ตาม (McCombs, 1989; Schunk, 1994 cited in Schunk and Zimmerman, 1997)

ตัวแบบการทำกับตนเองต่างๆ ยังมีลักษณะที่เด่นไปจากตัวแบบอื่นๆ เพราะว่าการทำกับตนเองเป็นการเข้าไปทำความเข้าใจเรื่องวิธีการเรียนด้วยตนเองของนักเรียนโดยเฉพาะ จินตนาการที่เกิดขึ้นในตนเองของนักเรียนในฐานะผู้เรียน

จากผลการวิจัยค้นพบว่าผลของการวัดหาจินตนาการที่เกี่ยวกับตนเองที่มีความจำเพาะต่องานใดงานหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งเรียกว่า เอกลักษณะของตนเอง ของนักเรียนนั้นๆ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดกับดัชนีต่างๆ ของการชี้วัดแรงจูงใจในการศึกษา และความสำเร็จในการศึกษา (Marsh, 1990; Pajares and Miller, 1994; Zimmerman, 1995a) และ Kaplan (1991 cited in Woolfolk, 1995) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีกระบวนการทำกับตนเองสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในการศึกษาทุกขั้นตอน และจะส่งผลให้ นักศึกษาสามารถนำการทำกับตนเองไปใช้ในการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง และประสบผลสำเร็จตลอดชีวิตของเขา

จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดเกี่ยวกับการทำกับตนเองมาทำการทดลองกับนักศึกษาพยาบาล โดยการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง โดยคาดหวังว่า เมื่อนักศึกษาผ่านการฝึกตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยประเมิน นักศึกษาก็จะสามารถนำการทำกับตนเองไปใช้ร่วมกับการเรียนการสอนตามปกติ ซึ่งผู้วิจัยจะให้ความสนใจและให้คำปรึกษาเฉพาะการทำกับตนเอง ส่วนเนื้อหาในวิชากระบวนการพยาบาลนั้น นักศึกษาเรียนตามปกติ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการทดลอง ให้คล้ายคลึงกับการวิจัยหลายฉบับดังกล่าว เนื่องจากยังไม่มีทฤษฎี ที่ทำการทดลองกับการพยาบาล ประเด็นสำคัญที่สุด ที่ผู้วิจัยให้ความสนใจเป็นพิเศษคือ ขั้นตอนการทดลอง ที่มีการจัดกระทำใกล้เคียงกับสภาพการเรียนรู้การลงตามปกติ เพื่อประยุกต์แนวคิดทฤษฎีของนักวิจัย เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการเรียน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura และ Zimmerman เป็นส่วนใหญ่ มีบางส่วนที่ผู้วิจัยประยุกต์ให้สอดคล้องกับแนว ทางประโยชน์ที่คาดหวังไว้ คือสามารถนำโปรแกรมฝึกการกำกับตนเองมาใช้ร่วมกับการเรียนการลงตามปกติได้ ซึ่งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลลัพธ์ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้จะสอดคล้องกับสมมติฐานดังกล่าว

6. กระบวนการพยาบาล และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล

6.1 กระบวนการพยาบาล

เป็นวิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลโดยใช้หลักการแก้ปัญหาที่ต้องอาศัยความคิด เทคนิค และทักษะ เพื่อสนองความต้องการด้านสุขภาพของผู้รับบริการและครอบครัว กระบวนการพยาบาลเป็นสาระสำคัญของแนวคิดในการกำหนดทิศทางการพยาบาล คือ เป็นทั้งเครื่องมือ (Tool) และวิธีการ (Methodology) ที่ช่วยให้พยาบาลสามารถให้การพยาบาลอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ กระบวนการพยาบาลยังมีคุณลักษณะที่เหมาะสมกับลักษณะงานทางการพยาบาล 6 ประการ คือ (cited in Iyer, 1991)

- 1) มีเป้าหมาย (Purposeful)
- 2) เป็นระบบ (Systematic)
- 3) มีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ (Dynamic)
- 4) มีการปฏิสัมพันธ์ในระบบ (Interactive)
- 5) มีความยืดหยุ่น (Flexible)
- 6) เป็นแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical base)

5.1.1 ความเป็นมาของกระบวนการพยาบาล

ในระยะแรกของการนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ นั้น ขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล มีเพียง 3 ขั้นตอน แต่การกำหนดขั้นตอนแตกต่างกันออกไป ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการพยาบาลในช่วงปี ค.ศ. 1959 - 1963
(อ้างถึงใน เพ็ญศรี ระเบียบ, 2527)

Johnson ค.ศ. 1959	Orlando ค.ศ. 1961	Widenbach ค.ศ. 1963
กระบวนการของการวิเคราะห์ ปัญหาการพยาบาล ได้แก่	องค์ประกอบในการปฏิบัติ การพยาบาล คือ	ขั้นตอนในการปฏิบัติการ พยาบาลเพื่อสนองความ ต้องการของผู้ป่วยคือ
1. การประเมิน	1. พฤติกรรมของผู้ป่วย	1. จำแนกความต้องการที่ ต้องให้การช่วยเหลือ
2. การตัดสินใจ	2. ปฏิกริยาของพยาบาล	2. ปฏิบัติการช่วยเหลือ
3. การปฏิบัติการพยาบาล	3. กิจกรรมการพยาบาล ในการช่วยเหลือผู้ป่วย	3. ประเมินผลการช่วยเหลือ

Yura and Walsh (1967) พัฒนาระดับขั้นตอนของกระบวนการพยาบาลเป็น 4 ขั้นตอน คือ

- 1) การประเมิน
- 2) การวางแผน
- 3) การปฏิบัติการพยาบาล
- 4) การประเมินผล

เมื่อวิชาชีพพยาบาลมีความก้าวหน้ามากขึ้น ผู้นำการพยาบาลหลายท่านได้ศึกษาและกำหนด
ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลขึ้นได้ จึงได้นำการกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลมารวมไว้ใน
กระบวนการพยาบาลอีก 1 ขั้นตอน รวมเป็น 5 ขั้นตอน คือ

- 1) การประเมิน
- 2) การวินิจฉัยการพยาบาล
- 3) การวางแผน
- 4) การปฏิบัติการพยาบาล
- 5) การประเมินผลการพยาบาล ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล 4 และ 5 ขั้นตอน
(ภัทรอำไพ พิพัฒนานนท์, 2539)

กระบวนการพยาบาล 4 ขั้นตอน	กระบวนการพยาบาล 5 ขั้นตอน
1. การประเมิน	1. การประเมิน
2. การวางแผน	2. การวินิจฉัยการพยาบาล
3. การปฏิบัติการพยาบาล	3. การวางแผน
4. การประเมินผล	4. การปฏิบัติการพยาบาล
	5. การประเมินผล

5.1.2 ความสำคัญของกระบวนการพยาบาล

กระบวนการพยาบาลมีความสำคัญสำหรับการปฏิบัติการพยาบาลดังนี้ (เพ็ญศรี ระเบียบ 2527 : 488 - 489)

1) เป็นเครื่องมือหรือวิธีการ ที่เป็นแกนกลาง สำหรับพยาบาลวิชาชีพทุกคนในการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพและอนามัย และ/หรือตอบสนองความต้องการของบุคคล ผู้รับบริการ ครอบครัว และชุมชน รวมทั้งเป็นวิธีการที่พยาบาลสามารถกระทำด้วยตนเองโดยอิสระ

2) ทำให้การปฏิบัติการพยาบาลเป็นระบบ มีขั้นตอน มีความต่อเนื่องกันในการที่จะรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการ วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อวินิจฉัยปัญหา วางแผนการพยาบาล ปฏิบัติการพยาบาล และประเมินผลการพยาบาล จากการปฏิบัติการพยาบาลที่เป็นระบบมีขั้นตอน และมีความต่อเนื่องกัน ช่วยให้พยาบาลหลีกเลี่ยงการตัดสินใจทางการพยาบาลโดยอาศัยความเคยชินหรือการเดา รวมทั้งหลีกเลี่ยง การตัดสินใจทางการพยาบาลตามกิจวัตรหรือนิสัยที่เคยชินได้ นอกจากนี้ยังช่วยประหยัดเวลาและเศรษฐกิจอีกด้วย

3) ช่วยให้พยาบาลปฏิบัติการพยาบาลโดยอาศัย ความรู้ และทักษะพื้นฐานต่างๆ คือ ทักษะทางปัญญา เป็นเครื่องช่วยในการนำความรู้ ความเข้าใจในตัวผู้รับบริการ ครอบครัว ชุมชน เพื่อนำไปสู่การติดต่อสื่อสาร ความเชื่อมั่น ใจวางใจ และร่วมมือในการปฏิบัติตามแผนการพยาบาล ทักษะในการสังเกต เพื่อนำไปสู่การรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วนเกี่ยวกับผู้รับบริการ

ทักษะในการปฏิบัติในการพยาบาล เพื่อการปฏิบัติการพยาบาลที่มีคุณภาพ ประหยัดเวลาและทรัพยากร การปฏิบัติการพยาบาลโดยใช้ความรู้และทักษะที่พื้นฐานดังกล่าวทำให้พยาบาลสามารถให้การพยาบาลทั้งคนได้ ช่วยให้พยาบาลได้แสดงออกถึงความสามารถ ความน่าเชื่อถือไว้วางใจ และความรับผิดชอบในฐานะผู้ประกอบวิชาชีพ ต่อผู้รับบริการได้

4) กระบวนการพยาบาล ทำให้พยาบาลมุ่งเป้าหมายที่ผู้รับบริการ ช่วยให้ผู้รับบริการและครอบครัวตลอดจนชุมชนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและกำหนดการพยาบาลสำหรับตนเองอีกด้วย

5) การใช้กระบวนการพยาบาล จะต้องมีกระบวนการบันทึกข้อมูลที่ได้ จากการปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการพยาบาลเอาไว้ด้วย เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร ระหว่างสมาชิกในทีมการพยาบาล รวมทั้งมีทีมสุขภาพ ทั้งเป็นหลักฐานเกี่ยวกับผู้ป่วยหรือผู้รับบริการการใช้กระบวนการอย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้ระบบการบันทึกข้อมูลของผู้รับบริการมีประสิทธิภาพตามไปด้วย และช่วยให้สามารถตรวจสอบคุณภาพของการพยาบาลที่ให้แก่ผู้รับบริการจากระบบการบันทึกดังกล่าวไว้ด้วย

6) การใช้กระบวนการพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้ป่วยรายบุคคลนั้นจะช่วยให้พยาบาลสามารถสร้างมาตรฐานการพยาบาลผู้ป่วยแต่ละประเภทได้

7) ในกระบวนการพยาบาล ขั้นตอนของการวินิจฉัยปัญหาของผู้รับบริการเป็นผลที่เกิดจากการใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปจากข้อมูลต่างๆ ของผู้รับบริการ การวินิจฉัยปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้ความคิดดังกล่าวแล้ว ช่วยให้เกิดความรู้ใหม่ ซึ่งเป็นศาสตร์ของการพยาบาลได้อีกด้วย

กระบวนการพยาบาลนั้นเป็นการนำวิธีการแก้ปัญหาโดยทางวิทยาศาสตร์ หรือการใช้ระเบียบวิธีการตัดสินใจในการพยาบาล โดยกระทำอย่างมีขั้นตอนและตามแบบของระบบมีกลไกเป็นวงจรต่อเนื่อง (พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์, 2522)

กระบวนการพยาบาลเป็นการจัดเตรียมและปฏิบัติการพยาบาลอย่างมีระบบด้วยวิธีการที่มีเหตุผล ซึ่งประกอบด้วยขอบข่ายของการวางแผนงาน และการปฏิบัติการพยาบาลช่วยให้ได้ใช้ความรู้ทางการพยาบาลในการแก้ปัญหาซึ่งจะต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

เป็นความรู้เก็บไว้จนกลายเป็นนิสัยของพยาบาล เพื่อเตรียมตัวสำหรับปฏิบัติการพยาบาลอยู่ตลอดเวลา (Kozier and Erb, 1983 อ้างถึงใน เพ็ญภา แดงด้อมมุทร์, 2539)

มีคำกล่าวว่าการพยาบาลและกระบวนการแก้ปัญหาเป็นสิ่งเดียวกันได้มีผู้ให้การสนับสนุนคำกล่าวนี้มากมายซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพยาบาลคือรูปแบบของการแก้ปัญหาที่มุ่งเน้นที่ตัวผู้ป่วย และช่วยให้พยาบาลจัดรูปแบบความคิดของตนเองให้เป็นกระบวนการที่มีระบบระเบียบ กระบวนการพยาบาลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ก็คือ กระบวนการแก้ปัญหานั้นเอง แต่ใช้คำว่ากระบวนการพยาบาลมากกว่ากระบวนการแก้ปัญหา เพราะเป็นสิ่งที่ใช้อยู่เป็นประจำในการปฏิบัติการพยาบาลและการเรียนการสอน (Yura and Walsh, 1978; Kissinger and Munro, 1981 cited in Gross and Other, 1987) นอกจากนี้มีนักการศึกษาได้ทำการเปรียบเทียบกระบวนการพยาบาลกับกระบวนการแก้ปัญหาโดยวิธีวิทยาศาสตร์ ซึ่งทำให้มองเห็นชัดเจนว่าเป็นกระบวนการเดียวกัน (Leonard and Redland, 1981; สมจิต หนูเจริญกุล, 2529; ยุวดี ภาชา, 2529) ดังแสดงใน ตารางที่ 5

จึงกล่าวได้ว่า กระบวนการพยาบาลนั้นเกิดจากปัญหาของผู้ป่วยเมื่อเกิดความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจไม่ได้รับการตอบสนองให้เกิดความสมดุลและความพึงพอใจ ซึ่งความต้องการของผู้ป่วยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ปัญหาเหล่านี้พยาบาลจะให้ช่วยเหลือในกรณีที่เขาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หากเกิดมีปัญหามากมายพร้อมๆ กันพยาบาลก็ต้องจัดลำดับความสำคัญของปัญหาก่อน เพื่อแก้ไขอย่างถูกต้องเหมาะสม (อาภรณ์ ชูดวง, 2535)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบขั้นตอนของกระบวนการพยาบาลและกระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์

