



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นกลไกทางปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคล เนื่องจากเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1977a, 1986; Schunk, 1985b) Bandura กล่าวว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะมีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลในการพิจารณาว่าจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม การใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นอดทน ระยะเวลาการคิด ปฏิกริยาทางอารมณ์ และมีผลต่อแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1977b, 1981, 1982a, 1986; Bandura and Cervone, 1983) กล่าวคือ บุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย กระตือรือร้น เอาใจใส่ในการทำงาน มีความต้องการสำเร็จสูง และจะใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงานนานกว่าบุคคลซึ่งรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มักจะไม่หลีกเลี่ยงงาน หรือท้อถอย เมื่อเผชิญกับอุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่พึงพอใจ (Bandura, 1982a, 1986; Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1984c, 1985b) ส่วนบุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำมักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะง่าย ๆ ขาดความพยายาม ขาดความมุ่งมั่นในการทำงาน หลีกเลี่ยงงาน มักท้อถอยเมื่อพบกับอุปสรรคต่าง ๆ และยังส่งผลต่อ ปฏิกริยาทางอารมณ์ด้วย เช่น ทำให้เกิดความหวาดหวั่น ความวิตกกังวล ความเครียดและกลัวความล้มเหลว เป็นต้น (Bandura, 1977b, 1982a, 1986; Bandura, Reese and Adams, 1982; ไพบูลย์ เทวรักษ์ และสิริวรรค์ อิศวกุล, 2528; Schunk, 1985b; Kavanagh and Bower, 1985; Bandura, Cioffi, Taylor and Brouillard, 1988)

นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยพบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบางอย่างที่บุคคลกระทำได้แก่ พฤติกรรมกล้าแสดงออก พฤติกรรมการชาย และพฤติกรรมการเลือกวิชาเอก ดังเช่น ในด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น Kazdin (1979) และ Lee (1984) พบว่า บุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองใน

การแสดงออกสูงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าบุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการแสดงออกต่ำ สำหรับในด้านพฤติกรรมการชายนั้น Barling and Beattie (1983) พบว่า บุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานการชายสูง จะสามารถปฏิบัติงานการชายได้ดีกว่าบุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานการชายต่ำ ส่วนในด้านพฤติกรรมกาเลือกวิชาเอกนั้นพบว่า นักศึกษาที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถทางคณิตศาสตร์ของตนเองสูงจะเลือกเรียนต่อในวิชาเอกที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์มากกว่านักศึกษาที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถทางคณิตศาสตร์ของตนเองต่ำ (Betz and Hackett, 1983; Hackett, 1985)

ด้วยเหตุที่ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งมีผลต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาให้นักเรียนมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น แต่เนื่องจากความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ของบุคคลมีหลายด้าน และในแต่ละด้านก็มีลักษณะแตกต่างกันไป เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในด้านกีฬา ด้านอาชีพ ด้านการเรียน เป็นต้น และในบุคคลเดียวกันก็มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในแต่ละด้านไม่เท่ากัน ฉะนั้นในการศึกษาจึงจำเป็นต้องระบุว่า จะทำการพัฒนาความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของนักเรียนในด้านใด สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งนี้เพราะว่าคณิตศาสตร์เป็นวิชาที่มีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคล เนื่องจากคณิตศาสตร์เป็นวิชาทักษะที่ช่วยพัฒนาและฝึกให้บุคคลรู้จักคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล มีระบบแบบแผน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุรัชย์ ขวัญเมือง, 2522; ยุพิน นิพิชกุล, 2524; บุญทัน อยู่ชมบุญ, 2525) นอกจากนี้คณิตศาสตร์ยังเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อระดับสูง และเป็นเครื่องมือที่เอื้อต่อความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ ตลอดจนเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยแทบทุกประเภท (พจน์ สะเพียรชัย, 2516; ยุพิน นิพิชกุล, 2530)

นอกจากเหตุผลดังกล่าวแล้ว จากการศึกษาที่พบว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1981, 1984a; Collin, 1985; Norwich, 1986, 1987) และความสัมพันธ์นี้เป็นความสัมพันธ์ที่มีผลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับ

ความสามารถของตนเองสูงก็มักจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง เช่นเดียวกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงก็มักจะมีคามคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูงด้วย (Schunk, 1985b; ไพบูลย์ เทวรักษ์ และ ลีวีรรค์ อิศกุล, 2527; ลีวีรรค์ อิศกุล, 2527)

จากการที่ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น อีกทั้ง Bandura ได้กล่าวว่า การที่นักเรียนมีทักษะทางการเรียนเพียงอย่างเดียว อาจจะไม่เพียงพอที่จะทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นได้ การที่นักเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นได้นั้น จะต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือการที่นักเรียนจะต้องรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ด้วย และ Bandura ยังได้กล่าวไว้อีกว่า จริง ๆ แล้วการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง อาจจะมีค่าสำคัญมากกว่าทักษะทางการเรียนด้วยซ้ำไป (Bandura, 1986) จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล แต่ก็เป็นที่น่าสนใจตรงที่งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์กลับไม่ได้ให้ความสำคัญกับความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเท่าที่ควรในระยะต้น มักจะไปเน้นที่การพัฒนาทักษะทางการเรียนเป็นหลัก ฉะนั้นจึงทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด หรือให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นนั้น จึงควรจะได้มีการศึกษาเพื่อพัฒนาทั้งความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ไปพร้อมกัน จะทำให้ครอบคลุมองค์ประกอบของการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น จากเหตุผลดังกล่าวนี้ ต่อมาทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาหลายท่านได้ตระหนักและเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาทั้งความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไปพร้อมกัน โดยใช้วิธีการแตกต่างกันหลายวิธีด้วยกัน ดังเช่นการเสนอตัวแบบ (Schunk, 1981; Schunk and Hanson, 1985, 1989a, 1989b; Relich, Debus and Walker, 1986; Schunk, Hanson and Cox, 1987) การให้รางวัล (Schunk, 1983a, 1984a) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Schunk and Lilly, 1984; Baughman, 1988) และการพูดคุยเกลี้ยกล่อม (Patterson, 1984; Sangster, 1987) เป็นต้น

จากงานวิจัยดังกล่าวจะพบว่า เทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้นั้นสามารถเพิ่มความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้นได้ แต่เมื่อพิจารณาเทคนิคที่ใช้ดังกล่าวแล้วจะพบว่าเป็นการใช้วิธีการควบคุมจากภายนอก (External Control) ซึ่งเป็นวิธีที่บุคคลอื่นเข้ามามีบทบาทในการดำเนินการ และวางเงื่อนไขต่าง ๆ ซึ่งมีผลทำให้พฤติกรรมที่ถูกปรับเปลี่ยนแปลงได้ แต่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วนั้นจะมีแนวโน้มลดลงเมื่อถอดถอนโปรแกรมนั้นออก (Thorensen and Mahoney, 1974; วิไล อาชาอาภรณ์, 2531) นอกจากนี้ ซีระพร อูรรณโธ ยังกล่าวว่าบุคคลไม่สามารถอยู่อย่างสงบสุขได้ หากจะต้องให้ผู้อื่นคอยกำกับตลอดเวลา และในสภาพความเป็นจริงคงไม่มีใครสามารถติดตามกำกับควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่นได้ตลอดเวลา (ซีระพร อูรรณโธ, 2532) และพฤติกรรมบางอย่าง เช่น พฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังและทัศนคตินั้น บุคคลอื่นจะไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมเหล่านี้ได้ ทำให้ไม่สามารถวางเงื่อนไขเพื่อปรับพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อรพินทร์ อนงคณะตระกูล, 2528) ดังนั้น จะเห็นว่าวิธีการควบคุมจากภายนอกนั้น มีข้อที่ควรพิจารณาปรับปรุง และแก้ไขเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งต่อมา Bandura ได้เสนอวิธีการหนึ่ง คือ การกำกับตนเอง (Self-Regulatory) ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีระบบขั้นตอนชัดเจน ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยบุคคลจะใช้มาตรฐานภายในของตนจูงใจให้ตนเองกระทำพฤติกรรม และประเมินปฏิกิริยาการกระทำด้วยตนเอง (Bandura, 1985, 1986) การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการกำกับตนเองมีข้อดีดังนี้ (Kanfer, 1970; Bandura, 1986)

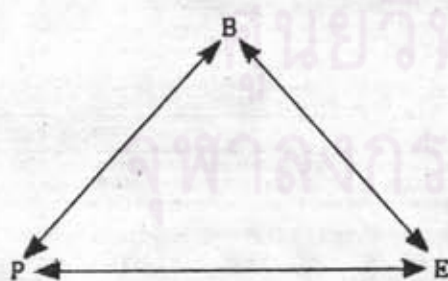
1. สะดวก และไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
2. การกำกับตนเอง ทำให้บุคคลสามารถรักษามาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเองคงทนขึ้น ซึ่งทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานกว่าการใช้วิธีการควบคุมจากภายนอก
3. ผู้ที่สามารถกำกับตนเองได้นั้น จะสามารถอดกลั้นต่อสิ่งเย้ายวนจากภายนอกได้ดี และสามารถแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่นได้ง่าย
4. การกำกับตนเองนั้น บุคคลสามารถติดตาม และกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมใด และบุคคลสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันที่ ทั้งในด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกและทางลบ การให้รางวัลตนเอง และการลงโทษตนเอง
5. ช่วยลดภาระครู และช่วยให้ครูมีเวลาสำหรับการเรียนการสอนมากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่า การกำกับตนเองนั้นเป็นเทคนิควิธีการที่มีประสิทธิภาพและมีประโยชน์มาก เนื่องจากเป็นเทคนิคที่มีระบบขั้นตอนชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเทคนิคการกำกับตนเองนี้มาทดลองใช้กับเด็กไทย และเพื่อศึกษาว่า "การใช้วิธีการกำกับตนเองจะมีผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง ปานกลาง และต่ำ" หรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขและส่งเสริมความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ให้พัฒนาไปในแนวทางที่เหมาะสมต่อไป

แนวความคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การกำกับตนเอง (Self-Regulatory)

การกำกับตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีเชิงปัญญาทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura ซึ่งเรามีความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่าง 3 องค์ประกอบได้แก่พฤติกรรมปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม โดยทั้ง 3 องค์ประกอบนี้จะทำหน้าที่เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุ - ผลซึ่งกันและกัน (Bandura, 1978a, 1986) ดังแสดงในภาพที่ 1



- B = พฤติกรรม (Behavior)
 P = ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล
 (Cognitive and Other personal factors)
 E = อิทธิพลของสภาพแวดล้อม
 (Environmental Influences)

ภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุ - ผลซึ่งกันและกัน (Bandura, 1986: 24)

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสภาพแวดล้อมนั้น ต่างเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุ - ผลซึ่งกันและกัน นั่นก็หมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปก็จะมีผลทำให้องค์ประกอบอื่นๆ เปลี่ยนแปลงตามไปคล้ายเช่น แดงเข้าไปเรียนในห้องเรียนที่เพื่อนนักเรียนส่วนมากเป็นคนขยัน สภาพแวดล้อม (E) เช่นนี้มีผลทำให้ แดงเชื่อว่า (P) ความขยันเป็นบรรทัดฐานของนักเรียนกลุ่มนี้ ซึ่งมีผลทำให้แดงมีพฤติกรรม (B) ซึ่งแสดงถึงความขยันด้วย แล้วพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความขยันของแดงก็ทำหน้าที่เป็นสภาพแวดล้อม (E) ให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ ด้วย

จากแนวความคิดทฤษฎีเชิงปัญญาทางสังคมแสดงให้เห็นว่า ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนแปลงที่สภาพแวดล้อม (E) และเปลี่ยนแปลงที่ปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคล (P) โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคลนั้น วิธีการหนึ่งที่ Bandura เสนอไว้ก็คือ การกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุม และกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ (Corno and Mandinach, 1983; Bandura, 1986, Schunk, 1987a; Zimmerman, 1986) ซึ่งการกำกับตนเองนั้น จะประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการดังแสดงในภาพที่ 2 (Bandura, 1977b, 1978a, 1982b, 1985, 1986)

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation)

การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่สำคัญกระบวนการแรกในการกำกับตนเอง ทั้งนี้เพราะบุคคลจะต้องทราบว่ามิฉะนั้นอะไรเกิดขึ้นกับตนเสียก่อน บุคคลจึงจะคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และบุคคลจะใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาใช้เป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตาม ตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรมของตน ซึ่งในการสังเกตตนเองนี้บุคคลจำเป็นต้องรู้เสียก่อนว่าตนจะต้องสังเกตพฤติกรรมใด และจะสังเกตในด้านใดของพฤติกรรม ทั้งนี้เพราะว่าพฤติกรรมแต่ละประเภทนั้นจะมีด้านต่าง ๆ ที่เราอาจจะสังเกตได้มากมาย เช่น เราอาจจะสังเกตในด้านคุณภาพของการกระทำ สังเกตด้านอัตราความเร็ว หรือสังเกตปริมาณของการกระทำก็ได้ นอกจากนี้เราอาจจะสังเกตในแง่ที่ว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่มีความริเริ่ม

มีความแปลกใหม่หรือไม่ หรืออาจสังเกตว่าพฤติกรรมนี้สามารถนำบุคคลไปสู่การเข้าสังคมได้หรือไม่ อีกทั้งอาจสังเกตว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่มีจริยธรรมหรือไม่มีจริยธรรม หรืออาจจะสังเกตว่าพฤติกรรมนั้นเบี่ยงเบนหรือไม่เบี่ยงเบน เป็นต้น ซึ่งการที่บุคคลจะเลือกสังเกตด้านใด

การสังเกตตนเอง (Self-Observation)	กระบวนการตัดสิน (Judgment Process)	การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)
<p>ด้านต่าง ๆ ของการกระทำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ด้านคุณภาพ - ด้านอัตราความเร็ว - ด้านปริมาณ - ด้านความริเริ่ม - ด้านความสามารถในการเข้าสังคม - ด้านจริยธรรม - ด้านความเบี่ยงเบน <p>ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง ความถูกต้อง</p>	<p>มาตรฐานส่วนบุคคล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำท่าย - แน่นนอน - ระยะสั้น - ใกล้เคียงความเป็นจริง <p>การกระทำเชิงอ้างอิง</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐาน - การเปรียบเทียบทางสังคม - การเปรียบเทียบกับตนเอง - การเปรียบเทียบกับกลุ่ม <p>คุณค่าของกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีคุณค่าสูง - มีคุณค่าปานกลาง - ไม่มีคุณค่า <p>การอนุมานสาเหตุในการกระทำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แหล่งภายในตัวบุคคล - แหล่งภายนอก 	<p>การประเมินปฏิกิริยาต่อตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทางบวก - ทางลบ <p>ปฏิกิริยาต่อตนเองที่เป็นวัตถุประสงค์ของ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การให้รางวัล - การลงโทษ <p>ไม่มีปฏิกิริยาต่อตนเอง</p>

ภาพที่ 2 แสดงกระบวนการย่อยในกระบวนการ การกำกับตนเอง (Bandura 1986: 337)

ด้านหนึ่งของพฤติกรรมนั้นก็จะขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรมประเภทนั้น และเป้าหมายของผู้สังเกตเป็นหลัก เช่น พฤติกรรมการอ่านหนังสือ บุคคลสามารถสังเกตได้ทั้งในด้านของความเร็วในการอ่าน คุณภาพของการอ่าน คืออ่านแล้วจำได้มากน้อยขนาดไหน ความยาวนานของการอ่าน หรือด้านปริมาณหน้าที่ย่านได้ เป็นต้น การที่บุคคลจะสังเกตด้านใดของพฤติกรรมการอ่านหนังสือก็ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้สังเกตนั้นก็คือ ถ้าบุคคลต้องการฝึกการอ่านเร็ว เขาก็ต้องสังเกตความเร็วในการอ่าน หรือถ้าบุคคลต้องการฝึกการอ่านหนังสือให้ได้นาน เขาก็ต้องสังเกต ความยาวนานของการอ่าน เป็นต้น การที่บุคคลจะกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ประสบความสำเร็จหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งก็จะขึ้นอยู่กับ การสังเกตตนเอง นั่นก็คือ บุคคลจะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองอย่างซื่อตรง สม่ำเสมอ เป็นระบบ มีความถูกต้อง และต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น อันจะส่งผลให้บุคคลได้เครื่องมือในการวินิจฉัยตนเองที่ถูกต้อง

Bandura กล่าวว่า ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้น จะมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอีก 2 องค์ประกอบ คือ

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่บุคคลกระทำจริง (ทั้งทางด้านปริมาณ ด้านคุณภาพ และด้านอื่น ๆ) กับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่า พฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นใด ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบต่อไป (Bandura, 1977a, 1986) การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมนั้นมีผลดังนี้ (Bandura, 1977a, 1986; Bandura and Schunk, 1981; Locke, Shaw, Saari and Latham, 1981; Bandura and Cervone, 1983, 1986; Locke and Latham, 1984)

1.1 มีผลต่อแรงจูงใจ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรม มักจะทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น โดยบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำ เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้นด้วย

1.2 มีผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายแล้วทำพฤติกรรมได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูงขึ้น

1.3 มีผลต่อความสนใจเพิ่มขึ้น การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลมีความสนใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น

การตั้งเป้าหมายนั้นมี 2 วิธี ดังนี้ (Bandura, 1977a, 1986; Cormier and Cormier, 1979)

1. การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจะมีข้อดี คือ จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองทำให้เขาเกิดความรู้สึกสบายใจและพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ (Bandura, 1986) และ Tysinger (1986) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองพบว่า การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองจะทำให้บุคคลทราบถึงเป้าหมายของตน และเขาจะมีความพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้นและจะมีความพึงพอใจในตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ แต่การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองนั้น บุคคลอาจตั้งเป้าหมายได้ไม่เหมาะสมกับระดับความสามารถที่แท้จริงของตนก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความล้มเหลวที่บุคคลได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้น เช่น นักเรียนที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับความล้มเหลวในการเรียนหรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก็อาจตั้งเป้าหมายในการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถของตน ซึ่งจะส่งผลให้เขาขาดแรงจูงใจที่จะเรียนให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการเรียนก็อาจตั้งเป้าหมายในระดับที่สูงกว่าความสามารถของตนเองมากเกินไปก็ได้ และเมื่อนักเรียนไม่สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกท้อแท้และคิดว่าตนเองล้มเหลว ซึ่งจะเป็นผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมลดลงในเวลาต่อมา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2524)

2. การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้กับบุคคล ซึ่งการตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่นจะมีข้อดีตรงที่ว่าอาจจะช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนมากยิ่งขึ้น

* 2. การเตือนตนเอง (Self - Monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ อีกทั้งใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้นักเรียนทราบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด (Nelson, 1977) ซึ่งการที่บุคคลใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ (Wilson and O'Leary, 1980) ทั้งนี้เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้ว ก็

ทำให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำเช่นไรต่อไปเพื่อจะไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

ในการเตือนตนเองนั้น Cormier and Cormier ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้ (Cormier and Cormier, 1979)

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
4. ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง
5. แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือ แผนภาพ
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผลการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้นนอกจากมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 2 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย และการเตือนตนเอง ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น Bandura ก็เสนอว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเองอีก ดังนี้ (Bandura, 1986)

ก. เวลาที่ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง นั่นก็คือ บุคคลจะต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องแม่นยำ และต่อเนื่อง (Bandura, 1986)

ข. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้บุคคลทราบว่าตนกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะมีกำลังใจสังเกตมากขึ้น แต่ถ้าหากว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะค้นหาแนวทางแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป (Agras, Leitenberg and Barlow, 1968)

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

ง. คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีความสำคัญต่อตนเอง เขาก็จะให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า (Kanfer, 1970)

จ. ความสำเร็จและความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ บุคคลก็จะให้ความสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนมากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วมักจะล้มเหลว (Kirschenbaum and Karoly, 1977)

ฉ. ระดับของความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้ (Johnson and White, 1971)

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process)

กระบวนการตัดสินใจ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง กล่าวคือ เมื่อบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลก็จะนำเอาข้อมูลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพื่อจะตัดสินใจว่าจะดำเนินการกับพฤติกรรมที่ตนกระทำอย่างไรต่อไป

Bandura กล่าวว่า การที่บุคคลจะตัดสินใจหรือประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่บุคคลตั้งไว้สำหรับประเมินการกระทำของตนด้วย ซึ่งเป้าหมายหรือมาตรฐานส่วนบุคคลนี้จะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์สำหรับการตัดสินใจ และเป็นตัวชี้้นำการกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1977a, 1986) ซึ่งเป้าหมายหรือมาตรฐานส่วนบุคคลนี้เกิดจากการที่บุคคลเรียนรู้มาจากการสอนโดยตรงจากบุคคลอื่น เช่น พ่อ แม่ หรือ ครู เป็นต้น หรืออาจเรียนรู้ได้จากปฏิกิริยาของบุคคลในสังคม เช่น พ่อ แม่ และผู้อื่นที่มีปฏิกิริยาต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา เช่น เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา บุคคลเหล่านี้ก็จะแสดงความพอใจ ชื่นชมหรือตำหนิ ซึ่งการแสดงปฏิกิริยาเหล่านี้ บุคคลก็จะเกิดการเรียนรู้ และอาจรับเอาไว้เป็นมาตรฐานของตน หรืออาจจะเรียนรู้การตั้งเป้าหมายได้จากการสังเกตตัวแบบ เช่น การได้สังเกตความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายของผู้อื่นที่เป็นตัวแบบ หรือการที่ตัวแบบแสดงมาตรฐานการตัดสินใจให้เห็น เป็นต้น การที่บุคคลสังเกตมาตรฐานหรือเป้าหมายของตัวแบบนี้ บุคคลอาจจะยังไม่รับเอาเป้าหมายของตัวแบบมาเป็นเป้าหมายของตนในทันทีก็ได้ บุคคลอาจจะใช้กระบวนการทางปัญญาพิจารณาเป้าหมายของตัวแบบที่เขาสังเกตและบุคคลก็จะรับเอาเป้าหมายที่สอดคล้องหรือเหมาะสมกับตน มาเป็นเป้าหมายของตนเอง หรือบางครั้งอาจจะมีการปรับแต่งเป้าหมายบางอย่างของตัวแบบให้เหมาะสมกับตนยิ่งขึ้น (Bandura, 1986)

Bandura เสนอว่า การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพและสะดวกต่อการตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมตนเองนั้น การตั้งเป้าหมายให้มีลักษณะดังนี้ (Bandura, 1977a, 1986, 1988)

1. **การเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง** นั่นก็คือ บุคคลจะกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เจาะจงชัดเจนลงไปว่าเขาจะต้องทำพฤติกรรมอย่างไร หรือทำใด เช่น การตั้งเป้าหมายว่า "ฉันจะอ่านหนังสือภาษาอังกฤษวันละ 2 ชั่วโมงทุกวัน" การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจนจะส่งเสริมการกระทำ โดยบุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้การกระทำนั้นประสบความสำเร็จ และเมื่อประสบความสำเร็จ บุคคลจะมีความพึงพอใจในตนเอง การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงจะทำให้บุคคลสามารถประเมินการกระทำของตนเองได้ถูกต้อง และสะดวกกว่าการตั้งเป้าหมายโดยทั่ว ๆ ไป (Bandura and Simon, 1977; Locke et al., 1981; Bandura and Schunk, 1981; Bandura and Cervone, 1983)

2. **การเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทาย** การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้การกระทำนั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลใช้ความพยายาม และมีความพึงพอใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จมากกว่าการตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะง่าย ๆ

3. **การเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน** โดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง เช่น การตั้งเป้าหมายว่า "วันนี้ฉันจะทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ให้เสร็จ" หรือไม่ก็ตั้งว่า "วันนี้ฉันจะเรียนภาษาอังกฤษ" เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ควรตั้งว่า "วันนี้ฉันอาจจะเรียนภาษาอังกฤษหรืออาจทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์" เป็นต้น

4. **การเป็นเป้าหมายระยะสั้น** การตั้งเป้าหมายระยะสั้นในการกระทำพฤติกรรมจะมีผลต่อแรงจูงใจ และความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมากกว่าเป้าหมายระยะยาว (Bandura and Schunk, 1981) เนื่องจากการตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้บุคคลพบกับความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ง่ายและรวดเร็ว และเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะมี ความพึงพอใจและจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวเพิ่มมากขึ้น Schunk and Gaa (1981) พบว่า การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กเล็ก ๆ ที่ต้องการผลกระทบที่รวดเร็ว

5. **การเป็นเป้าหมายที่อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้** ไม่เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเพ้อฝัน คือ สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง และเป้าหมายที่ตั้งขึ้นนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้

การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม (Social Referential Comparison)

การที่บุคคลทราบผลการกระทำต่าง ๆ ของตนเองจากการวัดและการประเมินแล้วนั้น บุคคลก็ควรจะต้องมีการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับผู้อื่นด้วย เพื่อจะได้ทราบว่าผลการกระทำของตนเป็นอย่างไรสูงหรือต่ำกว่าผู้อื่น และเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการกระทำของตนให้ดีขึ้น ในการประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่นนั้น บุคคลสามารถเลือกเกณฑ์ในการเปรียบเทียบได้ 4 ลักษณะคือ

1. การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม คือการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มอายุ กลุ่มระดับการศึกษา กลุ่มเพศหรือกลุ่มสภาพที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งบรรทัดฐานของกลุ่มต่าง ๆ เหล่านี้ได้มาจากการที่มีผู้ทำการสำรวจและหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มนั้น ๆ จนเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้ว และบรรทัดฐานที่บุคคลนำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับกระทำของตนจะต้องมีลักษณะคล้ายคลึงกับตนด้วย

2. การเปรียบเทียบกับตนเอง คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับสิ่งที่เขาได้เคยกระทำมาแล้ว หรือเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนตั้งขึ้น ซึ่งการเปรียบเทียบกับตนเองนี้จะก่อให้เกิดความท้อทลาย จะทำให้บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้ดีกว่าครั้งที่ผ่านๆ มา เพราะถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้เท่ากับครั้งที่ผ่านๆ มา การกระทำระดับนั้นอาจจะไม่ก่อให้เกิดความท้อทลายอีกต่อไป

3. การเปรียบเทียบกับสังคม คือ การที่บุคคลใช้ผลการกระทำของผู้อื่นมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบกับผลการกระทำของตน ซึ่งผลการกระทำของผู้อื่นที่นำมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบนี้ จะต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในสภาพการณที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันกับตน เช่น เพื่อนร่วมชั้น หรือผู้ร่วมงาน เป็นต้น

4. การเปรียบเทียบกับกลุ่ม คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนกับค่าเฉลี่ยจากการกระทำของกลุ่มโดยบุคคลจะเปรียบเทียบว่าผลการกระทำของตนอยู่ลำดับที่เท่าไรของกลุ่ม เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรม

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งในกระบวนการตัดสินใจคือ คุณค่าของกิจกรรม บุคคล

จะสนใจตัดสินใจกิจกรรมที่ตนกระทำน้อย หากเขาพบว่ากิจกรรมนั้นมีคุณค่าต่อเขาน้อยหรือไม่มีคุณค่าต่อเขาเลยและบุคคลจะใช้เวลาพยายามในการทำกิจกรรมนั้นน้อยด้วย ในทางตรงกันข้ามบุคคลจะใช้เวลาพยายามมากในการทำกิจกรรมที่เขาพิจารณาว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อเขามาก ส่วนกิจกรรมที่มีคุณค่าปานกลาง จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมน้อย เพราะจะไม่กระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมมากนัก

การอนุมานสาเหตุในการกระทำ

การที่บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในลักษณะใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้ว่าจะไรคือปัจจัยที่ส่งผลต่อผลของการกระทำพฤติกรรมของเขา ทั้งนี้ถ้าบุคคลรับรู้ความสำเร็จที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้นเกิดจากความสามารถและความพยายามของเขา บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก เช่น จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ชื่นชมตนเอง ในขณะที่เดียวกัน ถ้าบุคคลรับรู้ความสำเร็จจากการกระทำนั้นเกิดจากปัจจัยภายนอกบุคคลก็อาจจะมีคามพึงพอใจในตนเองไม่มากนัก เพราะเขาจะคิดว่าความสำเร็จนั้น มิได้มาจากความสามารถและความพยายามของเขา

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction)

กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล กระบวนการนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

1. ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลการประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสินใจ นั่นก็คือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองหรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย เขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเองหรือการลงโทษตนเองหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

2. ทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือการที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองนี้ Bandura ได้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

2.1 **สิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก** หมายถึง สิ่งจูงใจจากภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับตนเอง เมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ อันได้แก่ อาหาร เครื่องดื่ม ขนม ของเล่น สิ่งของต่าง ๆ และเงิน เป็นต้น หรืออาจเป็นการให้เวลาอิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือการทำกิจกรรมบันเทิงต่าง ๆ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลตนเองนี้ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมาก ดังเช่น จากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่กำหนดเงื่อนไขว่าจะให้รางวัลกับตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะมีระดับการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายมากกว่า บุคคลที่ไม่ได้กำหนดเงื่อนไขว่าจะให้รางวัลตนเองเมื่อทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย (Bandura and Perloff, 1967; Felixbrod and O'Leary, 1974; Ballard and Glynn, 1975; วารุณี จันทร์แสงสุข, 2525; สาท เล็นทอง, 2529; วิล อาชาวากรณ์, 2531; ประทีป จินนี, 2531) และนอกจากนี้ยังพบว่า การให้รางวัลตนเองมีประสิทธิภาพมากกว่าการให้รางวัลจากภายนอก (Bandura and Perloff, 1967; Lovitt and Curtiss, 1969)

2.2 **สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน** เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเอง หลังจากที่มีประณามการกระทำพฤติกรรมของตนแล้ว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.2.1 **การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก** หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง ความชื่นชมตนเอง ความปลื้มปิติ การยกย่อง ชมเชยตนเอง เป็นต้น

2.2.2 **การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ** หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะของการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การประณามตนเอง การแสดงความไม่พึงพอใจในตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

จากลักษณะของสิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก และสิ่งจูงใจตนเองจากภายใน นี้ได้มีผู้ทำการเปรียบเทียบประสิทธิภาพสิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทนี้ พบว่า สิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกันในการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมาย (Bandura and Perloff, 1967; Bandura, 1976; Wood and Flynn, 1978; วิล อาชาวากรณ์, 2531) ในระยะแรก แต่สิ่งจูงใจตนเองจากภายในนั้นทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีแนวโน้มที่จะคงอยู่มากกว่า

สิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก (Bandura and Perloff, 1967; Lovitt and Certiss, 1969; Weiner and Dubanoski, 1975)

ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง

Bandura กล่าวว่า มีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง ดังนี้ (Bandura, 1977b, 1978a, 1982b, 1986; ชีระพร อุวรรณโณ, 2532)

1. **ประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits)** เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับประโยชน์โดยตรงต่อตัวเขาเอง เขาก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง จะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่แล้วใช้กระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว บุคคลก็รู้สึกว่าร่างกายของตนเองแข็งแรงขึ้น และยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก ซึ่งในกรณีนี้จัดเป็นประโยชน์ส่วนตัวได้

2. **รางวัลทางสังคม (Social Reward)** การที่บุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลในสังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับ หรือให้รางวัล ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลคงอยู่ได้

3. **การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling Supports)** บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดจาไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่น ๆ รอบด้านล้วนแต่มีการพูดจาไพเราะด้วยกัน คนที่พูดจาไพเราะ ทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนช่วยเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. **ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions)** บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเขา ปฏิกริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขาอีก

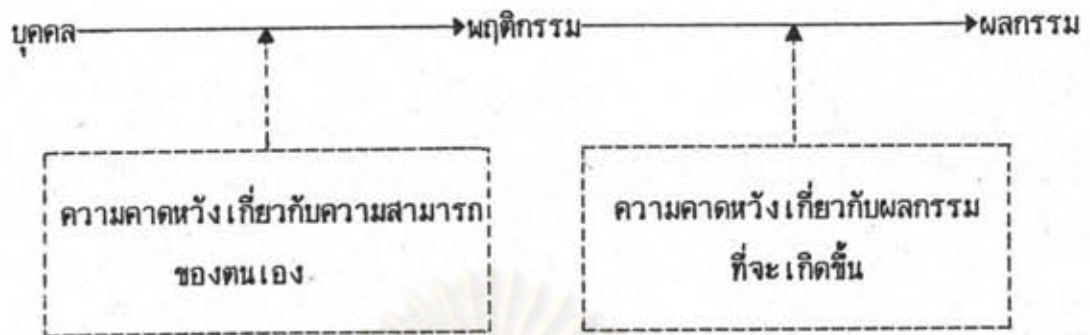
5. **การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual Supports)** บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อม ซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสดำเนินการกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะมีอิทธิพลให้ตนต้องลดมาตรฐานลงไป

6. การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลาย ๆ กรณีก็เป็นการลดพฤติกรรมทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกคนอื่นเหล่านั้นลงโทษเอาโดยตรง คนส่วนมากจะมีความรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าการถูกผู้อื่นลงโทษ และในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

การรับรู้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า สามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ ซึ่งในสถานการณ์นั้นบางครั้งอาจมีความคลุมเคลือ ไม่ชัดเจน มีความแปลกใหม่ ไม่สามารถทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ และสถานการณ์เหล่านี้มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ (Bandura, 1977b, 1981, 1982a, 1986; Schunk, 1982, 1983b, 1984c) ซึ่งความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้มีได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้นหากแต่ว่าขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของบุคคลว่าเขาสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ (Bandura, 1986)

Bandura กล่าวว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้นแตกต่างจากความคาดหวังเกี่ยวกับผลธรรมที่จะเกิดขึ้น กล่าวคือ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนว่า เขาสามารถกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้สำเร็จหรือไม่ ในระดับใด ส่วนความคาดหวังเกี่ยวกับผลธรรมที่จะเกิดขึ้น หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจว่าถ้ากระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจะได้รับผลธรรมใดดังแสดงในภาพที่ 3 (Bandura, 1977b, 1978b, 1986; Schunk, 1981)



ภาพที่ 3 แสดงความแตกต่างระหว่างความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977a: 79)

จากภาพที่ 3 บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น ซึ่งความคาดหวังทั้ง 2 ประการนี้มีความสัมพันธ์กันดังแสดงในภาพที่ 4 (Bandura, 1978b)

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น

		สูง	ต่ำ
ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะ ทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Bandura 1978b: 239)

จากภาพที่ 4 จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองกับความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้นได้ว่า ถ้าหากบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง และมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้นสูงเช่นเดียวกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้นต่ำด้วย หรือความคาดหวังส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นไปในทางตรงกันข้ามบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1978b) จากประเด็นดังกล่าวจะเห็นได้ชัดเจนว่าตัวแปรที่สำคัญในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลน่าจะเป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมากกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lee ที่ได้ทำการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของบุคคล พบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง เป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของบุคคล ได้ดีกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น (Lee, 1984) นอกจากนี้ Shell, Murphy and Burning (1989) ก็พบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง เป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านของนักศึกษาฝึกสอนมหาวิทยาลัยแห่งรัฐ Midwestern ได้ดีกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น

Bandura (1986) กล่าวว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม ในชีวิตประจำวันนั้น บุคคลจะต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่า เขาจะต้องกระทำพฤติกรรมใด และต้องทำอีกนานเท่าใด รวมทั้งต้องตัดสินใจเลือกกิจกรรมต่าง ๆ การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใดในสถานการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงาน หรือสถานการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินความสามารถของตน แต่ในขณะเดียวกันบุคคลจะเลือกทำงานนั้นถ้าเขาเชื่อว่าเขามีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ (Bandura, 1977a, 1977b, Bandura, Adams, Hardy and Howells, 1980; Schunk, 1981; Relich Debus and Walker, 1986) บุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง จะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง อย่างไรก็ตามบุคคลที่

ประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไปก็มักจะประสบกับความล้มเหลวในการทำงานและส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองเป็นสิ่งเลวร้ายไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำกว่าความสามารถที่เป็นจริง มักจะขาดความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ดังนั้นถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองถูกต้องจะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2. การใช้ความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลนั้น เป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความพยายามมากเท่าไร และจะต้องใช้ความมุ่งมั่นพยายามที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ หรือประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปอีกนานเท่าใด (Bandura, 1977a, 1977b, 1981, 1982a, 1986) เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลซึ่งรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถสูงจะมีความกระตือรือร้น และจะใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงานนานกว่าบุคคลซึ่งรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถต่ำ (Brown and Inouye, 1978; Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1982, 1984c; Bandura and Cervone, 1983, 1986) และการที่บุคคลใช้ความพยายาม และความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเต็มที่ตลอดเวลา เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำงานได้ประสบความสำเร็จสูง Solomon (Solomon, 1984 cite in Bandura 1986: 394) พบว่านักเรียนที่รับรู้ว่าคุณค่าความสามารถสูง จะมีความพยายามและความมุ่งมั่นมากเมื่อเรียนจากสื่อการสอนที่ยาก แต่ในขณะเดียวกันเขาจะมีความพยายามและความมุ่งมั่นน้อยเมื่อเรียนจากสื่อการสอนที่เขาเชื่อว่าง่าย

3. กระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลจะมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในระหว่างที่กระทำพฤติกรรม และมีผลต่อการคาดคะเนเกี่ยวกับการจัดการกับสภาพแวดล้อมในภายหน้าของเขา บุคคลซึ่งรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถสูงจะมีความพยายาม และเอาใจใส่ในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ มาก และเมื่อพบกับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่าความสามารถต่ำมีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อตนเองทางลบ เช่น ไม่มีความสุข มีความหวาดหวั่น มีความเครียดสูง และเขาจะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างไม่เต็มความสามารถ อันจะส่งผลให้บุคคลประสบกับความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาของ Collin (Collin, 1985) พบว่า ในการแก้ปัญหาที่ยาก ๆ นั้น นักเรียนที่รับรู้ว่าคุณค่าความสามารถสูงมักจะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความพยายาม ส่วนนักเรียนที่

รับรู้ว่าตนมีความสามารถต่ำ จะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความสามารถ

4. เป็นผู้ที่กำกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นก็คือ บุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง มักจะเป็นคนที่พยายามกระทำพฤติกรรม และจะยอมรับผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน จะเลือกการกระทำที่มีลักษณะท้าทายและจะใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย ถึงแม้ว่าในบางครั้งการกระทำนั้นจะประสบกับความล้มเหลวบ้างก็ตาม เขาก็จะไม่ท้อถอยและจะไม่อ้างว่าเป็นเรื่องโชคชะตา แต่เขาจะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่า เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย และมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีลักษณะยาก ๆ ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำ และมีความเครียดสูง เป็นต้น

ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและการกระทำพฤติกรรม

ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมของบุคคล นั่นก็คือ ถ้าบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วยเช่นกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ หรืออาจไม่ทำพฤติกรรมนั้นเลยก็ได้ นอกจากนี้ Bandura กล่าวถึงการกระทำพฤติกรรมของบุคคลว่า แม้ว่าบุคคลจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง บุคคลก็อาจจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นก็ได้ถ้ามีปัจจัยดังต่อไปนี้ (Bandura, 1986)

1. ขาดสิ่งจูงใจ หรือถูกบีบบังคับจากภายนอกให้กระทำ
2. การตัดสินใจผลกรรมที่ผิดพลาดไป นั่นก็คือการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับผลกรรมที่ตนเองจะได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้นผิดพลาดไป ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าจะไม่คุ้มค่าที่ตนจะกระทำพฤติกรรมนั้น
3. ความไม่ทันการณ์ในการประเมินความสามารถของตนเอง นั่นก็คือ เนื่องจากประสบการณ์ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าหากบุคคลไม่ได้ประเมินตนเองตลอดเวลา

จะทำให้บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองผิดพลาดไปมีผลทำให้บุคคลไม่กระทำพฤติกรรม

4. การประเมินการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองผิดพลาดไป เช่น บุคคลที่ประเมินว่าตนเองมีความสามารถต่ำในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เขาก็จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

5. การประเมินความสำคัญของทักษะย่อย ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการกระทำพฤติกรรมผิดพลาด นั่นก็คือ การที่บุคคลคิดว่าเขาขาดทักษะหรือมีทักษะในด้านต่าง ๆ ไม่เพียงพอ เขาจึงไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

6. เป้าหมายของการกระทำมีลักษณะคลุมเคลือ ไม่ชัดเจนและเป้าหมายนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้

7. การรู้จักตนเองที่ไม่ถูกต้อง บุคคลที่รู้จักตนเองไม่ถูกต้องนั้น อาจเป็นผลมาจากการกระทำที่มีลักษณะคลุมเคลือ ไม่ชัดเจนหรืออาจถูกบังคับให้กระทำ หรือได้รับข้อมูลจากภายนอกมาอย่างไม่ถูกต้อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

Bandura กล่าวว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลนั้นพัฒนามาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย ดังนี้ (Bandura, 1977a, 1977b, 1981, 1982a, 1986)

1. **ความสำเร็จจากการกระทำ** เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากความสำเร็จจากการกระทำนั้นเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง และเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง (Bandura, Adams and Beyer, 1977; Biran and Wilson, 1981; Schunk, 1985b) การที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้งจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าบางครั้งงานนั้นจะเกิดความล้มเหลวบ้างก็ตาม แต่ก็จะไม่ผลมากนักเพราะบุคคลจะมองว่าการที่เขาประสบความล้มเหลวนั้นอาจจะมาจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น เขายังใช้ความพยายามไม่เพียงพอ หรือใช้วิธีการทำงานที่ไม่เหมาะสมมากกว่าที่เขาจะระบุว่าเขาไม่มีความสามารถ และบุคคลจะบอกกับตนเองว่า ความล้มเหลวนั้นจะเป็นบทเรียนให้ตนใช้ความพยายามในการทำงานให้มากขึ้น ส่วนบุคคลที่ทำงานแล้วประสบความล้มเหลวเสมอ ๆ จะส่งผลให้บุคคลประเมินความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำลง (Hackett and Betz, 1984; Campbell

and Hackett, 1986) โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นมาก่อนแล้ว และมีได้สะท้อนให้บุคคลเห็นว่าเกิดจากการขาดความพยายาม หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย ซึ่งความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายไปยังสภาพการณ์ เวลา งาน หรือบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ (Bandura, Adams and Beyer, 1977; Smith, 1989)

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นประสบความสำเร็จ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นประสบความสำเร็จจากการกระทำพฤติกรรม การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ หากแต่ว่าบุคคลจะต้องมีความสามารถในการทำกิจกรรมนั้นได้อยู่ก่อนแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Kazdin, 1979; Bandura, Adams, Hardy and Howells, 1980) บุคคลจะบอกกับตนเองว่า ถ้าผู้อื่นสามารถทำงานแล้วประสบความสำเร็จได้ เขาก็จะต้องสามารถทำงานนั้นได้และจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน ถ้ามีความตั้งใจและความพยายาม หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือบุคคลจะเกิดการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับผู้อื่น และวินิจฉัยตนเอง ตลอดจนปรับความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองให้เหมาะสมได้ จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเสนอตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองให้เพิ่มมากขึ้น (Bandura and Adams, 1977; Bandura, Adams and Beyer, 1977; Schunk, 1981; Keyser and Barling, 1981; Schunk and Hanson, 1985, 1989a, 1989b, Schunk, Hanson and Cox, 1987)

3. การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่น หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคล มีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับบุคคลที่พูดเกลี้ยกล่อมด้วย นั่นก็คือ บุคคลที่จะมีอิทธิพลต่อการพูดให้ผู้อื่นคล้อยตามนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกเกลี้ยกล่อมให้ความเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีความสำคัญต่อตัวเขา เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเขา เป็นต้น จากการศึกษาของ Aston (1985) Gibson and Dembo (1984) พบว่า ครูจะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถ

ของนักเรียนมากบุคคลหนึ่ง เนื่องจากครูจะเป็นผู้ที่มีบทบาทในการให้ความรู้แก่นักเรียนครูอาจเป็นผู้เกลี้ยกล่อมนักเรียนว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดี เช่น พูดว่า "แดงเธอสามารถวาดรูปนี้ได้นะ" และเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกกับนักเรียน (Shunk, 1984c, 1985b) นอกจากนี้บุคคลที่ผู้เกลี้ยกล่อม จะต้องพูดเกลี้ยกล่อมในสิ่งที่บุคคลนั้น มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ แต่ถ้าหากผู้เกลี้ยกล่อมพูดในสิ่งที่เกินความสามารถของบุคคล จะทำให้การกระทำนั้นล้มเหลวได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลขาดความเชื่อถือในตัวผู้เกลี้ยกล่อม และยังเป็นสิ่งที่ทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลลดต่ำลง

