

# การรับรู้ความสามารถของตน

## ความหมาย

การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self-Efficacy หรือเรียกสั้น ๆ ว่า self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะจัดระบบ และกระทำเพื่อให้บรรลุผลตามที่กำหนดได้

## ความเป็นมา

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนขึ้น โดยเสนอบทความเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนลงในวารสารตั้งแต่ปี ค.ศ. 1977 และต่อๆ มา อีกทั้งได้ทำการวิจัยจนกระทั่งเขียนเป็นเอกสารตำราเรื่อง “Self-efficacy : The Exercise of Control” ในปี ค.ศ. 1997

แบนดูรา มองว่ามนุษย์มีความกระตือรือร้น และมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนและสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเขา และความเชื่อในความสามารถของตนก็เป็นตัวกำหนดที่สำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุผลได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์เรามากไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุด แม้ว่าเขาจะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะกระทำได้

## อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตน

ที่มีต่อพฤติกรรม

การรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมอย่างไร มีแบบแผนในการคิดอย่างไร และมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์อย่างไรเมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามสูง การรับรู้ความสามารถของตนจึงเป็นตัวกำหนดในเรื่องต่อไปนี้

## กระบวนการรู้คิด (cognitive process)

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลกระทบต่อแบบแผนการคิดที่สามารถส่งเสริมหรือบั่นทอนผลการปฏิบัติงานได้บุคคลจะตีความสถานการณ์และคาดการณ์ในอนาคตอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างไร คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะมองสถานการณ์ที่เขาพบว่าเป็นโอกาส เขาจะมองภาพความสำเร็จและให้เป็นสิ่งนำทางการกระทำของเขา ส่วนคนที่ตัดสินใจว่าตนเองด้อยความสามารถจะตีความสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้มจะมองเห็นภาพความล้มเหลวอยู่ในอนาคต การคิดในทางลบของผู้ที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถจะทำลายแรงจูงใจในตนเองและทำลายการปฏิบัติงานด้วย เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะประสบความสำเร็จถ้ายังสงสัยในความสามารถของตนอยู่

**กระบวนการจูงใจ (motivation process)** ความสามารถที่จะจูงใจตนเองและกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายจะมีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิด ขณะที่คิดคาดการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงจูงใจและการควบคุมการกระทำของตนเองได้ กล่าวคือสิ่งที่คิดเอาไว้ล่วงหน้าจะถูกเปลี่ยนให้เป็นสิ่งจูงใจและการกระทำซึ่งจะถูกควบคุมด้วยกระบวนการกำกับตนเอง แรงจูงใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการคิด และความเชื่อในความสามารถของตนก็จะมีบทบาทสำคัญในการคิดที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายไว้สูงจะมีแรงจูงใจในการกระทำและจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง

**กระบวนการด้านความรู้สึก (affective process)** การรับรู้ความสามารถของตนสามารถมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์โดยผ่านการควบคุมตนเองทางด้านการคิด การกระทำ และความรู้สึก ในด้านการคิด ความเชื่อในความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความสนใจและการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ด้วย ด้านการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนจะจัดการกับสภาวะทางอารมณ์โดยการส่งเสริมการกระทำที่มีประสิทธิผลเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ของคุณที่ไม่ดีให้ดีขึ้นได้หรือไม่

**กระบวนการเลือก (selection process)** บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรมและสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของเขา และบุคคลจะกระทำกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่เขาแน่ใจว่ามีความสามารถที่จะจัดการได้ ผู้ที่ยังมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะเลือกกิจกรรมที่ยังมีความท้าทาย

กระบวนการทั้งสี่ที่กล่าวมานี้โดยปกติจะทำงานร่วมกันมากกว่าแยกกัน ในการดำเนินการกำกับพฤติกรรมมนุษย์

**แหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตน**

แบนดูรากล่าวว่าการรับรู้ความสามารถของตนเกิดจาก 4 แหล่งที่สำคัญต่อไปนี้

**การประสบความสำเร็จจากการกระทำ (enactive mastery experience)** การประสบความสำเร็จในการกระทำนี้เป็นแหล่งที่มีอิทธิพลมากที่สุด เพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่แท้จริงของบุคคล ความสำเร็จทำให้ประเมินตนเองสูง ส่วนความล้มเหลวบ่อยทำให้ประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวหลายครั้งนั้นเกิดก่อนที่บุคคลได้สร้างความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถอย่างดีแล้ว

**การสังเกตตัวแบบในสถานการณ์ที่ใช้แทนประสบการณ์ (vicarious experience)** การที่เห็นบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จ ก็สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้ คือบุคคลจะเห็นว่าตนก็มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมในทำนองเดียวกัน

นั้นได้สำเร็จเช่นเดียวกัน และการที่สังเกตผู้อื่นที่เห็นว่ามีความสามารถใกล้เคียงกับตนล้มเหลว ทั้งๆที่เขาได้พยายามมากแล้ว ก็จะทำให้การตัดสินใจความสามารถของตนต่ำลงได้

**การพูดชักจูง (verbal persuasion)**  
การพูดชักจูงเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายที่จะทำให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ การพูดชักจูงที่ได้ผลมากขึ้น จะต้องเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ การพูดชักจูงในเรื่องที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อาจทำลายความรู้สึกของผู้ฟังว่าตนมีความสามารถได้ และทำให้ผู้ชักจูงไม่ได้รับความเชื่อถือ

**สภาวะทางกายและอารมณ์ (physiological and affective state)** บุคคลมักใช้ข้อมูลทางกายและอารมณ์ในการประเมินความสามารถของตน เช่น การตื่นเต้นมากเกินไป ทำให้ทำกิจกรรมได้ไม่ดี บุคคลจะคาดการณว่าตนทำได้สำเร็จเมื่อภาวะทางกายปกติหรือไม่เครียดหรือเหนื่อยอ่อน

การตัดสินใจความสามารถของตุนี่จะต้องผ่านกระบวนการรู้คิด (cognitive processing) กล่าวคือบุคคลจะมีการคัดเลือกซึ่งน้ำหนัก และบูรณาการข้อมูลจากแหล่งต่างๆ บางคนจะบวกข้อมูลเรื่องความสามารถของตนเข้าด้วยกัน คือ ถ้ายังมีหลายตัวบ่งชี้ก็ยิ่งเชื่อว่าตนมีความสามารถ ส่วนบางคนก็จะรวมในลักษณะของการคูณ คือให้น้ำหนักแก่สิ่งบ่งชี้บางตัวมากกว่าบางตัว เพราะแหล่งบ่งชี้ถึงความสามารถแต่ละแหล่งนอกจากจะให้ข้อมูลมากน้อยแตกต่างกันแล้ว ยังให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้มากน้อยแตกต่างกันด้วย ความสามารถในการตระหนักได้

อย่างชัดเจนถึงแหล่งที่ให้ข้อมูล ความสามารถในการให้น้ำหนักความสำคัญของข้อมูล และความสามารถในการรวมข้อมูลต่างๆเข้าด้วยกันจะดีขึ้น ถ้าบุคคลมีทักษะในการจัดกระทำข้อมูลเพิ่มขึ้น ซึ่งทักษะดังกล่าวได้แก่ ความตั้งใจ ความจำ การอ้างอิงถึง และการบูรณาการ เพื่อการสร้างมโนทัศน์เรื่องความสามารถของตน

**การเปลี่ยนแปลงเชิงพัฒนาการของการรับรู้ความสามารถของตน**

การรับรู้ความสามารถของตุนมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตของบุคคล เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงจะรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางชีวของบุคคล และเหตุการณ์ทางสังคมเช่น เหตุการณ์ในครอบครัว การศึกษา อาชีพและอื่นๆ

