

## การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองกับกิจกรรมการเรียนการสอน

### Self-Efficacy Encouragement by Learning Activities

กาญจนา คำสมบัติ (Kanjana Khamsombat)<sup>1\*</sup> ดร.ทรงศักดิ์ สองสนิท (Dr.Songsak Songsanit)\*\*

ดร.ประวิทย์ สิมมาทัน (Dr.Pravit Simmatun)\*\*

(Received: October 24, 2018; Revised: December 7, 2018; Accepted: December 12, 2018)

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์อธิบายความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้เรียนที่กล่าวถึงกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการรับรู้ผู้เรียนในระดับที่เพิ่มขึ้น ส่งผลทำให้ผู้เรียนมีความอดทนในกิจกรรมการเรียน และมีความพยายามที่จะทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จ การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมผ่านกระบวนการในแต่ละด้าน ดังนี้ 1) กระบวนการคิด (Cognitive Process) 2) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) 3) กระบวนการด้านอารมณ์ (Affective Process) 4) กระบวนการเลือก (Selection Process) และมีปัจจัยที่จะส่งผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้เรียน ดังนี้ 1) ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ (Mastery Experiences) 2) การใช้ตัวแบบ (Modelling) 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) รูปแบบการประเมินระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ดังนี้ 1) มิติระดับความยากและความซับซ้อนของงาน (Magnitude) 2) มิติระดับความมั่นใจของบุคคล (Strength) 3) มิติระดับการสรุปโดยนัยสู่งานอื่น (Generality) ส่งผลให้มีกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เช่น กิจกรรมใบงาน แบบฝึกหัดที่มีตัวอย่างใกล้เคียงให้กับผู้เรียน การมีคลังข้อมูลส่งเสริมการให้กำลังใจผู้เรียน กิจกรรมศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กิจกรรมการสื่อสารด้วยคำพูดเพื่อให้กำลังใจ ให้คำปรึกษากับผู้เรียนในการปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จ

#### ABSTRACT

This article aimed to explain the essential of the self-efficacy's learners which mentioned the learning activities through the self-efficacy in additional level. This self-efficacy affected the learners with highly patience in learning, had an attempt to succeed in learning. Their competencies had an influence on behaviors by processes as follows: 1) Cognitive process 2) Motivation process 3) Affective process and 4) Selection process. All processes had the factors to self-efficacy development, they were 1) Mastery Experiences 2) Modelling 3) Verbal Persuasion and 4) Emotional Arousal. Regarding evaluation model for self-efficacy had three dimensions: 1) Magnitude 2) Strength and 3) Generality that the lecturer should design the activities which could encourage self-efficacy for example; the worksheet activity and the exercise with the samples, knowledge bank to encourage the learners such as learn from idols, communicate with encouragement.

**คำสำคัญ:** การรับรู้ความสามารถตนเอง ปัจจัยส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง กิจกรรมการเรียนการสอนส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง

**Keywords:** Perceive Self-Efficacy, Factors affect self-efficacy, Teaching activities promote self-efficacy

<sup>1</sup>Correspondent author: [kkamsombat@gmail.com](mailto:kkamsombat@gmail.com)

\* นักศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



## บทนำ

ในปัจจุบันโลกพัฒนามากขึ้น มีความสะดวกสบายมากขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างได้มาอย่างง่ายดาย ทำให้เด็กไทยหลายคนกำลังมีปัญหารื่องความอดทน เด็กที่ขาดความอดทน ไม่รู้จักรอคอย ยึดถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง เคยชินกับการที่อยากได้อะไรต้องได้ทันที มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ เวลาครูผู้สอนหรือพ่อแม่ผู้ปกครองมอบหมายงานให้ทำ ก็ไม่สามารถอดทนทำให้สำเร็จได้ เป็นผลให้เมื่อเข้าสู่วัยเรียน ก็ทำตามกันไปไม่ใส่ใจหรือสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ หรือร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน เมื่อไม่ประสบผลสำเร็จในกิจกรรมการเรียนการสอนก็ยิ่งส่งผลต่อไปในระยะยาวมากขึ้น ก็คือขาดความสนใจ ขาดความกระตือรือร้นที่จะแก้ปัญหา เมื่อไม่ประสบผลสำเร็จบ่อยครั้งมากขึ้น ก็จะทำให้ผู้เรียนห่างจากห้องเรียนมากขึ้น ๆ เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถดำเนินงานได้สำเร็จเช่นเดิม [1] จึงจำเป็นที่จะต้องแก้ปัญหาผู้เรียนด้วยการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของผู้เรียนหรือเด็กไทยในยุคศตวรรษที่ 21 อย่างชัดเจน จากปัญหาที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ามีผลต่อรูปแบบทางการศึกษาที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ ให้สอดคล้องกับผู้เรียนในยุคไทยแลนด์ 4.0 ซึ่งมีความมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมตามกิจกรรมการเรียนการสอนให้ประสบผลสำเร็จ และการเข้าถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ช่วยสร้างความคิดของผู้เรียนไปสู่สิ่งใหม่ ๆ สิ่งท้าทาย สิ่งที่ยากขึ้น เมื่อใดก็ตามที่ผู้เรียนมีแนวความคิดว่ายากยิ่งท้าทาย มีความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา นั่นคือความสำเร็จของการยกระดับคุณภาพการศึกษาของชาติ แต่ถ้าเด็กหลีกเลี่ยงสิ่งที่ท้าทายไปหาสิ่งที่ยากลำบากน้อยกว่า หรือใช้ความพยายามน้อยกว่า ความอดทนน้อยกว่า ถือว่าไม่ประสบผลสำเร็จในการยกระดับคุณภาพการศึกษาไทย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ช่วยสนับสนุนผู้เรียนซึ่งมีแนวคิดดังกล่าวก็คือ ผู้เรียนต้องมีความเชื่อมั่นในการดำเนินการใด ๆ ด้วยตัวของผู้เรียนที่จะต้องได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จนทำให้เป็นผู้เรียนประสบผลสำเร็จในกิจกรรมการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะของบุคคลที่มีความประสบความสำเร็จ โดยสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างที่ศึกษาเล่าเรียน มีความอดทน มีความมั่นใจในการบริหารเวลาได้ดีซึ่งเป็นผู้เรียนที่มีคุณลักษณะของผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองระดับสูง ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาสูงกว่าผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนต่ำ ดังนั้นบทความนี้จึงนำเสนอเนื้อหาความหมายของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนมีการรับรู้ความสามารถที่สูงขึ้น รูปแบบการประเมินผลการรับรู้ความสามารถ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของผู้เรียนให้อยู่ในระดับสูง

## การรับรู้ความสามารถของตนเอง

แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นแนวคิดเสนอขึ้นโดยนักทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theories) คือ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) กล่าวว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมก็ต่อเมื่อ พวกเขาเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนจะจัดการและกระทำพฤติกรรมใด ๆ เพื่อให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง [2] ซึ่งก็คือความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self-efficacy) ที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของคนเราไม่ได้เป็นผลมาจากคนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่เท่านั้น หากขึ้นกับปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยความคิดและความรู้สึก คือ พฤติกรรม สภาพแวดล้อม ส่วนบุคคล จะมีลักษณะการกำหนดซึ่งกันและกัน ถ้าปัจจัยใดเปลี่ยนแปลงไป อีกสองปัจจัยที่เหลือก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย [3] ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ [3] โดย Bandura มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้าการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกัน เช่นกัน จะเห็นได้ว่าความสามารถคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้ มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ดังภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น [3]

		ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมผ่านกระบวนการต่าง ๆ 4 กระบวนการ ดังนี้ [4]

1. กระบวนการคิด (Cognitive process) การรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อกระบวนการคิด คือ กระบวนการช่วยสนับสนุน หรือบั่นทอนความพยายามที่จะปฏิบัติภารกิจ โดยจากการประเมินและการคาดการณ์ต่อสถานการณ์ในอนาคต ตามระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองสูง ก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จได้ ส่วนบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถต่ำ จะคิดว่าตนเองจะไม่สามารถปฏิบัติภารกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จได้ คิดว่าตนเองจะต้องประสบความล้มเหลว

2. กระบวนการจูงใจ (Motivation process) ผลจากกระบวนการคิด เมื่อบุคคลคิดถึงผลที่จากการปฏิบัติภารกิจ จะเกิดความคาดหวัง ซึ่งความคาดหวังต่อผลที่จะเกิดขึ้นนี้ จะเป็นแรงจูงใจเพิ่มความเชื่อมั่นที่จะกระทำภารกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จ

3. กระบวนการด้านอารมณ์ (Affective process) บุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองต่างกันจะส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ต่างกัน เมื่อต้องเผชิญกับงานที่มีความยากและซับซ้อน คือ หากบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถต่ำ จะเกิดความเครียดความวิตกกังวล กลัวและสับสน ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะไม่เกิดความเครียด ไม่วิตกกังวล ไม่กลัว และไม่สับสน นอกจากนี้ยังชอบที่จะทำงานที่มีความยาก ท้าทาย ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จของภารกิจต่าง ๆ