กระบวนการพยาบาล	กระบวนการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์
1. การประเมินสภาพปัญหาของบุคคล	1. การกำหนดปัญหา
2. การวางแผนการพยาบาล	2. การตั้งสมมติฐาน
3. การปฏิบัติการพยาบาล	3. การรวบรวมข้อมูล
4. การประเมินผล	4. การวิเคราะห์ และตีความ
	5. การทดสอบสมมติฐาน
	6. การสรุป

การใช้กระบวนการพยาบาลจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการพยาบาลที่ต่อเนื่องกันตลอด 24 ชั่วโมงสืบเนื่องการรายงาน การบันทึกอย่างต่อเนื่อง มีการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลเพื่อให้ต่อเนื่องในแง่ของความรับผิดชอบในการปฏิบัติการพยาบาลที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น (Patterson, 1971) นอกจากนี้ในแง่ของพยาบาลยังได้รับประโยชน์อย่างมากดังที่ Atkinson (1983) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกระบวนการพยาบาลไว้ว่า กระบวนการพยาบาลจะช่วยให้พยาบาลเกิดความเชื่อมั่น เกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน เกิดความก้าวหน้าทางวิชาชีพและช่วยในการมอบหมายงาน

ความสำคัญของกระบวนการพยาบาล คือการใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการพยาบาลทำให้แน่ใจว่าเป็นการนำไปสู่การปฏิบัติที่มีคุณภาพ เพราะจะทำให้ไม่ต้องปฏิบัติการพยาบาลที่ซ้ำซ้อน และไม่เกิดการลืม (Alfalo, 1986) พยาบาลต้องใช้กระบวนการพยาบาลตามขั้นตอนที่ต่อเนื่อง โดยต้องเริ่มจากการรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการมาวินิจฉัยสุขภาพอนามัยแล้วจึงนำปัญหานั้นมาวางแผนการพยาบาลตามลำดับความสำคัญของปัญหา และทำการปฏิบัติการพยาบาลตามแผนการพยาบาลสุดท้ายต้องมีการประเมินผลการพยาบาลสืบเนื่องกันไปเพื่อให้ทราบว่าปัญหาใดแก้ไขได้หรือไม่ได้นำย้อนกลับไปพิจารณาหาข้อมูลเพื่อแก้ปัญหของผู้ป่วยใหม่เป็นวงจรไปแต่ละขั้นตอนตามกระบวนการพยาบาลที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่

ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลมีความหมายเหมือนกับความสามารถในการแก้ปัญหาและเมื่อพิจารณาองค์ประกอบของบุคคลก็พบว่า จำเป็นต้องใช้ทักษะที่เหมือนๆ กัน ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ปัญหานั้น ผู้แก้ปัญหาแต่ละคนย่อมจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน จุดนิภาวะทางสมอง สถานการณ์ที่แตกต่างกัน กิจกรรมและความสนใจของแต่ละบุคคลต่อปัญหา (Stollberg, 1956) และนอกจากนี้ Morgan (1987) ได้พิจารณาถึงองค์ประกอบของการแก้ปัญหาว่าประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้คือ สติปัญญา สติปัญญาดี การแก้ปัญหาคะดี แรงจูงใจในการทำให้เกิดแนวทางการแก้ปัญหา ประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การเลือกวิธีการที่เหมาะสม

ซึ่งจากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าคุณสมบัติต่างๆ ที่กล่าวมานั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลที่สั่งสมมาตามลำดับตั้งแต่ในอดีต โดยเมื่อจะทำการพัฒนาความสามารถในเรื่องใดก็ควรจะต้องปลูกฝังความรู้ความสามารถในเรื่องนั้นๆ ให้เสียก่อน เช่นเดียวกันหากต้องการจะ

พัฒนาความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลให้กับพยาบาลก็สมควรที่จะปูพื้นฐานความสามารถด้านการใช้กระบวนการพยาบาลให้กับนักศึกษาเสียก่อน เพื่อให้การพัฒนาสอดคล้องค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ

ประโยชน์ของการใช้กระบวนการพยาบาลต่อผู้รับบริการ คือ

- 1) ทำให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง ทำให้เขาทราบว่าเขาสามารถแก้ปัญหาของเขาได้เพียงใด
- 2) ทำให้ผู้รับบริการได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความคับข้องใจและความกังวลไม่มี
- 3) ทำให้คุณภาพการพยาบาลดีขึ้น เพราะกระบวนการพยาบาลจะมีการประเมินผลและหาข้อมูลใหม่ เพื่อให้คุณภาพการพยาบาลดีขึ้น และเป็นไปตามความต้องการของผู้ป่วยแต่ละคน (อ้างถึงใน นิษฐิตา สันะขุนนางกูร, 2530)

นอกจากนี้ ศิริพร ชัมภลิจิต (2532) ได้กล่าวสรุป ประโยชน์ของกระบวนการพยาบาลไว้ดังนี้คือ

- 1) ด้านผู้รับบริการ ทำให้ผู้รับบริการได้รับแต่บริการที่มีคุณภาพ ตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพให้กับผู้รับบริการ ครอบครัว หรือชุมชนได้ตรงประเด็น
- 2) ด้านตัวพยาบาล ทำให้พยาบาลทำงานอย่างมีระบบ มีความสามารถในการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ ตื่นตัวในการเรียนรู้ การแก้ปัญหาสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันมีเหตุผลในการปฏิบัติการพยาบาล เพิ่มสมรรถภาพให้กับทีมสุขภาพมากยิ่งขึ้น
- 3) ด้านวิชาชีพ เมื่อมีการใช้กระบวนการพยาบาลในการแก้ปัญหาอย่างแพร่หลาย จะทำให้การปฏิบัติการพยาบาลมีคุณภาพ มีการยอมรับในวิชาชีพการพยาบาล ส่งเสริมให้มีการค้นคว้า และวิจัยทางการพยาบาลมากขึ้น ทำให้มีความกว้างขวางในด้านองค์ความรู้มีความละเอียดและลึกซึ้งในศาสตร์การพยาบาลมากยิ่งขึ้น

การนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดนั้น พยาบาลจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจระเบียบวิธีของกระบวนการให้ชัดเจน ต้องสามารถประยุกต์ความรู้และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และนำมาผสมผสานในการใช้ได้อย่างเหมาะสม

5.1.3 ขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล

ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การประเมิน (Assessment)

การประเมินเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการพยาบาล ซึ่งประกอบด้วยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล ดังนั้น ความถูกต้องของการวินิจฉัยจึงขึ้นกับการประเมินที่เพียงพอและถูกต้อง นอกจากการประเมินจะมีผลต่อความถูกต้องของการวินิจฉัยแล้ว ยังมีผลต่อขั้นตอนต่อไปของกระบวนการพยาบาลด้วย เนื่องจากกระบวนการพยาบาลเป็นการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง เมื่อขั้นตอนแรกไม่ถูกต้อง การดำเนินการในขั้นตอนต่อไปย่อมได้รับผลกระทบจากความผิดพลาดในขั้นตอนแรกด้วย

ถึงแม้ว่าการประเมินจะเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการพยาบาล แต่ในทางปฏิบัติการประเมินไม่ได้จบลงเมื่อนำข้อมูลจากการประเมินมากำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลเท่านั้น แต่ต้องประเมินผู้รับบริการต่อเนื่องไปจนจบกระบวนการพยาบาลดัง แผนภูมิที่ 10



แผนภูมิที่ 10 กระบวนการพยาบาล (George, 1985 : 17)

ในการประเมินผู้รับบริการ พยาบาลจะต้องยึดแนวคิดของการดูแลสุขภาพบุคคลทั้งคน (Holistic care) ตามข้อเสนอของสมาคมพยาบาลอเมริกันที่ให้แนวคิดในการดูแลสุขภาพบุคคลทั้งคนไว้ 4 ด้าน คือ สรีระ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งแนวทางในการประเมินควรครอบคลุมข้อมูลในด้านต่างๆ คือ

1) ประวัติส่วนบุคคล ข้อมูลจากประวัติส่วนบุคคลจะช่วยให้ทราบลักษณะเฉพาะของผู้รับบริการแต่ละคน และใช้เป็นตัวบ่งชี้ภาวะสุขภาพของผู้รับบริการในขณะนั้นได้

2) ประวัติสุขภาพทั้งของผู้รับบริการ ครอบครัว และสังคม เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพในปัจจุบันและอนาคต

3) ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน เหตุผลที่มารับบริการทางสุขภาพ และข้อวินิจฉัยทางการแพทย์ เป็นข้อมูลที่ได้จากการซักถาม การตรวจร่างกาย และรายงานการรักษา

ข้อมูลดังกล่าวอาจได้จากแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง คือ ผู้รับบริการญาติ แพทย์ประวัติ หรือจากแหล่งอื่นๆ ในการรวบรวมข้อมูลนี้พยาบาลต้องมีทักษะในการสังเกต และการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการช่วยเหลือ (Helping relationship) จึงจะได้ข้อมูลครบถ้วนและแม่นยำ หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้ว ต้องนำข้อมูลมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งจำเป็นต้องนำความรู้จากทฤษฎีและโมเดลในศาสตร์ต่างๆ มาใช้ในการจัดหมวดหมู่และหาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้มา เพื่อกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลต่อไป อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับอาจไม่ครบถ้วนและตรงกับความจริงทั้งหมด ผ่านการกลั่นกรองและตรวจสอบแล้ว

ขั้นตอนในการประเมินมี 4 ขั้นตอน คือ (Alfaro, 1986)

- 1) การรวบรวมข้อมูล (Data collection)
- 2) การตรวจสอบความแม่นยำของข้อมูล (Data validation)
- 3) การจัดระบบข้อมูล (Data organization)
- 4) การจัดข้อมูลลงแบบบันทึกหรือเครื่องมือที่ใช้ (Pattern identification)

- 1) การรวบรวมข้อมูล (Data collection)

การรวบรวมข้อมูลเริ่มต้นเมื่อผู้รับบริการเข้ามาในระบบบริการทางสุขภาพพยาบาลจะต้องประเมินและบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการ โดยรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ คือ

- ก. ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ
- ข. ครอบครัว ญาติ ผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีความสัมพันธ์กับผู้รับบริการ
- ค. แพทย์ประวัติ
- ง. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- จ. จากเจ้าหน้าที่อื่นๆ โดยใช้วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้คือ
 - (1) การสัมภาษณ์
 - (2) การสังเกต และการตรวจร่างกาย

การสัมภาษณ์และการสังเกต เป็นวิธีการสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่พยาบาลสังเกตพบและรับฟังจากผู้รับบริการ มีความหมายต่อขั้นตอนต่อไปของกระบวนการพยาบาลมาก ข้อมูลที่ได้รับจะมีความแม่นยำเพียงใดขึ้นกับทักษะและความชำนาญในการสัมภาษณ์ ซึ่งต้องใช้ความสามารถในการสร้างความคุ้นเคย การสังเกต การฟัง และการตั้งคำถาม ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

ก. การสร้างความคุ้นเคย

- (1) จัดสถานที่ให้มีความเป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวนจากเสียงหรือกิจกรรมอื่น ๆ
- (2) สบตาผู้รับบริการ ซึ่งเป็นการสื่อสารให้ผู้รับบริการรับรู้ว่าคุณพยาบาลตั้งใจ ฟัง และพร้อมที่จะรับข้อมูลจากผู้รับบริการ
- (3) เรียกชื่อผู้รับบริการให้ถูกต้อง และใช้คำนำหน้านามที่เหมาะสม สำหรับสังคมไทย ใช้คำ "คุณ" นำหน้าชื่อน่าจะเหมาะสม เนื่องจากมีความเป็นกลาง และให้เกียรติผู้รับบริการ แนะนำตนเองให้ผู้รับบริการทราบ และสื่อสารให้ผู้รับบริการทราบว่าพยาบาลยินดีที่จะช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เขากำลังเผชิญอยู่
- (4) แจ้งวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ และอธิบายให้ผู้รับบริการทราบว่าพยาบาลจำเป็นต้องถามคำถามหลายคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการวางแผนการช่วยเหลือ
- (5) ไม่แสดงท่าทีรีบร้อน ถึงแม้จะมีเวลาไม่มาก เนื่องจากท่าทางเร่งรีบจะทำให้ผู้รับบริการคิดว่าพยาบาลไม่สนใจฟังข้อมูลที่เขาต้องการสื่อสารให้ทราบ

ข. การสังเกต

- (1) สังเกตลักษณะโดยทั่วไป เช่น การแต่งกาย ความสะอาด ความเหมาะสมของการแต่งกาย ความแข็งแรงทั่ว ๆ ไป
- (2) ใช้วิธีวาระสัมผัสให้เกิดประโยชน์ ทั้งการสังเกตด้วยสายตา การฟัง การได้กลิ่น และการสัมผัส
- (3) สังเกตภาษาท่าทาง (Body language) สังเกตว่าผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลาย
กระสับกระส่าย หวาดหวั่น แยกตัว ฯลฯ
- (4) สังเกตลักษณะของการติดต่อสื่อสาร และคำนึงถึงความแตกต่างทาง

- (5) สังคม วัฒนธรรม ระดับการศึกษา และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจเป็นอุปสรรคในการติดต่อสื่อสารได้

ค. การฟัง

- (1) ตั้งใจฟัง มีการพยักหน้า โน้มตัวเข้าไปหา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการทราบว่าพยาบาลสนใจในข้อมูลที่เขากำลังสื่อสาร
- (2) ให้ผู้รับบริการมีโอกาสพูดจนจบประโยค รอคอยด้วยความสงบเห็นอกเห็นใจ ไม่เร่งเร้า
- (3) ใช้ความอดทน ปล่อยให้ผู้รับบริการหยุดคิดบ้าง และใช้คำถามกระตุ้นในจังหวะที่เหมาะสม
- (4) ระหว่างการสนทนาควรตรวจสอบความเข้าใจ ด้วยการขอความที่ผู้รับบริการพูดไปแล้ว เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่พยาบาลเข้าใจเป็นสิ่งเดียวกับที่ผู้รับบริการสื่อความหมาย

ง. การตั้งคำถาม

- (1) ถามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัญหาหลักก่อน ยกเว้นผู้รับบริการที่ยังไม่เกิดความไว้วางใจ
- (2) ใช้ข้อความหรือคำพูดง่าย ๆ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจและสามารถตอบคำถามได้
- (3) ใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับบริการอธิบายเพิ่มเติมไม่ใช่เพียงการตอบรับหรือปฏิเสธ
- (4) ใช้เทคนิคการสะท้อน เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการให้ข้อมูลเพิ่มเติม
- (5) ละเว้นการถามในประเด็นที่ไม่สำคัญในกรณีนี้ที่ผู้รับบริการไม่อยู่ในภาวะที่พร้อมจะให้ข้อมูล ในกรณีเช่นนี้ควรถามในประเด็นสำคัญเท่านั้น
- (6) ใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ เพื่อป้องกันการหลงลืมการสืบค้นข้อมูลบางส่วน

จ. การตรวจร่างกาย การตรวจร่างกายที่เหมาะสมและเป็นธรรมชาติควรทำพร้อมๆ กับการสัมภาษณ์ ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

- (1) ระหว่างการตรวจร่างกายควรพูดคุยกับผู้รับบริการไปด้วยเพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติ สร้างความคุ้นเคย และใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ให้เหมาะสม และใช้สถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว
- (2) จัดบันทึกข้อมูลที่สำคัญเพื่อป้องกันการหลงลืม แต่ถ้าผู้รับบริการมีอาการ

หวาดระแวง ต้องทำด้วยความระมัดระวัง และควรแจ้งให้ผู้รับบริการทราบก่อน

- (3) จัดทำแบบประเมินเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาใช้บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ

พยาบาลต้องคำนึงไว้เสมอว่าข้อมูลที่ได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ และตรวจร่างกาย แบ่งเป็น 2 ส่วนที่สำคัญ คือ (ภัทรอำไพ พิพัฒนานนท์, 2539)

- ก. ข้อมูลนามธรรม (Subjective data) คือ ส่วนที่เป็นสถานการณ์ เหตุการณ์ ความรู้สึก ความคิด การรับรู้ของผู้รับบริการ เช่น ความเจ็บปวด ความคับข้องใจ ความโกรธ
- ข. ข้อมูลรูปธรรม (Objective data) เป็นข้อมูลที่สามารถตรวจสอบและวัดได้โดยตรง เป็นการรับรู้ทางประสาทสัมผัส คือ การมองเห็น การได้กลิ่น การได้ยิน และการสัมผัส เช่น สีพจร ความดันโลหิต ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ลักษณะทางร่างกายและพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้โดยตรง

2) การตรวจสอบความแม่นยำของข้อมูล (Data validation)

การตรวจสอบความแม่นยำของข้อมูล เป็นการตรวจสอบเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นว่าข้อมูลที่ไดมานั้นถูกต้องหรือตรงกับความจริง ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

ก. ข้อมูลที่วัดได้จากเครื่องมือต่างๆ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ความดันโลหิต ถ้าไม่มั่นใจในความถูกต้อง สามารถตรวจสอบซ้ำได้โดยตรง และควรตรวจสอบความแม่นยำของเครื่องมือก่อนใช้

ข. ข้อมูลที่ได้จากการบอกเล่าของผู้อื่นอาจไม่ตรงกับความจริงพยาบาลสามารถตรวจสอบซ้ำได้ด้วยการสังเกตและสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

ค. คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลที่อาจเปลี่ยนแปลงตามเวลาที่ผ่านไปด้วย

ง. ถ้าพบว่าข้อมูลมีความเบี่ยงเบนจากปกติหรือเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมควรตรวจสอบซ้ำทันที

ข. ขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่อื่นๆ ในการตรวจสอบข้อมูล

3) การจัดระบบข้อมูล (Data organization)

การจัดระบบข้อมูลภายหลังการรวบรวมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแล้ว จะ

ต้องนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ หรือจัดกลุ่ม แยกปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว และปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้น ในการจัดหมวดหมู่หรือจัดกลุ่มข้อมูลนี้จำเป็นต้องใช้ความรู้ ความชำนาญ และวิจารณญาณมาก สำหรับพยาบาลใหม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือช่วยบันทึกและจัดหมวดหมู่ ซึ่ง Gordon (1982) ได้เสนอเครื่องมือในการรวบรวมและบันทึก คือ แบบแผนสุขภาพ (Functional Health Pattern) ซึ่งแบ่งเป็น 11 แบบแผน คือ

- (1) แบบแผนการรับรู้ และจัดการกับสุขภาพ (Health perception-health management pattern) เป็นแบบแผนที่กล่าวถึงการรับรู้สุขภาพ และการจัดการกับภาวะสุขภาพ
- (2) แบบแผนโภชนาการและการเผาผลาญ (Nutritional-metabolic pattern) เป็นแบบแผนที่กล่าวถึงการบริโภคอาหารและน้ำ ที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญสารอาหารที่ร่างกายต้องการ
- (3) แบบแผนการขับถ่าย (Elimination pattern) เป็นแบบแผนที่เกี่ยวข้องกับการกำจัดของเสียทุกชนิดออกจากร่างกาย เช่น การขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ
- (4) แบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย (Activity- exercise pattern) เป็นแบบแผนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กิจกรรมในแต่ละวัน การใช้เวลาว่าง และสันทนาการ
- (5) แบบแผนสติปัญญาและการรับรู้ (Cognitive-perceptual pattern) เป็นแบบแผนที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางประสาทสัมผัส และกระบวนการทางสติปัญญา
- (6) แบบแผนการนอนหลับและพักผ่อน (Sleep-rest pattern) เป็นแบบแผนที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ การพักผ่อนและการผ่อนคลาย หรือการคลายความเครียด
- (7) แบบแผนการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ (Self - perception and self - concept pattern) เป็นแบบแผนที่กล่าวถึงการรับรู้ตนเองในด้านภาพลักษณ์ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองทุกๆ ด้าน
- (8) แบบแผนบทบาทและสัมพันธภาพ (Role-relationship pattern) เป็นแบบแผนที่กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ และสัมพันธภาพกับผู้อื่นตามบทบาทหน้าที่
- (9) แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์ (Sexuality-reproductive pattern) เป็นแบบแผนเกี่ยวกับเพศและการเจริญพันธุ์ตามวัยและพัฒนาการ
- (10) แบบแผนการเผชิญและการทนต่อความเครียด (Coping - stress - tolerance pattern) เป็นแบบแผนที่กล่าวถึงรูปแบบและความสามารถในการเผชิญความเครียด
- (11) แบบแผนค่านิยมและความเชื่อ (Value-belief pattern) เป็นแบบแผนเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ความเชื่อ ค่านิยม หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ผู้รับบริการใช้ช่วยในการเลือกกระทำกิจกรรม

ใด ๆ หรือใช้ประกอบการตัดสินใจ

โดยอาจเลือกใช้แบบบันทึกอื่น ๆ ตามความเหมาะสมหรือตามข้อตกลงของแต่ละสถาบัน

4) จัดข้อมูลลงแบบบันทึกหรือเครื่องมือที่ใช้ (Pattern identification)

จัดข้อมูลลงแบบบันทึกหรือเครื่องมือที่ใช้ เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วควรนำมาบันทึกในแบบบันทึกหรือเครื่องมือที่เลือกใช้ และตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งว่าครบถ้วนหรือไม่ มีส่วนใดที่ต้องการเพิ่มเติมหรือไม่

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing Diagnosis)

ก่อนกล่าวถึงขั้นตอนการกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาล ขอกล่าวถึงประวัติการพัฒนาการใช้ข้อวินิจฉัยการพยาบาลเป็นสังเขป คือ

คำว่า การวินิจฉัยทางการพยาบาล (Nursing diagnosis) มีการนำมาใช้ในทศวรรษที่ 1950 ต่อมาในปี ค.ศ. 1960 Abdallah ได้กำหนดปัญหาการตอบสนองต่อภาวะสุขภาพ และความเจ็บป่วยของผู้รับบริการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดปัญหาแก่นักศึกษาพยาบาลจำนวน 21 ปัญหา ในช่วงทศวรรษที่ 1970 ผู้นำทางการพยาบาลหลายท่าน ได้พัฒนาการกำหนดข้อวินิจฉัยอธิบายปัญหาสุขภาพที่วินิจฉัยและให้การบำบัดโดยพยาบาล จนกระทั่ง ค.ศ. 1973 สมาคมพยาบาลอเมริกันจึงมีมติให้ใช้คำว่า Nursing diagnosis และมีการพัฒนาการกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลต่อมาอย่างต่อเนื่อง ในช่วงทศวรรษที่ 1980 ได้มีการศึกษาวิจัยเรื่องการทำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลมากขึ้น และกำหนดให้มีการสอนการวินิจฉัยการพยาบาลในหลักสูตรการเรียนการสอนโดยมีเป้าหมายว่าพยาบาลที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจะต้องมีความรู้ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลและสามารถกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาลได้

ปัจจุบันการศึกษาและวิจัยเรื่องการทำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลยังคงดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

สมาคมพยาบาลอเมริกันให้คำจำกัดความการพยาบาล (Nursing) ว่าเป็นการบำบัดรักษาการตอบสนองของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นแล้วหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น (ANA, 1980) ดังนั้นการทำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาลตามคำจำกัดความดังกล่าว จึงเป็นการกำหนดตามการตอบสนองและข้อจำกัดของบุคคล เพื่อใช้กำหนดเป้าหมายและแนวทางในการให้การพยาบาล

ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล เป็นข้อสรุปที่อยู่บนพื้นฐานของการประเมิน และความแม่นยำของข้อมูล พยาบาลจึงต้องนำความรู้ทางการพยาบาล วิทยาศาสตร์ ทฤษฎีหลัก มนุษยนิยม และมโนทัศน์ต่างๆ มาประกอบกัน ดังนั้นข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลจึงถูกกำหนดขึ้น ภายหลังจากวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบแล้วเพื่อนำไปสู่การวางแผนการพยาบาลต่อไป Carpenito (1985) กล่าวว่า ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลเป็นข้อความที่กำหนดปัญหาสุขภาพ 2 ลักษณะ คือ

(1) การวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing diagnosis) เป็นปัญหาที่พยาบาลสามารถวินิจฉัย และให้การช่วยเหลือโดยอิสระ และมีกฎหมายรองรับ ซึ่ง Gordon (1976) ให้ความหมายของการวินิจฉัยทางการพยาบาลว่า เป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นแล้วหรือมีแนวโน้มจะเกิดขึ้น ซึ่งพยาบาล สามารถจะใช้ความรู้ ประสบการณ์และสติปัญญาตามกฎหมายในการดูแลช่วยเหลือ

(2) ปัญหาร่วม (Collaborative problems) เป็นปัญหาที่พยาบาลต้องดำเนินการร่วมกับ บุคลากรอื่นในทีมสุขภาพ เช่น แพทย์ ซึ่ง Carpenito (1985) ให้ความหมายของปัญหาร่วมไว้ว่า เป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นแล้ว หรือมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นจากผลของภาวะแทรกซ้อนของโรค การตรวจเพื่อการวินิจฉัย หรือการรักษาที่สามารถป้องกัน แก้ไข หรือลดความรุนแรง โดยความร่วมมือ ของพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพ ซึ่ง Alfaro (1986) ได้เสนอแนวทางในการแยกข้อวินิจฉัย ทางการพยาบาลและปัญหาร่วมไว้ดังนี้

Gordon (1982) ได้เสนอแนวคิดและโครงสร้างในการเขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล โดยเรียกแบบฟอร์มการเขียนว่า "The PES Format" ไว้ดังนี้

(1) การกำหนดปัญหา (State the problem) ใช้ P เป็นตัวย่อ

(2) ข้อความที่บ่งชี้สาเหตุของปัญหา (State the etiology) ใช้ E เป็นตัวย่อและการเชื่อม ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ใช้คำเชื่อมว่า "เกี่ยวข้องกับ" (Related to)

(3) อาการและอาการแสดงหรือลักษณะบ่งชี้ปัญหา (State the sign and symptom or defining characteristics) ใช้ S เป็นตัวย่อ

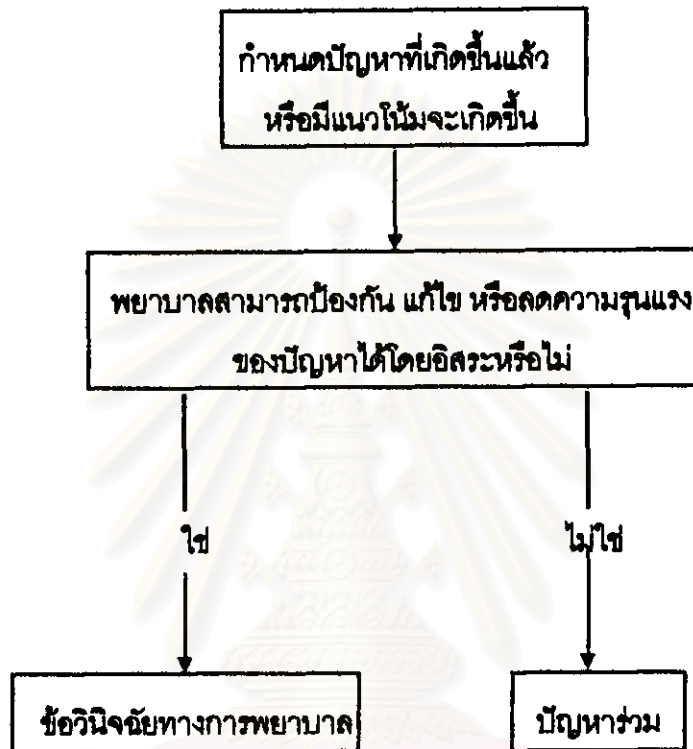
ตัวอย่าง

แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลง : ง่วงนอน เกี่ยวเนื่องจากการนอนหลับพักผ่อนใน ตอนกลางวันไม่เพียงพอ : ตาปริศ ทุบหลับเป็นพักๆ ในตอนกลางวัน บ่นง่วงนอนและบอก พยาบาลว่ากลางวันนอนไม่ค่อยหลับผู้ป่วยข้างเตียงเสียงดังและเปิดไฟสว่างมากเกินไป