เด็กแรกเกิดจะยังไม่มีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตน ความรู้สึกเรื่องตัวตนจะถูกสร้างขึ้นโดยผ่านกระบวนการของการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกที่ว่าตนสามารถเป็นผู้ที่กระทำตามเจตนาได้จะเริ่มจากการรับรู้ถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของเหตุการณ์ ผ่านการเข้าใจสาเหตุโดยมีการกระทำ และในที่สุดก็ตระหนักว่าตนคือผู้ที่ก่อให้เกิดการกระทำนั้นได้

เด็กจะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่จะสร้างความสามารถทางการรู้คิด เช่น การที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมการสำรวจ การใช้สติปัญญา และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว การรับรู้ความสามารถ

ของตนของเด็กจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากจากการที่เด็กขยายขอบเขตของสิ่งแวดล้อมไปยังชุมชนภายนอกที่กว้างขึ้น ซึ่งรวมถึงการมีเพื่อนและการได้รับประสบการณ์ในโรงเรียน โรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กจะได้พัฒนาความสามารถทางสติปัญญา หากความรู้ และทักษะในการแก้ปัญหาที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามทฤษฎีปัญญาสังคมก็ตระหนักถึงอิทธิพลแบบสองทางของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมด้วย แม้ว่าในบางช่วงของชีวิตเช่น ในวัยเด็ก พ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อเด็กมากกว่าที่เด็กจะมีต่อพ่อแม่

ช่วงชีวิตของบุคคลที่เปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ทำงาน การมีครอบครัว และการเข้าสู่วัยสูงอายุล้วนสามารถมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องต่างๆของบุคคลได้ เนื่องจากต้องประสบกับเหตุการณ์ในสังคมที่มีความคลุมเครือและซับซ้อนมากขึ้น บุคคลก็จะมี การพิจารณาถึงความสามารถของตนเองในการที่ต้องจัดการกับสิ่งแวดล้อมในลักษณะต่างๆ แต่ในขณะเดียวกัน การรับรู้ความสามารถของบุคคลก็มีส่วนกำหนดพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลในวัยต่างๆ ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันไปได้ด้วยเช่นกัน ผู้ที่สงสัยในความสามารถของตนก็จะมองว่าชีวิตในวัยผู้ใหญ่ของเขาน่ากลัว เต็มไปด้วยความยากลำบากและมีแต่ความซึมเศร้าได้

### มิติของการวัดการรับรู้ความสามารถของตน

ความเชื่อในความสามารถของตน ไม่ใช่ลักษณะรวมๆ แต่เป็นชุดของความเชื่อที่มีต่อตน

เองที่แยกจากกันเป็นเรื่องๆ ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะอย่างชัดเจน ดังนั้นในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนจะไม่ใช้การวัดที่คลุมเครือในเรื่องรวมๆ แต่เป็นการวัดการรับรู้ความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมีบริบท และก็มีใช้การวัดทักษะย่อยๆ ในเรื่องนั้นเช่นกัน เพราะบุคคลอาจรับรู้ความสามารถของตนสูงในแต่ละทักษะย่อย แต่อาจรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำในทักษะที่บูรณาการแล้วก็ได้

มิติของความเชื่อในความสามารถของตนที่แบนดูรา กล่าวถึงมี 3 มิติคือ

1) ระดับความยากของงานหรือกิจกรรมที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (level of job difficulty)

2) ความมั่นใจของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่ระดับความยากหรือเมื่อมีอุปสรรคต่างๆ (strength of confidence) และ

3) การตัดสินใจว่าตนมีความสามารถในกิจกรรมอื่นๆด้วย หรือมีความสามารถเฉพาะในขอบเขตของกิจกรรมนั้นๆ (generality of ability) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนควรวัดความเชื่อของบุคคลในความสามารถที่จะทำกิจกรรมที่ระดับความยากต่างๆภายใต้ขอบเขตของเรื่องที่ศึกษา

มีงานวิจัยที่ศึกษาเปรียบเทียบการวัดการรับรู้ความสามารถของตนแบบต่างๆ รวมทั้งการหาความเที่ยงตรง (validity) ของแบบวัด เช่นงานวิจัยของลัสท์และคณะ (Lust, Celuch, & Showers, 1993) และงานวิจัยของลีและบอบโก (Lee & Bobko, 1994) แม้ว่าในงานวิจัยของลัสท์และคณะจะไม่ได้เสนอแนะให้ใช้การวัดแบบใด

แต่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การวัดความมั่นใจ (strength) จะมีความเที่ยงตรงเชิงเอคนัย (convergent validity) สูงที่สุด ในขณะที่งานวิจัยของลีและบอบโคเสนอแนะให้ใช้การวัดแบบผสม (คือรวมการวัดระดับความยากและความมั่นใจเข้าด้วยกัน) เพราะมีความเที่ยงตรงเชิงทำนายสูง เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการวัดแบบอื่น ทั้งยังเป็นการวัดทั้ง 2 มิติ ตามทฤษฎีของเบนคูรา ส่วนการวัดความสามารถของตนโดยใช้ข้อคำถามเดียว นอกจากจะไม่ครอบคลุมขอบเขตของเรื่องที่ต้องการวัดแล้ว ยังมีความเที่ยงตรงเชิงทำนายต่ำด้วย

### งานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน

นักวิจัยจากสาขาวิชาต่างๆ ในปัจจุบันให้ความสนใจทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนอย่างแพร่หลายและได้ทำการวิจัยในหลายลักษณะ ในที่นี้จะยกตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนใน 3 ลักษณะ คือ

- 1) งานวิจัยที่ศึกษาว่าแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถมีความสัมพันธ์หรือนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนจริงหรือไม่
- 2) งานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนในฐานะที่เป็นตัวกำหนดหนึ่งของพฤติกรรม และ
- 3) งานวิจัยที่ศึกษาวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน

งานวิจัยที่ตรวจสอบสมมติฐานที่ว่าแหล่งที่มาของการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์หรือนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลนั้น เช่นงานวิจัยของไลเปซและเลนท์

(Lopez & Lent, 1992) ที่พบว่าเกรดและคะแนนการประสบความสำเร็จที่ได้จากแบบวัดในการวิจัยสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนในวิชาคณิตศาสตร์ได้มากกว่าแหล่งอื่นๆ และงานวิจัยของแฮริสันและคณะ (Harrison, Rainer, Hochwarter, & Thompson, 1997) ที่พบว่า การมีประสบการณ์ใช้คอมพิวเตอร์ทั้งฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ประเภทต่างๆ สามารถจำแนกบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงและต่ำออกจากกันได้

ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนว่าเป็นตัวกำหนดหรือตัวทำนายที่สำคัญตัวหนึ่งของพฤติกรรม ก็เช่น การทดลองของล็อกและคณะ (Locke, Frederick, Lee, & Bobko, 1984) ที่พบว่า ความมั่นใจในความสามารถของตนส่งผลต่อระดับของเป้าหมายที่เลือกความเฉพาะเจาะจงของเป้าหมาย ความผูกพันต่อเป้าหมาย และผลการปฏิบัติงาน นอกจากนี้งานวิจัยของบอสโซเนียนและคณะ (Bozoian, Rejeski, & McAuley, 1994) พบว่านักศึกษาหญิงที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะคงความรู้สึกว่าตนมีพลังกำลังในขณะที่ออกกำลังกาย และรู้สึกว่าจะมีชีวิตชีวาขึ้นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลังการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาที่รู้สึกว่าจะตนมีความสามารถต่ำและวิลาศลักษณ์ ชวัลลี (2542) พบว่าเด็กนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการเล่นเกมส์สูง มีแรงจูงใจภายในในการเล่นเกมส์มากกว่าเด็กที่รับรู้ความสามารถของตนต่ำ

เนื่องจากการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของคนที่ส่งผลทางบวกต่อผลการปฏิบัติงานและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่างๆ ดังที่กล่าวทำให้ผู้สนใจศึกษาวิธีการส่งเสริมหรือเพิ่มความรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น ดังการวิจัยของ จูดีพัทน์ สงบกาย (2533) ที่ใช้วิธีการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตพฤติกรรมตนเอง ให้ข้อมูลป้อนกลับ และประเมินพฤติกรรมตนเอง เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ อีเดนและอวิรัม (Eden & Aviram, 1993) ใช้วิธีการส่งเสริมจากแหล่งข้อมูลทั้งสี่ของแบนดูราในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในกิจกรรมการงานทำให้ได้งานใหม่จิสต์และคณะ (Gist, Schwoerer, & Rosen, 1989) เปรียบเทียบการใช้แบบอย่างจากวิดีโอทัศน์กับการสอนด้วยภาพในจอคอมพิวเตอร์ เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการใช้ซอฟต์แวร์และจิสต์ (Gist, 1989) ให้เห็นแบบอย่างทางการรู้คิด (cognitive modeling experiences) ของวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้เทคนิคการระดมสมอง (brainstorming) และเทคนิคการระดมสมองแบบเขียนวิธีแก้ปัญหาของตนให้เพื่อนในกลุ่มเล็กหนึ่งคนอ่าน (brainwriting) เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

### ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนในทางการศึกษา

เนื่องจากผลการวิจัยได้แสดงว่าเด็กที่มีความสามารถพอๆกัน แต่มีการรับรู้ความสามารถ

ของตนสูงกว่าจะแก้ปัญหาเชิงวิชาการได้มากกว่า ทำได้ถูกต้องมากกว่า ยกเลิกวิธีการที่ทำผิดได้เร็วกว่า บริหารเวลาได้ดีกว่า และมีความพยายามมากกว่าเด็กที่มีความสามารถของตนต่ำกว่า (cited in Bandura, 1997) แบนดูราจึงได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวทำนายผลการปฏิบัติงานที่ต้องใช้ปัญญาได้ดีกว่าตัวแปรด้านทักษะ นอกจากนี้เด็กที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางวิชาการต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวล ดังนั้นในการที่จะทำให้ความวิตกกังวลของเด็กลดลงจึงควรใช้วิธีการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนมากกว่าการที่จะไปลดความวิตกกังวลโดยตรง เพราะยังเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ความวิตกกังวลก็ยิ่งลดลงและคะแนนของเด็กก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ในการสร้างสิ่งแวดล้อมทางการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถทางปัญญา ยังขึ้นกับความสามารถพิเศษ (talents) และการรับรู้ความสามารถของตนของครูด้วย มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อของครูในความสามารถทางการสอนของตนเป็นตัวกำหนดหนึ่งว่าครูจะจัดกิจกรรมวิชาการของตนอย่างไร และจะช่วยปรับการรับรู้ของนักเรียนในเรื่องความสามารถของตนที่เกี่ยวกับการใช้ปัญญาด้วย (Bandura, 1997) จากการศึกษาของกิบสันและเดมโบ (Gibson & Dembo, 1984) ที่ศึกษาความเชื่อของครูในความสามารถของตนที่จะภูมิใจและทำการสอนนักเรียนที่สอนยาก พบว่าครูที่รับรู้ความสามารถของตนสูงในเรื่องการสอน เชื่อว่าเด็กที่สอนยากจะสามารถสอนได้โดยการใช้ความพยายามมากขึ้นและด้วยเทคนิคที่

เหมาะสม และครูกลุ่มนี้ก็สามารถได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของนักเรียนด้วย

โรงเรียนที่มีประสิทธิภาพประสิทธิผลสูง ผู้บริหารโรงเรียนจะเป็นผู้นำทางการศึกษาที่หาวิธีการปรับปรุงการเรียนการสอน สร้างความรู้สึกรู้สึกให้เกิดขึ้นในตัวครูว่ามีความสามารถในการสอน คาดหวังมาตรฐานในเรื่องสัมฤทธิ์ผลสูง และในโรงเรียนดังกล่าว ครูจะมีความเชื่อในความสามารถทางการสอนของตนเอง และยอมรับความรับผิดชอบที่มีร่วมกันในเรื่องความก้าวหน้าทางวิชาการของนักเรียน

โดยสรุป จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวกำหนดที่สำคัญยิ่งตัวหนึ่งของผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการของผู้เรียน และการจะสร้างการรับรู้ความสามารถของตนให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน ต้องอาศัยทั้งความเชื่อในความสามารถทางการสอนของครู การจัดประสบการณ์การเรียนการสอนที่เอื้อ รวมทั้งวิธีการและนโยบายของผู้บริหารที่ส่งเสริมบรรยากาศทางวิชาการและความรู้สึกรู้สีกดังกล่าวด้วย

วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี

## บรรณานุกรม

- จิตพัฒน์ สงบกาย. ผลของการกำกับของตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญา นิพนธ์ คุรุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. การรับรู้ความสามารถของตนในเรื่องอาชีพ : ตัวแปรที่น่าสนใจในการศึกษา เกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน วารสารจิตวิทยา. 2)(1), 97-109 : 2538.
- \_\_\_\_\_. ผลการให้รางวัลภายนอกและข้อมูลป้อนกลับทางบวกที่มีต่อแรงจูงใจภายใน ของนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนแตกต่างกัน. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542.
- Bandura, A. "Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change," **Psychological Review**. 84 : 191-215 ; 1977.
- \_\_\_\_\_. **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986.
- \_\_\_\_\_. **Self-efficacy : The Exercise of Control**. New York : W. H. Freeman and Company, 1997.
- Bozoian, S., W.J., Rejeski, & E. Mcauley. "Self-efficacy Influences Feeling States Associated with Acute Exercise," **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 16(3) : 326-333 ; 1994.
- Eden, D. & A. Aviram. "Self-efficacy Training to Speed Reemployment : Helping people to help themselves," **Journal of Applied Psychology**. 76 : 352-360 ; 1993.
- Gibson, S. & M.H. Dembo. "Teacher Efficacy : A construct validation," **Journal of Educational Psychology**. 76 : 569-582 : 1984.
- Gist, M. "The Influence of Training Method on Self-efficacy and Idea Generation Among Managers" **Personnel Psychology**. 42 : 787-805 ; 1989.
- Gist, M. E. C., Schwoerer, & B. Rosen, "Effects of Alternative Training Methods on Self-efficacy and Performance in Computer Software Training", **Journal of Applied Psychology**. 74 : 884-891: 1989.
- Harrison, A.W., P and others. "Testing the Self-efficacy-performance Linkage of Social-cognitive Theory", **The Journal of Social Psychology**. 137(1) : 79-87 ; 1997.



- Lee, C. & P. Bobko, 1997 "Self-efficacy Beliefs Comparison of Five Measures", **Journal of Applied Psychology**. 79 : 364-369 ; 1994.
- Locke, E.A. and others. "Effect of Self-efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance", **Journal of Applied Psychology**. 69 : 241-251 ; 1984.
- Lopez, F.G. & Lent, R.W. (1992). "Sources of Mathematics Self-efficacy in High School Students," **The Career Development Quarterly**. 41 : 3-21.
- Lust, J.A., K.G., Celuch, & L. S Showers (1993). "A Note on Issues Concerning the Measurement of Self-efficacy", **Journal of Applied Social Psychology**. 23(17) : 1426-1434.