4. กระบวนการเลือก (Selection process) เมื่อบุคคลประเมินหรือรับรู้ความสามารถของตนแล้วจะส่งผลไปถึงขั้นตอนการตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติภารกิจ ผู้ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะหลีกเลี่ยง เพราะไม่มั่นใจต่อความสำเร็จของภารกิจนั้น ๆ

ผลของการมีกรรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีกระบวนการคิดว่าตนเองสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ เมื่องานประสบปัญหาที่ไม่เกิดความวิตก กังวล หาททางแก้ปัญหา เพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จตามภารกิจ ตามวัตถุประสงค์ของงาน หรือมากกว่าวัตถุประสงค์ที่กำหนด กรณีที่บุคคลนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ก็จะมีกระบวนการคิดว่าตนเองไม่สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ ประสบความล้มเหลว เมื่องานประสบปัญหาที่จะเกิดความวิตก กังวล สับสน ไม่พยายามแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาแบบมีความเครียด วิตกกังวล ทำให้ผลของการปฏิบัติงาน ไม่สำเร็จหรือสำเร็จแต่มีข้อบกพร่องมากเกินไปหรือผลงานไม่สำเร็จไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือตรงตามระดับความสามารถที่ควรจะเป็นของตนเอง

### ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอยู่ด้วยกัน 4 ปัจจัย คือ [5]

1. ประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่า เขามีความสามารถในการจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (Modelling) หรือการได้รับประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious Experience) เมื่อบุคคลได้เห็นตัวอย่างการทำงานของผู้อื่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับตนเองประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น โดยมองว่าผู้อื่นที่มีความสามารถใกล้เคียงกับตนเองทำได้ ตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลได้เห็นผู้อื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตนเองประสบความล้มเหลว ก็อาจจะส่งผลให้ขาดความมั่นใจหรือประเมินความสามารถตนเองต่ำ ลงได้เช่นเดียวกัน

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการจูงใจโดยคำพูดเป็นวิธีหนึ่งที่ได้รับการ นิยมในการทำให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติงานนั้นได้สำเร็จ ความสำเร็จ ในการพัฒนาด้วยวิธีนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการพูดและความเป็นไปได้จริง หากการพูดจูงใจมีความสอดคล้อง กับความจริงบุคคลจะมีความรู้สึกมั่นใจเพิ่มขึ้น แต่หากการพูดจูงใจไม่สอดคล้องกับความจริงอาจทำให้บุคคลรู้สึกล้มเหลว ขาดความไว้วางใจในตัวผู้ชักจูง ผู้ที่จูงใจนั้นควรเป็นบุคคลที่ได้รับการไว้วางใจ เป็นบุคคลสำคัญ หรือเป็นบุคคลที่ผู้ฟังให้ความเคารพนับถือ

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) สภาวะทางกายภาพและทัศนคติ (Physiological and Affective State) บุคคลมักใช้ ข้อมูลทางกายภาพในการประเมินความสามารถของตน โดยเฉพาะบุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยทัศนคติ ในทางลบ ถูกข่มขู่ เกิดความกลัวความวิตกกังวล หรือตื่นเต้น ประสบการณ์ที่ล้มเหลวจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำไปด้วย แต่ถ้าบุคคลสามารถควบคุมและระงับการถูกกระตุ้นทาง กายภาพและทัศนคติได้ดี

จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น เนื่องจากสามารถจัดปัจจัยที่รบกวนการทำงานออกไปได้ และส่งผลให้ความสามารถในการทำงานดีขึ้นด้วย

ผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของปัจจัยต่าง ๆ ข้างต้น อาจมาจากหนึ่งหรือหลายปัจจัย และระดับการส่งผลในแต่ละบุคคล ไม่เท่ากัน ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลการแสดงพฤติกรรม ดังภาพที่ 2 [5]

## การประเมินระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การประเมินระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถประเมินได้ 3 มิติที่แตกต่างกัน ดังนี้ [6]

1. มิติระดับความยากและความซับซ้อนของงาน (Magnitude) หมายถึง ปริมาณความยากง่ายของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลที่ต้องดำเนินการทำงานต่าง ๆ หรือแตกต่างกันในบุคคลเดียวกันเมื่อต้องทำงานที่มีความยากง่ายแตกต่างกัน

2. มิติระดับความมั่นใจของบุคคล (Strength) หมายถึงระดับความมั่นใจของบุคคลที่มีต่องานหรือกิจกรรมใด ๆ ที่จะกระทำสำเร็จในแต่ละระดับความยากและความซับซ้อนของงานหรือกิจกรรม

3. มิติระดับการสรุปโดยนัยสู่งานอื่น (Generality) บุคคลจะตีความระดับความสามารถของตนต่อประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จ ไปกับงานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

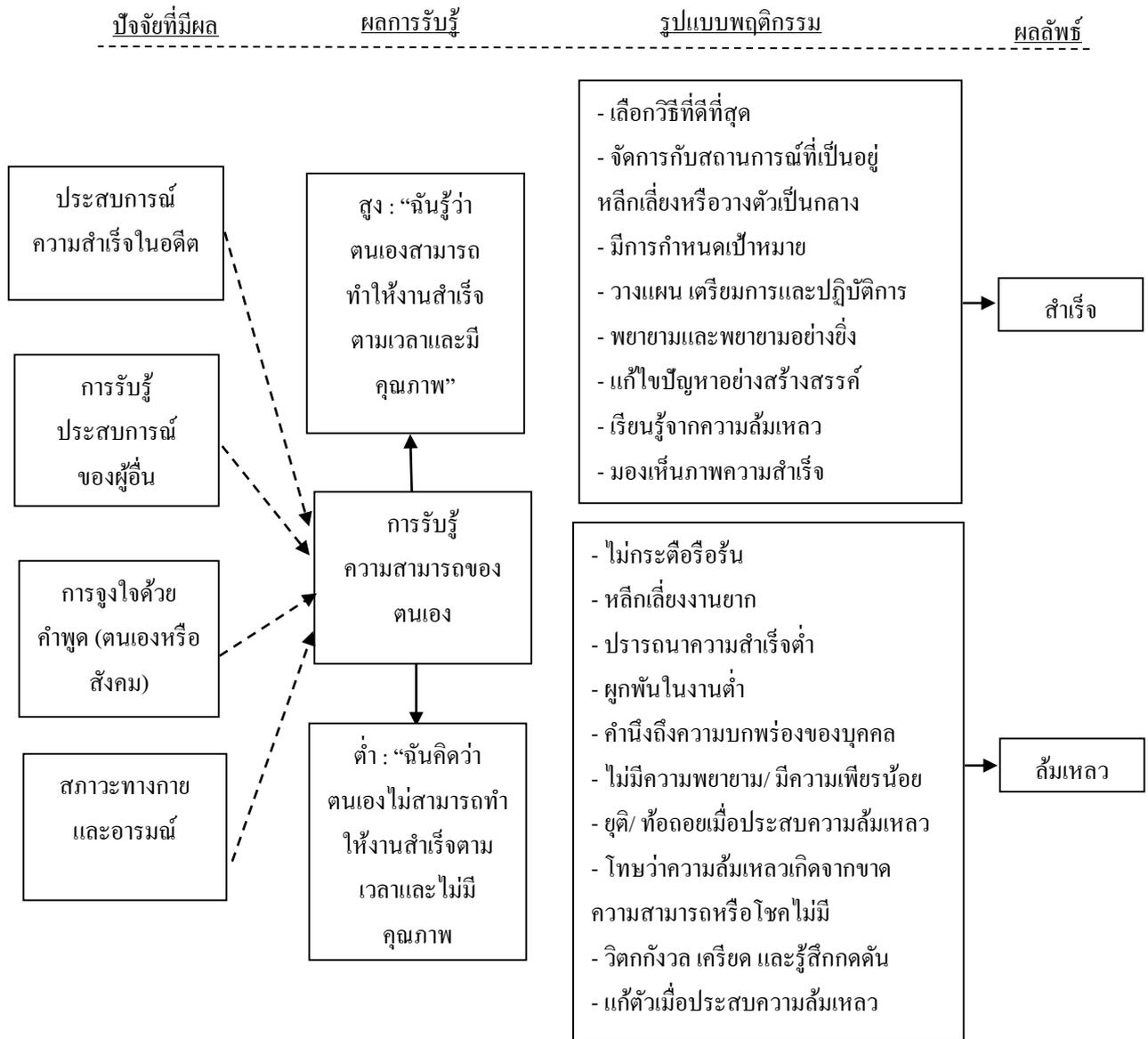
จากการศึกษาของ ลี และบอบโค [7] แบ่งรูปแบบการประเมิน เป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1. การประเมินระดับความมั่นใจของบุคคล (Self-efficacy strength) เป็นรูปแบบมีการนำมาใช้มากที่สุด เป็นการประเมินว่าบุคคลมีความสามารถในการปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด ในระดับความยากและความซับซ้อนต่าง ๆ โดยข้อคำถามจะมีลักษณะการถามถึงความมั่นใจในการปฏิบัติงานที่ยากว่าจะเพิ่มขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งเป็นการประเมินเป็นช่วงคะแนน (scale) หรือมาตราส่วน ระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองจะเป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้ทั้งหมด

2. การประเมินระดับความยาก (Self-efficacy magnitude) เป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมรองลงมา โดยข้อคำถามจะมีลักษณะ การถามถึงความมั่นใจในการปฏิบัติงานที่ยากเพิ่มขึ้นว่าจะทำได้หรือไม่ ซึ่งเป็นการประเมินเป็นมาตราส่วน 2 ระดับ (Binomial) เช่น ใช่/ไม่ใช่ ได้/ไม่ได้ ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองจะเป็นสัดส่วนของคำตอบเชิงบวก (ใช่, ได้) ต่อข้อคำถามทั้งหมด

3. การประเมินแบบผสม (Self-efficacy composites) เป็นรูปแบบการประเมินที่ผสมเอา 2 รูปแบบข้างต้น คือการประเมินระดับความมั่นใจของบุคคล และระดับความยากของงานและรูปแบบการคำนวณผล ได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การนำคะแนนจากประเมินระดับความมั่นใจของบุคคลที่มีลักษณะเป็นช่วงคะแนน (Scale) มาแปลงเป็นค่า z score ที่มีค่าตั้งแต่ (-3) ถึง 3 แล้วนำมารวมกับคะแนนที่ได้จากแบบประเมินระดับความยากที่มีลักษณะสัดส่วนของคำตอบเชิงบวก (ใช่, ได้) ต่อข้อคำถามทั้งหมดที่มีค่าได้ตั้งแต่ 0 ถึง 1 คะแนน



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลการแสดงพฤติกรรม [5]

3.2 การใช้คะแนนดิบจากการประเมินระดับความมั่นใจของบุคคลรวมกับคะแนนที่ได้จากการประเมินระดับความยากโดยตรง

4. การประเมินด้วยคำถามเดียว (One item task-specific confidence rating) เป็นรูปแบบการประเมินที่ใช้ข้อคำถามเพียง 1 ข้อ ในการประเมินรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยลักษณะการให้คะแนนจะเป็นช่วงคะแนน (Scale) แต่การประเมินในลักษณะนี้อาจมีความคลาดเคลื่อนได้ง่าย เนื่องจากผู้ถูกประเมินอาจตีความมั่นใจไปเป็นความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นได้

รูปแบบการประเมินที่ได้รับความนิยมในการใช้ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุดจะเป็นรูปแบบที่ใช้วัดความมั่นใจของบุคคลในการปฏิบัติงานที่มีระดับความยากหรือซับซ้อนของงานในแต่ละกิจกรรมประเมินเป็นช่วงคะแนนหรือมาตราส่วน รูปแบบการประเมินระดับความยากของงานประเมินในรูปของมาตราส่วน 2

ระดับ (Binomial) ใช้รูปแบบข้อคำถามในเชิงบวก (ใช่, ได้) และแบบประเมินด้วยข้อคำถามเดียว การประเมินแบบนี้ อาจมีความคลาดเคลื่อนสูงโดยผู้ถูกประเมินอาจเข้าใจว่าเป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

## การประยุกต์ใช้การรับรู้ความสามารถของตนเองกับกิจกรรมการเรียนการสอน

วิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองถูกพัฒนาจากทฤษฎีของ Bandura and McClelland [6, 8-9] ที่กล่าวว่าวิธีการสอนที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง จำเป็นต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้เรียน ให้สามารถวางแผนงาน สามารถแก้ปัญหาและการมีความพยายามในการแก้ปัญหาให้ประสบความสำเร็จ หรือถ้าไม่ประสบความสำเร็จ ก็สามารถคิดหาวิธีการในการต่อสู้อุปสรรคนั้นใหม่หรือมีแนวคิดที่ดีต่อการไม่ประสบความสำเร็จหาข้อบกพร่องของการไม่ประสบความสำเร็จ มากกว่าที่จะโทษอย่างอื่นหรือหาข้อตำหนิในทางลบกับแนวความคิดหรือความคิดที่ไม่ดีต่อการไม่ประสบความสำเร็จ การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองแยกกิจกรรมตามปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ดังนี้

1. กิจกรรมที่ส่งเสริมประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) เป็นการทำกิจกรรมแบบทดสอบ ใบงาน หรือแบบฝึกหัด ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่มีการให้คะแนนในลักษณะ คล้ายคลึงกันหรือมีคลังข้อมูลตัวอย่าง ของใบงานที่ได้รับคะแนนสูงสามารถเป็นแบบอย่าง แบบทดสอบตัวอย่างที่มีส่งเสริมการฝึกทำแบบฝึกหัดที่มีข้อเฉลยในแบบฝึกหัดในคลังข้อมูลเพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้ผู้เรียน โดยวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่วนหนึ่งของรายวิชาอาจทำได้ ดังนี้

1.1 กำหนดจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนได้สร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงต่อเนื่องกันหลายครั้ง

1.2 สร้างสิ่งสนับสนุนในการสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเองของผู้เรียน เช่น คลังข้อมูล ที่รวบรวมบุคคลต้นแบบผลงานที่ประสบความสำเร็จเพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน สร้างเสริมแรงจูงใจในทางบวกในการเป็นแบบอย่าง หรือการสร้างในคลังโดยแบบทดสอบที่สร้างใช้ในการฝึกปฏิบัติ ที่มีการดำเนินการเฉลยการแก้ปัญหา กรณีผู้เรียนตอบไม่ถูกต้อง เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้เรียนได้ทราบถึงผลการแก้ปัญหา

1.3 กำหนดเนื้อหาภาระงานที่มอบหมายให้ผู้เรียนต้องทำทนายแต่ไม่ยากจนเกินกว่าความสามารถของผู้เรียนจะกระทำได้นั้นเกินไป หรือภาระงาน มีความใกล้เคียงหรือมีแบบอย่างกับภาระงานในคลังข้อมูล

1.4 มีการแจกแจงรายละเอียดของคะแนนที่ผู้เรียนได้รับจากการทำงานทุกขั้นตอนในแต่ละครั้งอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนรับทราบถึงผลของการทำงานเมื่อเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Proximal Goal)

2. กิจกรรมที่ส่งเสริมการได้เห็นจากการใช้ตัวแบบ (Modelling) หรือการได้รับประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious Experience) เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการในลักษณะที่ให้ผู้เรียนได้เห็นแบบอย่างที่ประสบความสำเร็จจากการทำงานของผู้เรียนที่มีผลการเรียนดี ใช้แนวคิดว่าถ้าบุคคลที่เป็นตัวแบบทำได้แล้วตนเองจะสามารถทำได้หรือไม่ หรือรวบรวมข้อมูลตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในคลังข้อมูล เพื่อให้ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาข้อมูลจาก วีดีโอ จากภาพถ่ายที่ได้บันทึกไว้ในคลังข้อมูล ในแต่ละด้านที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการคิดวิเคราะห์ ศึกษาบุคคลในตัวแบบได้วิธีการปฏิบัติ แนวคิด ที่จะประสบความสำเร็จเช่นบุคคลตัวแบบ



2.1 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ศึกษานุคคลต้นแบบที่ผู้เรียน ชื่นชอบหรือนิยม และกำหนดให้ผู้เรียน ศึกษานุคคลต้นแบบ วิเคราะห์ถึงปัจจัยหรือเทคนิคที่ทำให้บุคคลต้นแบบประสบความสำเร็จ ผู้เรียนวิเคราะห์ตนเองว่ามี ส่วนใดที่ผู้เรียนมีแนวคิด การปฏิบัติที่ตรงกับบุคคลต้นแบบที่ผู้เรียนชื่นชอบ เพื่อให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติไปสู่ เป้าหมายเหมือนกับบุคคลต้นแบบ

2.2 การกำหนดให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลหรือเชิญรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จในสาขาอาชีพที่ตนเองกำลังศึกษา อยู่มากล่าวถึงประสบการณ์และการดำเนินงานจนกระทั่งมาประสบความสำเร็จ เพื่อให้เป็นแบบอย่างต่อผู้เรียน

2.3 การกำหนดให้ผู้สืบค้นข้อมูลในคลังข้อมูลที่มีการรวบรวมข้อมูลเฉพาะ ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ ตนเองของผู้เรียน หรือเปิดสื่อนำเสนอ โดยมีตัวแบบที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับผู้เรียน นำเสนอสื่อสร้างแนวความคิด เชิงบวกให้กับผู้เรียน และแสดงให้เห็นถึงผลดีจากการกระทำนั้น

2.4 การสร้างเครือข่ายตัวแบบที่ประสบความสำเร็จไว้คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำกับผู้เรียน

3. กิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการด้วยวิธีการสื่อสารกับ ผู้เรียน กับสังคมเพื่อให้ได้รับคำพูดสะท้อนเกี่ยวกับการทำงาน การสนับสนุนและเสริมแรงในเชิงบวก โดยเฉพาะบุคคล ที่มีอิทธิพลกับผู้เรียน เช่น ผู้สอน ผู้ปกครอง การสื่อสารให้แนวคิดในสังคมปัจจุบัน พร้อมทั้งชี้ให้เห็นประโยชน์และ ข้อเสียของการกระทำดังกล่าว

3.1 กิจกรรมเปิดสื่อการสอน ผู้สอนจัดเตรียมสื่อการสอนที่ส่งเสริมแนวความคิดทางบวก เช่น วิดีโอ แนวคิดของผู้ประสบความสำเร็จ ผู้สอนใช้คำพูดชักจูงในการสร้างแนวคิดทางบวกให้กับผู้เรียน พร้อมทั้งแนวทางให้ผู้เรียน เห็นผลการกระทำทั้งทางบวกและทางลบ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ในสถานการณ์ที่น่าเสนอ เช่น เหตุการณ์ข่าว สถานการณ์ในสื่อสังคมออนไลน์ ที่จากข้อความที่แสดงความคิดเห็นมา ยกตัวอย่างในห้องเรียน เพื่อ กระตุ้นการแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

3.2 กิจกรรมให้คำปรึกษา ในการทำงานกรณีประเด็นปัญหา ที่จะต้องร่วมกันปรึกษาหารือในกลุ่มผู้เรียน ที่ได้รับผิดชอบ เสนอประเด็นปัญหาและหาแนวทางแก้ไข โดยมีผู้สอนใช้คำพูดได้ให้ข้อเสนอแนะ ให้ดูงานตัวอย่างใน คลังข้อมูล และเสนอแนวทางการแก้ปัญหาสำหรับประเด็นปัญหาที่กลุ่มนำเสนอ

3.3 กิจกรรมการพูดให้กำลังใจผู้เรียน ทั้งในการเรียนการสอนในห้องเรียน และส่วนของกิจกรรมการ เรียนการสอนออนไลน์ โดยการแสดงข้อคิดเห็นในกลุ่มการทำงานหรือเปิดโอกาสให้ปรึกษารายบุคคล ราชกลุ่มเพื่อช่วย สร้างสถานการณ์ทางบวก

4. กิจกรรมที่ส่งเสริมการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) สภาวะทางกายภาพและทัศนคติ (Physiological and Affective State) เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการเมื่อผู้เรียนอยู่ในสภาพพร้อมที่จะปฏิบัติดำเนินการเรียนรู้ ด้วยทางกายหรือทางสภาพจิตใจ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากทำได้ ดังนี้

4.1 การจัดกิจกรรมการสอน โดยให้สภาพร่างกายและจิตใจให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลายก่อนเริ่มต้นกิจกรรม การเรียนรู้ สภาพบรรยากาศในห้องเรียนที่มีความพร้อม ห้องเรียนไม่แออัด อุณหภูมิเย็นสบาย เก้าอี้สำหรับเรียนที่พร้อม การใช้งาน เป็นต้น

4.2 การจัดการสอนในช่วงเวลาที่เหมาะสมผู้เรียนอยู่ในสภาพพร้อมที่จะเรียนรู้ เช่น การนัดหมายผู้เรียน ในเวลาที่ผู้เรียนมีความพร้อมมากที่สุด

4.3 การสร้างสถานการณ์เชิงบวก ผู้สอนสร้างบรรยากาศที่น่าเรียนรู้ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้สึกร่วม อยากรที่จะเรียนรู้ และกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากที่จะเรียนรู้ โดยการพูดให้ผู้เรียนได้เห็นถึงความสำคัญสิ่งที่น่าเสนอ และให้ ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น

4.4 กิจกรรมแบบทดสอบออนไลน์ ที่ให้ผู้เรียนได้ร่วมทำทำชั่วโมงเพื่อให้ผู้เรียนไม่เกิดสถานการณ์ดิ่งเครียดในเนื้อหาวิชาการเรียนการสอน สร้างสถานการณ์แข่งขันกระตุ้นการเรียนการสอน และมีส่วนของการเฉลยในแบบทดสอบออนไลน์ เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชา และไม่สถานการณ์ดิ่งเครียด

จากแนวทางในการจัดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้เรียนให้มากขึ้น เพราะผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะสามารถดำเนินการปัญหาต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้ ไม่ว่าปัญหานั้นจะเล็กหรือใหญ่ อย่างมีกำลังใจในการดำเนินการตลอดการปฏิบัติการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอนในปัจจุบันไม่ว่าจะใช้กิจกรรมใดก็ตามมักจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น แต่ละกิจกรรมก็จะมีระดับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองมากน้อยตามลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมที่มีความเข้มข้นและส่งเสริมต่อปัจจัยมากคือ การสร้างให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการทำงาน และกิจกรรมให้ผู้เรียนศึกษานุคคนที่มีความใกล้เคียงกับผู้เรียนที่ประสบผลสำเร็จ และกิจกรรมที่ส่งเสริมด้วยการใช้วาจาชักจูง สร้างสถานการณ์ทางบวก เพื่อให้ผู้เรียนมีแนวคิดทางบวกและอยากที่จะเรียนรู้ กิจกรรมการสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอน เป็นปัจจัยที่มีอยู่ในทุกวิธีการเรียนรู้กับผู้เรียน ที่ผู้สอนจะต้องสร้างบรรยากาศในห้องเรียน เวลาเรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียนมากที่สุด และการสร้างบรรยากาศในสื่อการเรียนการสอนออนไลน์ที่สถานการณ์ในห้องเรียนออนไลน์ที่ต้องส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ด้วยการมีคลังข้อมูล โดยในคลังข้อมูลมีทั้งภาพ และเสียง วีดิโอ ที่สนับสนุนแนวความคิดทางบวกให้กับผู้เรียน ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง กิจกรรมทำการสืบค้นข้อมูลบุคคลต้นแบบที่ผู้เรียนได้ยึดถือหรือมีความศรัทธายึดถือเป็นแบบอย่าง กิจกรรมผู้เรียนนำเสนอผลงานรายบุคคลโดยมีผลงานที่เป็นตัวอย่างที่สมบูรณ์และแบบอย่างที่ดีเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถดำเนินการในงานนั้น ๆ ประสบผลสำเร็จส่งเสริมผู้เรียนด้านการประสบความสำเร็จในอดีต กิจกรรมรายนกลุ่มนำเสนอผลงานในชั้นเรียนหรือในระบบออนไลน์และกำหนดให้ผู้เรียนร่วมโหวตคะแนนผลงานของผู้เรียนในกลุ่มพร้อมเหตุผลในการให้คะแนน ส่งเสริมในด้านการสร้างผลงานให้เป็นที่ยอมรับ หลังจากผู้เรียนรายกลุ่มได้ผลคะแนนโหวตมากที่สุด จัดกิจกรรมมอบรางวัล โบนัสประกาศชมเชยผู้ได้คะแนนสูง โหวตสูงสุดและเผยแพร่ผลงานในรูปของสื่อที่เป็นบอร์ดกิจกรรม หรือผ่านระบบออนไลน์ กิจกรรมกำหนดให้ผู้เรียนนำเสนอหัวข้องานเพื่อนำเสนอ โดยผู้สอนกำหนดขอบเขตในเบื้องต้นให้กับผู้เรียน โดยกำหนดให้ผู้เรียนได้เข้าปรึกษากรณีหัวข้อการนำเสนอผลงานรายกลุ่ม การแก้ปัญหากรณีประเด็นปัญหานั้นค้ให้ผู้เรียนปรึกษางานในทางบวก เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

1. Division of Research Administration and Educational Quality Assurance [Internet]. 2017 Retrieve 19 August 2018, from: <http://www.libarts.up.ac.th/v2/img/Thailand-4.0.pdf>
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman; 1997.
3. Bandura A. A Social Foundation of thought and action. A Social Cognitive Theory. N.J.: Prentice-Hall; 1986.
4. Iamsupasit S. Theories and techniques in behavior modification. 10th ed. Bangkok: Chulalongkorn University; 2013.
5. Jumpadee N. Effect of Self-Efficacy, Creative Styles and Individual Factor to Innovative Work Behavior: A Case Study of a Software House [Master degree thesis]. Bangkok: Thammasat University; 2011.
6. Bandura A. Social learning Theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; 1977.



7. Lee C. Bobco P. Self-efficacy Beliefs: Comparison of Five Measur. *Journal of Applied Psychology*. 1994; 79(4): 364-369.
8. Kultawanich K. A learning system on cloud-base virtual classrooms base on a connectivism learning concept to enhance information literacy and information literacy self-efficacy of undergraduate students [PhD thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2014.
9. Khunrit B. The Academic Self-Efficacy and Adversity Quotient of Student in Program Business Computer, SuanDusit University, Trang Center. The 7th Hatyai National and International Conference [Internet]. 2016 [cited 2018 October 3]; 1055-1064. Available from: <http://rd.hu.ac.th/>
10. Gibson JL, Ivancevich JM, Donnelly JH, Jr. *Organizations Behavior, structures, process*. 10th ed. New York: McGraw-Hill; 2000.