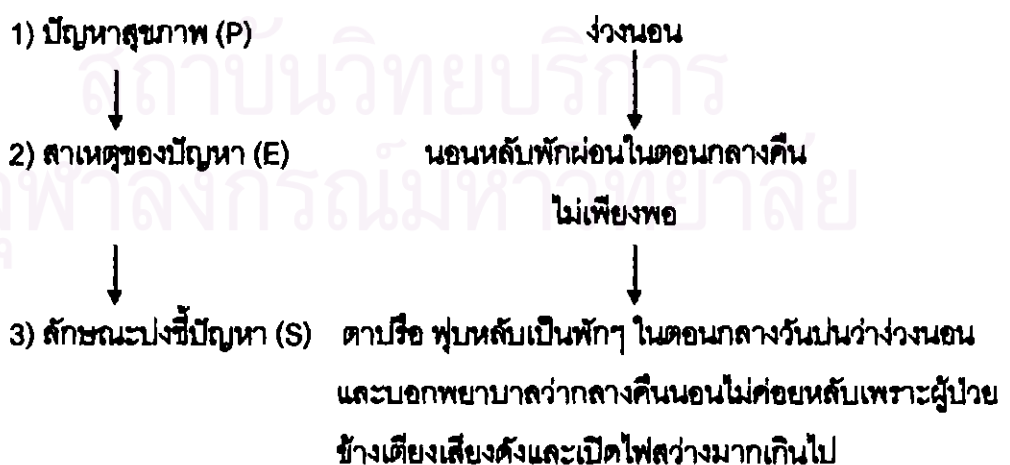
P คือ แบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลง : ง่วงนอน

E คือ นอนหลับพักผ่อนในตอนกลางวันไม่เพียงพอ

S คือ ตาปรีอ และทุบหลับเป็นพัก ๆ ในตอนกลางวัน บ่นว่าง่วงนอนและบอกพยาบาลว่า กลางคืนนอนไม่ค่อยหลับเพราะผู้ป่วยข้างเตียงเสียงดังและเปิดไฟสว่างมากเกินไปหรือกำหนดเป็นแผนภาพให้เข้าใจง่ายขึ้นดัง แผนภูมิ 12



แผนภูมิที่ 11 แสดงการแยกข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลกับปัญหาร่วม (Alfaro, 1986 : 63)



แผนภูมิที่ 12 ขั้นตอนของการเขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล

การกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลสำหรับปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้น และปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้น

การจำแนกปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นและปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นออกจากกันและแยกออกจากปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้พยาบาลสามารถจัดปัญหาตามลำดับความสำคัญ และทำให้มั่นใจได้ว่าปัญหาของผู้รับบริการทุกปัญหาได้รับการตระหนักถึงอย่างครบถ้วน และมีการวางแผนการพยาบาลไว้ล่วงหน้าแล้ว

การจำแนกข้อวินิจฉัยการพยาบาลที่เป็นปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้น (Potential nursing diagnosis) ก่อนที่ปัญหาจะปรากฏขึ้นจริงแต่พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงทำให้เราสามารถหาทางป้องกันมิให้ปัญหานั้นปรากฏขึ้น

ตัวอย่าง การวินิจฉัยการพยาบาลที่เป็นปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้น คือ

ผู้รับบริการหญิง วัยชรา รูปร่างผอม นอนอยู่บนเตียง ไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือพลิกตะแคงตัวได้เอง ผิวหนังทั่วร่างกายยังคงปกติ ลักษณะดังกล่าวของผู้รับบริการทำให้พยาบาลตระหนักว่าผู้รับบริการรายนี้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของผิวหนังจากการกดทับ สถานการณ์เช่นนี้พยาบาลจะต้องกำหนดเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นโดยเขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล 2 ส่วน คือ 1) ปัญหา และ 2) สาเหตุ โดยเขียนดังนี้ คือ มีแนวโน้มจะเกิดความผิดปกติบนผิวหนังเกี่ยวเนื่องมาจาก วัยชรา ผอม และไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือพลิกตะแคงตัวได้เอง เมื่อกำหนดข้อวินิจฉัยแล้วจึงวางแผนการพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดความผิดปกติบนผิวหนังจากการกดทับ

การจำแนกข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล ที่มีลักษณะป่งชี้และกำลังจะเกิดขึ้นในระยะเวลาใกล้ๆ (Possible nursing diagnosis) จะช่วยให้เราสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม เพิ่มความระมัดระวังและให้การช่วยเหลือได้ทันเวลาที่

ตัวอย่าง การวินิจฉัยการพยาบาลที่เป็นปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นในระยะใกล้ๆ คือ

ผู้รับบริการชาย เข้ารับการรักษาด้วยโรคมะเร็ง บอกพยาบาลว่าจะไม่สวดมนต์ไหว้พระอีกต่อไป ซึ่งเดิมเขาสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนเป็นประจำ ลักษณะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสเกิดความทุกข์ใจด้านความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ สถานการณ์เช่นนี้ พยาบาลต้องกำหนดเป็นปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นในระยะใกล้ๆ โดยเขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล 2 ส่วน คือ 1) ปัญหา และ 2) สาเหตุ โดยเขียนดังนี้ คือ มีโอกาสเกิดความทุกข์ใจด้านความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ เกี่ยวเนื่องมาจากความเจ็บป่วยในปัจจุบัน เมื่อกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาลแล้ว พยาบาลต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม และระมัดระวังการเกิดขึ้นของปัญหาเพื่อให้การช่วยเหลือได้ทันต่อเหตุการณ์

การเขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล

การใช้ข้อความในการกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลทำได้ค่อนข้างยาก (Alfaro, 1986; Iyer, et al, 1991) เสนอข้อควรระวังและแนวทางในการใช้ข้อความกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลไว้ดังนี้

1) ไม่ใช่คำวินิจฉัยทางการแพทย์กำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล เนื่องจากข้อวินิจฉัยทั้งสองส่วนมีความแตกต่างกัน คำวินิจฉัยทางการแพทย์กำหนดปัญหาเฉพาะโรค แต่ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลเป็นการกำหนดปัญหาการตอบสนองต่อความเจ็บป่วยของบุคคลที่เกิดขึ้นแล้วและอาจเกิดขึ้น

ตัวอย่าง ผิด : ดัดเด้านมเกี่ยวเนื่องจากมะเร็ง

ตัวอย่าง ถูก : มีโอกาสเกิดการเปลี่ยนแปลงอัตรามโนทัศน์ เกี่ยวเนื่องจากการสูญเสียเด้านมข้างขวา

2) กำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลตามความต้องการการดูแลสุขภาพของผู้รับบริการ ไม่ใช่ความต้องการให้การพยาบาล

ตัวอย่าง ผิด : ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเกี่ยวเนื่องจากภาวะมีนัง

ตัวอย่าง ถูก : มีโอกาสได้รับอันตรายจากการหกล้มเกี่ยวเนื่องจากภาวะมีนัง

3) ไม่นำกิจกรรมการพยาบาลมาเขียนเป็นข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล

ตัวอย่าง ผิด : ทักทายและพูดคุยกับผู้ป่วยเป็นระยะๆ เกี่ยวเนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้แยกตัวจากสังคม

ตัวอย่าง ถูก : มีความพร่องในการสร้างสัมพันธ์ภาพ เกี่ยวเนื่องจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำให้แยกตัวจากสังคม

4) ไม่นำปัญหาในการปฏิบัติพยาบาลมาเขียนเป็นข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล

ตัวอย่าง ผิด : ไม่รวมมือในการรักษาด้วยไฟฟ้าเกี่ยวเนื่องจากความกลัว

ตัวอย่าง ถูก : กลัว เกี่ยวเนื่องจากการขาดความรู้และประสบการณ์การรักษาด้วยไฟฟ้า

5) กำหนดปัญหาให้ชัดเจน อย่าใช้ข้อความคลุมเครือ

ตัวอย่าง ผิด : วิตกกังวล เกี่ยวเนื่องจากปัญหาครอบครัว

ตัวอย่าง ถูก : วิตกกังวล เกี่ยวเนื่องจากห่วงใยบุตรคนเล็กที่กำลังเข้ารับการรักษาโรคปอดในโรงพยาบาล

6) ไม่นำคำสั่งทางการแพทย์มาเขียนเป็นข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล

ตัวอย่าง ผิด : งดอาหารและน้ำดื่ม

ตัวอย่าง ถูก : มีโอกาสเกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อช่องปาก เกี่ยวเนื่องจากการ
งดอาหารและน้ำดื่ม

7) ไม่รวมปัญหาหลายๆ ปัญหาในข้อวินิจฉัยเดียวกัน

ตัวอย่าง ผิด : ไม่สุขสบายและนอนไม่หลับ เกี่ยวเนื่องจากการปวดแผลผ่าตัด

ตัวอย่าง ถูก : เจ็บปวด เกี่ยวเนื่องจากการมีแผลผ่าตัดทางหน้าท้อง

: นอนไม่หลับ เกี่ยวเนื่องจากความเจ็บปวดแผลผ่าตัดทางหน้าท้อง

8) ใช้ข้อความที่ไม่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อความผิดทางกฎหมาย

ตัวอย่าง ผิด : มีการเสี่ยงต่อการทำร้ายผู้อื่น เกี่ยวเนื่องจากการถูกกระตุ้นจากบุคคล
และสิ่งแวดล้อม

ตัวอย่าง ถูก : มีความเสี่ยงต่อการได้รับอันตราย เกี่ยวเนื่องจากการคิดหวาดระแวง

9) ข้อความที่ใช้กำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลทั้งสองส่วนต้องไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ตัวอย่าง ผิด : ปฏิเสธอาการป่วย เกี่ยวเนื่องจากการไม่สามารถยอมรับความจริงว่า
ตนเองป่วย

ตัวอย่าง ถูก : ปฏิเสธอาการป่วย เกี่ยวเนื่องจากความกลัวการไม่ยอมรับจากสังคม

10) ระมัดระวังการเขียนข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลกลับที่ ซึ่งควรระลึกไว้เสมอว่าส่วน
แรกของข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลคือการตอบสนองของผู้ป่วยต่อปัญหาทางสุขภาพ และส่วน
ที่สองคือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ควรได้รับการช่วยเหลือจากพยาบาล

ตัวอย่าง ผิด : มีเสียงรบกวนจากการก่อสร้างทำให้นอนไม่หลับ

ตัวอย่าง ถูก : นอนไม่หลับ เกี่ยวเนื่องจากเสียงรบกวนจากการก่อสร้างบริเวณ
ใกล้เตียง

11) ไม่กำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลตามค่านิยมหรือความเชื่อของพยาบาล
เนื่องจากลักษณะดังกล่าวเป็นสิทธิส่วนบุคคลและมีความแตกต่างกันในแต่ละสังคมและ
วัฒนธรรม

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผน (Planning)

การวางแผนการพยาบาล เป็นการพิจารณาและกำหนดกิจกรรมการช่วยเหลือหรือร่วมมือ
กับผู้รับบริการโดยการตั้งเป้าหมาย จัดลำดับความสำคัญ กำหนดรายละเอียดของวิธีการ เพื่อ
แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 1 ของการวางแผนการพยาบาล คือ การกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ ซึ่งเป้าหมายและวัตถุประสงค์จะถูกกำหนดโดยข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลและควรกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์แยกในแต่ละข้อวินิจฉัย ในการวางแผนการพยาบาลนี้ ผู้ป่วยและญาติควรมีส่วนร่วมด้วย เป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดจะต้องเหมาะสม สามารถปฏิบัติได้ตอบสนองปัญหาของผู้ป่วย และทั้งสองฝ่ายยอมรับได้

ก. การกำหนดเป้าหมาย (Goals) เป็นการกำหนดเกณฑ์ประเมินผลทำให้การพยาบาลอย่างคร่าวๆ เช่น การฟื้นฟู การป้องกันภาวะแทรกซ้อน ระดับความสามารถของผู้รับบริการในการปรับตัว หรืออาจตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับความสำเร็จของการพัฒนาศักยภาพของผู้รับบริการก็ได้

ข. การกำหนดวัตถุประสงค์ (Objective) เป็นขั้นตอนภายหลังการกำหนดเป้าหมายการกำหนดวัตถุประสงค์จะต้องกำหนดในลักษณะของวัตถุประสงค์เชิงปฏิบัติ โดยระบุผู้กระทำ กิจกรรม กิจกรรมที่ต้องทำ และเป้าหมายที่ต้องการ ข้อความที่ใช้กำหนดวัตถุประสงค์ต้องเข้าใจง่าย ไม่ต้องมีการอธิบายเพิ่มเติม เพื่อป้องกันการเข้าใจผิดพลาด มีการกำหนดระยะเวลาแต่สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 ของการวางแผนการพยาบาล คือ การกำหนดกิจกรรมการพยาบาล (Nursing action) ในข้อวินิจฉัยการพยาบาลแต่ละข้อ โดยยึดแนวคิดเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ กิจกรรมที่กำหนดจะต้องระบุกิจกรรมที่จะกระทำเพื่อการแก้ปัญหาของผู้รับบริการ กิจกรรมการพยาบาลจึงเปรียบเหมือนการตรวจสอบสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งขึ้นกับความร่วมมือระหว่างพยาบาลและผู้รับบริการในการเลือกกิจกรรมที่จะดำเนินสู่เป้าหมายการวิเคราะห์กิจกรรมที่จะเลือกใช้มีความสำคัญมาก โดยผู้เลือกจะต้องพิจารณาความเป็นไปได้ที่จะนำวิธีใดมาใช้ การวางแผนการพยาบาล (Nursing care plan) เกี่ยวข้องโดยตรงกับกิจกรรมการพยาบาล ดังนั้นการวางแผนการพยาบาลจึงเหมือนวิธีการ (means) ที่จะแก้ปัญหาและนำไปสู่เป้าหมายอย่างมีระบบ และเรียงลำดับความสำคัญ โดยมีทั้งการจัดระบบกำหนดทิศทาง และวิธีการในการปฏิบัติกิจกรรมทางการพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการ และ หรือครอบครัว ในการแก้ไขปัญหารูปร่าง การวางแผนการพยาบาลช่วยให้พยาบาลใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกระบวนการที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง

แนวคิดในการแบ่งขั้นตอนการวางแผนการพยาบาล มี 4 ขั้นตอน คือ (Alfaro, 1986)

(1) การเรียงลำดับความสำคัญ (Setting priorities)

- (2) การกำหนดเป้าหมาย (Establishing goals)
- (3) กำหนดวิธีปฏิบัติการพยาบาล (Determining nursing intervention)
- (4) บันทึกแผนการพยาบาล (Documenting the plan of care)

(1) การเรียงลำดับความสำคัญ (Setting priorities) การเรียงลำดับความสำคัญจะช่วยให้ประหยัดทั้งเวลาและแรงงาน ควรเริ่มต้นด้วยการนำข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลมาเรียงลำดับแล้วพิจารณาจัดลำดับความสำคัญ ซึ่งมีแนวคิดในการจัดลำดับความสำคัญของข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลและปัญหาาร่วม คือ

- (1.1) ปัญหาที่ต้องการแก้ไขเร่งด่วนและคุกคามต่อชีวิต ควรจัดไว้ลำดับแรก
- (1.2) ปัญหาที่ต้องเริ่มต้นทำภายในวันนี้ และปัญหาที่ควรเริ่มทำก่อน
- (1.3) ปัญหาที่แก้ไขแล้วจะช่วยให้ปัญหาอื่น ๆ หลุดลงด้วย
- (1.4) ปัญหาที่สามารถแก้ไขไปพร้อม ๆ กันได้
- (1.5) ปัญหาที่จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการแก้ไข ซึ่งควรเขียนลงในแผนการพยาบาลเพื่อการพยาบาลอย่างต่อเนื่อง

การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา อาจอิงแนวคิดความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของ Maslow และนำการรับรู้ของผู้รับบริการ แผนการรักษา ภาวะสุขภาพของผู้รับบริการในขณะนั้นและแนวโน้มของปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นมาพิจารณาร่วมด้วย

(2) การกำหนดเป้าหมาย (Establishing goals) การกำหนดเป้าหมายกระทำเพื่อให้มั่นใจว่าทั้งพยาบาลและผู้รับบริการทราบว่สิ่งที่ต้องทำให้สำเร็จคืออะไร และจะทำให้สำเร็จลงเมื่อใด โดยมีการกำหนดทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว และอยู่ในมาตรฐานของการพยาบาล ซึ่ง Alfaro (1986) เสนอแนวทางในการกำหนดเป้าหมายไว้ดังนี้ คือ

- ประธาน : ใครคือผู้กระทำหรือลงมือปฏิบัติให้สำเร็จตามเป้าหมาย
- กริยา : มีกิจกรรมใดบ้างที่ต้องทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย
- สถานการณ์ : ต้องทำกิจกรรมดังกล่าวในสถานการณ์ใดบ้าง
- เกณฑ์ : กิจกรรมที่ต้องการให้ทำนั้นต้องทำให้ได้ในระดับใด
- เวลา : กิจกรรมดังกล่าวต้องใช้เวลานานเท่าใด

ตัวอย่าง : สุชาติ สามารถเรียกชื่อผู้ป่วยในตึกได้อย่างถูกต้องในขณะที่ร่วมกลุ่มกิจกรรม
อย่างน้อย 5 คน ภายใน 1 สัปดาห์

ประธาน : สุชาติ

กริยา : เรียกชื่อผู้ป่วยในตึกได้อย่างถูกต้อง

สถานการณ์ : ในการร่วมกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นในแต่ละวัน

เกณฑ์ : เรียกชื่อผู้ป่วยอื่นได้อย่างถูกต้องอย่างน้อย 5 คน

เวลา : ภายใน 1 สัปดาห์

Iyer, et al (1991) ได้ให้แนวคิดในการกำหนดผลลัพธ์ทางการพยาบาล (Nursing outcome) คือผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติตามเป้าหมายไว้ดังนี้ คือ

(2.1) ผลลัพธ์ทางการพยาบาลจะต้องแก้ไขปัญหาการตอบสนองของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพได้ เนื่องจากการกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล เป็นการกำหนดปัญหาการตอบสนองของบุคคลต่อภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นผลลัพธ์ที่ต้องการจะต้องสามารถแก้ไข บรรเทา หรือป้องกันปัญหาดังกล่าวได้

(2.2) การกำหนดผลลัพธ์ทางการพยาบาลต้องยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered) เนื่องจากการกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาลทำขึ้นเพื่อการแก้ไขปัญหาการตอบสนองของบุคคลต่อภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือกิจกรรมจึงต้องลงมือปฏิบัติโดยผู้รับบริการ ยกเว้นกรณีที่มีผู้รับบริการยังไม่สามารถลงมือปฏิบัติได้เอง อาจต้องอาศัยแหล่งสนับสนุนจากพยาบาล และ/หรือญาติจนกว่าผู้รับบริการจะพัฒนาทักษะและสามารถปฏิบัติได้เอง

(2.3) การกำหนดผลลัพธ์ทางการพยาบาล ควรใช้ข้อความสั้นแต่ชัดเจน เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างหน้าที่ ประหยัดเวลาในการบันทึก และทำความเข้าใจ

(2.4) ผลลัพธ์ทางการพยาบาล ต้องกำหนดเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดได้ เพื่อให้ง่ายแก่การประเมินผล

(2.5) ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่กำหนดขึ้น ต้องสามารถนำไปปฏิบัติให้บรรลุได้เนื่องจากปัญหาบางปัญหาไม่สามารถทำให้บรรลุผลตามต้องการทั้งของผู้รับบริการและพยาบาลได้ เนื่องจากข้อจำกัดทั้งของผู้รับบริการ พยาบาล สิ่งแวดล้อม และทรัพยากร เช่น ค่าใช้จ่าย

(2.6) ต้องกำหนดเวลาในการตรวจสอบผลลัพธ์ทางการพยาบาล ซึ่งควรกำหนดเวลา

เป็นระยะๆ และเวลาสิ้นสุดการให้การพยาบาล

(2.7) ผลลัพธ์ทางการพยาบาลจะต้องได้รับการพิจารณาและเห็นชอบทั้งจากพยาบาลและผู้รับบริการ

(3) กำหนดวิธีปฏิบัติการพยาบาล (Determining nursing intervention) การปฏิบัติการพยาบาลแบ่งเป็น 5 ลักษณะ คือ

- (3.1) การส่งเสริมสุขภาพ
- (3.2) การคงความมีสุขภาพดีไว้
- (3.3) การทำให้สุขภาพกลับดีเหมือนเดิม
- (3.4) การป้องกันภาวะแทรกซ้อน
- (3.5) การทำให้มีศักยภาพสูงสุดหรือความผาสุกในทุก ๆ ด้าน

ในการปฏิบัติการพยาบาลจำเป็นต้องใช้วิธีการหลายวิธี เช่น

1) การประเมินและค้นหาปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เป็นกิจกรรมพยาบาลที่ต้องทำก่อนลงมือทำกิจกรรมอื่นๆ ถึงแม้จะประเมินและกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลแล้วก่อนลงมือปฏิบัติก็ต้องประเมินซ้ำทุกครั้ง

2) การสอนหรือให้ความรู้ การให้ความรู้เป็นกิจกรรมหลักที่ต้องกระทำในเกือบทุกปัญหา มีทั้งการให้ความรู้ทั่ว ๆ ไปและความรู้เฉพาะ ซึ่งในการสอนควรยึดหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

- 2.1) ประเมินความพร้อม และพื้นฐานความรู้ของผู้รับบริการก่อนการสอน
- 2.2) ตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างพยาบาลและผู้รับบริการถ้าเป็นไปได้ ควรให้ครอบครัวหรือญาติเข้าร่วมรับรู้ด้วย
- 2.3) ใช้คำพูดที่สั้นและเข้าใจง่าย
- 2.4) ใช้สถานที่สงบไม่ถูกรบกวน
- 2.5) ถ้าเนื้อหาที่ต้องสอนมีมากควรแบ่งเป็นตอนๆ และแบ่งการสอนเป็นหลายๆ ช่วง
- 2.6) ให้โอกาสผู้รับบริการซักถามหรือแสดงความคิดเห็น
- 2.7) สรุปผลการสอนและทดสอบความเข้าใจหลังการสอนทุกครั้ง

3) การให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตัดสินใจเลือกวิธีดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง ให้การช่วยเหลือในการลดความเครียดทางอารมณ์อันเกิดจากปัญหาสุขภาพหรือปัญหาเกี่ยวเนื่อง โดยการใช้การติดต่อสื่อสารเพื่อการบำบัด

4) การส่งปรึกษาหรือส่งต่อ สำหรับปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือเฉพาะทางพยาบาล จำเป็นต้องส่งปรึกษาหรือส่งต่อไปยังหน่วยงานที่มีความชำนาญในเรื่องนั้นๆ

5) ทำกิจกรรมเฉพาะเพื่อจัด บรรเทา หรือแก้ไขปัญหาสุขภาพแต่ละปัญหาและช่วย ผู้รับบริการในการทำกิจกรรมบางอย่าง และการพิจารณาเลือกกิจกรรมที่จะนำมาปฏิบัติให้บรรลุ เป้าหมายจะต้องคำนึงถึงประเด็นหลัก 3 ประเด็น คือ

5.1) สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาคืออะไร

5.2) มีวิธีการใดบ้างที่สามารถนำมาใช้ในการจัดเพื่อบรรเทาสาเหตุดังกล่าวได้

5.3) พยาบาลสามารถช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้
อย่างไร

แนวปฏิบัติในการเลือกกิจกรรม มีดังนี้ คือ (Alfaro, 1986)

1) ใช้ระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ในการแก้ไขปัญหา

2) ทำความเข้าใจข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลให้ชัดเจนก่อนเลือกวิธีการ และ
กิจกรรมที่จะลงมือปฏิบัติ

3) หาแนวทางที่จะใช้ เพื่อจัด หรือลดสาเหตุของปัญหาหลายๆ ทางแล้วเลือก
แนวทางที่เหมาะสมที่สุด

4) พิจารณาความเป็นไปได้ของแนวปฏิบัติดังกล่าวที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่
ตั้งไว้

5) พิจารณาความเข้มแข็ง หรือจุดเด่นของผู้รับบริการและครอบครัวที่จะสามารถ
นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา

(4) บันทึกแผนการพยาบาล (Documenting the plan of care) การบันทึกแผนการ
พยาบาลเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวางแผนการพยาบาล ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย 5 ประการ คือ

(4.1) เป็นการสื่อสารระหว่างบุคลากรในทีมสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สม่ำเสมอ ถูกต้อง
ทันเหตุการณ์ และป้องกันการตามคำตามซ้ำ ๆ ซึ่งอาจทำให้ผู้รับบริการเบื่อหน่าย

(4.2) การบันทึกข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน จะช่วยให้ผู้รับบริการได้รับการพยาบาลอย่าง
ต่อเนื่องและมีคุณภาพ

(4.3) เป็นข้อมูลประกอบการประเมินผลผู้รับบริการแต่ละราย

(4.4) เป็นหลักฐานทางกฎหมาย

(4.5) เป็นแหล่งข้อมูล สำหรับการศึกษาค้นคว้า และวิจัย

พยาบาลไม่ควรละเลยความสำคัญของการบันทึกแผนการพยาบาล เนื่องจากเป็นขั้นตอนสำคัญของการให้การพยาบาลอย่างต่อเนื่อง การบันทึกการพยาบาลที่ชัดเจนเข้าใจง่าย เป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การพยาบาลมีมาตรฐาน และในแบบบันทึกทางการพยาบาลจะต้องระบุข้อมูลต่อไปนี้ คือ

- 1) ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลและปัญหาพร้อมที่เรียงลำดับความสำคัญไว้แล้ว
- 2) เป้าหมายระยะยาว
- 3) เป้าหมายระยะสั้น
- 4) คำสั่งทางการพยาบาล
- 5) การประเมินผล

ขั้นตอนที่ 4 การปฏิบัติ (Implementation) (ภทรอัมไพ พิพัฒนานนท์, 2539)

หลังจากการวางแผนการพยาบาลแล้วจึงนำแผนการพยาบาลที่วางไว้ไปปฏิบัติ ในทางปฏิบัติบางครั้งขั้นตอนการวางแผนการพยาบาลและการปฏิบัติการพยาบาลทำต่อเนื่องกันจนเกือบจะแยกไม่ออก โดยเฉพาะปัญหาเร่งด่วนที่พยาบาลต้องลงมือปฏิบัติทันทีภายหลังจากประเมินและวินิจฉัยปัญหาได้แล้ว

การปฏิบัติการพยาบาลเริ่มต้นเมื่อพยาบาลและ/หรือผู้รับบริการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติที่คาดว่าจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้ การปฏิบัติการกรรมการพยาบาลอาจดำเนินการโดยพยาบาล และ/หรือ ผู้รับบริการ และ/หรือครอบครัว ขึ้นกับความสามารถและข้อจำกัดของผู้รับบริการ และควรปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

- 1) การเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินอย่างต่อเนื่อง (Continuing data collection and assessment)
- 2) การปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาล (Performing nursing intervention)
- 3) การบันทึกการพยาบาล (Documenting nursing care)
- 4) การรายงานการพยาบาลด้วยวาจา (Giving verbal nursing report)

1) การเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินอย่างต่อเนื่อง (Continuing data collection and assessment) ถึงแม้จะกำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลได้แล้วก็ยังคงเก็บข้อมูลและประเมิน

ผู้รับบริการอย่างต่อเนื่องตลอดไปทุกขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล

2) การปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาล (Performing nursing intervention) การปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลเป็นกิจกรรมที่ทั้งพยาบาลและผู้รับบริการต้องการร่วมมือกันปฏิบัติทั้งสองฝ่าย เพื่อป้องกัน ส่งเสริม คงไว้หรือฟื้นฟูให้มีสุขภาพดีเหมือนเดิม และกิจกรรมการพยาบาลมีหลายลักษณะ คือ

- 2.1) พยาบาลทำกิจกรรมการพยาบาลให้ผู้รับบริการ
- 2.2) ช่วยผู้รับบริการในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง
- 2.3) ให้คำแนะนำหรือชี้แนะผู้รับบริการหรือครอบครัวในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง
- 2.4) ให้ข้อมูลหรือความรู้ในเรื่องสุขภาพ และความรู้เรื่องความเจ็บป่วยแก่ผู้รับบริการและครอบครัว
- 2.5) ให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการและครอบครัวในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือเลือกใช้แหล่งบริการทางสุขภาพ
- 2.6) ประเมินภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากความเจ็บป่วย

Afaro (1986) ให้แนวคิดในการปฏิบัติการพยาบาลไว้ดังนี้

- 1) อย่าลงมือปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลจนกว่าจะเข้าใจเหตุผลของการปฏิบัติผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติ และผลเสียจากการปฏิบัติที่อาจเกิดขึ้น
- 2) ก่อนลงมือปฏิบัติการพยาบาลทุกครั้ง จะต้องประเมินผู้รับบริการซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าปัญหาไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
- 3) ระหว่างการปฏิบัติการพยาบาลต้องประเมินผู้รับบริการอย่างต่อเนื่องเพื่อดูผลของการปฏิบัติการพยาบาลว่าสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ผู้รับบริการได้หรือไม่และเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด
- 4) อธิบายให้ผู้รับบริการและครอบครัวทราบเหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล
- 5) สิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติการพยาบาลจะต้องปลอดภัยมีความเป็นส่วนตัวและมีบรรยากาศของการบำบัดรักษา
- 6) คำเนื่งถึงแนวปฏิบัติของสถาบันซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละแห่ง

3) การบันทึกการพยาบาล (Documenting nursing care) การบันทึกการพยาบาลเป็น

หน้าที่ตามกฎหมายที่พยาบาลต้องปฏิบัติ พยาบาลจึงต้องบันทึกการพยาบาลโดยไม่มีข้อยกเว้น ดังนั้นจึงควรเรียนรู้วิธีการบันทึกการพยาบาลที่ถูกต้อง การบันทึกการพยาบาลที่ถูกต้องจะเป็นหลักฐานที่ดีในการบอกรายงานของผู้รับบริการในแต่ละช่วงเวลา นอกจากนี้การบันทึกการพยาบาลที่ไม่ครบถ้วน ไม่เป็นระเบียบ และไม่ถูกต้องจะเป็นอุปสรรคในการให้การพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และการติดตามประเมินผล และในทางกลับกันการบันทึกการพยาบาลที่เป็นระบบถูกต้องและครบถ้วน จะเป็นการสื่อสารให้ผู้ร่วมงานสามารถให้การพยาบาลแก่ผู้รับบริการอย่างครบถ้วนตามแผนการพยาบาลซึ่งแบบบันทึกการพยาบาลควรได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับลักษณะงานในแต่ละหน่วย

4) การรายงานการพยาบาลด้วยวาจา (Giving verbal nursing reports) นอกจากการติดต่อสื่อสารเพื่อรายงานข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับบริการจะทำโดยวิธีบันทึกข้อมูลแล้วการรายงานด้วยวาจาก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งไม่ว่าจะเป็นการรายงานข้อมูลระหว่างการปฏิบัติงานหรือการส่งเวรสำหรับการรายงานด้วยวาจาในการส่งเวร มีแนวทางในการนำเสนอข้อมูลดังนี้

- 4.1) เริ่มต้นด้วยข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ สกุล อายุ เพศที่ ข้อวินิจฉัยทางการแพทย์ ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล ฯลฯ
- 4.2) ลักษณะโดยทั่วไปของผู้รับบริการระหว่างเวร
- 4.3) ให้รายละเอียดที่ชัดเจนไม่คลุมเครือเพื่อให้ผู้รับเวรทราบจุดเน้นที่แท้จริง
- 4.4) ในการนำเสนอปัญหาควรเสนอตามขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล คือ ข้อมูลจากการประเมิน ข้อมูลวินิจฉัยทางการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การปฏิบัติการพยาบาลและการประเมินผล เพื่อให้เข้าใจง่ายและได้ข้อมูลครบถ้วนเป็นระบบ
- 4.5) ให้รายละเอียดของการรักษาที่ผู้รับบริการได้รับ เช่น ได้รับสารอาหารทางเส้นเลือด เจาะปอด งดอาหารและน้ำดื่ม ฯลฯ
- 4.6) ระบุความผิดปกติหรือปัญหาที่พบ และการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
- 4.7) ให้รายละเอียดการปฏิบัติการพยาบาลที่ทำไปแล้ว
- 4.8) ให้รายละเอียดแผนการพยาบาลและการปฏิบัติการพยาบาลที่ต้องทำต่อ

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผล (Evaluation)

การประเมินผลเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการพยาบาล ซึ่งพยาบาลจะตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลว่าประสบผลสำเร็จมาก

น้อยเพียงใด ถึงแม้การประเมินผลจะเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการพยาบาล แต่ไม่ได้หมายความว่า การพยาบาลจะจบลงเพียงเท่านั้น การประเมินผลเป็นการตรวจสอบเพื่อปรับปรุง และดำเนินการช่วยเหลือต่อไปจนกว่าผู้รับบริการจะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้เอง โดยไม่ต้องอาศัยการบริการทางสุขภาพ ซึ่ง Alfaro (1986) แบ่งการประเมินผลออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

- 1) ตั้งเกณฑ์การประเมินผล (Establishing criteria for evaluation)
- 2) ประเมินตัวแปรที่มีผลต่อ ความสำเร็จตามเป้าหมาย (Assessing the variable

affecting goal achievement)

- 3) ยุติการให้การพยาบาล (Terminating nursing care)

1) ตั้งเกณฑ์การประเมินผล (Establishing criteria for evaluation) เป็นการกำหนดผลของการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลที่วางแผนไว้ว่าต้องการให้ประสบความสำเร็จในระดับใด โดยการเปรียบเทียบภาวะของผู้รับบริการในระยะเวลาที่กำหนดข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล กับผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ต้องการ ซึ่งในทางปฏิบัติเราจะกำหนดเกณฑ์การประเมินผลไปพร้อมๆ กับการวางแผนการพยาบาล และการประเมินผลควรทำตามขั้นตอนดังนี้

1.1) เรียงลำดับเป้าหมายทางการพยาบาลที่ตั้งไว้ในระยะการวางแผนการพยาบาล

1.2) ประเมินความสามารถของผู้รับบริการที่จะสามารถนำมาใช้ในการทำกิจกรรม

เป้าหมาย

1.3) เปรียบเทียบความสามารถของผู้รับบริการกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อประเมินความเป็นไปได้ที่จะทำกิจกรรมเป้าหมายให้สำเร็จ

1.4) นำเป้าหมายที่ต้องการมาอภิปรายร่วมกับผู้รับบริการ และกระตุ้นให้ผู้รับบริการพูดถึงความรู้สึกต่อการทำกิจกรรมเป้าหมาย

1.5) ถ้ากิจกรรมเป้าหมายสำเร็จเพียงบางส่วนหรือไม่ค่อยก้าวหน้า ต้องสำรวจความบกพร่องของการปฏิบัติใหม่

1.6) บันทึกความก้าวหน้าและข้อค้นพบในการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาล

2) ประเมินตัวแปรที่มีผลต่อ ความสำเร็จตามเป้าหมาย (Assessing the variable affecting goal achievement) ไม่ว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้จะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว พยาบาลควรค้นหาว่าปัจจัยใดมีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลว นั้น ซึ่งต้องพิจารณาทั้งปัจจัยภายในตัวผู้รับ

บริการ และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ร่วมมือกับผู้รับบริการในการปรับเปลี่ยนหรือจัดการกับอุปสรรคที่พบและส่งเสริมให้นำข้อดีที่ค้นพบมาใช้ต่อไป

3) ยุติการให้การพยาบาล (Terminating nursing care) ถ้าเป้าหมายทุกเป้าหมายที่ตั้งไว้ประสบความสำเร็จและไม่มีปัญหาใหม่เกิดขึ้น การพยาบาลก็ยุติลงและเป็นหน้าที่ของผู้รับบริการที่จะดูแลตนเองต่อไป และพยาบาลจะต้องให้คำแนะนำในการดูแลตนเองแก่ผู้รับบริการในเรื่องต่างๆ เช่น แผนการรักษา การรับประทานยา กิจกรรมที่ควรทำ อาการและอาการแสดงที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกจากโรงพยาบาลการมาตรวจตามนัด ถ้าเป็นไปได้ควรเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อให้ผู้รับบริการนำกลับไปทบทวนด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการพยาบาล ผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ตามแนวคิด และทฤษฎีการเรียนรู้เชิงพุทธิปัญญาซึ่งอธิบายได้ดังนี้

5.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล

หมายถึง การที่นักศึกษาพยาบาลตัดสินใจความสามารถของตนเองว่า ตนเองมีความเชื่อมั่น หรือ ความมั่นใจ ในการอธิบายหลักการพื้นฐานของกระบวนการพยาบาล และนำกระบวนการพยาบาลไปใช้ได้ถูกต้อง ครบคลุมทุกขั้นตอน นั้นว่าตนมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับใด เพราะว่าถ้านักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลในระดับก็จะส่งผลต่อความสามารถในการกระบวนการพยาบาลไปใช้ปฏิบัติได้และเมื่อนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลต้องประสบกับปัญหาในการให้การพยาบาลนักศึกษาจะมีความอดทนและความพยายามในการแก้ปัญหาได้สูงกว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลต่ำ

จากแนวคิดการทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Bandura ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนา การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลให้เกิดขึ้น โดยนำโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองมาใช้ ตามการพัฒนาตามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังนี้

1. ประสบการณ์ หรือการกระทำที่ประสบความสำเร็จ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถบรรลุเป้าหมายได้ด้วย

ตนเอง จึงเกิดประสบการณ์เรื่อง กระบวนการพยาบาลด้วยตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลสูงขึ้น

2. การได้เห็นแบบอย่างผู้อื่น หรือประสบการณ์ของผู้อื่น ที่มีทั้งประสบการณ์ของตัวแบบเกี่ยวกับการพยาบาล และตัวแบบเพื่อน

3. การใช้คำพูด โดยการอภิปรายกลุ่ม ให้คำแนะนำย้อนกลับ ให้คำปรึกษาและการพูดเสริมแรง

4. การกระตุ้นทางร่างกาย และการกระตุ้นทางอารมณ์ ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมและการฝึกเป็นแบบกลุ่ม

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและการทำกับตนเอง
งานวิจัยในประเทศไทย

จิตติมา จุมทอง (2537) ศึกษาเรื่อง ผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโคกสูงวิทยา จังหวัดลพบุรี จำนวน 40 คน โดยที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมดด้วยครึ่งหนึ่งของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่ม และมีผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ในระดับคะแนน 1 จากนั้นผู้วิจัยสุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 20 คน การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองฝึกกลวิธีการสอนตนเองในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการสอน และฝึกการทำแบบฝึกหัด เป็นจำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ภายหลังจากการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ นนทะสร (2533) ศึกษาพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาลตามแนวทฤษฎีปัญญาสังคม โดยให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 ดูตัวแบบสัญลักษณ์จากแถบบันทึกภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มทดลองที่ 2 ดูตัวแบบสัญลักษณ์จากแถบบันทึกภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับทำกิจกรรมการฝึกการกำกับตนเอง และให้กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพการเรียนการสอนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ดูตัวแบบและฝึกการกำกับตนเอง มีพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาลในภาพรวมทั้งหมดไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ดูตัวแบบอย่างเดียว ทั้งในระยะพัฒนาพฤติกรรมและในระยะติดตามผล แต่เมื่อวิเคราะห์แต่ละพฤติกรรมพบว่า ในระยะพัฒนาพฤติกรรมมีจำนวน 5 พฤติกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีจำนวน 4 พฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่ดูตัวแบบอย่างเดียว ส่วนในระยะติดตามผลมีจำนวน 3 พฤติกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ดูตัวแบบอย่างเดียว พบว่าพฤติกรรมในภาพรวมทั้งหมด และพฤติกรรมจำนวน 8 พฤติกรรม ในระยะพัฒนาและในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะข้อมูลพื้นฐาน

ชนิษฐา สุวรรณนิธย์ (2533) ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ทั้งทางตรงและทางอ้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยระดับการอนุมานสาเหตุของการทำแบบทดสอบที่มาจากความสามารถในการเรียน การพูดชักจูงจากผู้อื่น การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นผู้อื่นเป็นตัวแบบ ความวิตกกังวล ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียน และทักษะในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 213 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามการอนุมานสาเหตุของการทำแบบทดสอบที่มาจากความสามารถในการเรียน การพูดชักจูงจากผู้อื่น การตั้งเป้าหมายในการเรียน การเห็นผู้อื่นเป็นตัวแบบ แบบวัดความวิตกกังวล แบบทดสอบทักษะวิชาคณิตศาสตร์ และแบบทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงนิมิตต่อความคาดหวังที่เกี่ยวกับความสามารถของตนเองคือ ทักษะในการเรียน (0.43259) และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียน (0.06038) ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงนิเสธคือ ความวิตกกังวล (-0.41445) การเห็นผู้อื่นเป็นตัวแบบ (-0.17814) ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมคือ การตั้งเป้าหมายในการเรียน (0.05847) และความวิตกกังวล (-0.07231) ซึ่งความวิตกกังวลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อม รูปแบบความสัมพันธ์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถอธิบายความผันแปรจากความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองได้ประมาณร้อยละ 53 ($R = .72$)

ยมลพร พันธนาม (2539) ศึกษาผลของการสอนโดยเพื่อนด้วยการจับคู่ตามรูปแบบการคิดที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 คน โดยจัดกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 เงื่อนไข ดังนี้

เงื่อนไขที่ 1 จับคู่ให้นักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบไม่อิสระ และมีผลสัมฤทธิ์ต่ำในวิชาคณิตศาสตร์ให้ได้รับการสอนโดยนักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ และมีผลสัมฤทธิ์สูงในวิชาคณิตศาสตร์

เงื่อนไขที่ 2 จับคู่ให้นักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบไม่อิสระ และมีผลสัมฤทธิ์ต่ำในวิชาคณิตศาสตร์ให้ได้รับการสอนโดยนักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบไม่อิสระ และมีผลสัมฤทธิ์สูงในวิชาคณิตศาสตร์ และ

เงื่อนไขที่ 3 จับคู่ให้นักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบไม่อิสระ และมีผลสัมฤทธิ์ต่ำในวิชาคณิตศาสตร์ให้ได้รับการสอนโดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงในวิชาคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบไม่อิสระและมีผลสัมฤทธิ์ต่ำในวิชาคณิตศาสตร์ จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 เงื่อนไขมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่มีรูปแบบการคิดแบบไม่อิสระและมีผลสัมฤทธิ์ต่ำในวิชาคณิตศาสตร์ จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 เงื่อนไข มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วิมลพรรณ ว่องไว (2541) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยเด็กของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 622 คน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยเด็กของนักศึกษาพยาบาลด้านต่างๆ 10 ด้าน จำแนกตามภูมิลำเนาของนักศึกษาพยาบาล การทำกับตนเองด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล การรับรู้พฤติกรรมการดูแลของอาจารย์พยาบาล ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีการทำกับตนเองด้านการเรียนในระดับสูง มีพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยเด็กสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีการทำกับตนเองด้านการเรียนในระดับปานกลางและต่ำ โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิไล อาชวอาภรณ์ (2531) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการใช้การเสริมแรงทางบวกที่มีต่อการเพิ่มและการคงอยู่ของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 9 คน โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้โปรแกรมการประเมินตนเอง นักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูกำลังสอน แล้วนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับการสังเกตและบันทึกของผู้วิจัย ถ้านักเรียนสามารถประเมินพฤติกรรมตั้งใจเรียนของตนเองได้ตรงหรือต่างจากที่ผู้วิจัยประเมิน 1 ช่วงของการประเมินที่ตรงกัน นักเรียนจะได้รับคะแนนตามพฤติกรรมการตั้งใจที่ตนประเมินได้ แต่ถ้านักเรียนประเมินพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของตนเอง ได้ต่างจากที่ผู้วิจัยได้ประเมินเกิน 1 ช่วงของการประเมินที่ตรงกัน นักเรียนก็จะไม่ได้รับคะแนน กลุ่มที่ 2 ให้การเสริมแรงโดยนักเรียนตั้งเกณฑ์พฤติกรรมการตั้งใจเรียนที่คิดว่าตนเองสามารถจะทำได้ทุกครั้งก่อนเข้าเรียน และเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้แล้ว ผู้วิจัยจะให้การเสริมแรงโดยใช้เบียร์รทดกร กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการประเมินตนเอง และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมทั้งในระยะทดลองและในระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเอง และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประทีป จินี (2531) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน และการเสริมแรงตนเองต่อผลการสอบย่อยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม จำนวน 15 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 การเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเองและเตือนตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน นักเรียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองในขณะที่ทำการฝึกกระบวนการเตือนตนเอง แล้วนำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียน ถ้านักเรียนสามารถประเมินพฤติกรรมตั้งใจเรียนของตนเองได้ตรงหรือต่างจากที่ผู้วิจัยประเมิน 1 ช่วงของการประเมินที่ตรงกัน นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามตารางการเสริมแรง แต่ถ้านักเรียนประเมินพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของตนเองได้ต่างจากที่ผู้วิจัยได้ประเมินเกิน 1 ช่วงการประเมินที่ตรงกัน นักเรียนจะไม่ได้รับการเสริมแรง กลุ่มที่ 2 การเสริมแรงตนเองต่อผลการทดสอบย่อย นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเองต่อผลการทดสอบย่อย และดำเนินการต่อไปเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ 3 คือกลุ่มควบคุม ใช้เวลาในการทดลอง 14 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะเก็บข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

จะได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง ระยะเวลาที่ 3 เป็นระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทย และมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และนักเรียนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทย ไม่แตกต่างกัน

จิตพิพัฒน์ สงบกาย (2533) ศึกษาผลการทำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสมนัส ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง ปานกลาง และต่ำ ระดับละ 20 คน รวมเป็น 60 คนโดยสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมระดับละ 10 คน งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในระหว่างการทดลองนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มจะได้รับการฝึกการทำกับตนเองจำนวน 7 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่มจะไม่ได้รับการฝึกการทำกับตนเอง ผู้วิจัยทำการทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนทั้งในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในระดับเดียวกัน และนักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

Schunk (1984) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของเงื่อนไขการให้รางวัลในการทำงาน และการตั้งเป้าหมายต่อการส่งเสริมความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 33 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.การให้รางวัลเพียงอย่างเดียว 2.การตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว 3.การให้รางวัลร่วมกับ

การตั้งเป้าหมาย นักเรียนแต่ละกลุ่มจะเรียนเรื่องการหารและการทำแบบฝึกจำนวน 2 ครั้งๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 2 วัน ผู้วิจัยทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มที่ให้รางวัลร่วมกับการตั้งเป้าหมาย มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ให้รางวัลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว

Schunk and Hanson (1985) ศึกษาผลของการสังเกตเพื่อนเป็นต้นแบบ (Peer Models) ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 72 คน เป็นชาย 36 คน หญิง 36 คน อายุโดยเฉลี่ย 10.1 ปี สุ่มตัวอย่างนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองโดยแบ่งเป็น 6 เงื่อนไขดังนี้ เงื่อนไขที่ 1 กลุ่มที่สังเกตต้นแบบเพศหญิงที่เป็น Mastery Model เงื่อนไขที่ 2 กลุ่มที่สังเกตต้นแบบเพศหญิงที่เป็น Coping Model เงื่อนไขที่ 3 กลุ่มที่สังเกตต้นแบบเพศชายที่เรียนรู้โดยการรอบรู้ เงื่อนไขที่ 4 กลุ่มที่สังเกตต้นแบบเพศชายที่เรียนรู้โดยการลอกเลียน เงื่อนไขที่ 5 กลุ่มที่สังเกตต้นแบบที่เป็นครู เงื่อนไขที่ 6 กลุ่มที่ไม่มีต้นแบบ จากผลงานวิจัยพบว่า กลุ่มที่สังเกตเพื่อนเป็นต้นแบบมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่สังเกตต้นแบบที่เป็นครู และกลุ่มที่ไม่มีต้นแบบ กลุ่มที่สังเกตต้นแบบที่เป็นครูมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีต้นแบบ และกลุ่มที่สังเกตต้นแบบที่เรียนรู้โดยการรอบรู้ และกลุ่มที่สังเกตต้นแบบที่เรียนรู้โดยการลอกเลียนมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Schunk and Rice (1986) ศึกษาเป้าหมายในการเรียนรู้ และความเข้าใจในการอ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 33 คน เกรด 2 ถึงเกรด 4 มีเนื้อเรื่อง 8 เรื่อง ความยาวตั้งแต่ 4-25 ประโยค นักเรียนเกรดสองมี 4 บทความ จำนวนคำถาม 9 คำถาม นักเรียน เกรดสามมี 2 บทความ จำนวนคำถาม 6 คำถาม นักเรียนเกรดสี่มี 2 บทความ จำนวนคำถาม 5 คำถาม หลังจากให้อ่านเนื้อเรื่องแล้วนักเรียนตอบคำถามโดยไม่มี การให้ความช่วยเหลือ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.กระบวนการเป้าหมาย (Process goal) พยายามเรียนรู้การใช้ขั้นตอนต่างๆ ในการตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน 2.การตั้งเป้าหมาย (product goal) พยายามตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน 3.กลุ่มควบคุมหรือกลุ่มเป้าหมายทั่วไป (general goal) กลุ่มตัวอย่างอ่านคำถาม อ่านเนื้อเรื่องแล้วหาใจความสำคัญศึกษารายละเอียด กำหนดหัวข้อเรื่อง ทบทวนเนื้อเรื่องถ้าไม่รู้คำตอบ ผลการทดลองพบว่า กระบวนการเป้าหมาย เข้า

ใจความจากเนื้อเรื่องได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และกระบวนการเป้าหมายพิจารณาว่าตนเองเป็นผู้อ่านดีกว่าการตั้งเป้าหมาย

Sawyer (1990) ศึกษาผลของการใช้การสอนตนเองและการทำกับตนเองต่อทักษะการเขียนเรียงความของนักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับเกรด 5 และ 6 จำนวน 56 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้จำนวน 43 คน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติจำนวน 13 คน แบ่งการฝึกออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกกลวิธี (งานที่ต้องอาศัยกลวิธีที่เฉพาะเจาะจง)

กลุ่มที่ 2 ได้รับการสอนตนเองร่วมกับการฝึกกลวิธี

กลุ่มที่ 3 ได้รับการสอนตนเองร่วมกับการทำกับตนเอง

กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม

กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเกี่ยวกับหลักไวยากรณ์เบื้องต้น คุณภาพของการเขียนเรียงความ การใช้ความมูมานะ พยายาม การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเชื่อในการระบุนสาเหตุ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง นอกจากนี้ยังจัดการแผ่ขยาย และความคงทนของพฤติกรรม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ 1, 2, 3 และ 5 มีทักษะการเขียนเรียงความ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความมูมานะพยายามเพิ่มขึ้น และมีความเชื่อในการระบุนสาเหตุไม่แตกต่างกัน

Mendola (1990) ศึกษาเปรียบเทียบฝึกการสอนตนเองโดยเพื่อน และครูต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ และการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทดสอบผลจากปัจจัยหลัก 2 เงื่อนไข คือ

1. การสอนโดยเพื่อนเป็นผู้สอนและครูเป็นผู้สอน

2. ประเภทของการฝึก ได้แก่ นักเรียนได้รับการสอนโดยตรง ได้รับการสอนจากตัวแบบ และไม่ได้รับการสอนแบบใดเลย นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีจำนวน 125 คน จะได้รับการฝึก เกี่ยวกับปัญหาการบวกเศษส่วน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนจากครูโดยตรง สามารถทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง และมีการับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนจากเพื่อนโดยตรง และกลุ่มที่ได้รับเงื่อนไขอื่นๆ ซึ่งผู้วิจัยให้เหตุผลว่า การสอนโดยเพื่อนได้ผลต่ำกว่าการสอนโดยครูนั้นเนื่องจาก ผู้สอนที่เป็นเพื่อนไม่มีความพร้อมในการสอน และผู้สอนที่เป็นครูนั้นใช้ประสบการณ์เดิมของตนในการสอน

Goldenberg and Iwassi, Macmaster (1997) ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีและพยาบาลที่เลี้ยง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบไม่เฉพาะเจาะจง จำนวนนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลที่เลี้ยง ที่ทำแบบทดสอบก่อนการทดลอง และจากการตอบแบบทดสอบหลังการทดลอง 47 คน ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถทุกด้านของนักศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยคะแนนอยู่ในช่วง 3.46/4.00 ตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ที่ติดตามการฝึกปฏิบัติในระบบพยาบาลที่เลี้ยง ผลการทดสอบภายหลังของพยาบาลที่เลี้ยง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่ก็พบว่าระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นในระดับสูง และมีความมั่นใจในบทบาทพยาบาลวิชาชีพมากขึ้น ผู้วิจัยเสนอว่าควรนำระบบพยาบาลที่เลี้ยงมาใช้อย่างต่อเนื่อง

Lan (1996) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเตือนตนเอง ในนักศึกษาที่เรียนในวิชาสถิติเบื้องต้น จำนวน 72 คน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการเตือนตนเอง กลุ่มที่ใช้การเตือนตนเองตามคู่มือการเรียน และกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้การเตือนตนเองสามารถทำแบบทดสอบได้คะแนนที่สูงที่สุด มีการใช้กลยุทธ์ในการกำกับตนเองมากกว่า โดยเฉพาะกลยุทธ์เกี่ยวกับการประเมินตนเอง กลยุทธ์การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียน กลยุทธ์การท่องจำ และกลยุทธ์การทบทวนเนื้อหาเพื่อเตรียมตัวสอบ นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการด้านความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งการทดลองแสดงให้เห็นว่ากลยุทธ์การเตือนตนเองเป็นกลยุทธ์ที่มีความสำคัญมากในกระบวนการกำกับตนเองที่จะช่วยเพิ่มการเรียนรู้ของนักเรียน และสามารถใช้เป็นหลักประกันที่ดีในการเรียนของนักเรียน

Lan, Bradey and Parr (1993) ศึกษากลยุทธ์ในการกำกับตนเอง คือ กลยุทธ์การเตือนตนเองมาใช้กับนักศึกษาที่เรียนในวิชาสถิติเบื้องต้น โดยศึกษาว่าจะมีผลต่อการเรียนและเจตคติต่อวิชาสถิติเบื้องต้น โดยแบ่งนักศึกษาจำนวน 89 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้กลยุทธ์การเตือนตนเอง กลุ่มที่ใช้การเตือนตนเองตามคู่มือสอน และกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มที่ใช้กลยุทธ์การเตือนตนเองมีคะแนนการทดสอบในวิชาสถิติเบื้องต้นสูงที่สุด ส่วนเจตคติที่มีต่อโปรแกรมการเรียนวิชาสถิติเบื้องต้นพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และความเชื่อมั่นในตนเองต่อการเรียน แรงจูงใจที่มีต่อการเรียนเพิ่มสูงขึ้นด้วย การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่ากลยุทธ์การเตือนตนเองมีความสัมพันธ์กับระดับการเรียนรู้ที่สูงขึ้นของนักศึกษา

Pajares and Miller (1995) ได้ทำการทดสอบสมมติฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา เกี่ยวกับการตัดสินใจในความสามารถของตนเองต่อการแก้ปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในงานหนึ่งๆ ว่าจะเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการกระทำจริงได้ถูกต้องมากกว่า โดยศึกษาในนักเรียนมัธยมปลาย จำนวน 391 คน ได้สอบถามถึงความเชื่อมั่นที่มีต่อการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ความเชื่อมั่นที่มีต่อความสำเร็จในวิชาที่เกี่ยวข้องกับคณิตศาสตร์ และความเชื่อมั่นที่มีต่อการทำงาน ในงานที่เกี่ยวข้องกับคณิตศาสตร์ ภายหลังจากตอบแบบสอบถามแล้ว ได้ทำการทดสอบ 2 ประการ คือ

1. ทำแบบทดสอบเชิงคณิตศาสตร์
2. ถามถึงความต้องการที่จะเลือกสาขาวิชาเอกที่ต้องใช้คณิตศาสตร์จากมากไปหาน้อย จำนวน 5 วิชาเอก

พบว่า แบบสอบถามถึงความเชื่อมั่นที่มีต่อการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์แบบตัวทำนายผลลัพธ์ที่ได้จากการทำแบบทดสอบทางคณิตศาสตร์ได้ดีที่สุด ส่วนการเลือกวิชาเอกที่ต้องใช้คณิตศาสตร์ก็ให้ผลเช่นเดียวกันโดยจะพบว่าการใช้แบบสอบถามที่จำเพาะต่อรายวิชาที่ต้องใช้คณิตศาสตร์สูงจะทำนายพฤติกรรมการเลือกสาขาวิชาเอกที่ต้องใช้คณิตศาสตร์มาก ได้ดีที่สุด ผลการศึกษาค้างนี้แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามความเชื่อมั่นของตนเองจะต้องมีความจำเพาะต่อเรื่อง นั้น ๆ ให้มากที่สุด เพื่อให้ผลการทำนายพฤติกรรมที่มีความถูกต้องมากขึ้น

Morlarty, Douglas, Punch and Hattie (1995) ได้ศึกษา ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเป็นตัวแปรเชื่อมระหว่างการจัดสภาพการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 9-10 ปี ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา จำนวน 179 คน สุ่มตัวอย่างแบบกำหนด (Allocated Randomly) เข้าเงื่อนไขดังนี้ คือ กลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือ (Cooperative Environment) กลุ่มที่เรียนแบบแข่งขันกัน (Competitive Environment) และกลุ่มที่เรียนแบบอิสระ (Individualistic Environment) ดำเนินการทดลอง 2 สัปดาห์ เมื่อครบ 5 สัปดาห์ จัดสภาพการเรียนรู้ใหม่ โดยจัดเป็นรูปแบบดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-5		สัปดาห์ที่ 6-10	
กลุ่มที่ 1	เรียนแบบร่วมมือกัน	เรียนแบบแข่งขันกัน	
กลุ่มที่ 2	เรียนแบบร่วมมือกัน	เรียนแบบอิสระ	
กลุ่มที่ 3	เรียนแบบร่วมมือกัน	เรียนแบบแข่งขันกัน	
กลุ่มที่ 4	เรียนแบบแข่งขันกัน	เรียนแบบอิสระ	
กลุ่มที่ 5	เรียนแบบแข่งขันกัน	เรียนแบบร่วมมือกัน	

กลุ่มที่ 6 เรียนแบบอิสระ

เรียนแบบร่วมมือกัน

กลุ่มที่ 7 เรียนแบบอิสระ

เรียนแบบแข่งขันกัน

จากการรวบรวมข้อมูลในสัปดาห์ที่ 5 และ 10 พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง และสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มที่เรียนแบบร่วมมือกันสูงกว่า และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่เรียนแบบแข่งขันกันและเรียนแบบอิสระ การรับรู้ตนเองทางวิชาการ (Self - Perception of Achievement) ในกลุ่มที่เรียนแบบอิสระสูงกว่ากลุ่มที่เรียนแบบแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้ตนเองทางวิชาการและการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กันทางบวก

Purdie and Hattie (1996) ศึกษาอัตมโนทัศน์ในเรื่องการเรียนรู้จากนักเรียน และการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการแสดงของความรู้โดยการกำกับตนเอง โดยเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนที่มีวัฒนธรรมที่ต่างกัน ซึ่งเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนออสเตรเลียและนักเรียนญี่ปุ่น พบว่า นักเรียนออสเตรเลียจะมีลักษณะการเรียนรู้ที่ค่อนข้างละเอียดถี่ถ้วนและบอกเรื่องการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของโรงเรียน ส่วนนักเรียนญี่ปุ่นมองการเรียนรู้เป็นเรื่องค่อนข้างกว้างมาก แต่ที่พบเหมือนกันสำหรับนักเรียน 2 ประเภท คือ การเรียนรู้ไม่เพียงแต่จะเป็นเรื่องสัมพันธ์กับเรื่องราวต่างๆ ที่อยู่ในโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวพันไปตลอดชีวิตของเขา คือ กระบวนการค้นคว้าแสวงหาคำตอบที่จะนำไปสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ ถึงแม้ว่าจะมีความแตกต่างในแนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้อยู่ แต่กลยุทธ์ต่าง ๆ ที่ใช้การเรียนรู้เป็นไปในลักษณะที่เหมือนกัน และพบว่า นักเรียนมีแนวความคิดประการหนึ่งของการเรียนรู้ คือ "การทำความเข้าใจ" จะถูกใช้เป็นกลยุทธ์ในการเรียนรู้ของนักเรียนทั้ง 2 ประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับกระบวนการพยาบาล

ประกาย จิโรจน์กุล (2532) ศึกษาถึงผลของปัจจัยนำเข้าบางประการและสภาพการเรียนการสอนต่อความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาล ในระบบการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ที่เน้นชุมชน กองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 250 คน และอาจารย์ผู้สอนจำนวน 155 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวิเคราะห์หลักสูตรแบบสัมภาษณ์ อาจารย์ผู้สอน แบบวัดสภาพการเรียนการสอนตามการรับรู้ของอาจารย์ผู้สอน แบบวัดสภาพการเรียนการสอนตามการรับรู้ของนักศึกษา และแบบวัดความสามารถในการคิด

แก้ปัญหานักศึกษา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่เน้นชุมชน เป็นหลักสูตรที่เอื้อต่อการเรียน การสอนที่ส่งเสริมให้นักศึกษามีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา

2. ความสามารถในการคิดแก้ปัญหานักศึกษาพยาบาลทั้ง 3 ด้าน คือ ปัญหาทั่วไป ในชีวิตประจำวัน ปัญหาด้านการพยาบาลทั่วไป และปัญหาด้านการพยาบาลอนามัยชุมชนมีค่า คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.65 27.32 และ 31.05 ตามลำดับ ซึ่งจัดว่าอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยของคะแนนเกณฑ์ โดยที่ด้านการพยาบาลอนามัยชุมชนมีคะแนนสูงสุด

3. ภูมิหลังของนักศึกษา ได้แก่ อาชีพบิดา อาชีพมารดา การศึกษาบิดา การศึกษา มารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้านใดๆ ของนักศึกษาแต่รายได้ ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้านทั่วไปในชีวิตประจำวันใน เชียงนิมาน

4. ความสามารถทางการศึกษา พบว่า คะแนนสอบคัดเลือกมีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้านการพยาบาลทั่วไป และคะแนนเฉลี่ยสะสมมีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทุกด้าน

5. สภาพการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นักศึกษา มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ตามการรับรู้ของอาจารย์ผู้สอน และการรับรู้ของนักศึกษา อยู่ในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กัน ในเชิงนิมาน

6. สภาพการเรียนการสอนตามการรับรู้ของนักศึกษา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับ คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา และไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้าน ใดๆ เลย

7. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้านทั่ว ๆ ไปใน ชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ รายได้ของครอบครัว ตัวแปรหุ่นมารดาที่ประกอบ อาชีพเกษตรกรรม และคะแนนเฉลี่ยสะสม และประสิทธิภาพของการพยากรณ์ (R^2) เท่ากับ 9.40%

8. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา ด้านการ พยาบาลอนามัยชุมชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาทางด้านการ พยาบาลทั่วไป ความสามารถในการคิดแก้ปัญหาด้านทั่วไปในชีวิตประจำวัน และคะแนน เฉลี่ยสะสม ค่าประสิทธิภาพของการพยากรณ์ (R^2) = 26.74%

พวงเพ็ญ ชุนทรพราน (2533) ได้สร้างรูปแบบการสอนในคลินิกเพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาล และดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากร คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ จำนวน 7 คน และนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 ของวิทยาลัยพยาบาลมิชชั่นจำนวน 8 คน เป็นกลุ่มทดลองและให้นักศึกษาในระดับหลักสูตรเดียวกันของวิทยาลัยพยาบาลทั้ง 2 แห่ง จำนวนเท่ากัน เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งดำเนินการสอนในคลินิกตามรูปแบบการสอนปกติ ผลจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการทดลองในรูปแบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และความสามารถในการแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มจำนวนร้อยละ 34.66 ซึ่งนักศึกษาให้ความเห็นว่า ภายหลังจากใช้รูปแบบการสอนในคลินิก เพื่อพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา นักศึกษามีความมั่นใจในการแก้ปัญหามากขึ้น 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.35 ได้ฝึกการคิดสิ่งใหม่เป็น เป็นคนคิดเป็น สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.36 และทำให้ระดับความสามารถในการแก้ปัญหาอยู่ในระดับดี 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.36

อาภรณ์ ชูดวง (2535) ได้ทำการสร้างแบบสอบ เอ็ม อี คิว เพื่อวัดความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล และศึกษาคุณภาพของแบบทดสอบในด้านความตรงตามโครงสร้าง ความตรงร่วมสมัย ความเที่ยง และความเป็นปรนัยในการตรวจแก้คะแนน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2534 ของสถาบันการศึกษพยาบาลในกรุงเทพมหานคร จำนวน 325 คน และพยาบาลวิชาชีพแผนกอายุรกรรมและศัลยกรรมของโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า จำนวน 60 คน แบบสอบ เอ็ม อี คิว ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วย 5 กรณีศึกษาเป็นสถานการณ์จำลองปัญหาทางการพยาบาลผู้ป่วยที่มีอายุ 20-60 ปี แผนกอายุรกรรมและศัลยกรรม มีจำนวนข้อกระทง 28 ข้อ พบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาในทางการพยาบาลต่ำกว่าเกณฑ์ที่ผู้ทรงคุณวุฒิกำหนดไว้

เพ็ญภา แดงด้อมฤทธิ์ (2539) ศึกษาผลการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ต่อความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส 1 จำนวน 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 50 คนและกลุ่มควบคุม 50 คน โดยทำการทดสอบก่อนและหลังทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และแบบสอบ เอ็ม อี คิว วัดความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาล

ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลภายหลังได้รับการสอนที่เน้นการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กุลวดี โรจนีไพศาลกิจ (2537) ศึกษาผลของการเสริมแรงทางบวกในการสอนการคิดต่อความรู้และความสามารถของนักศึกษาพยาบาลในการแก้ปัญหาสุขภาพมารดาและทารกแรกเกิด ในชุมชน จำนวน 12 คน โดยการสอนใช้แผนการเสริมแรงทางบวก 2 แผนคือ แผน A และแผน B แผน A เป็นการเสริมแรงทางบวกด้วยวาจาและท่าทาง ให้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตอบคำถามได้ถูกต้อง แผน B เป็นการเสริมแรงทางบวกด้วยวาจา และท่าทางเพื่อให้กำลังใจเมื่อนักศึกษาพยาบาลตอบคำถามไม่ถูกต้อง จากผลการวิจัยพบว่าความรู้ด้านการค้นหาปัญหาและวิธีแก้ปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหาสุขภาพมารดา และทารกแรกเกิดในชุมชนของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แต่พบว่าในระยะ 3 สัปดาห์และ 6 สัปดาห์ไม่มีความแตกต่างอย่างนัยสำคัญที่ระดับ .05

ทองสุข คำชนะ (2538) ศึกษาผลการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 1 จำนวน 64 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิผลของการกำกับตนเองในการเพิ่มพฤติกรรมนั้นมีผู้ทำการศึกษาไว้หลายด้าน แต่ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีงานวิจัยใดที่นำผลการกำกับตนเอง มาเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาวิธีการกำกับตนเองมาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลเพื่อศึกษาว่า "การใช้โปรแกรมการฝึกการกำกับตนเองมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลในวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีชลบุรี หรือไม่"

กรอบแนวคิดในการวิจัย