4. **สถานะทางสรีรวิทยา** เป็นข้อมูลที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล การที่ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลจะสูงหรือต่ำนั้น ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสถานะทางสรีรวิทยาของเขานั้นเอง นั่นก็คือ ในสถานะที่ร่างกายเกิดความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ตื่นเต้น มีอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า หรือเมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ถูกคุกคาม กล่าวตักเตือน หรือในสถานะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมาก ๆ มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ผลไม่เต็มที่เท่าที่ควร ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ (Baron, 1988) จากการศึกษาวิจัยของ Smith (1989) พบว่า ความวิตกกังวลมีความผูกพันกับความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลสูง มักจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ แต่ถ้าหากว่าบุคคลมีความวิตกกังวลต่ำ มักจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูง ดังนั้นการลดการกระตุ้นทางสภาวะทางสรีรวิทยาสูง จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวมาแล้ว และ Bandura ได้กล่าวไว้อีกว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้น อาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหรืออาจเกิดจากปัจจัยหลายประการมาผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1986)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากแนวคิดที่นำวิธีการกำกับตนเองมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ได้มีงานวิจัยต่างๆที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของวิธีการกำกับตนเองทั้งด้านการลดพฤติกรรม และการเพิ่มพฤติกรรม โดยมีการศึกษากันหลายลักษณะ คือ มีการศึกษาวิธีการกำกับตนเองทั้งกระบวนการ

และงานวิจัยบางเรื่องได้ศึกษาเฉพาะวิธีการบางส่วนของกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของวิธีการกำกับตนเองทั้งกระบวนการในด้านการลดพฤติกรรมนั้น Killen, Maccoby and Taylor (1984) ได้ศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการป้องกันการกลับมาสูบบุหรี่อีกของผู้ที่ฝึกงดการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยประกาศรับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมการทดลองทางหนังสือพิมพ์ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้จำนวน 64 คน เป็นเพศชาย 18 คน เพศหญิง 46 คน อายุเฉลี่ย 44 ปี 1 เดือน ซึ่งแต่ละคนเคยสูบบุหรี่มาแล้วเฉลี่ย 23 ปี 8 เดือน ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะเส้นฐานพบว่า ผู้รับการทดลองแต่ละคนมีอัตราการสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ 31.7 มวน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ใช้หมากฝรั่งนิโคตินช่วยในการอดบุหรี่ กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการกำกับตนเอง และกลุ่มที่ 3 ใช้วิธีการกำกับตนเองร่วมกับการใช้หมากฝรั่งนิโคติน ผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะแรก เป็นระยะการฝึกอดบุหรี่ ใช้เวลา 1 สัปดาห์ ผู้รับการทดลองแต่ละกลุ่มจะต้องมาพบนักจิตบำบัด 4 วันติดต่อกันเพื่อรับการฝึกการเผชิญกับความไม่พึงพอใจในการอดบุหรี่ ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 3 จะได้รับการฝึกการกำกับตนเองร่วมด้วย ระยะที่ 2 เป็นระยะการคงอยู่ของพฤติกรรมการอดบุหรี่ ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 และ 3 เริ่มใช้หมากฝรั่งนิโคตินช่วยในการอดบุหรี่ ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 3 เริ่มใช้วิธีการกำกับตนเอง ระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่า จากการติดตามผลเป็นระยะเวลา 10.5 เดือน กลุ่มที่ใช้หมากฝรั่งนิโคตินลดการสูบบุหรี่ได้ 23% ของจำนวนบุหรี่ที่สูบ กลุ่มที่ใช้วิธีการกำกับตนเองลดการสูบบุหรี่ได้ 30% ของจำนวนบุหรี่ที่สูบ และกลุ่มที่ใช้วิธีการกำกับตนเองร่วมกับการใช้หมากฝรั่งนิโคตินสามารถลดการสูบบุหรี่ได้ 50% ของจำนวนบุหรี่ที่สูบ ในขณะเดียวกัน Smith (1989) ได้ศึกษาผลของการค่อย ๆ ฝึกทักษะการกำกับตนเองต่อการลดความวิตกกังวลในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยวอชิงตันที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น จำนวน 42 คน เป็นเพศชาย 14 คน เพศหญิง 28 คน โดยผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง จะได้รับการค่อย ๆ ฝึกทักษะการกำกับตนเองต่อการลดความวิตกกังวลในการเรียน จำนวน 5 ครั้งๆละ 60 นาที เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกทักษะใดเลย ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการค่อย ๆ ฝึกทักษะการกำกับตนเองมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้งานวิจัยยังพบว่า การค่อย ๆ ฝึกการกำกับตนเองยังมีผลต่อการแผ่ขยายความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองด้วย อูบล วุฒิสาลิธี (2527) ได้ศึกษาผลของการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนภาควิชาในโรงเรียนภาควิชา Home of English เพื่อเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ประจำปีการศึกษา 2526 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง ดังนี้ การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การควบคุมสิ่งเร้า การกำหนดเกณฑ์พฤติกรรม การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเอง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ส่วน ในด้านการนำวิธีการกำกับตนเองไปใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในชั้นเรียนนั้น Bolstad and Johnson (1972) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการกำกับตนเองต่อการลดพฤติกรรมก่อนานในชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับเกรด 1 และระดับเกรด 2 จำนวน 38 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนานในชั้นเรียน ได้แก่ การพูดคุ้ยเสียดแทง การตีเพื่อนในชั้นเรียน ลุกจากที่นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาต และวิ่งเล่นในชั้นเรียน โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการกำกับจากภายนอก กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 นักเรียนจะได้รับการฝึกกำกับตนเอง โดยให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินพฤติกรรมตนเอง และเสริมแรงตนเอง โดยที่วิธีการของทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันตรงที่ กลุ่มที่ 2 จะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองต่อไปจนถึงช่วงสุดท้ายของการทดลอง ส่วนกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม การทดลองแบ่งออกเป็น 5 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ระยะที่ 2 นักเรียนในกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ได้รับการเสริมแรงจากภายนอกเมื่อพฤติกรรมก่อนานในชั้นเรียนลดลง ระยะที่ 3 นักเรียนในกลุ่มที่ 1 ยังคงได้รับการเสริมแรงจากภายนอก ส่วนนักเรียนในกลุ่มที่ 2 และ 3 ได้รับวิธีการฝึกกำกับตนเองโดยฝึกให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ประเมินตนเอง ตลอดจนให้การเสริมแรงตนเอง เมื่อพฤติกรรมก่อนานในชั้นเรียนของตนเองลดลงตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ และเมื่อหมดคาบเรียนจะมีการตรวจสอบคะแนนที่นักเรียนให้กับตนเองกับผู้สังเกต ระยะที่ 4 ใช้วิธีการกำกับควบคุมจากภายนอกกับนักเรียนกลุ่มที่ 1 และให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 และ 3 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินตนเอง โดยไม่มีการตรวจสอบคะแนนกับผู้สังเกต และระยะที่ 5 เป็นระยะยุติการเสริมแรงทั้ง 3 กลุ่มแต่นักเรียนในกลุ่มที่ 2 ยังคงสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองต่อไปจนถึงสิ้นสุดการทดลอง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มี

พฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนในกลุ่มที่ 2 มีพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ในขณะที่เดียวกันนักเรียนในกลุ่มที่ 3 มีพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนในกลุ่มที่ 1 ส่วนปภวาทิ แจ็งศิริ (2527) ได้ทำการศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลธารวิทยา จังหวัดชุมพร จำนวน 54 คน เป็นเพศชาย 34 คน เพศหญิง 20 คน โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน กลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน และคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียนมากที่สุดกลุ่มละ 5 คน การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลอง โดยผู้วิจัยทำการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองให้แก่กลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนทั้งชั้นร่วมกันตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียน และให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินตนเอง และเสริมแรงตนเอง เมื่อลดพฤติกรรมก่อนงานได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล

สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของวิธีการกำกับตนเองในด้านของการเพิ่มพฤติกรรมนั้น Gueverment, Osnes and Stokes (1986) ได้ทำการศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อการพัฒนาเกี่ยวกับการกำกับพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจาของเด็กชาย 2 คน คือ Sean และ Ed เด็กหญิง 1 คน คือ Jackie ซึ่งมีอายุระหว่าง 4 ปี 2 เดือนถึง 4 ปี 5 เดือน โดยผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบหลายเส้นฐานข้ามบุคคล (Multiple baseline designs across persons) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลเส้นฐาน ระยะที่ 2 การใช้เสริมแรงทางวาจา ระยะที่ 3 ใช้วิธีการกำกับตนเอง ผลการทดลองพบว่าการใช้วิธีการกำกับตนเอง สามารถพัฒนาการกำกับพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจาของเด็กได้ และพบว่า ช่วงระยะเวลาการพูดของเด็กจะมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้นอย่างเป็นระบบ ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของวิธีการควบคุมตนเองในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในชั้นเรียนนั้น ภรณี อินทสร (2525) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทองจำนวน 24 คน โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ ระยะที่ 1 เป็นระยะหาเส้นฐานพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเองดังนี้ กำหนด หรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรม

เป้าหมาย กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษตนเอง สิ่งเกิดและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ประเมินตนเอง และการเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง ระยะที่ 3 ทำการ ติดตามผล ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองมีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล งานวิจัยที่ศึกษาทั้งการเพิ่มและการคงอยู่ของ พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนนั้น วิไล อาษาอาภรณ์ (2531) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกการประเมินตนเองกับผลของการใช้การเสริมแรงทางบวกที่มีต่อการเพิ่ม และการคงอยู่ของพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 9 คน โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 ใช้โปรแกรมการประเมินตนเอง กลุ่มทดลอง 2 ใช้การเสริมแรงทางบวก และกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเองและนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกการประเมินตนเองและนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนในระยะทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการควบคุมตนเองในการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจเรียน และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียน โดยเน้นที่กระบวนการเสริมแรงตนเองซึ่ง ประทีป จินนี (2531) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนและการเสริมแรงตนเองต่อผลการสอบย่อย ที่มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุวรพารามวิทยาคม จำนวน 15 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน กลุ่มที่ 2 นักเรียนจะได้รับการฝึกการเสริมแรงตนเองต่อผลการสอบย่อย และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะการเก็บข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลองนักเรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 จะได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง แต่แตกต่างกันตรงที่กลุ่มที่ 1 จะเสริมแรงตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน กลุ่มที่ 2 จะเสริมแรงตนเองต่อผลการสอบย่อย ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ ระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทย และมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และนักเรียนกลุ่มที่ 1 และ 2 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาไทยไม่แตกต่างกัน

และยังมีผู้ที่สนใจนำวิธีการกำกับตนเองไปใช้ร่วมกับการให้คู้ตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาล เช่น ทศนีย์ นนทะสร (2533) ได้ศึกษาผลของการให้คู้ตัวแบบสัญลักษณ์ร่วมกับการฝึกการกำกับตนเองในการพัฒนาพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลราชบุรี ที่กำลังฝึกภาคปฏิบัติในแผนกต่าง ๆ ของโรงพยาบาลราชบุรี จำนวน 48 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 เป็นกลุ่มที่คู้ตัวแบบ กลุ่มทดลอง 2 เป็นกลุ่มที่คู้ตัวแบบร่วมกับการฝึกการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลเส้นฐานกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลอง นักศึกษากลุ่มที่ 1 คู้ตัวแบบ นักศึกษากลุ่มที่ 2 คู้ตัวแบบร่วมกับการฝึกการกำกับตนเอง ส่วนนักศึกษากลุ่มที่ 3 นั้นจะอยู่ในสภาวะการเรียนการสอนตามปกติ และผู้วิจัยจะให้คู้แถบบันทึกภาพความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่คู้ตัวแบบอย่างเดียรมีพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาลในภาพรวมทั้งหมดและในพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะพัฒนาพฤติกรรมและระยะติดตามผล แต่เมื่อวิเคราะห์ภายในกลุ่มพบว่า มีพฤติกรรมในภาพรวม 3 พฤติกรรมและพฤติกรรมจำนวน 3 พฤติกรรมในระยะพัฒนาพฤติกรรม และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะข้อมูลเส้นฐาน นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่คู้ตัวแบบร่วมกับการฝึกการกำกับตนเอง มีพฤติกรรมการช่วยเหลือทางการพยาบาลในภาพรวมทั้งหมดไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มที่คู้ตัวแบบเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะพัฒนาพฤติกรรมและติดตามผล แต่เมื่อวิเคราะห์แต่ละกลุ่มพบว่า ในระยะพัฒนาพฤติกรรมมีจำนวน 5 พฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีจำนวน 4 พฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มที่คู้ตัวแบบอย่างเดีย ส่วนในระยะติดตามผลมีจำนวน 3 พฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มที่คู้ตัวแบบอย่างเดีย สำหรับกรณีวิเคราะห์ภายในกลุ่มพบว่า มีพฤติกรรมในภาพรวมทั้งหมด และพฤติกรรมจำนวน 8 พฤติกรรมในระยะพัฒนาพฤติกรรม และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะข้อมูลเส้นฐาน

นอกจากนี้ยังมีผู้วิจัยที่นำวิธีการกำกับตนเองไปใช้ปรับพฤติกรรมในองค์กรเช่น Frayne and Latham (1987) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการกำกับตนเองต่อการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจทำงานและความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ของพนักงานในสหภาพแรงงานของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานที่มีประวัติเคยลาป่วยเท่ากับหรือมากกว่า 50 % ของวันทำงาน และมีความสมัครใจที่จะเข้ารับการฝึกทักษะการกำกับตนเอง จำนวน 40 คน เป็นเพศชาย 70 % และเพศหญิง 30 % อายุเฉลี่ย 44.33 ปี ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2

กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะดำเนินการทดลองนั้นผู้วิจัยจะให้พนักงานในกลุ่มทดลองฝึกทักษะการกำกับตนเองในการทำงาน ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การตัดสินใจพฤติกรรมของตนเอง การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกทักษะใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่า พนักงานกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการกำกับตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจทำงาน ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความตั้งใจทำงานภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของวิธีการกำกับตนเองทั้งกระบวนการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีผู้ที่สนใจศึกษาเฉพาะวิธีการย่อย ๆ ในกระบวนการกำกับตนเองมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังเช่นการใช้เทคนิคการเตือนตนเอง Schunk (1982-1983) ได้ศึกษาผลของการเตือนตนเอง ต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 30 คน เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน อายุเฉลี่ย 8 ปี 8 เดือน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์อยู่ในระดับต่ำ โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการเตือนตนเอง กลุ่มที่ 2 ใช้การเตือนจากภายนอก กลุ่มที่ 3 ไม่มีการเตือน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้การเตือนตนเองและกลุ่มที่ใช้การเตือนจากภายนอกมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่มีการเตือน ส่วนกลุ่มที่ใช้การเตือนตนเองกับกลุ่มที่ใช้การเตือนจากภายนอก มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่แตกต่างกัน

การใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย Bandura and Simon (1977) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายระยะสั้นต่อการลดพฤติกรรมการกินและการลดน้ำหนักของบุคคลที่ความอ้วนมากเกินไป โดยผู้วิจัยประกาศรับสมัครผู้ที่ต้องการเข้าร่วมการทดลองทางหนังสือพิมพ์และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้จำนวน 66 คน เป็นเพศชาย 9 คน และเพศหญิง 57 คน อายุเฉลี่ย 43 ปี ผู้รับการทดลองแต่ละคนมีน้ำหนักเฉลี่ยเกิน 50% ของน้ำหนักมาตรฐาน และไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการกินของตนเองได้ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการเตือนตนเองระยะยาว กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการเตือนตนเองระยะสั้น กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะยาว กลุ่มที่ 4 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น และกลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัย แบ่งการทดลองออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะเก็บข้อมูลพื้นฐานโดยผู้วิจัยให้ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 2, 4

บันทึกปริมาณอาหารที่ตนรับประทานทุกช่วง 4 ชั่วโมงเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่ 1, 3 จะบันทึกปริมาณอาหารที่ตนรับประทานรวมกันภายใน 1 สัปดาห์ ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลอง ผู้รับการทดลองแต่ละกลุ่มจะบันทึกปริมาณอาหารที่ตนรับประทานเหมือนกับระยะเส้นฐาน แต่กลุ่มที่ 3 จะตั้งเป้าหมายในการลดปริมาณอาหารที่กินทุก ๆ สัปดาห์ ละ 10 % จากข้อมูลที่ได้จากระยะเส้นฐาน ส่วนกลุ่มที่ 4 จะตั้งเป้าหมายในการลดปริมาณอาหารทุก ๆ ช่วง 4 ชั่วโมง และภายใน 1 สัปดาห์ ต้องลด 10 % จากข้อมูลที่ได้จากระยะเส้นฐาน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกใดเลย ผลการทดลองพบว่า ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 4 จะลดพฤติกรรมการกิน และลดน้ำหนักได้ มากกว่ากลุ่มที่ 1, 2, 3 และกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 3 จะลดพฤติกรรมการกินและลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ 1, 2 และกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 1, 2 จะลดพฤติกรรมการกินและลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มควบคุม Bandura and Schunk (1981) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายระยะสั้นต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ จำนวน 40 คน เป็นเพศชาย 21 คน เพศหญิง 19 คน อายุเฉลี่ย 8 ปี 4 เดือน โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ซึ่งนักเรียนจะได้รับการฝึกให้ตั้งเป้าหมายระยะสั้นในการทำแบบฝึกหัดในแต่ละครั้งด้วยตนเอง กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะยาว คือนักเรียนจะตั้งเป้าหมายในการทำแบบฝึกหัดครั้งเดียวตลอดการฝึกทั้ง 7 ครั้ง กลุ่มที่ 3 ไม่มีการตั้งเป้าหมาย กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม วิจัยดำเนินการทดลองนั้น นักเรียนกลุ่มที่ 1, 2, 3 จะได้รับการสอนและฝึกการทำแบบฝึกหัดเรื่องการลบ จำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที 7 วันติดต่อกัน โดยผู้วิจัยจะทำการสอบถามคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนทั้ง 4 กลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ 2, 3 และ 4 และยังพบอีกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ส่วน Schunk (1985a) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ทั้งกระบวนการทำงานและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับเกรด 6 ซึ่งถูกระบุว่ามีความบกพร่องในการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ และได้รับการบริการการศึกษาพิเศษทุกวัน มี I.Q ระหว่าง 25 - 100 มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ระหว่าง 1 ถึง 1.5 SD_u ซึ่งต่ำกว่าคะแนน WISC - R จำนวน 30 คน

เป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 15 คน อายุเฉลี่ย 13 ปี 5 เดือนโดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 นักเรียนเป็นผู้ตั้งเป้าหมายในการทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง กลุ่มที่ 2 ผู้วิจัยเป็นผู้ตั้งเป้าหมายในการทำแบบฝึกหัดให้ กลุ่มที่ 3 ไม่มีการตั้งเป้าหมายในการทำแบบฝึกหัดในระหว่างดำเนินการทดลอง นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกทำแบบฝึกหัดเรื่องการลบ จำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 5 วันติดต่อกัน โดยผู้วิจัยจะทำการทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนทุกคนก่อน และหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายในการทำงานด้วยตนเองมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ผู้อื่นเป็นผู้ตั้งเป้าหมายให้และกลุ่มที่ไม่มีเป้าหมาย ส่วนกลุ่มที่ผู้อื่นตั้งเป้าหมายให้จะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีเป้าหมาย นอกจากนี้ยังพบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองภายหลังการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายร่วมกับเทคนิคอื่นอีก ดังเช่น การใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายร่วมกับการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้น Bandura and Cervone (1983) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมาย และการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อแรงจูงใจในการทำงาน ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความพึงพอใจในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัย Stanford ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น จำนวน 90 คน เป็นเพศชาย 45 คน เพศหญิง 45 คน ผู้วิจัยแบ่งผู้รับการทดลองออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 การให้ข้อมูลย้อนกลับเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 การตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 การให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม ในระหว่างการทดลองนั้นผู้วิจัยจะให้ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มทำกิจกรรมออกกำลังกาย โดยกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยจะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับในการออกกำลังกายว่าทำได้กี่เปอร์เซ็นต์ กลุ่มที่ 2 นักศึกษาจะตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มที่ 3 มีการตั้งเป้าหมายและให้ข้อมูลย้อนกลับในการออกกำลังกาย และกลุ่มควบคุมให้ออกกำลังกายตามปกติ สำหรับการประเมินตนเองนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มประเมินตนเองในการออกกำลังกาย 5 ระดับ คือ ตั้งแต่ มีความพึงพอใจในตนเองมากที่สุด = 5 จนถึงไม่พึงพอใจในตนเองมากที่สุด = 1 ส่วนการวัดความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้นให้นักศึกษาประเมินว่าตนสามารถออกกำลังกายได้ในระดับใด จากมาตรวัดมีระยะห่างจาก 10 - 100; 10 = มั่นใจน้อย, 100 = มั่นใจมาก ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายร่วมกับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่ากลุ่มที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพียงอย่างเดียวมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และมีความพึงพอใจในการทำงานมากกว่ากลุ่มควบคุม

การตั้งเป้าหมายร่วมกับการให้รางวัล Schunk (1984a) ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของเงื่อนไขการให้รางวัลในการทำงาน และการตั้งเป้าหมายต่อการส่งเสริมความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาจำนวน 33 คน เป็นเพศชาย 13 คน เพศหญิง 20 คน อายุเฉลี่ย 10 ปี 2 เดือน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ โดยผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 การให้รางวัลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 การตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 การให้รางวัลร่วมกับการตั้งเป้าหมาย ในระยะดำเนินการทดลองนั้น นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับการสอนและฝึกทำแบบฝึกหัดเรื่องการหารจำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที 2 วันติดต่อกัน โดยผู้วิจัยจะทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ให้รางวัลร่วมกับการตั้งเป้าหมาย มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่ากลุ่มที่ให้รางวัลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ยังพบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ภายหลังการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวก กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ภายหลังการทดลอง

การตั้งเป้าหมายร่วมกับการเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคม Schunk (1983c) ได้ศึกษาบทบาทของการเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคม และการตั้งเป้าหมายต่อการพัฒนาความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาในระดับเกรด 4 และเกรด 5 จำนวน 40 คน เป็นเพศชาย 22 คน เพศหญิง 18 คน อายุเฉลี่ย 10 ปี 8 เดือน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ โดยผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 การเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคมเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 การตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 การเปรียบเทียบ

ข้อมูลทางสังคมร่วมกับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม ในระยะดำเนินการทดลองนั้น นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับการสอนและทำแบบฝึกหัดเรื่องการหาร จำนวน 2 ครั้งๆละ 45 นาที 2 วันติดต่อกัน โดยผู้วิจัยจะทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้การเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคมร่วมกับการตั้งเป้าหมาย มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ใช้การเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคมเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเพียงอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม

การใช้เทคนิคการประเมินตนเอง Bandura and Perloff (1967) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินตนเองกับการเสริมแรงโดยผู้อื่นต่อพฤติกรรมการทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 80 คน เป็นเพศชาย 40 คน เพศหญิง 40 คน อายุระหว่าง 7 - 10 ปี โดยผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 นักเรียนประเมินตนเอง กลุ่มที่ 2 นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แน่นอน กลุ่มที่ 3 นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแบบไม่แน่นอน และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ประเมินตนเองและนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแบบแน่นอนมีพฤติกรรมการทำงานไม่แตกต่างกัน และนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีความรับผิดชอบต่องานมากกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแบบไม่แน่นอนและกลุ่มควบคุม

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการกำกับตนเองเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน ฯลฯ ของบุคคลแทบทุกระดับอายุ เพศ และความสามารถ แต่ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามิงงานวิจัยใดที่นำวิธีการกำกับตนเองมาใช้เพิ่มความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูง ปานกลาง และต่ำ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการกำกับตนเองมาทดลองใช้กับเด็กไทยเพื่อศึกษาว่า "การใช้วิธีการฝึกการกำกับตนเองจะมีผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูง ปานกลาง และต่ำ หรือไม่"

ปัญหาในการวิจัย

การใช้วิธีการฝึกการกำกับตนเอง จะมีผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูง ปานกลาง และต่ำ หรือไม่

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การกำกับตนเอง

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูง ปานกลาง และต่ำ

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ปานกลางที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองจะมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ปานกลางที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง

คำจำกัดความในการวิจัย

การกำกับตนเอง (Self - Regulatory) หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมของตนเอง การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก การไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และการให้รางวัลตนเองหรือการเสริมแรงตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) หมายถึง การที่นักเรียนตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ว่า ตนเองมีความสามารถจะทำได้หรือไม่ในระดับใด ซึ่งการวิจัยครั้งนี้หมายถึง คะแนนที่ได้จากการที่นักเรียนตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง จากการทำแบบทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองก่อนการทดลอง และภายหลังการทดลอง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ (Mathematics Learning Achievement) หมายถึง คะแนนความถูกต้องของวิธีการทำที่ได้จากการทำแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูง หมายถึง นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ในระดับเกรด 3 และ 4 ตามเกณฑ์ประเมินตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ในระดับเกรด 2 ตามเกณฑ์ประเมินตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2532 ในระดับเกรด 0 และ 1 ตามเกณฑ์ประเมินตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสมนัส จาก 2 ห้องเรียน ๗ ละ 30 คน จำนวน 60 คน เป็นเพศชาย 33 คน และเพศหญิง 27 คน อายุระหว่าง 10 ปี 1 เดือน - 12 ปี 7 เดือน อายุเฉลี่ย 10 ปี 8 เดือน

2. ตัวแปรในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การทำกับตนเอง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 สไลด์แบบทดสอบความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงและพัฒนามาจาก The Self- Efficacy Test ของ Schunk, Hanson and Cox (Schunk, Hanson and Cox, 1987) ซึ่งแบบทดสอบจะครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่องการบวก ลบ คูณ หารเศษส่วน

3.2 แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงและพัฒนามาจาก The Fractions Skill Test ของ Schunk, Hanson and Cox (Schunk, Hanson and Cox, 1987) ซึ่งแบบทดสอบจะครอบคลุมเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เรื่องการบวก ลบ คูณ หารเศษส่วน

3.3 ชุดการสอนและแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ครอบคลุมเฉพาะวัตถุประสงค์ในการเรียน เรื่อง การบวก ลบ คูณ หารเศษส่วน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของการฝึกการกำกับตนเอง ต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูง ปานกลาง และต่ำ
2. เพื่อเป็นการเสนอแนวทางในการนำวิธีการกำกับตนเอง ไปใช้ในการเพิ่มความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน
3. เพื่อเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยา ครู และนักเรียนนำวิธีการกำกับตนเองไปใช้ปรับพฤติกรรมหรือแก้ปัญหาต่างๆ
4. เป็นแนวทางในการศึกษาหรือวิจัยต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย