

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา
(**Social Cognitive
Learning Theory**)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

(Social Cognitive Learning Theory)

ทฤษฎีของบันดูรา

แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford)

ประเทศสหรัฐอเมริกา

บันดูรามีความเชื่อว่า

การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต

หรือการเลียนแบบ

Bandura จึงเรียกการเรียนรู้จากการสังเกตว่า

“การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ”

การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม

ซึ่งมีอิทธิพลต่อกันและกัน

บันดูรา จึงเปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้

การเรียนรู้ทางสังคม (**Social Learning Theory**)

ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น การเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

(**Social Cognitive Learning Theory**)

สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต

คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ

ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding)

ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่า

ตนเองเรียนแบบใดดีหรือไม่ดีอย่างไร

และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย
(metacognitive)

บันดูรา จึงสรุปว่า การเรียนรู้โดยการสังเกต
เป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา
(Cognitive Processes)

การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ
(Observational Learning หรือ Modeling)

บันดูรา มีความเห็นว่า

ทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน

คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอ
การเรียนรู้เกิดจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม

ทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน

พฤติกรรมของคนส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต
(Observational Learning)

หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling)

ตัวแบบออกเป็น 3 ประเภท

- 1 ตัวแบบที่มีชีวิต (Live Model) ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือผู้คนที่ทั่วไป
- 2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ได้แก่ ภาพแม่แบบ ในสื่อสารมวลชนทั้งหลาย เช่น ในภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ หนังสือ คอมพิวเตอร์
- 3 ตัวแบบในรูปคำสอน (Verbal Description or Instruction) การพูดหรือการบอกทางวาจา หรือเป็นคำสอนในภาษาเขียน เช่น ชุดคำสอนในการปฏิบัติงานควบคุมเครื่องจักรหรือคำอธิบาย การประกอบชิ้นส่วนต่าง ๆ เข้าเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่ง

การเรียนรู้โดยการสังเกต

ไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกต โดยผู้เรียนไม่คิด

คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ

เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า

และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์

ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว

และสามารถเรียกใช้ในขณะที่ผู้สังเกตต้องการ

แสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

บันฑูราได้เริ่มทำการวิจัย

เกี่ยวกับการเรียนรู้ โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบ

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา

ได้ทำการวิจัยเป็นโครงการระยะยาว

และได้ทำการพิสูจน์สมมติฐานที่ตั้งไว้ทีละอย่าง

โดยใช้กลุ่มทดลองและควบคุมอย่างละเอียด

และเป็นขั้นตอน

การทดลองแรกโดย บันดูรา ร็อส และร็อส

(Bandura, Ross & Ross, 1961)

เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการสังเกต

ได้แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มหนึ่งให้เห็นตัวอย่างจากตัวแบบที่มีชีวิต

แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

เด็กกลุ่มที่สองมีตัวแบบที่ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

และเด็กกลุ่มที่สามไม่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมให้ดูเป็นตัวอย่าง

ในกลุ่มมีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

การทดลองเริ่มด้วยเด็กและตัวแบบเล่นตุ๊กตา (Tinker Toys)

สักครู่หนึ่งประมาณ 1 – 10 นาที

ตัวแบบลุกขึ้นต่อย เตะ ทูบ ตุ๊กตาที่ทำด้วยยางแล้วเป่าลม

(ทนาการเตะต่อยหรือแม้ว่าจะนั่งทับหรือยืนก็ไม่แตก)

สำหรับเด็กกลุ่มที่สอง เด็กเล่นตุ๊กตาใกล้ ๆ กับตัวแบบ

แต่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้คุณเป็นตัวอย่าง

เด็กกลุ่มที่สามเล่นตุ๊กตาโดยไม่มีตัวแบบ

หลังจากเล่นตุ๊กตาแล้ว
ผู้ทดลองพาเด็กไปดูห้องที่มีตุ๊กตาที่น่าเล่นมากกว่า
แต่บอกว่าห้ามจับตุ๊กตา เพื่อให้เด็กรู้สึกคับข้องใจ
เสร็จแล้วนำเด็กไปอีกห้องหนึ่งที่ละคน
ซึ่งมีตุ๊กตาหลายชนิดวางอยู่
และมีตุ๊กตាយาง
ที่เหมือนกับตุ๊กตาที่ตัวแบบตะตอยและทุบรวมอยู่ด้วย

ผลการทดลองพบว่า

เด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เตะต้อยทุบ รวมทั้งนั่งทับตุ๊กตาทายาง
เหมือนกับที่สังเกตจากตัวแบบแสดง

และค่าเฉลี่ย (Mean) ของพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กกลุ่มนี้

สูงกว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว

ของเด็กกลุ่มที่สองและกลุ่มที่สาม

การทดลองที่สองก็เป็นการทดลอง

ของบันดูรา ร็อส และ ร็อส (1963)

วิธีการทดลองเหมือนกับการทดลองที่หนึ่ง

แต่ใช้ภาพยนตร์แทนของจริง

โดยกลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

อีกกลุ่มหนึ่งดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลของการทดลองที่ได้

เหมือนกับการทดลองที่หนึ่ง

คือ เด็กที่ดูภาพยนตร์ที่มีตัวแบบแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่า

เด็กที่อยู่ในกลุ่มที่ดูภาพยนตร์ที่ตัวแบบไม่แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

บันดูรา และเม็นลอฟ

(Bandura & Menlove, 1968)

ได้ศึกษาเกี่ยวกับเด็กที่กลัวสัตว์เลื้อย เช่น สุนัข

จนกระทั่งพยายามหลีกเลี่ยงหรือ ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลื้อย

บันดูราและเม็นลอฟได้ให้เด็กกลุ่มหนึ่งที่มีความกลัวสุนัข

ได้สังเกตตัวแบบที่ไม่กลัวสุนัข

และสามารถจะเล่นกับสุนัขได้อย่างสนุก

โดยเริ่มจากการค่อย ๆ ให้ตัวแบบเล่น แตะ และพูดกับสุนัขที่อยู่ในกรง

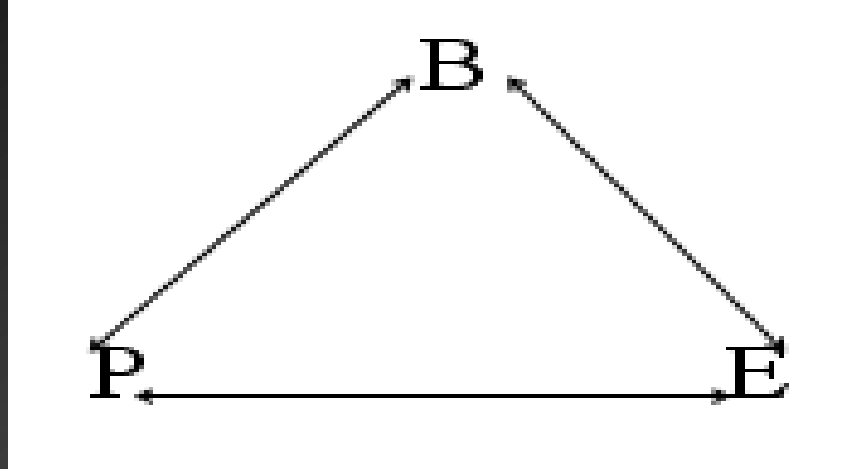
จนกระทั่งในที่สุดตัวแบบเข้าไปอยู่ในกรงสุนัข

ผลของการทดลองปรากฏว่า
หลังจากสังเกตตัวแบบที่ไม่กลัวสุนัข
เด็กจะกล้าเล่นกับสุนัขโดยไม่กลัว
หรือพฤติกรรมของเด็กที่กล้าที่จะเล่นกับสุนัขเพิ่มขึ้น
และพฤติกรรมที่แสดงว่ากลัวสุนัขจะลดน้อยลงไป

ความคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา

1. บันดูราได้ให้ความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ของ
อินทรีย์และสิ่งแวดล้อม และถือว่าการเรียนรู้ก็เป็นผลของ
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและ
สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน

บันดูราได้ถือว่าทั้งบุคคลที่ต้องการจะเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม
เป็นสาเหตุของพฤติกรรม และได้อธิบายการปฏิสัมพันธ์ ดังนี้



B = พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคล

P = บุคคล (ตัวแปรที่เกิดจากผู้เรียน เช่น ความคาดหวัง
ของผู้เรียน ฯลฯ)

E = สิ่งแวดล้อม

2. บันจู่ราได้ให้ความแตกต่างของการเรียนรู้ (Learning) และการกระทำ (Performance)

ถือว่าความแตกต่างนี้สำคัญมาก

เพราะคนอาจจะเรียนรู้อะไรหลายอย่างแต่ไม่กระทำ

เป็นต้นว่า นักศึกษาทราบว่า การโกงในการสอบนั้น

มีพฤติกรรมอย่างไร

แต่นักศึกษาเพียงน้อยคนที่จะทำการ โกงจริง ๆ

บันดูราได้สรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์อาจจะแบ่งออกได้เป็น
3 ประเภท

1 พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ ผู้ซึ่ง
แสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ

2 พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ

3 พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำ เพราะ
ไม่เคยเรียนรู้จริง ๆ

บันฑูราไม่เชื่อว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะคงตัวอยู่เสมอ
ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

และทั้งสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ตัวอย่างเช่น

เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก็คาดหวังว่า

ผู้อื่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนด้วย

ความหวังนี้ก็ส่งเสริมให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

และผลพวงก็คือว่าเด็กอื่น (แม้ว่าจะไม่ก้าวร้าว)

ก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองแบบก้าวร้าวด้วย

และเป็นเหตุให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ยิ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการย้ำความคาดหวังของตน

บันฑูราสรุปว่า

“เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

จะสร้างบรรยากาศก้าวร้าวรอบ ๆ ตัว

จึงทำให้เด็กอื่นที่มีพฤติกรรมอ่อนโยนไม่ก้าวร้าว

แสดงพฤติกรรมตอบสนองก้าวร้าว

เพราะเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อมที่ก้าวร้าว”

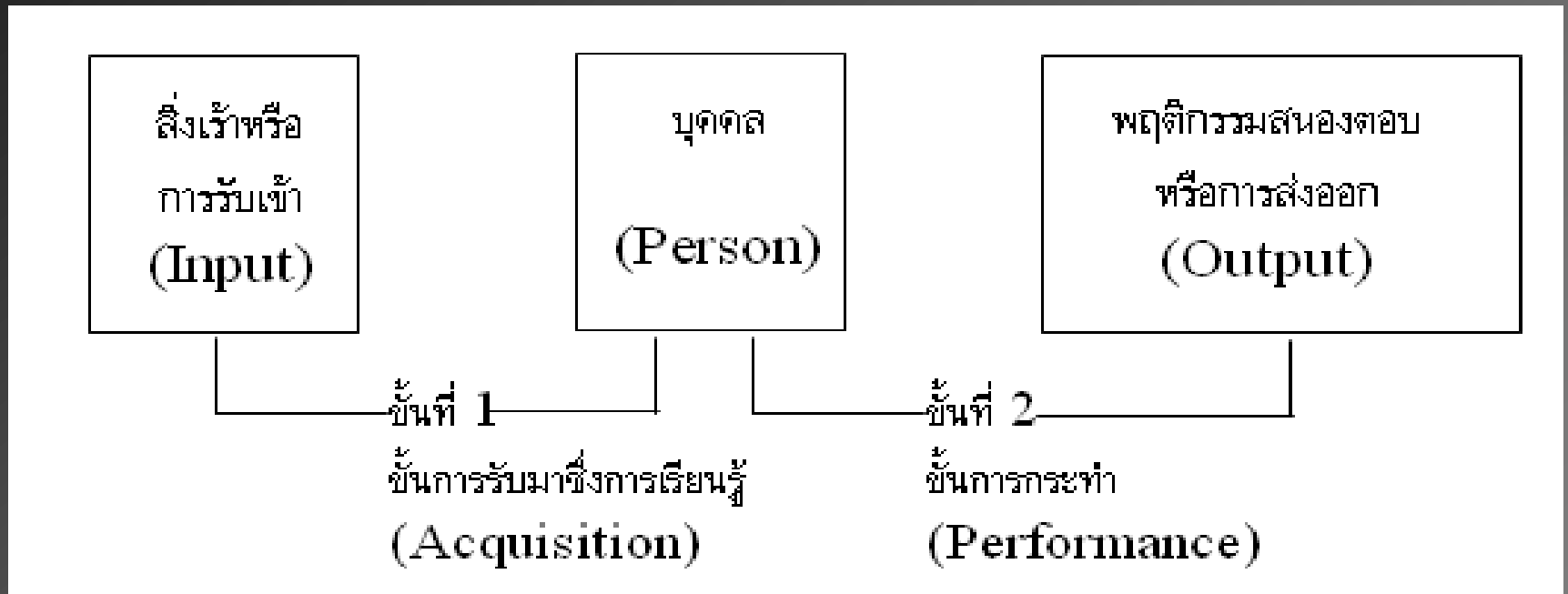
ขั้นของการเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ

บันดูรากล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมด้วยการรู้คิดจากการเลียนแบบมี 2 ขั้น คือ

ขั้นแรกเป็นขั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้

ขั้นที่ 2 เรียกว่าขั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่กระทำก็ได้

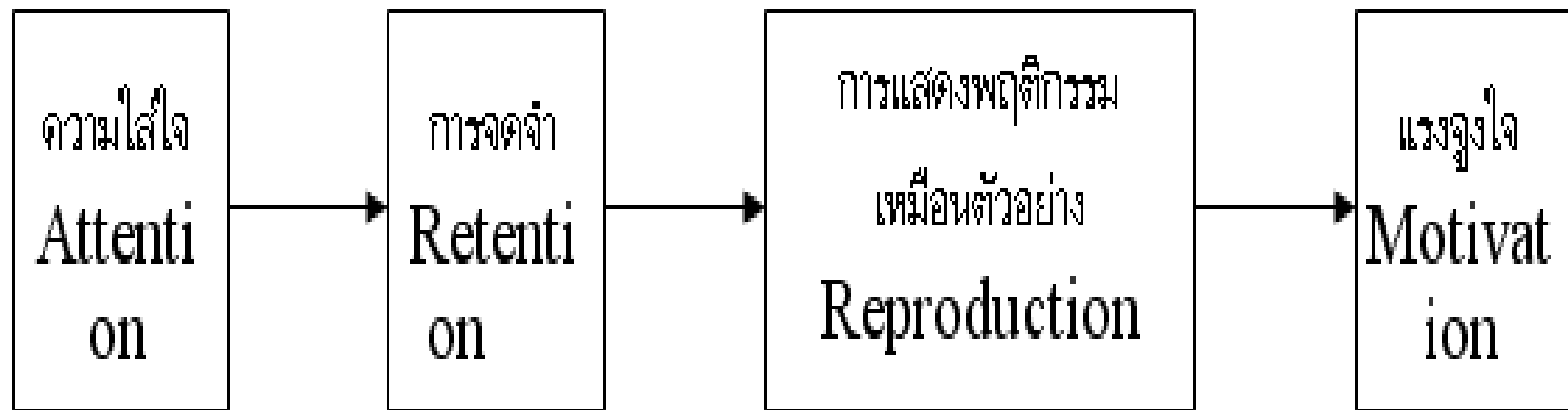
แผนผังที่ 1 ขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ



ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้ ประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญ ดังแสดงในแผนผังที่ 2

แผนผังที่ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขึ้นกับการรับมาซึ่ง

การเรียนรู้



แหล่งอ้างอิง: Bandura, 1977, p.23

กระบวนการความใส่ใจ (**Attention**)

เป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าผู้เรียน ไม่มีความใส่ใจ
การเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกที่ผู้เรียนจะต้องมี

ผู้เรียนจะต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญ

ของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบ

องค์ประกอบที่สำคัญของตัวแบบที่มีอิทธิพล

ต่อความใส่ใจของผู้เรียนมีหลายอย่าง

เช่น เป็นผู้ที่มีเกียรติสูง (**High Status**)

มีความสามารถสูง (**High Competence**)

หน้าตาดี รวมทั้งการแต่งตัว การมีอำนาจที่จะให้รางวัลหรือลงโทษ

คุณลักษณะของผู้เรียน

ก็มีความสัมพันธ์กับกระบวนการใส่ใจ

ตัวอย่างเช่น

วัยของผู้เรียน ความสามารถทางด้านพุทธิปัญญา

ทักษะทางการใช้มือและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

รวมทั้งตัวแปรทางบุคลิกภาพของผู้เรียน

เช่น ความรู้สึกว่าคุณนั้นมีค่า (**Self-Esteem**)

ความต้องการและทัศนคติของผู้เรียน

ตัวแปรเหล่านี้

มักจะเป็นสิ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนรู้โดยการสังเกต

ตัวอย่างเช่น

ถ้าครูต้องการให้เด็กวัยอนุบาลเขียนพยัญชนะไทยที่ยาก ๆ

เช่น อ ม โดยพยายามแสดงการเขียนให้คุณเป็นตัวอย่าง

ทักษะการใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยอนุบาลยังไม่พร้อม

ฉะนั้น

เด็กวัยอนุบาลบางคนจะเขียนหนังสือตามที่ครูคาดหวังไม่ได้

กระบวนการจดจำ (Retention Process)

การที่ผู้เรียนหรือผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบ

หรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้

ก็เป็นเพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว
บันดูรา พบว่า

ผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรม หรือการกระทำของตัวแบบ

ด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจ

จะเป็นผู้ที่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้ โดยการสังเกตได้ดีกว่า

ผู้ที่เพียงแต่ดูเฉย ๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วย

สรุปแล้วผู้สังเกตที่สามารถระลึกถึง
สิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery)
และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding)
จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้
แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนาน ๆ
และนอกจากนี้ถ้าผู้สังเกตหรือผู้เรียน
มีโอกาที่จะได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำ
ก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ

(Reproduction Process)

เป็นกระบวนการที่ผู้เรียน แปลสภาพ (Transform)

ภาพพจน์ (Visual Image)

หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ (Verbal Coding)

ในที่สุดแสดงออกมาเป็นการกระทำ

หรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ

ปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้คือ
ความพร้อมทางด้านร่างกาย
และทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้เรียน
ถ้าหากผู้เรียนไม่มีความพร้อม
ก็จะไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้

บันฑูรา กล่าวว่

การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ

ไม่ใช่เป็นพฤติกรรมที่ลอกแบบอย่างตรงไปตรงมา

การเรียนรู้โดยการสังเกต

ประกอบด้วยกระบวนการทางพุทธิปัญญา

(Cognitive Process)

และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียน

การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Reproduction)

ของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไป

ผู้เรียนบางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกต

หรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมาก

บางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึง

มีบางส่วนเหมือนบางส่วนไม่เหมือนกับตัวแบบ

และผู้เรียนบางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

บันฑูราจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ

เช่น ผู้ปกครองหรือครูควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข

(Correcting Feedback)

เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกต

มีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้าง

และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)

บันดูรา อธิบายว่า

แรงจูงใจของผู้เรียน

ที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต

เนื่องมาจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้

เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล

หรืออาจจะนำประโยชน์บางอย่างมาให้

รวมทั้งการคิดว่าการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

จะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้

ในห้องเรียนเวลาครูให้รางวัล
หรือลงโทษพฤติกรรมของนักเรียนคนใดคนหนึ่ง
นักเรียนทั้งห้องก็จะเรียนรู้โดยการสังเกต
และเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรม
เวลานักเรียนแสดงความประพฤติดี
เช่น นักเรียนคนหนึ่งทำการบ้านเรียบร้อยถูกต้อง
แล้วได้รับรางวัลชมเชยจากครู หรือให้สิทธิพิเศษ
ก็จะเป็นตัวแบบให้แก่ นักเรียนคนอื่น ๆ
พยายามทำการบ้านมาส่งครูให้เรียบร้อย
เพราะมีความคาดหวังว่าคงจะได้รับแรงเสริมหรือรางวัลบ้าง
ในทางตรงข้ามถ้านักเรียนคนหนึ่งถูกทำโทษ
เนื่องจากเขาของมารับประทานในห้องเรียน
ก็จะเป็นตัวแบบของพฤติกรรม
ที่นักเรียนทั้งชั้นจะไม่ปฏิบัติตาม

แม้ว่าบัณฑิตจะกล่าวถึงความสำคัญของแรงเสริมทางบวกว่า

มีผลต่อพฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบตัวแบบ

แต่ความหมายของความสำคัญของแรงเสริมนั้น

แตกต่างกันกับของสกินเนอร์ (Skinner)

ในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนท์

(Operant Conditioning)

แรงเสริมในทฤษฎีการเรียนรู้ในการสังเกต

เป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

แต่แรงเสริมในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนท์นั้น
แรงเสริมเป็นสิ่งที่ทำให้ความถี่ของพฤติกรรม
ที่อินทรีย์ได้แสดงออกอยู่แล้วให้มีเพิ่มขึ้น
อีกประการหนึ่งในทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสังเกต
ถือว่าความคาดหวังของผู้เรียนที่จะได้รับรางวัล
หรือผลประโยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนตัวแบบ
เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตแสดงออก
แต่สำหรับการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนท์
แรงเสริมเป็นสิ่งที่มาจากภายนอก
จะเป็นอะไรก็ได้ไม่เกี่ยวกับตัวของผู้เรียน

ปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต

1. ผู้เรียนจะต้องมีความใส่ใจ (Attention) ที่จะสังเกต

ตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงโดยตัวแบบจริงหรือตัวแบบสัญลักษณ์ ถ้าเป็นการอธิบายด้วยคำพูดผู้เรียนก็ต้องตั้งใจฟังและถ้าจะต้องอ่านคำอธิบายก็ต้องมีความตั้งใจที่จะอ่าน

2. ผู้เรียนจะต้องเข้ารหัสหรือบันทึกสิ่งที่สังเกตหรือสิ่งที่รับรู้ไว้ในความจำระยะยาว

3. ผู้เรียนจะต้องมีโอกาสแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และควรจะทำซ้ำเพื่อจะให้จำได้

4. ผู้เรียนจะต้องรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยใช้เกณฑ์ (Criteria) ที่ตั้งขึ้นด้วยตนเองหรือ โดยบุคคลอื่น

ความสำคัญของการควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

(Self-Regulation)

ความสามารถที่จะควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

โดยการที่เข้าใจถึงผลที่เกิดตามมาของพฤติกรรม (Consequences)

มีความสำคัญมาก

ถ้าผลที่เกิดตามมาของพฤติกรรมของผู้เรียนคือรางวัล

ผู้เรียนก็จะมีความพอใจในพฤติกรรมของตนเอง

แต่ถ้าผลที่ตามมาเป็นการลงโทษก็จะก่อให้เกิดความไม่พอใจ

ทั้งความพอใจหรือไม่พอใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด

กับมาตรฐานของพฤติกรรมที่ผู้แสดงพฤติกรรมได้ตั้งไว้

ผลของการวิจัยเกี่ยวกับการตั้งมาตรฐาน
หรือเกณฑ์ที่จะประเมินพฤติกรรมของตนเอง
พบว่า เด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบซึ่งตั้งเกณฑ์
หรือมาตรฐานของพฤติกรรมที่ต่ำ
จะเป็นเด็กที่ไม่พยายามที่จะทำให้ดีขึ้น
เพียงแต่ทำพอไปไว้ตามที่ตัวแบบได้กำหนดไว้เท่านั้น
ส่วนเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีตัวแบบที่ตั้งเกณฑ์หรือมาตรฐาน
ของพฤติกรรมไว้สูง
จะมีความพยายามเพื่อจะพิสูจน์ว่าตนเองทำได้

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการตั้งเกณฑ์ของพฤติกรรมไว้สูง

จะเป็นสิ่งที่ดีก็ตาม

ผู้ตั้งเกณฑ์จะต้องคำนึงว่าจะต้องเป็นเกณฑ์

ที่ผู้เรียนจะสามารถจะทำได้เหมือนจริง **(Realistic)**

เพราะถ้าตั้งเกณฑ์เกินความสามารถจริงของเด็ก

เด็กก็จะประสบความผิดหวัง มีความท้อแท้ใจ

ไม่พยายามที่จะประกอบพฤติกรรม

ในกรณีที่เกณฑ์ที่ตั้งไว้สูง
พอที่จะทำให้ผู้เรียนพยายามประกอบพฤติกรรม
ถ้าผู้เรียนทำได้ก็จะเกิดความพอใจ
เป็นแรงเสริมด้วยตนเอง (Self-Reinforcement)
และทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้

ความสำคัญของแรงจูงใจของผู้เรียนในการเรียนรู้โดยการสังเกต
แรงเสริมด้วยตนเอง

เป็นตัวแปรที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมตามเกณฑ์
ของความสัมฤทธิ์ผลที่ตั้งไว้

บันดูราเชื่อว่าการเรียนรู้โดยการสังเกตเกิดขึ้นในชั้นการจดจำ
ในชั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

ผู้เรียนอาจจะไม่แสดงพฤติกรรม

หรือแสดงพฤติกรรมเพียงบางส่วนของ การเรียนรู้ในชั้นการเก็บจำก็ได้

ฉะนั้น ครูที่ทราบความสำคัญของแรงจูงใจของผู้เรียน
ก็ควรจะสร้างสถานการณ์ในห้องเรียน

ที่นักเรียนสามารถจะประเมินพฤติกรรมของตนเองได้

โดยใช้เกณฑ์ของสัมฤทธิ์ผลสูงแต่อยู่ในขอบเขตความสามารถของผู้เรียน

เพื่อผู้เรียนจะได้ประสบความสำเร็จและมีความพอใจ

ซึ่งเป็นแรงเสริมด้วยตนเองและเกิดมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ต่อไป

สรุป

การเรียนรู้พฤติกรรมสำคัญต่าง ๆ ทั้งที่เสริมสร้างสังคม

และพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อสังคม

ได้เน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ
ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคลจริง ๆ เช่น ครู เพื่อน หรือจากภาพยนตร์
โทรทัศน์ การ์ตูน หรือจากการอ่านจากหนังสือได้

การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วย 2 ชั้น
คือ ชั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา
และชั้นการกระทำ

ตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริง
และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์

เพราะฉะนั้นพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว โรงเรียน
สถาบันการศึกษา และผู้นำในสังคมประเทศชาติและศิลปิน

ดารา บุคคลสาธารณะ

ยังต้องตระหนักในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ
เพราะย่อมมีผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนในสังคมนั้น ๆ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (**Self-Efficacy**)

ในระยะแรก Bandura เสนอแนวคิด

ของความคาดหวังความสามารถของตนเอง

โดยให้ความหมายว่า

เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตน

ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง

และความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม

แต่ต่อมา Bandura ได้ใช้คำว่า

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

(Percieved Self-Efficacy)

โดยให้ความจำกัดความเป็นการทำงานที่บุคคลตัดสินใจ

เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรม

ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

โดยที่ไม่ได้กล่าวถึงคำว่าคาดหวังอีกเลย

Bandura มีความเชื่อว่า

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล

บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน

แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้

ถ้าพบว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน

ในคนคนเดียวก็เช่นกัน

ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน

ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน

Bandura เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว

หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์

ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก

จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นเอง

นั่นคือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ

เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา

คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ

จะมีความอดทน

อดสาหัส ไม่ท้อถอยง่าย

และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

มักมีคำถามว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น
เกี่ยวข้องหรือแตกต่างกันอย่างไรกับความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

(Outcome Expectation)

เพื่อให้เข้าใจและชัดเจน

Bandura

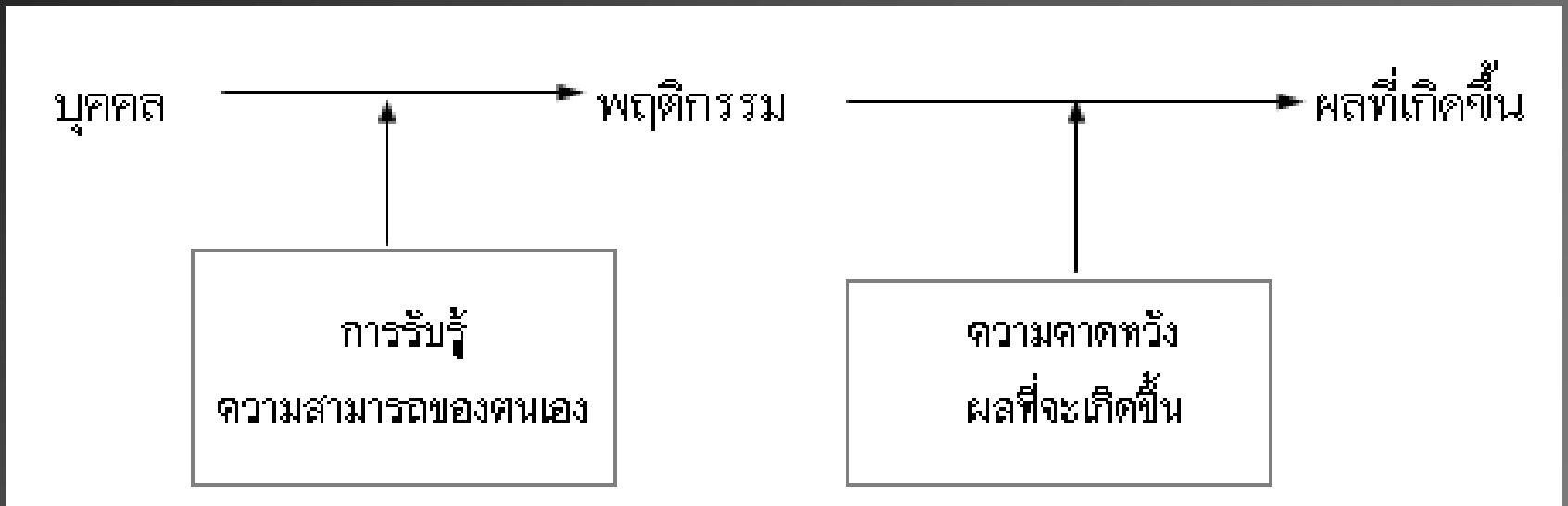
ได้เสนอภาพแสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้

เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ดั่งภาพ

บุคคล พฤติกรรม ผลที่เกิดขึ้น



ภาพ แสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง

ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนเอง
เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง
ว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด
ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น
เป็นการตัดสินใจว่าผลกระทบใดจะเกิดขึ้น
จากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

นักกีฬาที่มีความเชื่อว่าเขากระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต
ความเชื่อดังกล่าวเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง
การได้รับการยอมรับจากสังคม

การได้รับรางวัล

การพึงพอใจในตนเองที่กระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต
เป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น
แต่จะต้องระวังความเข้าใจผิด
เกี่ยวกับความหมายของคำว่าผลที่เกิดขึ้น
ผลที่เกิดขึ้นในที่นี้จะหมายถึง
ผลกรรมของการกระทำพฤติกรรมเท่านั้น
มิได้หมายถึงผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรม

การกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต
เป็นพฤติกรรมที่สามารถทำได้
ตามการตัดสินใจความสามารถของตนเอง
มิใช่เป็นการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น
ซึ่งมุ่งที่ผลกรรมที่จะได้จากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก

โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้

มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ

แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ

บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะไม่แสดงพฤติกรรม

ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

สูง

ต่ำ

การรับรู้
ความสามารถ
ของตนเอง

	⊕		
สูง		มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ
ต่ำ		มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มี 4 วิธี

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences)

เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง

ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง

บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้

ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น

จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอ

ที่จะประสบความสำเร็จได้

พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่ เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น

จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

บุคคลที่รับรู้ว่ตนเองมีความสามารถนั้น

จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ

แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling)

การที่ได้สังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน
และได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ

ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตเห็นความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้
ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ

ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น
ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ

โดยที่ให้คุณตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง

ก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการ
ดังกล่าวนั้นค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป

การใช้คำพูดชักจูงนั้น ไม่ค่อยจะได้ผลนัก

ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ถ้าจะให้ได้ผล ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ
ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป

และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน

พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดี

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal)

มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกรบกวน

ในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวล และความเครียดของคนเรานั้นบางส่วนจะขึ้นอยู่กับ
กับการกระตุ้นทางสรีระ

การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้การกระทำไม่ค่อยได้ผลดี

บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จ

เมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ

ความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น

บุคคลก็จะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว

อันจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลง