155.25
ป277ร
25
2538

รายงานการวิจัย

ผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

11 ก.ค. 2540

ประทีป จินงี่

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ได้รับทุนสนับสนุนจาก
หมวดเงินอุดหนุน ปี 2538 - 2539 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ธันวาคม 2539
ISBN 974-596-924-9

คำนำ

รายงานการวิจัยฉบับที่ 61 เรื่อง ผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพนี้ เป็นการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงาน อันเป็นผลจากการใช้เทคนิคการเตือนตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โดยใช้ทั้งการวิจัยเชิงสำรวจและเชิงทดลอง ผลการวิจัยจึงให้คำตอบในลักษณะสาเหตุ-ผลได้

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ขอขอบคุณ อาจารย์ประทีป จินงี่ ที่ได้ตั้งใจและเอาใจใส่ในการทำงานวิจัยจนสำเร็จด้วยดี อันเป็นการเพิ่มผลงานวิจัยในด้านที่เกี่ยวกับการทำงาน ตามความมุ่งหมายของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ด้วย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ประกาศคุณูปการ

รายงานการวิจัย เรื่อง "ผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ" นี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมืออย่างเต็มที่ของหลายฝ่าย ตั้งแต่การได้รับเงินทุนสนับสนุนจาก เงินอุดหนุน ปี 2538 - 2539 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล และขอขอบคุณ อาจารย์บุญรักษ์ ทิพย์ยุทธ อาจารย์อรศรี จารุไพบูลย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์กัลยาณี สูงสมบัติ คณาจารย์ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่ง ตลอดจนขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ด้วย

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรวุฒิ ปัดไธสง ที่กรุณาช่วยอ่านเค้าโครงงานวิจัย ฉบับร่างรายงานการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัยนี้ ขอขอบคุณ อาจารย์จรัล อุ่นฐิติวัฒน์ ที่ให้ความช่วยเหลือวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณ อาจารย์นพวรรณ โชติบัณฑ์ ที่ช่วยกรุณาตรวจบทคัดย่อภาษาอังกฤษ และที่สำคัญยิ่งขอขอบคุณ อาจารย์ทัศนา ทองภักดี เป็นอย่างสูงที่กรุณาช่วยเหลือรับเป็นธุระในการติดต่อประสานงาน เก็บรวมข้อมูล ตลอดจนการดำเนินงานทุกขั้นตอนให้แก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของความก้าวหน้าในการเพิ่มพูนองค์ความรู้ อันจะนำมาซึ่งประโยชน์แก่วงการวิชาการสืบไป

ประทีป จินงี่

บทคัดย่อรายงานการวิจัย
เรื่อง
ผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ผู้วิจัย
ประทีป จินงี่

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงาน และศึกษาผลของการใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน กลุ่มตัวอย่าง ช่วงแรกที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 1-2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร จำนวน 230 คน และช่วงที่ 2 เป็นช่วงการศึกษาเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาซึ่งเคยเป็นกลุ่มตัวอย่างในช่วงแรก แต่มีลักษณะคือ มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม รวมทั้งสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองด้วย ซึ่งช่วงนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน การรวบรวมข้อมูลช่วงแรกดำเนินการโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและแบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน สำหรับช่วงที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = 0.5294$)

2. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่าช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านทำงาน และประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงการทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

RESEARCH ABSTRACT

Effects of Self-Monitoring on Self-Efficacy affecting Work Efficiency of Students in a Vocational Program

by

Mr.Prateep Jinnge

The purpose of this study was two-fold. First, it aimed to investigate the relationship of perceived self-efficacy in working and work efficiency, second, to examine the effect of the self-monitoring technique to increase perceived self-efficacy on work efficiency. The subjects consisted of 230 junior vocational students in Thai-Typing 1-2 of Rajamangkala Institue of Technology, second semester of the 1995 academic year. The first period was a study of the relationship of variables and the second period was an experimental study. So in the latter period, there were 20 volunteer subjects with a lower mean score of self-efficacy and assigned work efficiency. Then they were divided into an experimental and a control group with 10 students in each. The instruments used for collecting data were a questionnaire concerning perceived self-efficacy in working and assigned work efficiency, and a work efficacy scale for the first period, whereas a self-monitoring technique was used in the second period. Data were analyzed by a Pearson-Product Moment Coefficient Correlation, ANCOVA and a t-test.

Major findings were as follows :

1. There was a significant positive correlation at .001 (r=0.5294) between perceived self-efficacy in working and assigned work efficiency.

2. There was a significant difference at .05 among perceived self-efficacy in working and assigned work efficiency which were higher after the experiment than before.

3. Students with the self-monitoring technique got a higher score than those of the control group in perceived self-efficacy in working and assigned work efficiency at .05 level.

สารบัญ

คำนำ
ประกาศคุณูปการ
บทคัดย่อ งานวิจัย
Research Abstract
สารบัญ
สารบัญตาราง
สารบัญภาพประกอบ

หน้า

บทที่ 1 บทนำ 1
ความสำคัญของปัญหา 1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย 3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 3
ขอบเขตของการวิจัย 3
นิยามศัพท์เฉพาะ 4

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 5
การรับรู้ความสามารถของตน 5
ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับพฤติกรรมของบุคคล 5
การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน 8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน 10
ประสิทธิภาพการทำงาน 12
การเตือนตนเอง 13
ความสัมพันธ์ระหว่างการเตือนตนเองกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 14
ข้อควรคำนึงในการใช้การเตือนตนเอง 15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพิ่มพฤติกรรม 15

หน้า

กรอบแนวคิดในการวิจัย 17
สมมติฐานการวิจัย 18
นิยามปฏิบัติการ 18

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 19
ประชากร 19
กลุ่มตัวอย่าง 19
แบบแผนการวิจัย 19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 21
การรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการวิจัย 24
การวิเคราะห์ข้อมูล 26

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 27
การวิเคราะห์ข้อมูลช่วงแรก 27
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา 28
การวิเคราะห์ข้อมูลช่วงที่ 2 28
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาช่วงทดสอบก่อนและหลังการทดลอง 30
ตอนที่ 3 ทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน 30
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน 32
ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย 34

บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ 39
สมมติฐานการวิจัย 39
กลุ่มตัวอย่าง 39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 40
การรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการวิจัย 40

หน้า

การวิเคราะห์ข้อมูล 41
ผลการวิจัย 42
อภิปรายผล 42
ข้อเสนอแนะ 46

บรรณานุกรม 47
ภาคผนวก 51

สารบัญตาราง

ตาราง หน้า

1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษาจำนวน 230 คน 27

2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง 29

3 ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง 31

4 ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง 31

5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง 32

6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มทดลอง ช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง..... 35

7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มควบคุมช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง 35

8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 36

9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 36

สารบัญภาพประกอบ

ภาพ หน้า

1 กระบวนการเตือนตนเอง 14

2 กราฟเส้นแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง และช่วงการทดสอบหลังการทดลอง 34

3 กราฟเส้นแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง และช่วงการทดสอบหลังการทดลอง 37

บทที่ 1
บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การดำเนินงานของหน่วยงานหรือองค์การใดก็ตาม จะดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรหลาย ๆ อย่างมาประกอบกัน แต่ทรัพยากรที่สำคัญยิ่งก็คือ ทรัพยากรมนุษย์หรือบุคคลที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานนั้น ๆ ทั้งนี้เพราะความสำเร็จหรือความล้มเหลวขององค์การขึ้นอยู่กับความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งถ้าผู้บริหารรู้จักเลือกคนเก่งและดีแล้ว โอกาสที่ลูกน้องจะแสดงความสามารถให้ปรากฏออกมาเป็นผลงานที่ดีก็มีได้มาก ดังนั้น ไม่ว่าหน่วยงานหรือองค์การใดก็ตาม เมื่อต้องรับบุคคลเข้าทำงาน ก็ต้องพยายามคัดเลือกคนที่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้ามาทำงาน ซึ่งการรับคนเข้าทำงานนั้นผู้บริหารจะต้องพิจารณาทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ คือ จัดจำนวนคนทำงานให้ครบถ้วนตามความจำเป็นของงาน ไม่ก่อให้เกิดปัญหาของคนมากไปหรือน้อยไป ขณะเดียวกันก็ต้องเลือกคนที่มีความรู้ ความสามารถ และทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำด้วย ทั้งนี้เพราะการที่องค์การตัดสินใจว่าจ้างบุคคลทำงานจะเป็นการตัดสินใจที่มีราคาแพง ซึ่งองค์การถือว่าเป็นการลงทุนอันจะนำมาซึ่งผลตอบแทนมหาศาลหากรู้จักใช้บุคคลนั้นให้คุ้มค่า นั่นคือ องค์การคาดหวังว่าเมื่อรับบุคคลนั้นเข้าไปทำงานแล้ว ก็คาดหวังว่าบุคคลนั้นจะต้องทำงานอย่างมีประสิทธิภาพให้กับหน่วยงานต่อไป ซึ่งคำว่าประสิทธิภาพในที่นี้รวมถึงปริมาณคือ ทำงานให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และคุณภาพ คือ ทำงานได้อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้ดีเท่ามาตรฐานที่ตั้งไว้ หรือดีกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้เสียอีก

การทำงานที่มีประสิทธิภาพของบุคคลในหน่วยงานที่ผู้บริหารต้องการให้เกิดขึ้นนั้น บุคคลอาจแสดงออกมาทั้งในด้านความคิดและการกระทำ การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นมิได้ขึ้นอยู่กับ ความรู้ ความสามารถ และทักษะที่บุคคลมีอยู่เท่านั้น หากแต่ยังขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองว่าตนเองมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคลนั้นจัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญและเกี่ยวข้องกับการทำงานของบุคคลกล่าวคือ คนที่มีความรู้ความสามารถนั้นอาจไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ถ้าหากเขามีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนอย่างไม่ถูกต้อง ดังนั้น การที่บุคคลมีความสามารถอย่างไรอาจจะไม่สำคัญเท่ากับการที่บุคคลรับรู้ว่า เขามีความสามารถอย่างไร นั่น

หมายความว่าการที่บุคคลจะทำงานได้สำเร็จและมีประสิทธิภาพหรือไม่นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับความสามารถ แล้วยังจะต้องขึ้นอยู่กับการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนด้วย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสำคัญเท่าๆกับความสามารถที่มีอยู่หรืออาจจะมีความสำคัญมากกว่าความสามารถที่ตนเองมีอยู่ก็ได้ (Bandura, 1977, 1978 1981; Schunk; 1984, 1981) จะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ทั้งนี้เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางสติปัญญาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคล เนื่องจากเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล (Bandura. 1986, Schunk 1986)

Bandura กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนนี้มีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคล ในการพิจารณาว่าจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำ การใช้ความพยายาม ความมุมานะ อุตสาหะ กระบวนการคิด ปฏิกิริยาทางอารมณ์ มีผลต่อแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ในการทำงาน มีความต้องการความสำเร็จสูง และจะใช้ความพยายาม มักจะไม่หลีกเลี่ยงงานหรือท้อถอย เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่พึงพอใจ มีความมุมานะในการทำงานนานกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ (Bandura 1986, Bandura and Schunk, 1981; Schunk, 1984a, 1985) ซึ่งบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงและมีพฤติกรรมดังกล่าวมานี้ก็มีแนวโน้มที่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงด้วยเช่นกัน ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะง่าย ๆ ขาดความพยายาม ขาดความมุมานะในการทำงาน หลีกเลี่ยงงาน มักจะท้อถอยเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ และยังส่งผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย เช่น ทำให้เกิดความหวาดหวั่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความล้มเหลว เป็นต้น (Bandura, 1986)

ดังนั้น ในการที่หน่วยงานหรือองค์การใดจะพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานหรือต้องการจะพัฒนาบุคลากรให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพนั้น แทนที่จะพิจารณาเฉพาะที่ประสิทธิภาพในการทำงานเพียงอย่างเดียว ก็อาจจะพิจารณาที่การรับรู้ความสามารถในการทำงานแทนก็ได้ เพราะในสภาพการณ์จริง ๆ บางครั้งประสิทธิภาพการทำงานอาจวัดได้ยาก ประกอบกับต้องรอเวลานาน เพื่อจะดูว่าบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพการทำงานจริงหรือไม่ ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนจึงน่าจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่ควรนำมาศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาแทนตัวแปรประสิทธิภาพการทำงาน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้าน

การทำงาน กับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และเมื่อพบว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันแล้ว ผู้วิจัยจะทำการทดลองเพื่อพัฒนากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานต่ำ และมีประสิทธิภาพการทำงานต่ำ โดยใช้เทคนิคการเตือนตนเอง (Self-monitoring) เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนให้สูงขึ้น แล้วดูว่าประสิทธิภาพในการทำงานจะสูงตามขึ้นด้วยหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงาน

2. เพื่อศึกษาผลการใช้เทคนิคการเตือนตนเอง เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ข้อมูลที่ได้จะเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยืนยันถึงความสัมพันธ์กันระหว่างตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงาน

2. ได้รูปแบบที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน ซึ่งจะส่งผลไปถึงการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย

3. เป็นข้อมูลให้กับผู้เกี่ยวข้องกับการบริหารและการจัดการด้านบุคลากร นำไปใช้ในการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน หรือการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรในองค์การ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ช่วงแรก เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายนั้น ประชากรที่ศึกษาเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่ลงเรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร จำนวน 861 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 230 คน

ช่วงที่ 2 เป็นการทดลองเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานนั้น

ประชากร เป็นนักศึกษากลุ่มตัวอย่างในช่วงที่ 1 ที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ($\bar{X}$ < 6.94) และมีคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ในงานวิจัยนี้คือการพิมพ์ดีด ต่ำกว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ($\bar{X}$ < 25.33) ซึ่งมีประชากรตามคุณสมบัติดังกล่าว 68 คน และมีนักศึกษาสมัครใจเข้ารับการทดลองจำนวน 20 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ช่วงแรก ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน

ตัวแปรตาม ได้แก่ ประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ช่วงที่ 2 ศึกษาผลการใช้เทคนิคการเตือนตนเอง เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เทคนิคการเตือนตนเอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่ลงเรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอเอกสารดังกล่าว โดยแยกออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self - Efficacy)

1.1 ความหมาย

การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self - Efficacy) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ในสถานการณ์ที่บางครั้งอาจจะมีความคลุมเครือ ไม่ชัดเจน มีความแปลกใหม่ ที่ไม่สามารถทำนายสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสภาพการณ์เหล่านี้มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ การรับรู้ความสามารถของตนนี้มิได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้นเท่านั้น หากแต่ยังขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของบุคคลว่าเขาสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ (Bandura, 1986)

1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับพฤติกรรมของบุคคล

Bandura เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตน มีความสำคัญและมีผลต่อการกระทำของบุคคล มีผลต่อการเลือกกิจกรรม การใช้ความพยายาม ความอดทนในการทำงาน การคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ถ้าพบว่า คน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถที่แตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกัน Bandura เห็นว่า ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นคือ ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989)

Bandura (1986 อ้างถึงใน ฐิติพัฒน์ สงบกาย, 2533) ได้กล่าวถึง การรับรู้ความสามารถของตนที่มีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรมในชีวิตประจำวันนั้น บุคคลจะต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่า เขาจะต้องทำพฤติกรรมใด และต้องทำอีกนานเท่าใด รวมทั้งต้องตัดสินใจเลือกกิจกรรม

ต่างๆ การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงาน หรือสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินความสามารถ แต่ในขณะเดียวกันบุคคลจะเลือกทำงานนั้นถ้าเขาเชื่อว่า เขามีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ (Bandura, 1977a, 1977b, Schunk, 1981) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง อย่างไรก็ตาม บุคคลที่ประเมินความสามารถของตนสูงเกินไปก็มักจะประสบกับความล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง และรู้สึกว่าความล้มเหลวนี้เป็นสิ่งเลวร้าย ไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความสามารถที่เป็นจริง มักจะขาดความพยายาม และความมุมานะในการทำงาน และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ดังนั้น ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนถูกต้องจะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2. ผลต่อการใช้ความพยายามและความมุมานะในการทำงาน การรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลนั้น เป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความพยายามมากเท่าไร และจะต้องใช้ความมุมานะพยายามที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆหรือประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปอีกนานเท่าใด (Bandura, 1986) เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลซึ่งมีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมีความกระตือรือร้น และจะใช้ความพยายาม ความมุมานะในการทำงานนานกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ (Bandura and Cervone, 1983) และการที่บุคคลใช้ความพยายาม และความมุมานะในการทำงานอย่างเต็มที่ตลอดเวลา เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำงานได้ประสบความสำเร็จสูง

3. มีผลต่อการคิดและปฏิกริยาทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตน จะมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิดและปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคลในขณะที่ทำพฤติกรรม และมีผลต่อการคาดคะเนเกี่ยวกับการจัดการกับสภาพแวดล้อมในภายหน้าของเขา บุคคลซึ่งรับรู้ว่าตนมีความสามารถสูงจะมีความพยายามและเอาใจใส่ในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ มาก และเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำมีแนวโน้มที่จะมีปฏิกริยาทางอารมณ์ต่อตนเองทางลบ เช่น ไม่มีความสุข มีความหวาดหวั่น มีความเครียดสูง และเขาจะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างไม่เต็มความสามารถอันจะส่งผลให้บุคคลประสบกับความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาของ Collin (1985) พบว่าในการ

แก้ปัญหาที่ยาก ๆ นั้น นักเรียนที่รับรู้ว่าตนมีความสามารถสูงมักจะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความพยายาม ส่วนนักเรียนที่มีการรับรู้ว่าตนมีความสามารถต่ำ จะอนุมานสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการขาดความสามารถ

4. เป็นผู้กำกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง มักจะเป็นคนที่พยายามกระทำพฤติกรรมและจะยอมรับผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน จะเลือกการกระทำที่มีลักษณะท้าทาย และจะใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมาย แม้ว่าในบางครั้งการกระทำนี้จะประสบความล้มเหลวบ้างก็ตาม เขาก็จะไม่ท้อถอยและจะไม่อ้างว่าเป็นเรื่องโชคชะตา แต่เขาจะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่า เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยกระทำพฤติกรรมจะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนายและมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีลักษณะยากๆ ขาดความพยายาม มีความทะเยอทะยานต่ำและมีความเครียดสูง เป็นต้น

การที่บุคคลใดมีการรับรู้ความสามารถของตนต่อการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วยเช่นกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำหรืออาจไม่ทำพฤติกรรมนั้นเลยก็ได้ นอกจากนี้ Bandura (1986) ได้กล่าวถึงการกระทำพฤติกรรมของบุคคลว่า แม้ว่าบุคคลจะมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง บุคคลก็อาจจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นก็ได้ ถ้ามีปัจจัยดังต่อไปนี้

1. ขาดสิ่งจูงใจ หรือถูกบังคับจากภายนอกให้กระทำ
2. การตัดสินผลกรรมที่ผิดพลาดไป ทำให้บุคคลรู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่ตนจะกระทำพฤติกรรมนั้น
3. ความไม่ทันการณ์ในการประเมินความสามารถของตน เพราะประสบการณ์ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ถ้าหากบุคคลไม่ได้ประเมินตนเองตลอดเวลาจะทำให้ บุคคลตัดสินเกี่ยวกับความสามารถของตนผิดพลาดไป อันมีผลทำให้บุคคลไม่กระทำพฤติกรรม
4. การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนผิดพลาด
5. การประเมินความสำคัญของทักษะย่อย ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการกระทำพฤติกรรมนั้นผิดพลาด

6. เป้าหมายของการกระทำมีลักษณะคลุมเครือ ไม่ชัดเจน และเป้าหมายนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้

7. การรู้จักตนเองที่ไม่ถูกต้อง

1.3 การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลนั้น Bandura เสนอว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี (Evans, 1989)

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรงที่บุคคลได้รับและการประสบความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเองได้เพราะ บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อม ๆ กับการทำให้บุคคลรับรู้ว่า เขามีความสามารถในการกระทำเช่นนี้จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกมานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ การที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ กันหลายๆ ครั้ง จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าบางครั้งงานนั้นจะเกิดความล้มเหลวบ้างก็ตาม แต่ก็จะไม่มีผลมากนัก เพราะบุคคลจะมองว่าการที่เขาประสบความล้มเหลวนั้นอาจมาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น เขายังใช้ความพยายามไม่เพียงพอหรือใช้วิธีการทำงานที่ไม่เหมาะสมมากกว่าที่เขาจะระบุว่าเขาไม่มีความสามารถ และบุคคลจะบอกกับตนเองว่าความล้มเหลวนั้นจะเป็นบทเรียนให้ตนใช้ความพยายามในการทำงานให้มากขึ้น ส่วนบุคคลที่ทำงานแล้วประสบความล้มเหลวเสมอ ๆ จะส่งผลให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (Hackett and Betz, 1984 : Campbell and Hackett, 1986) โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นมาก่อนแล้ว และไม่ได้สะท้อนให้บุคคลเห็นว่าเกิดจากการขาดความพยายามหรือเกิดจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย และการรับรู้ความสามารถของตนนี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายไปยังสภาพการณ์ เวลา งาน หรือบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ (Bandura, Adams and Beyer, 1977 : Smith. 1989)

2. โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้สังเกตมีความรู้สึกว่า ตนก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จ

ได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่า เขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของคนที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้ (Kazdin, 1974)

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuation) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนั้นค่อนข้างใช้ง่าย และใช้กันทั่วไป ซึ่ง Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงจะไม่ค่อยได้ผลนัก ในการที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Evans, 1989) ซึ่งถ้าจะให้ได้ผล ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน เพราะการพูดชักจูงจะมีส่วนช่วยทำให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการทำพฤติกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น อันจะทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ แต่ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับบุคคลที่พูดเกลี้ยกล่อมด้วย นั่นคือ บุคคลที่จะมีอิทธิพลในการพูดชักจูงให้บุคคลคล้อยตามจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกชักจูงให้ความเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีความสำคัญต่อตัวเขา เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อตัวเขา เป็นต้น นอกจากนี้การที่จะพูดชักจูงนั้นจะต้องพูดในเรื่องที่เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ แต่ถ้าหากผู้พูดชักจูงพูดในสิ่งที่เกินความสามารถของบุคคล จะทำให้การกระทำนั้นล้มเหลวได้

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arosal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนในสภาพที่ถูกข่มขู่ ในการตัดสินถึงความวิตกกังวล และความเครียดของบุคคลเรานั้นบางส่วนจะขึ้นอยู่กับการกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงหรือถูกกระตุ้นมาก ๆ มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไม่ค่อยได้ผลดี บุคคลคาดหวังความสำเร็จ เมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่จะกระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากยิ่งขึ้น บุคคลจะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว อันจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนต่ำ ดังนั้น การลดการกระตุ้นทางอารมณ์ลงจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากวิธีต่าง ๆ หลายประการดังที่กล่าวมาแล้ว และ Bundura ได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนนั้นอาจจะเกิดจากวิธีใดวิธีหนึ่งหรืออาจเกิดจากวิธีต่าง ๆ หลายประการมาผสมผสานกันก็ได้ (Bandura,1986) สำหรับในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ มาพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างจะประสบความสำเร็จ

ในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเตือนตนเองมาช่วยทำให้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองประสบความสำเร็จในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับผลของพฤติกรรมนั้น เช่น Felts (1982) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับการว่ายน้ำกับการฝึกทักษะว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 80 คน ตอนแรกผู้วิจัยทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับการว่ายน้ำของกลุ่มตัวอย่างทุกคน ต่อจากนั้นก็ทำการฝึกทักษะการว่ายน้ำ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาหญิงกลุ่มที่ประสบความสำเร็จจากการว่ายน้ำ มีการรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น ตลอดจนมีการรับรู้ความสามารถของตนต่อการว่ายน้ำท่าอื่น ๆ ดีขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Barling and Beattic (1983) ที่ทำการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนกับผลการทำงาน พบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานการขายสูงจะสามารถปฏิบัติงานการขายได้ดีกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานการขายต่ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Barling and Able (1983) ได้ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนกับผลการทำงาน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเล่นเทนนิส กล่าวคือ คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการเล่นเทนนิสสูงก็จะเล่นเทนนิสได้ดีกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการเล่นเทนนิสต่ำ ในกลุ่มคนที่มีฝีมือและมีทักษะการเล่นพอ ๆ กัน นอกจากนี้ในด้านการศึกษายังได้มีการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงก็มักจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงก็มักจะมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงด้วย (Schunk, 1981, 1982; Lent and Lankin, 1984; Bandura, 1986)

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนนั้น ได้มี นักจิตวิทยาทำการศึกษา โดยนำแนวคิดทางด้านการปรับพฤติกรรมเข้ามาใช้ในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Frayne and Latham (1987) ได้ศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อการเพิ่มพฤติกรรมตั้งใจทำงานและการรับรู้ความสามารถของตนของพนักงานในสหภาพแรงงานของรัฐบาลสหรัฐอเมริกากลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานที่มีประวัติ เคยลาป่วยเท่ากับหรือมากกว่า 50% ของวันทำงาน ผลการวิจัยพบว่า พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจทำงานและการรับรู้ความสามารถของตนระหว่างการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ Schunk (1982 - 1982) ได้ศึกษาผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มที่มีการใช้การเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่มีการเตือนตนเอง ซึ่งได้ผลเช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ ฐิติพัฒน์ สงบกาย (2535) ที่ทำการศึกษาผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการกำกับตนเองมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่มีการฝึกการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกันกับ Locke and Other (1984) ได้ทำการศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถของตน การตั้งเป้าหมายและการใช้ยุทธศาสตร์การทำงาน ต่อผลของงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการจัดการ จำนวน 209 คน ช่วงแรกผู้วิจัยทำการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้วิธีการฝึกต่าง ๆ ในการเพิ่มผลของงาน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 1 ได้รับการฝึก 3 ขั้นตอนคือ Walk Thought, Similar Uses และ Repeated Uses กลุ่มทดลอง 2 เป็นกลุ่มที่ทำการฝึก Low Strategy ซึ่งเป็นการฝึกโดยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบแต่สิ่งที่ดีๆ ความคิดที่ดีมีคุณภาพ เพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัยพบว่าการรับรู้ความสามารถ การตั้งเป้าหมาย และยุทธศาสตร์การทำงานมีความสัมพันธ์กับผลของงาน และยังพบอีกว่า ความสามารถผลงานในอดีตและการรับรู้ความสามารถเป็นตัวทำนายที่สำคัญของการตั้งเป้าหมายการทำงานด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถของตน มีความสัมพันธ์อย่างมากกับผลของงานที่ทำมาแล้วในอดีต สำหรับการทดลองที่เพิ่มผลของงานนั้น พบว่านิสิตในกลุ่มทดลอง 1 สามารถเพิ่มผลของงานได้มากกว่ากลุ่มอื่น Gist and Other (1989) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้วิธีการสลับเทคนิคการฝึกต่อการรับรู้ความสามารถของตนและผลของงานในการฝึกโปรแกรมคอมพิวเตอร์ให้กับผู้บริหาร และผู้จัดการของมหาวิทยาลัยใหญ่ ๆ จำนวน 108 คน โดยผู้วิจัยได้ทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนต่อการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถสูง ปานกลาง และต่ำ แล้วจัดเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองผู้วิจัยใช้วิธีการฝึก 2 วิธีคือ การใช้ตัวแบบ (Modeling) กับการติว (Tutorial) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านคอมพิวเตอร์สูงนั้น การใช้ตัวแบบและการใช้ผู้ติวมีความสัมพันธ์กับผลของงานสูงด้วย และกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านคอมพิวเตอร์สูงมีผลของงานสูง

กว่ากลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านคอมพิวเตอร์ต่ำ และยังพบว่าในกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ กลุ่มที่ใช้ตัวแบบมีความมั่นใจในความสามารถเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่ากลุ่มที่ใช้ผู้ติวด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Eden and Aviram (1993) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการรับรู้ความสามารถของตนต่อความเร็วในการหางานทำโดยการช่วยให้ประชาชนช่วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลตกงานจำนวน 66 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองจะได้ชมวิดีทัศน์ ที่แสดงถึงความสำเร็จในการหางานทำ และยังมีการอภิปรายกลุ่มย่อย มีการแสดงบทบาทสมมุติในกลุ่มย่อย โดยทำเช่นนี้ 8 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ครึ่ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองสามารถเพิ่มความเร็วในการหางานทำได้โดยเฉพาะกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้ง จะมีการเพิ่มความเร็วในการหางานทำได้สูงมากขึ้นกว่ากลุ่มอื่นด้วย

2. ประสิทธิภาพการทำงาน

2.1 ความหมายของประสิทธิภาพการทำงาน

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับคำว่าประสิทธิภาพ (Efficiency) ไว้ดังนี้

Webster (1971) ให้ความหมายว่า เป็นผลของความพยายามของบุคคลในการกระทำกิจกรรมบางอย่างให้สำเร็จลุล่วงไปได้

Henderson (1980) กล่าวว่า หมายถึง การดำเนินการที่บุคคลปฏิบัติให้งานที่ได้รับมอบหมายบรรลุผลสำเร็จ

Davies (1981 อ้างถึงใน ประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล 2532) กล่าวถึงประสิทธิภาพว่าเกี่ยวกับการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง (Doing the Thing Right)

Thomas (1982) ให้ความหมายว่า คือ พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อให้ภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายประสบความสำเร็จ

Cleland and King (1983 อ้างถึงในประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล : 2532) ได้ให้ความหมายในเชิงการวิเคราะห์ระบบว่า ประสิทธิภาพจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบระหว่างผลผลิต (Outputs) กับตัวป้อน (Inputs) กล่าวถึงประสิทธิภาพนั้นวัดได้ จากการเปรียบเทียบผลผลิตที่ได้ เมื่อเทียบกับคุณภาพของวัตถุดิบที่ป้อนเข้าไป การมีประสิทธิภาพสูง จึงหมายถึงจะได้ผลผลิตที่ดีมาก เมื่อเทียบกับวัตถุดิบที่ป้อนเข้าไป

Cown (1985) ได้อธิบายว่า ประสิทธิภาพ เป็นเรื่องของอัตราส่วน ซึ่งอธิบายกระบวนการที่กำหนดให้ในประเด็นของ ผลผลิต (Output กับ ปัจจัยป้อนเข้า (Input)

ดังนั้นหากจะสรุปความหมายของ ประสิทธิภาพการทำงาน จากการให้ความหมายประสิทธิภาพโดยทั่วไปนั้นอาจกล่าวได้ว่า

ประสิทธิภาพการทำงาน หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลหรือพฤติกรรมของบุคคลในการกระทำกิจกรรมบางอย่างที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุผลสำเร็จได้ด้วยดี สำหรับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของงานวิจัยนี้ จะเป็นประสิทธิภาพการทำงานในเรื่องของการพิมพ์ดีดภาษาไทย โดยที่กิจกรรมที่นักศึกษาต้องกระทำก็คือ การพิมพ์ดีดภาษาไทยตามคำสั่งในแบบพิมพ์ที่ผู้วิจัยจัดให้ (ดูตัวอย่างแบบพิมพ์ในภาคผนวก)

2.2 การวัดประสิทธิภาพการทำงานตามได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นงานพิมพ์ดีดจะวัดประสิทธิภาพจาก

1. ความสำเร็จของการพิมพ์ดีด โดยจะจับเวลาการพิมพ์ดีดภาษาไทยเป็นจำนวนคำต่อนาที ซึ่งเกณฑ์มาตรฐานของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กำหนดไว้ว่านักศึกษาที่เรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 2 จะต้องพิมพ์ได้ 30 คำต่อนาที

2. คุณภาพของการพิมพ์ดีด โดยพิจารณาที่ความถูกต้องในการพิมพ์ดีด ซึ่งในงานวิจัยนี้จะอนุญาตให้นักศึกษาพิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง

วิธีการคิดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์สากลของการคำนวณหาคำสุทธิที่พิมพ์ได้ในเวลา 1 นาที โดยมีขั้นตอนการคิดดังนี้

1. การหาความเร็วของการพิมพ์ โดยให้ผู้พิมพ์พิมพ์ดีดจับเวลา 3 นาที แล้วนำจำนวนเคาะที่ได้มาหารด้วย 4 จะได้เป็นจำนวนคำต่อเวลา 3 นาที

2. หาคุณภาพในการพิมพ์ ด้วยการนำจำนวนแห่งที่ผิด ซึ่งเกินจากที่อนุญาตให้ผิดได้คูณด้วย 10 แล้วนำไปลบออกจากจำนวนคำที่ได้ในข้อ 1

3. นำจำนวนคำที่ลบคำผิดแล้วมาหารด้วย 3 จะเหลือเป็นคำสุทธิต่อนาที

3. การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

3.1 ความหมาย

การเตือนตนเอง (Self - Monitoring) หมายถึง กระบวนการที่แต่ละบุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง

โดยเน้นถึงจำนวนครั้ง หรือช่วงเวลาที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับเพื่อจะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในลักษณะใด อย่างไร (Nelson. 1977 : 264 - 266)

Cormier and Cormier (1979) ได้เสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองไว้ดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
2. กำหนดช่วงเวลาในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย
3. กำหนดวิธีการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกข้อมูล
4. ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง
5. แสดงผลการบันทึกข้อมูลพฤติกรรมเป้าหมายเป็นกราฟหรือภาพ
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกได้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับ

กระบวนการเตือนตนเองดังที่ได้กล่าวมาแล้วสามารถเขียนเป็นภาพอย่างชัดเจนได้ดังนี้

ภาพ 1 กระบวนการเตือนตนเอง

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการเตือนตนเองกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเตือนตนเองนั้นเป็นเทคนิคที่สำคัญในการควบคุมตนเอง เนื่องจากว่าการเตือนตนเองสามารถที่จะใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง หรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่า การจัดการตนเอง (Self - Mangement) ก็ได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2536) การเตือนตนเองสามารถใช้ได้ทั้งกับพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน อีกทั้งยังสามารถใช้ได้ทั้งการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วย ซึ่ง Cautela (1971) ได้ตั้งข้อสมมติฐานเอาไว้ว่า การเตือนตนเองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้นั้น อาจเป็นเพราะว่า บุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกนั้นก็อาจจะ

พูดกับตนเองภายในใจว่า เราเป็นคนดีหรือเราทำได้ตามเป้าหมาย ซึ่งการพูดเช่นนี้จะทำหน้าที่เป็นการเสริมแรง การกระทำพฤติกรรมก็ได้ ในขณะที่ Malott (1981) ได้ให้ข้อคิดว่า การเตือนตนเองทำให้พฤติกรรมของบุคคลดีขึ้นนั้น อาจเป็นเพราะว่า เกิดกระบวนการควบคุมความรู้สึกผิด (Guilty Control) ขึ้น เพราะการที่พบว่าพฤติกรรมที่ตนเองบันทึกขึ้น ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ก็อาจจะพูดในใจภายในตนเองว่ารู้สึกผิดมากขึ้น ซึ่งการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดได้ ก็คือกระทำให้ตนเองดีขึ้น

3.3 ข้อควรคำนึงในการใช้การเตือนตนเอง

O'Leary and Dubey (1979) ได้เสนอว่าประสิทธิภาพของการเตือนตนเองนั้นขึ้นกับองค์ประกอบ 3 ประการคือ

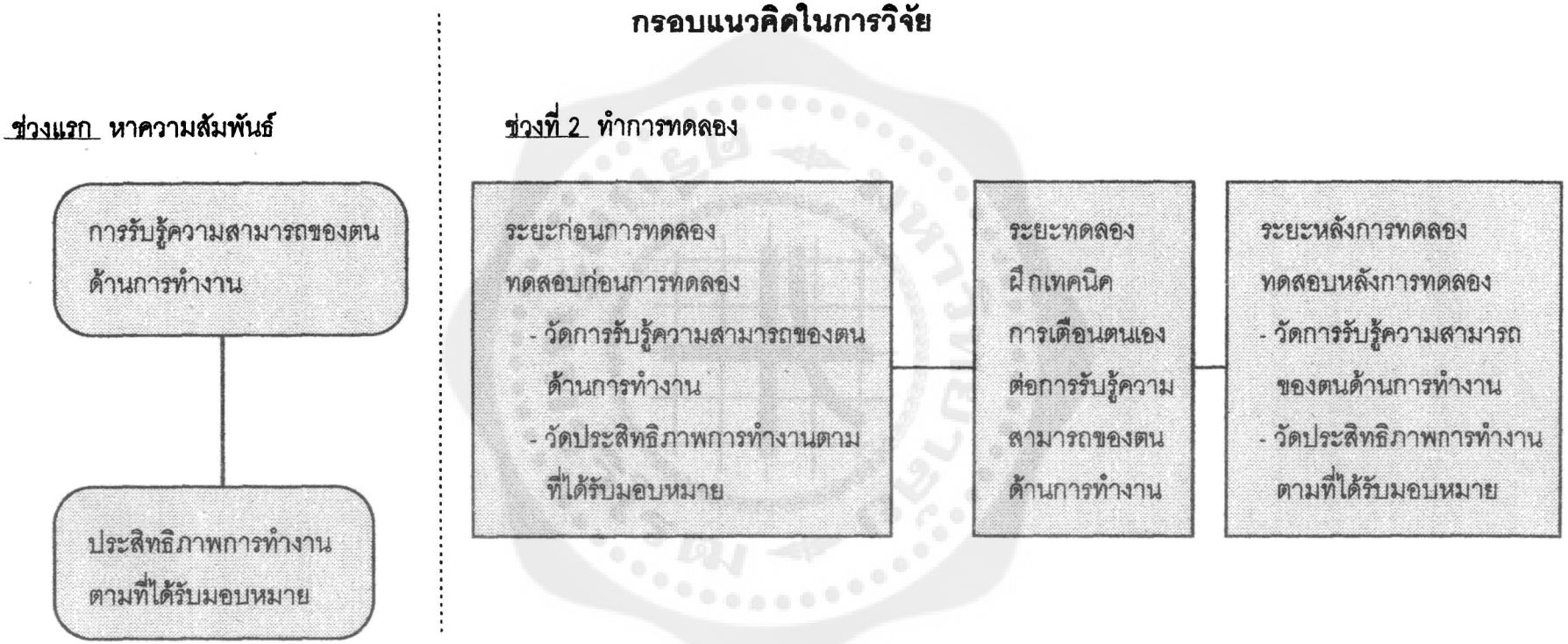
1. ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม
2. ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรม
3. ความยากง่ายของงานหรือพฤติกรรมที่กระทำ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพิ่มพฤติกรรม

ได้มีผู้วิจัยทำการวิจัยให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน ดังเช่น งานวิจัยของ Delprato (1977) ได้ทำการศึกษาผลของการเตือนตนเองต่อการเพิ่มพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของห้องเรียนกับนักศึกษาที่มีส่วนร่วมกิจกรรมของห้องเรียนต่ำมาก ด้วยการให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างดำเนินการตั้งเป้าหมาย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผลการทดลองพบว่า การเตือนตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมของห้องเรียนได้ Sagotsky, Patterson and Lepper (1978) ได้ศึกษาผลของการเตือนตนเองและการตั้งเป้าหมาย ต่อพฤติกรรมการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลอง 1 ให้ฝึกการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง กลุ่มทดลอง 2 ฝึกการเตือนตนเอง ส่วนกลุ่มทดลอง 3 ฝึกการตั้งเป้าหมายด้วยตนเองร่วมกับการเตือนตนเอง ผลการทดลองพบว่า การเตือนตนเองมีผลต่อพฤติกรรมทางการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนกลุ่มทดลองอีก 2 กลุ่มไม่มีผลต่อพฤติกรรมทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Smith (1988) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการเตือนตนเอง และการจัดการผลกรรมด้วยตนเอง ต่อการเพิ่ม

พฤติกรรมการสะกดคำให้ถูกต้องของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และแบ่งระยะการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการเก็บข้อมูลพื้นฐาน ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้เทคนิคเตือนตนเองต่อการสะกดคำ ส่วนกลุ่มทดลอง 2 ใช้วิธีการจัดการเงื่อนไขผลกรรมด้วยการปรับสินไหม และระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมการสะกดคำได้อย่างถูกต้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีประสิทธิภาพสูงกว่ากลุ่มทดลองกลุ่มอื่น และได้ผลเช่นเดียวกับ Rechman (1986) ที่ศึกษาผลของการเตือนตนเอง ต่อการเพิ่มพฤติกรรมการทำงานของเจ้าหน้าที่ในหอพัก ผลการทดลองพบว่า เทคนิคการเตือนตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำงานของเจ้าหน้าที่ในหอพักได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

2. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเอง มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่าช่วงทดสอบก่อนการทดลอง

3. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

นิยามปฏิบัติการ

1. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน หมายถึง ระดับของการตัดสินใจของนักศึกษาที่คิดว่าตนเองมีความสามารถที่จะพิมพ์ดีดให้ได้จำนวนคำตามที่กำหนดไว้ในแบบพิมพ์ วัดโดยให้นักศึกษาพิจารณาแบบพิมพ์ที่ผู้วิจัยแจกให้จำนวน 3 แบบพิมพ์ แล้วประเมินตนเองโดยตอบลงในแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตน ผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงหมายความว่าเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

2. ประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย หมายถึง จำนวนคำต่อนาทีที่นักศึกษาพิมพ์ดีดได้ ซึ่งคิดจำนวนคำจากสูตรวิธีการคิดคำสุทธิการพิมพ์ดีด ผู้ที่มีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสูง เป็นผู้ที่สามารถพิมพ์ดีดภาษาไทยได้จำนวนคำมากกว่าเกณฑ์เฉลี่ยที่วิชาพิมพ์ดีดไทย 2 กำหนดไว้คือ 30 คำ/นาที พร้อมทั้งต้องพิมพ์ได้จำนวนคำสูงกว่าจำนวนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วย

3. การเตือนตนเอง หมายถึงเทคนิคที่นักศึกษากลุ่มทดลองดำเนินการโดยมีการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง พร้อมทั้งนำข้อมูลที่บันทึกมาเป็นข้อมูลป้อนกลับให้นักศึกษาได้รับทราบว่าตนเองมีความสามารถในการพิมพ์อยู่ในระดับใด

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงาน และศึกษาผลการใช้เทคนิคการเตือนตนเอง เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การวิจัยนี้มีการศึกษา 2 ช่วง คือ ช่วงแรก เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยการหาความสัมพันธ์และช่วงที่ 2 เป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ช่วงแรก การศึกษาเชิงสำรวจ

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร ที่ลงเรียนวิชาพิมพ์ดีดภาษาไทย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 26 ห้องเรียน โดยมีนักศึกษาทั้งหมด 861 คน

กลุ่มตัวอย่างช่วงแรก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร จำนวน 230 คน จาก 8 ห้องเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

แบบแผนการวิจัยช่วงแรก เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวคือ การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ช่วงที่ 2 การศึกษาเชิงทดลอง

ประชากร เนื่องจากงานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะทดลองพัฒนากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำให้มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานสูงขึ้น อันจะส่งผลให้มีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสูงขึ้นด้วย ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกประชากร ตามเกณฑ์การประเมินที่ตั้งขึ้นดังนี้

เกณฑ์การประเมิน

1. ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานต่ำ

ผู้วิจัยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานต่ำจาก

นักเรียนที่มีคะแนนความสามารถของตนด้านการทำงานต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 230 คน ($\overline{X}$ < 6.94)

2. ผู้ที่มีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำ

ผู้วิจัยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่มีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายจากจำนวนคำที่นักศึกษาพิมพ์ได้ ตามแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และคิดจำนวนคำที่พิมพ์ได้จากวิธีการคำนวณหาคำสุทธิที่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกำหนด ผู้ที่ได้จำนวนคำต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเฉลี่ยต่อนาที สำหรับนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา กล 108 (30 คำต่อนาที) และได้จำนวนคำต่อนาทีต่ำกว่าจำนวนคำเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (25.33 คำต่อนาที) จะถือว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำ

ดังนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกประชากรที่มีทั้งการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำ จากประชากรในช่วงที่ 1 ได้ 68 คน

กลุ่มตัวอย่างช่วงที่ 2

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะดังนี้

นักศึกษาที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในช่วงที่ 2 ต้องมีลักษณะคือ

1. มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำ

2. สมัครใจที่จะเข้ารับการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามลักษณะที่ระบุได้จำนวน 20 คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้การสุ่มด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

แบบแผนการวิจัยช่วงที่ 2

เป็นการทดลอง ซึ่งแบบแผนการทดลองที่ใช้ก็คือ THE PRETEST-POSTTEST CONTROL GROUP DESIGN (Campbell and stanley. 1966) โดยวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</u>

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือวิจัย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. <u>แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงาน</u> เป็นการถามการตัดสินใจของนักศึกษาว่า "นักศึกษาคิดว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมตามที่ได้รับมอบหมายนั้นได้มากเพียงใด" ลักษณะแบบสอบถามเป็นชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ แน่ใจว่าทำไม่ได้จนถึงแน่ใจว่าทำได้จริง จำนวน 3 ข้อ แบบสอบถามชุดนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura โดยกำหนดงานที่มอบหมายให้พิมพ์ดีดเป็นแบบสอบถามจับเวลาที่นำมาจากแบบเรียนวิชา กล 107, 108 ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบทดสอบฉบับเดียวกันกับแบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

<u>ตัวอย่างคำถาม</u>

ให้นักเรียนพิจารณาแบบการพิมพ์ต่อไปนี้

แบบพิมพ์ ชุดที่ 1.1

(ดูตัวอย่างในภาคผนวก)

<u>คำถาม</u>

"ถ้าให้นักศึกษาพิมพ์ข้อความตามต้นแบบชุดการพิมพ์ที่ให้ดูนั้นให้ได้นาทีละ 30 คำ" นักศึกษาคิดว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใดในการที่จะพิมพ์ให้ได้นาทีละ 30 คำ

แน่ใจว่าทำไม่ได้	ไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้	ค่อนข้างแน่ใจว่าทำได้	แน่ใจว่าทำได้จริง ๆ

2. <u>แบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย</u> เป็นแบบวัดประสิทธิภาพในการพิมพ์ดีด โดยวัดทั้งความเร็ว และความถูกต้องในการพิมพ์ดีด โดยผู้วิจัยได้นำแบบพิมพ์มาจากหนังสือพิมพ์ดีดไทย 1-2 รหัสวิชา กล.107, กล.108 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) บริหารธุรกิจ ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และของ พาณี ล้ออุทัย ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างแบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

1. ผู้วิจัยศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กระทรวงศึกษาธิการ วิชาพิมพ์ดีดไทย 2 (กล.108) ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2524

2. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน ของหมวดวิชาเลขานุการ หมวดวิชาพิมพ์ดีดไทย 2 (รหัสวิชา กล.108)

3. ผู้วิจัยคัดเลือกแบบพิมพ์จับเวลาเพื่อพัฒนาความเร็วและเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการพิมพ์ จำนวน 30 แบบพิมพ์จากหนังสือพิมพ์ดีดตามที่กล่าวมาข้างต้น

4. ผู้วิจัยนำแบบพิมพ์ จำนวน 30 แบบพิมพ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการสอนพิมพ์ดีดไทย ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์การสอนพิมพ์ดีดไทยติดต่อกันเกิน 3 ปีขึ้นไป จำนวน 7 ท่านเป็นผู้ตรวจและพิจารณาว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบนักศึกษามากน้อยเพียงใด โดยพิจารณาด้านต่างๆ คือ

4.1 ความเหมาะสมของเนื้อหาที่ใช้ในการฝึกพิมพ์

4.2 ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์

4.3 ความสัมพันธ์ของความยาวของเนื้อหากับระยะเวลาในการจับเวลาการพิมพ์แต่ละครั้ง

4.4 จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ

4.5 จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้

(ดูตัวอย่างแบบประเมินความเหมาะสมในภาคผนวก)

5. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินแบบพิมพ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านของแต่ละแบบพิมพ์

6. ผู้วิจัยเรียงลำดับความเหมาะสมของแบบพิมพ์โดยพิจารณาจากคะแนนที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินโดยเรียงลำดับจากคะแนนเฉลี่ยความเหมาะสมสูงสุดไปต่ำสุด

7. ผู้วิจัยคัดเลือกแบบพิมพ์ที่มีความเหมาะสมไว้จำนวน 10 แบบพิมพ์ แล้วนำมาทำเป็นชุดแบบพิมพ์จำนวน 5 ชุด ชุดละ 2 แบบพิมพ์ ที่มีเนื้อหาและความยากง่ายใกล้เคียงกัน

8. ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร จำนวน 35 คน เพื่อพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ของการใช้แบบพิมพ์

9. ผู้วิจัยนำแบบพิมพ์ที่ทดลองใช้กลับมาปรับปรุง และคัดเลือกชุดแบบพิมพ์ไว้ทำการทดลอง จำนวน 3 ชุด

การคิดคะแนนประสิทธิภาพการพิมพ์

ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์การคิดประสิทธิภาพการทำงานจากเกณฑ์การคิดคำของการพิมพ์ดีด ดังนี้

วิธีการคำนวณหาคำสุทธิต่อนาที (สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล : มปป : 45)

ขั้นตอนการคิด

1. จำนวนดีดทั้งหมดที่พิมพ์ได้เมื่อจับเวลา 3 นาที หาร 4
2. ได้จำนวนคำ ต่อ 3 นาที
3. ลบด้วยคำผิดที่คูณด้วย 10 งานวิจัยนี้อนุญาตให้ พิมพ์ผิดได้ 2 แห่ง เช่น ผิด 4 คำ =4-2=2 คำ คูณด้วย 10
4. หารด้วยเวลา 3 นาที ให้เหลือเป็นจำนวนคำ/นาที
5. ได้คำสุทธิต่อ 1 นาที (เศษไม่ถึง 0.5 ให้ปัดทิ้ง)

3. แบบฝึกทักษะการพิมพ์ ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกมาจากแบบฝึกพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ดีดไทย ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและของ พาณี ล้ออุทัย แล้วดำเนินการสร้างพร้อมทั้งหาความเหมาะสมเช่นเดียวกับการสร้างแบบวัดประสิทธิภาพในการทำงาน (ดูตัวอย่างแบบฝึกพิมพ์จับเวลาในภาคผนวก)

4. แบบบันทึกการเตือนตนเอง เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองใช้บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนของการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานเพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับให้กับผู้บันทึก (ดูตัวอย่างแบบบันทึกในภาคผนวก)

5. เครื่องพิมพ์ดีดภาษาไทย และอุปกรณ์การพิมพ์ต่าง ๆ เช่น กระดาษ หมึกพิมพ์ ฯลฯ

การรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในแต่ละช่วงดังนี้

ช่วงแรก

1. ทำหนังสือราชการเพื่อขออนุญาตดำเนินการรวบรวมข้อมูลถึงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพาณิชยการพระนคร

2. ดำเนินการรวบรวมข้อมูลช่วงแรก ด้วยการใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนและวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ด้วยการให้นักศึกษาพิมพ์ดีด โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงปลายภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538

ช่วงที่ 2 ดำเนินการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลองและระยะทดลอง ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ

1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคือ นักศึกษาที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำ จำนวน 20 คน แล้วทำการสุ่มโดยใช้วิธีการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

1.2 ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยการวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยแบ่งระยะนี้ออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นเตรียมการก่อนทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการในแต่ละกลุ่มตัวอย่างดังนี้

กลุ่มทดลอง

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงความรู้พื้นฐานของการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

2. ทำให้นักศึกษากลุ่มทดลองตระหนักถึงปัญหาการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานต่ำและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำ ด้วยการให้ดูคะแนนที่ทดสอบในระยะก่อนการทดลอง

3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเตือนตนเอง แล้วให้นักศึกษาทำการฝึกการเตือนตนเองโดยการฝึกตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ฝึกการสังเกตและบันทึกคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน

4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นทำการทดลองว่าจะดำเนินการทดลองจำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งให้นักศึกษาตรวจว่านักศึกษาพิมพ์ได้จำนวนคำเท่าไร ด้วยตัวของนักศึกษาเอง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลว่าจะดำเนินการโดยให้นักศึกษาทำการพิมพ์ดีดจับเวลาจำนวน 10 ครั้ง และเมื่อพิมพ์เสร็จแต่ละครั้งให้นำข้อความที่นักศึกษาพิมพ์มาส่งให้ผู้ช่วยวิจัยตรวจ

2.2 ขั้นการทดลอง ดำเนินการดังนี้

กลุ่มทดลอง

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษากรอกคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานและคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายที่ได้ในช่วงทดสอบก่อนการทดลองลงในแบบบันทึกการเตือนตนเอง

2. ผู้วิจัยแจกแบบฝึกการพิมพ์ชุดที่ 1 ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างพิจารณาเป็นเวลา 2 นาที

3. นักศึกษาตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับจำนวนคำที่จะพิมพ์ได้ในครั้งต่อไป โดยตั้งเป้าหมายให้ใกล้เคียงกับความสามารถที่ตนเองทำได้

4. นักศึกษาพิจารณาจำนวนคำที่ตนเองตั้งเป้าหมาย แล้วให้คิดว่า ตนเองสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ร้อยละเท่าไร ต่อจากนั้นให้นักศึกษากรอกระดับความสามารถของตนต่อการพิมพ์ลงในแบบบันทึกการเตือนตนเอง

5. นักศึกษาพิมพ์ดีดจับเวลาตามคำสั่งในแบบฝึกชุดที่ 1 โดยพิมพ์จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที แล้วเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจจำนวนคำที่พิมพ์ได้

6. นักศึกษาตรวจจำนวนคำที่พิมพ์ได้ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ พร้อมทั้งบันทึกคำลงในแบบฝึกการพิมพ์ด้วยตนเอง

7. นักศึกษาประเมินตนเองว่า ทำได้ตามที่ตนเองมีความมั่นใจไว้หรือไม่ ซึ่งเป็นขั้นตอนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

8. หลังจากพิมพ์เสร็จแต่ละครั้งผู้วิจัยให้นักศึกษาพัก 10 - 15 นาที

9. ให้นักศึกษากลุ่มทดลองดำเนินการทดลองใหม่ตั้งแต่ข้อ 2 - 7 ทำเช่นนี้จนครบ 10 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะเปลี่ยนแบบฝึกพิมพ์ใหม่ทุกครั้ง

กลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพิมพ์ข้อความในแบบฝึกพิมพ์ โดยการจับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที แล้วเลือกครั้งที่นักศึกษาคิดว่าดีที่สุดส่งผู้ช่วยวิจัยเพื่อทำการตรวจและคิดจำนวนคำที่พิมพ์ได้

2. เมื่อพิมพ์เสร็จแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะให้นักศึกษาพักประมาณ 10 - 15 นาที แล้วจึงพิมพ์จับเวลาต่อ ทำเช่นนี้จนครบ 10 ครั้ง โดยผู้วิจัยจะใช้แบบฝึกพิมพ์ชุดเดียวกับกลุ่มทดลอง (ดูตารางการพิมพ์จับเวลาในภาคผนวก)

หมายเหตุ ขั้นตอนในการจับเวลาและอาจารย์ผู้ควบคุมชั้นเรียน เป็นอาจารย์ท่านเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อทำการทดลองเสร็จเรียบร้อยครบ 10 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการทดลอง โดยวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาลักษณะข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับตัวแปร การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน $\bar{X}$ และ SD

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานช่วงการทดสอบก่อนการทดลองกับช่วงการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอดจนเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดสอบหลังการทดลอง โดยใช้ ANCOVA (Analysis of Covarience)

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงการทดสอบก่อนการทดลองกับช่วงการทดสอบหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test แบบ dependent

5. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ มี 2 ช่วงคือ ช่วงแรกเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา และหาความสัมพันธ์ของตัวแปร การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 230 คน ช่วงที่ 2 เป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ภายหลังการทดลอง ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งผู้วิจัยจะได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยละเอียดดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลช่วงแรก

ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 230 คน จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายมาคำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา จำนวน 230 คน

ตัวแปร	ช่วงคะแนน	คะแนนที่ได้ ต่ำสุด	สูงสุด	$\bar{X}$	S.D.
การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน		3	12	6.94	1.63
ประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย	เกณฑ์เฉลี่ย 30คำ/นาที	0	52	25.33	12.12

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานอยู่ในระดับปานกลางและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของรายวิชา

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 230 คน ด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ($r = 0.5294$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การวิเคราะห์ข้อมูลช่วงที่ 2

ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษา

ช่วงที่ 2 นี้เป็นช่วงการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลอง โดยช่วงนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และมีคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ($\bar{X}$) น้อยกว่า 6, 25 ตามลำดับ มาเป็นประชากรสำหรับทำการทดลองในช่วงที่ 2 ซึ่งคัดเลือกได้จำนวน 68 คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจเข้ารับการทดลอง ซึ่งมีนักศึกษาสมัครใจเข้ารับการทดลองจำนวนทั้งสิ้น 20 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน และนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ศึกษาในตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง (N = 20)

กลุ่ม/คนที่	คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน		คะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง				
1	6	8	16	28
2	3	5	0	13
3	3	6	19	18
4	6	8	21	23
5	6	9	15	34
6	6	8	18	42
7	5	5	4	10
8	6	6	14	36
9	6	10	11	27
10	6	5	8	28
คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง	5.3	7.0	12.6	25.9
กลุ่มควบคุม				
1	6	6	20	19
2	6	5	15	11
3	6	6	21	21
4	6	6	16	18
5	6	6	13	4
6	6	6	13	11
7	4	6	0	19
8	3	3	13	11
9	6	6	21	23
10	3	3	18	20
คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม	5.2	5.3	15.0	15.7

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลองมีคะแนนใกล้เคียงกัน คือ 5.3 และ 5.2 ตามลำดับ ส่วนช่วงหลังการทดลองนั้น นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานเพิ่มสูงขึ้นจาก 5.3 เป็น 7.0 ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานสูงขึ้นเล็กน้อยจาก 5.2 เป็น 5.3 ในทำนองเดียวกันคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมช่วงก่อนการทดลองมีคะแนนใกล้เคียงกัน คือ 12.6 และ 15.0 ตามลำดับ ส่วนช่วงหลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายเพิ่มสูงขึ้นจาก 12.6 เป็น 25.9 ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสูงขึ้นเพียงเล็กน้อยจาก 15.0 เป็น 15.7

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาช่วงทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาที่ได้รับคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในช่วงที่ 2 จำนวน 20 คน โดยใช้การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ดังนี้

ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ($r = .3459$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ช่วงการทดสอบหลังการทดลอง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ($r = .5537$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตอนที่ 3 ทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายในช่วงก่อนการทดลอง ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันหรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้นำคะแนนของตัวแปรทั้งสองมาทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน และนำเสนอผลการทดสอบในตาราง 3 - 4 ดังนี้

ตาราง 3 ผลการสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน (N)	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การทดสอบค่า Fmax
กลุ่มทดลอง	10	5.3	1.25	1.10
กลุ่มควบคุม	10	5.2	1.31	

$F_{.05}$ (10, 9) = 3.14

ตาราง 4 ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน คะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน (N)	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การทดสอบค่า Fmax
กลุ่มทดลอง	10	12.6	6.80	1.21
กลุ่มควบคุม	10	15.0	6.18	

$F_{.05}$ (10, 9) = 3.14

จากตาราง 3 และ 4 พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 เป็นกลุ่มที่มีความเป็นเอกพันธ์ทั้งของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน

การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งในช่วงก่อนการทดลอง และช่วงหลังการทดลองนั้น เพื่อควบคุมอิทธิพลของตัวแปรเกินทางสถิติ ดังเช่น การควบคุมจุดเริ่มต้น ของแต่ละกลุ่มก่อนการทดลองไม่ให้มีความแตกต่างกันนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ANCOVA (Analysis of Covariance) มาทำการวิเคราะห์และนำเสนอผลในตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง

Source of Variation	SS	df	MS	F
Covariates	19.767	1	19.767	13.094*
PRESE (คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนช่วงทดสอบก่อนการทดลอง)	19.767	1	19.767	13.094*
Main Effects	13.120	1	13.120	8.691*
G (กลุ่ม)	13.120	1	13.120	8.691*
Explained	32.886	2	16.443	10.892*
Residual	25.664	17	1.510	
Total	58.550	19	3.082	

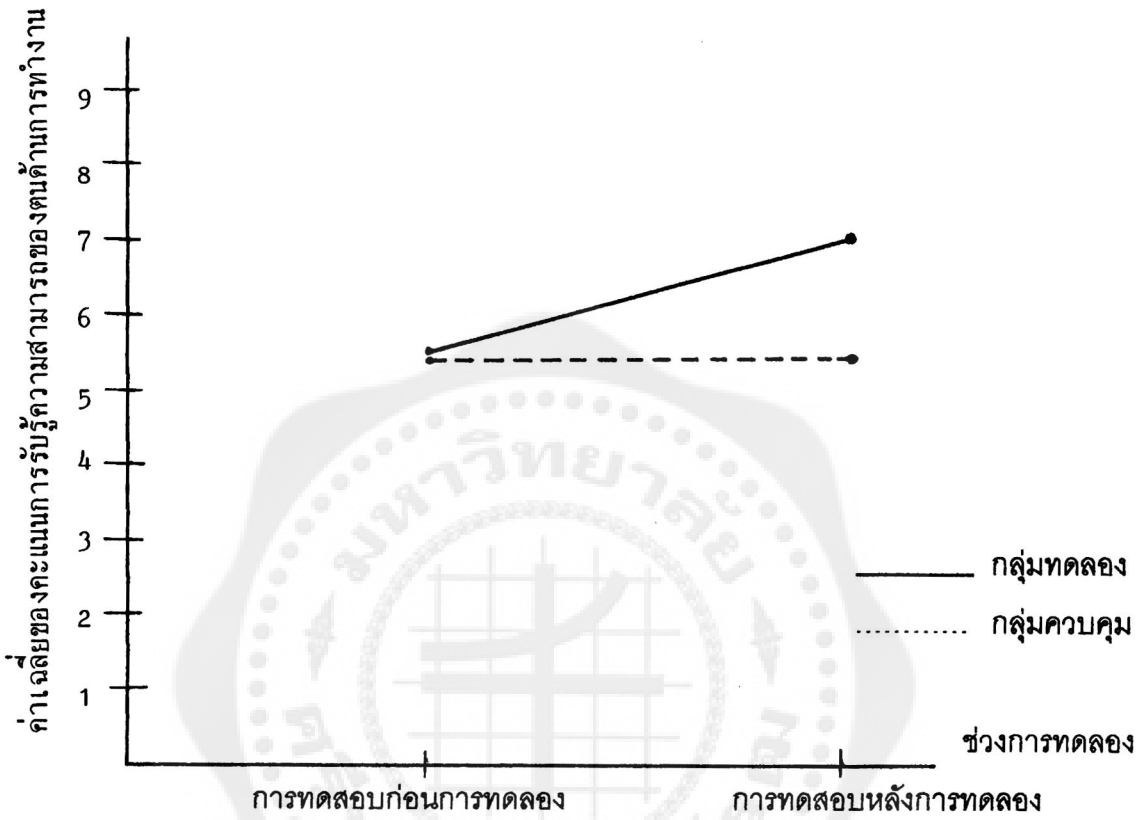
*p < .05

จากตาราง 5 จะเห็นว่า ตัวแปรร่วมคือคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงทดสอบก่อนการทดลอง มีความสัมพันธ์กับคะแนนผลการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ในช่วงทดสอบหลังการทดลอง หลังจากคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ปรับแล้ว(Adjusted mean) ของนักศึกษากลุ่มทดลองจาก 5.3 เป็น 6.96 และของนักศึกษากลุ่มควบคุมจาก 5.2 เป็น 5.33 (ดูวิธีการคำนวณในภาคผนวก) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้าน

การทำงานช่วงทดสอบหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ($\bar{X}$ = 7.0) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X}$ = 5.3) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานในช่วงทดสอบหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน ในช่วงทดสอบหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างชัดเจน ผู้วิจัยได้นำเสนอระดับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม เป็นภาพกราฟเส้นดังนี้

ภาพ 2 กราฟเส้นแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง และช่วงการทดสอบหลังการทดลอง



จากภาพ 2 พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานในช่วงการทดสอบหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทดสอบสัมประสิทธิ์ถดถอยภายในกลุ่ม (Within Class Regression Coefficients) ของตัวแปรร่วมกับคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงทดสอบก่อนการทดลองและช่วงทดสอบหลังการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้วมีค่า β ห่างกันมาก โดยกลุ่มทดลองมีค่า β = 0.82 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่า β = 0.29 ดังนั้นเพื่อความเหมาะสมในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติค่าที (t-test) และนำเสนอในตาราง 6,7,8 และ 9 ดังนี้

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มทดลองในช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและช่วงการทดสอบหลังการทดลอง

ช่วงการทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ทดสอบก่อนการทดลอง	10	12.6	6.80	4.90*
ทดสอบหลังการทดลอง	10	25.9	10.15	

*p < .05

จากตาราง 6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลองช่วงทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่าช่วงทดสอบก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มควบคุม ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง และช่วงการทดสอบหลังการทดลอง

ช่วงการทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ทดสอบก่อนการทดลอง	10	15.0	6.18	0.30
ทดสอบหลังการทดลอง	10	15.7	6.05	

จากตาราง 7 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของกลุ่มควบคุม ช่วงทดสอบก่อนการทดลองและช่วงทดสอบหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	10	12.6	6.80	0.91
กลุ่มควบคุม	10	15.0	6.18	

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบก่อนการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

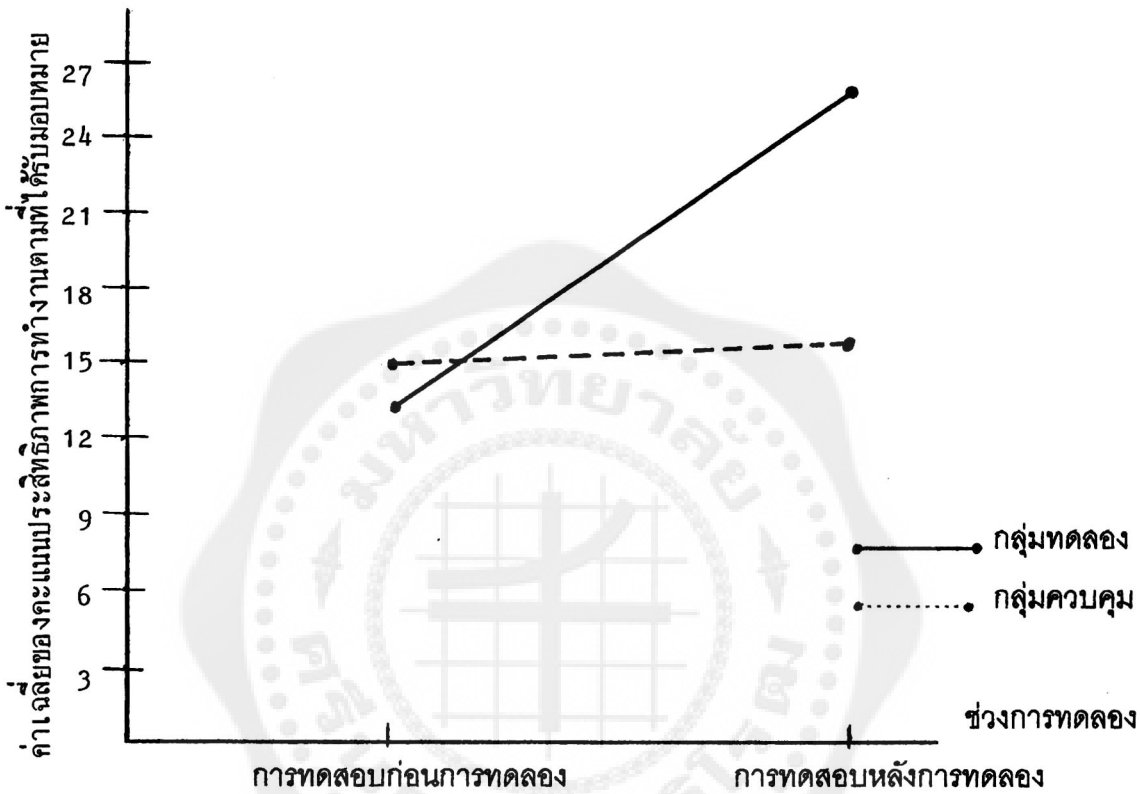
กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลอง	10	25.9	10.15	30.17*
กลุ่มควบคุม	10	15.7	6.05	

*p < .05

จากตาราง 9 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลอง สูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และเพื่อให้เห็นความชัดเจนถึงระดับการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยจึงนำเสนอเป็นภาพกราฟเส้น ดังนี้

ภาพที่ 3 กราฟเส้นแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมช่วงทดสอบ ก่อนการทดลอง และช่วงการทดสอบหลังการทดลอง



จากภาพที่ 3 พบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายในช่วงการทดสอบหลังการทดลอง เพิ่มขึ้นสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องผลของการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงาน และทำการทดลองเพื่อศึกษาผลการใช้เทคนิคการเตือนตนเองเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน

สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย
2. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าช่วงทดสอบก่อนการทดลอง
3. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง

<u>ช่วงแรก</u> เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 1 - 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2538 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร จำนวน 230 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย

<u>ช่วงที่สอง</u> เป็นนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในช่วงแรก ที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่ม ($\bar{X}$ < 6.94) และมีคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มเช่นกัน ($\bar{X}$ < 25.33) พร้อมทั้งต้องเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการด้วย ซึ่งมีจำนวน 20 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน
2. แบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย
3. แบบฝึกทักษะการพิมพ์
4. แบบบันทึกการเตือนตนเอง
5. เครื่องพิมพ์ดีดภาษาไทยและอุปกรณ์การพิมพ์ต่าง ๆ เช่น กระดาษ ผ้าพิมพ์ ฯลฯ

การรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการวิจัย

ช่วงแรก เป็นการหาความสัมพันธ์ของตัวแปร ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดย

1. ทำหนังสือราชการติดต่อขออนุญาตผู้อำนวยการสถบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร เพื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูล

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษาพิจารณาแบบพิมพ์ที่มีคำสั่งมอบหมายงานให้นักศึกษาทำ โดยให้นักศึกษาพิจารณาเป็นเวลา 2 นาที ต่อจากนั้นให้นักศึกษาทำแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน

3. ดำเนินการวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ช่วงที่สอง เป็นการศึกษาเชิงทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ แล้วสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.2 ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

2. ระยะทดลอง

กลุ่มทดลอง

1. ผู้วิจัยอธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้นักศึกษาได้รับทราบ

2. ให้นักศึกษาพิจารณาคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานที่ตอบไว้ในแบบวัดการทดสอบก่อนการทดลอง เพื่อเป็นการทำให้เกิดความตระหนักในปัญหา

3. ผู้วิจัยอธิบายและฝึกเทคนิคการเตือนตนเองให้กับนักศึกษา

4. นักศึกษาดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ตามที่ฝึกและทำการทดสอบประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายตามตารางการพิมพ์ที่กำหนดไว้

5. นำคะแนนที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตนเป็นผู้กำหนด

กลุ่มควบคุม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นนี้จะดำเนินการทำอะไรบ้าง

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามตารางการพิมพ์ดีดที่กำหนดไว้

3. ส่งเอกสารที่พิมพ์ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยไปตรวจ

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการทดลองด้วยการวัดการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับตัวแปรโดยใช้ค่าสถิติ $\overline{X}$ และ S.D.

2. หาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Corelation Coefficient)

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน โดยใช้ ANCOVA (Analysis of Covarience)

4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายโดยใช้ t-test

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบผลการวิจัยดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = 0.5294$)

2. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงทดสอบหลังการทดลองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายนั้น จากการทดสอบสมมติฐานโดยการหาค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ทั้งนี้เป็นเพราะนักศึกษาแต่ละคนมีการรับรู้ความสามารถของตนในการพิมพ์ดีดต่างกัน จึงทำให้เกิดความคาดหวังในการแสดงพฤติกรรม ซึ่งในที่นี้หมายถึงประสิทธิภาพในการพิมพ์ดีดแตกต่างกันไปด้วย นั่นคือ นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานสูงก็จะมีความคาดหวังอย่างมากว่าตนเองสามารถจะพิมพ์ดีดได้หรือมีประสิทธิภาพการทำงานได้สูงตามที่กำหนดไว้ในคำสั่งของแบบพิมพ์ดีด ส่วนนักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานต่ำ ก็มีความคาดหวังว่าตนเองไม่สามารถจะพิมพ์ดีดได้จำนวนคำตามคำสั่งในแบบพิมพ์ ซึ่งการที่นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนแล้วทำให้เกิดความคาดหวังนี้มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม หรือผลของการแสดงพฤติกรรม อันหมายถึงประสิทธิภาพของการทำงานนั่นเอง ทั้งนี้เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางสติปัญญาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคล เพราะเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล (Schunk. 1986; Bandura. 1986) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ

Bandura ที่ว่า การที่บุคคลใดมีการรับรู้ความสามารถของตนต่อการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งสูง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วยเช่นกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำ บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นต่ำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นเลย (Bandura. 1986) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Barling and Beattic (1983) ที่พบว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานการขายสูงจะสามารถปฏิบัติงานการขายได้ดีกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานการขายต่ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Barling and Abel (1983) ที่ศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมคือการเล่นเทนนิส

จากสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ช่วงการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง และสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย โดยการใช้ t-test แล้ว พบว่านักศึกษากลุ่มที่ใช้เทคนิคการเตือนตนเองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน และมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายช่วงการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบอีกว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานและประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 และข้อ 3 ทั้งนี้เนื่องมาจาก การที่นักศึกษาได้ใช้เทคนิคการเตือนตนเองซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง แล้วใช้ข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลป้อนกลับไปให้นักศึกษาได้พิจารณาถึงการแสดงพฤติกรรมของตนเอง นั่นคือ จากกระบวนการที่นักศึกษาเห็นคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองของตนเอง มีคะแนนต่ำ ประกอบกับการที่นักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมโครงการพัฒนาตนเองในเรื่องการพิมพ์ดีด ทำให้นักศึกษาเกิดความตระหนักในปัญหาการพิมพ์ดีดของตนเอง แล้วนักศึกษาได้ตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับจำนวนคำที่ตนเองสามารถพิมพ์ได้ในเวลา 1 นาที ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีความใกล้เคียงกับความสามารถของนักศึกษามากที่สุด ต่อจากนั้นนักศึกษาก็ลงมือปฏิบัติโดยการพิมพ์ดีดตามคำสั่งของอาจารย์ผู้สอนและหลัง

จากพิมพ์ดีดเสร็จ นักศึกษาก็ตรวจจำนวนคำ คิดคำสุทธิที่พิมพ์ได้ด้วยตนเอง พร้อมกับสังเกตและบันทึกจำนวนคำที่ได้ลงในแบบบันทึกการเตือนตนเอง ต่อจากนั้นนักศึกษาได้พิจารณาว่าจำนวนคำที่นักศึกษาพิมพ์ดีดได้ เป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งงานวิจัยนี้จะพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่จะประสบความสำเร็จในการพิมพ์ดีดเป็นจำนวนมาก (ดูข้อมูลจำนวนครั้งที่ประสบความสำเร็จ ในภาคผนวก) ซึ่งการที่นักศึกษาประสบความสำเร็จบ่อยครั้งคือ พิมพ์ดีดได้จำนวนคำที่ตนเองตั้งเป้าหมายนี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะนักศึกษาเชื่อว่า เขาสามารถที่จะทำได้ ซึ่งก็จะมีผลทำให้นักศึกษาใช้ทักษะทั้งหมดที่เขามีอยู่อย่างเต็มศักยภาพ และไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ถ้าตนเองจะไม่ประสบความสำเร็จ นักศึกษาจะเกิดความพยายามพิมพ์ดีดให้ได้จำนวนคำตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ และการที่ทำบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง ก็ทำให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานเพิ่มสูงขึ้น ถึงแม้ว่าบางครั้งจะเกิดความล้มเหลวบ้างก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน กล่าวคือ Bandura เชื่อว่าประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง และความสำเร็จทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ และการทำได้สำเร็จบ่อย ๆ ครั้งก็ทำให้เขารับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นด้วยเช่นกัน (Hackett and Betz. 1984 ; Campbell and Hackett, 1986) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gist and Other (1989) ที่ศึกษาว่า การใช้วิธีการให้ตัวแบบ และวิธีการใช้ผู้ติว สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนได้และมีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง มีความสามารถในการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สูงขึ้นด้วย เช่นเดียวกับ Eden and Avirom (1993) ที่ทำการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้นด้วยการใช้วิดีทัศน์ การอภิปราย และการสวมบทบาทสมมุติ ในกลุ่มย่อยมีการรับรู้ความสามารถสูงขึ้นและสามารถเพิ่มความเร็วในการหางานทำให้สูงขึ้นด้วย

นอกจากนี้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังแสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานเพิ่มขึ้นแล้ว ส่งผลให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสูงขึ้นด้วย ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน $\overline{X}$ = 5.3 ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง สูงขึ้นเป็น $\overline{X}$ = 7.0 ช่วงการทดสอบหลังการทดลอง ในทำนองเดียวกันจะพบว่า ประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย $\overline{X}$ = 12.6 ช่วงการทดสอบก่อนการทดลอง สูงขึ้นเป็น $\overline{X}$ = 25.9 ช่วงการทดสอบหลังการทดลอง ใน

ขณะเดียวกัน ค่าเฉลี่ยคะแนนประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงทดสอบหลังการทดลองด้วย ($\bar{X}$ = 15.7) (ดูรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 2, 5 และ 9) ซึ่งจากการที่นักศึกษากลุ่มทดลองมีประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสูงขึ้น อาจจะอธิบายได้ว่าน่าจะเป็นไปตามแนวคิดของ Bandura ที่เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสำคัญและมีผลต่อการกระทำของบุคคล ดังมีผลต่อการเลือกกิจกรรม การใช้ความพยายาม ความอดทนในการทำงาน การคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย นอกจากนี้ Bandura ยังเห็นว่า ความสามารถของคนเราไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนในสภาวะการณ์นั้น ๆ นั่นคือ ถ้าบุคคาๆมีความเชื่อว่า เรามีความสามารถ บุคคลก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา และคนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans 1989) ประกอบกับการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในช่วงแรก (N = 230) พบความสัมพันธ์ r = 0.52 และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (N = 20) พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 มีความสัมพันธ์กันทางบวก r = 0.34 ในช่วงการทดสอบก่อนการทดลองและ r = 0.55 ในช่วงการทดสอบหลังการทดลอง

นอกจากนี้การที่ประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาเพิ่มขึ้น อาจเป็นผลมาจากวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนที่ผู้วิจัยเลือกใช้คือ การทำให้บุคคลประสบความสำเร็จมากขึ้นนั้น กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกให้นักศึกษาประสบความสำเร็จคือการพิมพ์ดีดมีลักษณะใกล้เคียงกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายที่ผู้วิจัยวัด ดังนั้นการฝึกดังกล่าวอาจส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

จากผลการวิจัยที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายนั้น ครูผู้สอนพิมพ์ดีดสามารถนำวิธีการที่ผู้วิจัยเสนอในขั้นการทดลองไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาที่ลงเรียนวิชาพิมพ์ดีดให้มีประสิทธิภาพในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรมการทำงานอื่น ๆ ในขั้นตอนต่าง ๆ เช่น ในหน่วยงานผู้วิจัยเห็นว่า ในการพิจารณาคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน เจ้าของกิจการได้ทดสอบความรู้ความสามารถของผู้สมัครเป็นที่พอใจแล้ว และจากการสัมภาษณ์ก็พบว่ามีบุคคลที่น่าสนใจเท่าเทียมกันหลายคน ทำให้เกิดปัญหาในการตัดสินใจว่าจะคัดบุคคลใดดี ซึ่งหากผู้เป็นเจ้าของกิจการนำตัวแปรเรื่องการรับรู้ความสามารถของตน (Percived Self - Efficacy) มาใช้พิจารณาด้วยจะทำให้สามารถคัดเลือกบุคคลได้ง่ายและเกิดความมั่นใจได้ว่าบุคคลที่ได้รับคัดเลือกเข้ามานั้นน่าจะเป็นพนักงานที่มีประสิทธิภาพด้วย

นอกจากนี้หากต้องการจะพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานให้มีประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้นแทนที่จะใช้เรื่องการสร้างแรงจูงใจหรือการจัดกระทำที่ผลกรรมเช่นการเสริมแรงพฤติกรรมการทำงานเพียงอย่างเดียว การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของบุคลากรก็เป็นแนวทางหนึ่งที่พึงจะกระทำได้ ทั้งนี้เพราะการที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นส่งผลทำให้บุคคลมีประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. เนื่องจากวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนมีด้วยกันหลายวิธี อาจจะมีการทำวิจัยโดยใช้วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนหลาย ๆ วิธีร่วมกัน เพื่อศึกษาดูว่าวิธีใดจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถได้สูงสุด

2. พฤติกรรมที่ศึกษาในงานวิจัยนี้จะเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นทักษะ ดังนั้นน่าจะมีการศึกษาวิจัยในพฤติกรรมที่มีลักษณะอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พฤติกรรมที่เป็นทักษะบ้าง เช่น พฤติกรรมการหางานทำ การเลือกอาชีพ เป็นต้น

บรรณานุกรม

เกษมศรี สุวรรณปราโมทย์ และอรศรี จารุไพบูลย์ (มปป.) พิมพ์ดีดไทย 1-2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ตีรณสาร.

ฐิติพัฒน์ สงบกาย. (2533). ผลของการทำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล. (2532). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสาเหตุของประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์ในวิทยาลัยครู. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ ค.ด. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณี ล้ออุทัย (2533). พิมพ์ดีดไทย 1-2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ก.วิวรรธน์.

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (2524) วิชาพิมพ์ดีดไทย 1-2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) บริหารธุรกิจ สายปฏิบัติการสำนักงาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พาณิชยการราชดำเนิน ธนบุรี.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Bandura, A. (1977a). Social learning Theory. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977b). Self - Efficacy : Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review. 84 : 191 - 215.

Bandura, A. (1978). The Self - System in Reciprocal Determinism. American Psychologist. 33 : 344-358.

Bandura, A. (1981). Self Referent Though : A Developmental Analysis of Self - Efficacy. in J.H. Flavell and L. Ross (Eds.), Social Cognitive Development : Frontiers and Possible futures. Cambrige, England : Cambridge University Press.

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.

Bandura, A., and Adams, N.E. and Beyer, J. (1977). Cognitive Processes Mediating Behavioral Change. Journal of Personality and Social Psychology. 35 : 125-139.

Bandura, A. and Cervone, D. (1983). Self - Evaluative and Self - Efficacy Mechanisms Governing the Motivational Effects of Goal Systems. Journal of Personality and Social Psychology. 45 : 1017-1028.

Bandura, A. and Schunk, D.H. (1981). Cuttivating Competence, Self - Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation. Journal of Personality and Social Psychology. 41 : 586-598.

Barling, J.and Abel, M. (1983). Self - Efficacy Beliefs and Performance. Cognitive Therapy and Research. 7 : 265-272.

Barling, J. and Beattie, R. (1983). Self - Efficacy Beliefs and Seles Performance Journal of Organizational Behavior Management. 5 : 41 - 51.

Campbell, N.K., and Hackett, G. (1986). The Effects of Mathematics Task Performance on Math Self-Efficacy and Task Interest. Journal of Vocational Behavior 28 : 149 - 162.

Campbell, D.T. and Stanley (1966). Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research. Chicaco : Rand McNally College Publishing Company.

Cautela, J.R. (1971). Covert Conditioning. In a Jacobs & L.B. Sachs (Eds.) The Psychology of Private Events : Perspective on Covert Response Systems. New York : Academic Press.

Collin, J.L. (July : 1985). Self - Efficacy and Ability in Achievement Behavior. Dissertation Abstracts International. 46 : 103-A.

Cormier, W.H., and Cormier, S.L. (1979). Interviewing, Strategies for Helpers : A Guide to Assessment, Treatment, and Evaluation. California : Brook/Cole.

Cown, J. (June 1985). Effectiveness and Efficiency in Higher Education. Higher Education. 14, 235-239.

Delprato, D.J. (1977). Increasing Classroom Participation with Self - Monitoring. The Journal of Educational Research. 70, 225-227.

Eden, D. and Aviram. A. (1993). Self-Efficacy Training of Speed Reemployment : Helping People to Help Themselves. Journal of Applied Psychology 3 : 352-360.

Evans, R. (1989). Albert Bandura : The Man and His Ideas-Adialogue New York : Praeger.

Felts, D.L. (1982) Path Analysis of the Gusal Elements in Bandura's Theory of Self - Efficacy and Anxiety-Based Model of Avoidance Behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 42 : 764-786.

Ferguson, G.A. (1981). Statistical Analysis in Psychology and Education. 5th ed. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha Ltd.

Frayne, C.A. and Latham, G.P. (1987) Application of Social Learning Theory to Employee Sellf - Management of Attendance. Journal of Applied Psychology. 72 : 387-692.

Gist, M.E., Schwoerer, C. and Rosen, B. (1989) Effects of Alternative Training Methods on Self - Efficacy and Performance in Computer Software Training. Journal of Applied Psychology. 74 : 884-891.

Hackett, G.,and Betz, N.E. (April 1984). Gender Differences in the Effects of Relevant and Irrelevant Task Failure on Mathematics Self - Efficacy Expectation. Paper Presented at the Annual Metting of the American Educational Research Association, New Orlean.

Henderson, R. (1980). Performance Appraisal : Theory to Practice. Virginia : A Prentice-Hall Compay.

Joan, L.R. and Robert, R. (1995) The SM Rap-or, Here's the Rap-on Self-Monitoring. Intervention in School and Clinic 30 No 3, 181 - 188.

Kazdin, A.E. (1974). Reactive Self - Monitoring : The Effects of Response Desirability, Goal Setting, and Feedback. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 42, 704-714.

Lent, R.W., Brown, S.D. and Larkin, K.C. (1984). Relation of Self-Efficacy Expectation to Academic Achievement and Persistence. Journal of Counseling Psychology. 31 : 356-362.

Locke, E.A, Frederick, E., Lee, C., Bobleo, P. (1984). Effect to Self-Efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance. Journal of Applied Psychology. 69 : 241-251.

Malott, R.W. (1981). Notes from a Radical Behaviorist. kalamazoo, MI : Author.

Nelson, R.O. (1977). Assessment and Therapeutic Functions of Self Monitoring. In Michel Hersen, Richard M. Ester, and Peter M. Miller (Eds.), Progress in Behavior Modification. N.Y.: Academic Press. 263 - 308.

O'Leary, S.G., and Dubey, D.R. (Fall 1979) Application of Self - Control Procedures by Children : A Review. Journal of Applied Behavior Analysis. 12, 449-465.

Rechman, G.S. (1986) Self-Monitoring and Its Effects on the Performance of Staff in Residential Setting. Dissertation Abstracts International. 47, 2516A.

Sagotsky, G., Patterson, C.J., and Lepper, M.R. (April 1978). Training Children's Self-Control : A Field Experiment in Self-Monitoring and Goal-Setting in the Classroom. Journal of Experimental Child Psychgology. 25, 242-253.

Schunk, D.H. (1981). Modeling and Attributional Effects on Children's Achievement : A Sellf - Efficacy Analysis. Journal of Educational Psychology. 73 : 93-105.

Schunk, D.H. (1982). Effect of Effort Attributional Feedback on Children's Perceived Self-Efficacy and Achievement. Journal of Educational Psychology. 74 : 548-556.

Schunk, D.H. (1982 - 1983). Progress Self - Monitoring : Effects on Children's Self - Efficacy and Achievement. The Journal of Experimantal Education. 51 : 89-93.

Schunk, D.H. (1984). Enhancing Self - Efficacy and Achievement Through Rewards and Goals : Motivational and Information Effects. Journal of Education Research. 78 : 29-34.

Schunk, D.H. (1984). Self - Efficary Perspective on Achievement Behavior. Educational Psychologist. 19 : 48 - 58.

Schunk, D.H. (1985). Self - Efficacy and Classroom Learning. Psychology in the School. 22 : 208-223.

Smith, D.D. (1988). The Generalization of Treatment Gains of Mildly Handicapped Adolescents from Specical Education to Regular Educational Classroom Using Peer-Mdiated Self-Management Procedures. Dissertation Abstracts International. 50 : 714 A.

Smith, R.E. (1989). Effect of Coping Skills Training on Generalized Self - Efficacy and Locus of Control. Journal of Personality and Social Psychology. 56 : 228-233.

Thomas, H., (1982). A Manager's Guide to Performance Appraisal. New York : The Free Press, A Division of Macmillan Publishing.

Webster's. (1971). New Twentieth Century Dictionary. 2nd ed. Cleveland and New York : The World Publishing Company.

ภาคผนวก

ที่ ทม 1009 /๔๑๗

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

1 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ผู้สอนวิชา กล 107 , 108

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบฝึกทักษะการพิมพ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง "ผลการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ" โดยมี อาจารย์ประทีป จินงี่ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการวิจัยนี้ ซึ่งเครื่องมือวิจัยของโครงการวิจัยดังกล่าวเกี่ยวข้องกับแบบฝึกทักษะการพิมพ์

ดังนั้น สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแบบฝึกทักษะการพิมพ์ ช่วยกรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่เป็นแบบทักษะการพิมพ์ ตามเอกสารที่แนบมาด้วยนี้ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนต์ชัย อินทสุวรรณ)
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานเลขานุการ
โทร./โทรสาร 258-4482

รายชื่อ ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวัดประสิทธิภาพการทำงาน

รายชื่อ	หน่วยงานที่สังกัด
1. อาจารย์อรศรี จารุไพบูลย์	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร
2. อาจารย์กัลยาณี สูงสมบัติ	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร
3. อาจารย์จงจิตร แก้ววังน้ำ	โรงเรียนเทคโนโลยีเปรมฤทัย
4. อาจารย์อาภรณ์ บรรจงรักษ์	โรงเรียนเทคโนโลยีเปรมฤทัย
5. อาจารย์ทิพวัลย์ สีนวนสกุลณี	โรงเรียนเทคนิคศรีวัฒนา
6. อาจารย์สุดารัตน์ นฤภัย	โรงเรียนเทคนิคศรีวัฒนา
7. อาจารย์เสาวลักษณ์ มาศิริ	โรงเรียนเทคนิคศรีวัฒนา

ที่ ทม 1009/ 106 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

7 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพาณิชยการพระนคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาโครงการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง "ผลการเตือนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ได้รับมอบหมายของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ" โดยมี อาจารย์ประทีป จินงี่ ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เป็นผู้รับผิดชอบโครงการวิจัยนี้ และโครงการวิจัยดังกล่าวได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 1-2 (กล 107-108)

ดังนั้นสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์จึงใคร่ขออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัยในหน่วยงานของท่านกับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพิมพ์ดีดไทย 1-2 ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือนธันวาคม 2538 - กุมภาพันธ์ 2539 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานเลขานุการ

โทร./โทรสาร 258-4482

ตัวอย่าง แบบประเมินความเหมาะสมของแบบพิมพ์

คำสั่ง ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามแบบต่อไปนี้ บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง โดยให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 1 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

ในกระบวนอาหารชาวบ้าน ๆ กันแล้ว อาหารผักที่เก็บเอาได้ตามริม	60
ร้ัวริมถนน ก็เห็นมีคนเก็บไปขายเป็นลำเป็นสันอยู่ทุกวันไม่รู้จักหมด ยอดตำลึง และ	138
ยอดกระถิน ยิ่งหน้านี้ด้วยแล้วยอดตำลึงและยอดกระถินอวบงามน่ารับประทานนักผม	211
เคยเอาใบตำลึงมาตีน้ำมัน แล้วโรยเกลือน้อย ๆ รับประทานกับข้าวร้อน ๆ สบาย	282
ปากมิใช่น้อย ส่วนยอดกระถินนั้นเล่า เดี๋ยวนี้มีกระถินยักษ์ยอดขมแปลกปลอมเข้ามา	358
และโดยเฉพาะยอดอวบกว่าเสียด้วยใครไม่รู้จักเด็ดเอามาขายมีหวังเจอลูกค้าต่อว่า	432
แน่ ๆ นอกจาก อาหารผักริมถนนที่ผมกล่าวถึงด้วยความที่เป็นผักอร่อย จึงสามารถ	506
วางขายในตลาดได้ทุกแห่งโดยไม่กลัวใคร นอกจากนั้น ผักบุ้งยอดถั่วซึ่งแม่ค้าเก็บมา	582
ขายนั้นคุณสามารถเคี้ยวดิบ ๆ ได้โดยสนิทปาก เพราะผักบุ้งยอดถั่วเหล่านี้ไม่เจอ	658
ยาฆ่าเพลี้ยและยาฆ่าแมลงเลย เพราะงอกงามนอกแปลงผัก ไม่ต้องพ่นยาก็สามารถ	727
เก็บมาขายได้ โดยเฉพาะร้านอาหารอีสานทุกวันนี้ขาดผักบุ้งยอดถั่วไม่ได้	794

ลักษณะต่างๆของแบบฝึกข้างบนนี้ มีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบกับนักเรียนที่ กำลังเรียนวิชา กล 108 มากน้อยเพียงใด

ลักษณะต่างๆของแบบฝึก	ระดับความเหมาะสม (ร้อยละ) น้อย ——————————→ มาก
1. เนื้อหาที่ใช้ฝึกพิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจับเวลาในการพิมพ์แต่ละครั้ง	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

คำสั่ง ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามแบบต่อไปนี้ บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง โดยให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 1 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

ยังไม่จบเรื่องกาสิโน วันนี้คุยต่อจากเมื่อวานนี้อีกสักยก ในโลกนี้มีร่วม	70
200 ประเทศ ถ้าคาสิโนเป็นของชิ่งดีจริง ๆ แล้ว ผมคิดว่าทุกประเทศ คงมีบ่อนไว้	144
ประดับเมืองเป็นแน่ อันนั้นเป็นภาพรวม เรามาคุยในวงแคบเฉพาะของเราดีกว่า	214
ทำไมเราต้องรีบร้อนในเรื่องนี้ทำเหมือนว่าทั้งประเทศอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ปราศจาก	290
ปัญหาทั้งมวล ไม่มีเรื่องที่รัฐบาลจะต้องทำเพื่อประชาชน ก็เลยมีเวลาว่างมาคิดกัน	367
ถึงเรื่องอับรีย์สักบาลเช่นนั้น มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า "คนค้าน" เป็นพวกปากว่าตาขยิบ	448
เกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง เยอะแยะไปสิ่งที่ตัวเองชอบ แต่กับสังคม	523
ส่วนรวมไม่เหมาะสม เราก็ไม่ทำนั้นเรียกว่าเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าที่จะ	596
เห็นประโยชน์ส่วนตัว การที่รัฐมนตรีบางคนบอกว่าจะออกเป็นกระทรวงก่อนแล้วจึง	669
ค่อยนำเข้าสภาเพื่ออนุมัติ ถ้าทำอย่างนั้นถือว่าเป็นความเหลวไหลและการส่อเจตนา	742
อิงแอบผลประโยชน์เพื่อตัวเองอย่างไม่ต้องสงสัย เพราะมันไม่ใช่เรื่องสำคัญถึงชนิด	819
คอขาดบาดตาย ยังสุขยังทุกข์ให้ประชาชน อย่างชนิดฉับพลัน และทันด่วน มากที่สุด	894

ลักษณะต่างๆของแบบฝึกข้างบนนี้ มีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบกับนักเรียนที่ กำลังเรียนวิชา กล 103 มากน้อยเพียงใด

ลักษณะต่างๆของแบบฝึก	ระดับความเหมาะสม (ร้อยละ) น้อย ⟶ มาก
1. เนื้อหาที่ใช้ฝึกพิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจับเวลาในการพิมพ์แต่ละครั้ง	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

คำสั่ง ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามแบบต่อไปนี้ บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง โดยให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 1 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

จิตเป็นสิ่งที่มองด้วยตาไม่เห็น แต่ในบางขณะสติก็อาจบอกถึงการสัมผัส	65
รู้ได้บ้างแต่โอกาสมีได้น้อยหรือแทบจะไม่มีเลย ทุกคนอยากจะรู้ต่างก็รู้ไม่จริงจิตนั้น	147
มีอยู่ในมนุษย์ทุกรูปทุกนาม ตั้งแต่เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์และอยู่ร่วมกันตลอดจนถึงวัน	230
ตาย เมื่อสังขารตายดับไปแล้ว จิตก็ยังไม่ตายและคงเป็นอยู่ต่อมา อย่างที่รู้ทั่วกันว่า	313
"วิญญาณ" หมุนเวียนสับเปลี่ยนเป็นเช่นนี้ไปตลอด โดยจิตนั้นไม่เคยได้**ตายเลย และ**	384
คงอยู่เป็นผู้รับเอาทั้งบุญและบาปที่ได้ก่อทำขึ้น ในขณะที่สังขารนั้นยังมีชีวิตอยู่ในฐานะ	470
อย่างเป็นเจ้าของเป็นภาวะจำยอมโดยธรรมชาติที่ไม่อาจโต้แย้งหลีกเลี่ยงหรือขัดขืน	546
ได้ ทั้งโอกาสที่จะต่อรองกันก็ไม่มี ฉะนั้นในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ก่อนที่จะพูดจะทำ	629
อะไรลงไป ขอได้โปรดรำลึกและเป็นห่วงถึงความเป็นอยู่ ของเจ้าของในอนาคตนี้	699
บ้าง และเพื่อความสุขในอนาคตที่ถาวรตลอดไปอย่างแท้จริง สิ่งที่เป็นบาปทุกอย่างก็	776
พึงละเว้น ความดีทุกสิ่งอย่าละเลย แล้วท่านจะภูมิใจในสิ่งที่ได้กระทำความสว่างจะ	853
ปรากฏเป็นของท่านในที่สุด	877

ลักษณะต่างๆของแบบฝึกข้างบนนี้ มีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบกับนักเรียนที่ กำลังเรียนวิชา กล 108 มากน้อยเพียงใด

ลักษณะต่างๆของแบบฝึก	ระดับความเหมาะสม (ร้อยละ) น้อย ——→ มาก
1. เนื้อหาที่ใช้ฝึกพิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+
	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+
	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจับเวลาในการพิมพ์แต่ละครั้ง	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+
	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+
	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

คำสั่ง ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามแบบต่อไปนี้ บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง โดยให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 1 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

เมื่อข้าวที่ขอบจาน วันที่คล้ายกับวันหนึ่งในอดีตนุ่นในกระบุงพองฟูแตก	67
เป็นดอกในแสงแดดกล้ายามบ่าย ใยฝ้ายที่ฟูเป็นปุยบนลานกลางแดดนั้น ส่งประกาย	138
ขาวจัดจ้าจนแสบตา ไอแดดเต้นยิบ ๆ ไปทั่วเมื่อแลไกลออกไปและคงเป็นสิ่งเดียว	200
ที่แลดูยุบยิบเคลื่อนไหวในบรรยากาศอันร้อนรุ่มแห้งแล้งของเดือนเมษายนนาน ๆ ลม	274
จะโชยเอาไอแดดอุ่นมารุมตัว นอกจากนี้แล้วไม่มีสิ่งใดจะขยับเคลื่อนไหวในบ่าย**วัน**นี้	352
ทั้งหมู่บ้านเงียบกริบราวกับหลับไหลที่จริงแล้ว ไม่มีใครเหลืออยู่ติดบ้านกันสักกี่คนดอก	435
ในยามนี้ หน้าสงกรานต์อย่างนี้ หนุ่มสาวนัดกันไปเที่ยวในเมืองหรือเล่นสงกรานต์ที่	514
บ้านอื่น ผู้เฒ่าผู้แก่ไปนั่งสนทนาหลบลมร้อนที่ลานวัดนอกหมู่บ้าน ผู้ใหญ่ใจนักเลงต่าง	598
หายหน้ากันไปแต่เช้าแล้วสุดหล้าใช้ท่อนแขนปาดเหงื่อที่หน้าผากเธอกำลังเตรียมต้าย	675
ดึงโยงไปทางขวาคล้องพันหลักไว้ดึงกลับไปมาซ้ายขวา แล้วย้อนพันขึ้นไปใหม่ เธอ	749
พยายามขยับให้เป็นท่ากายบริหารให้เป็นจังหวะ เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเบื่อ พลางคิดว่า	828

ลักษณะต่างๆของแบบฝึกข้างบนนี้ มีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบกับนักเรียนที่ กำลังเรียนวิชา กล 108 มากน้อยเพียงใด

ลักษณะต่างๆของแบบฝึก	ระดับความเหมาะสม (ร้อยละ) น้อย → มาก
1. เนื้อหาที่ใช้ฝึกพิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจับเวลาในการพิมพ์แต่ละครั้ง	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

คำสั่ง ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามแบบต่อไปนี้ บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง โดยให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 1 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

ความเพียรเป็นเหตุให้พ้นทุกข์ เป็นเครื่องช่วยคนเราให้พ้นจากความทุกข์	69
ยากในด้านต่าง ๆ เช่นอ่านหนังสือไม่ออก เป็นทุกข์ ก็เพียรศึกษาเล่าเรียนจนอ่าน	145
ออกเขียนได้ ก็หมดทุกข์ ไม่มีทรัพย์จะจับจ่ายใช้สอย เป็นทุกข์ ก็เพียรประกอบ	220
อาชีพการงานจนได้ทรัพย์มาใช้สอย ก็หมดทุกข์ ทำงานไม่สำเร็จ เป็นทุกข์ ก็เพียร	295
ทำจนสำเร็จ เมื่อมีความเพียรก็ต้องได้พบความสำเร็จ เพราะความเพียรมีที่ไหน	367
ความสำเร็จก็มีที่นั่น เมื่องานสำเร็จก็หมดทุกข์ ตกบ่อเป็นทุกข์ก็เพียรตะเกียกตะกาย	447
ปีนป่ายขึ้นมาให้พ้นบ่อ ก็หมดทุกข์ ถ้ามัวแต่รำพึงรำพันอยู่ในบ่อไม่พยายามปีนขึ้นมา	528
ก็จะเป็นทุกข์อยู่ตลอดกาล ความเพียรเป็นเครื่องช่วยคนเราให้พ้นทุกข์ได้ อย่างนี้	606
แหละพระพุทธเจ้าเมื่อจะตรัสตอบปัญหาของอาฬวกยักษ์ที่ทูลถามว่า คนจะล่วงทุกข์ได้	682
เพราะอะไร พระองค์จึงตรัสว่าคนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียรดังนี้	744

ลักษณะต่างๆของแบบฝึกข้างบนนี้ มีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบกับนักเรียนที่ กำลังเรียนวิชา กล 108 มากน้อยเพียงใด

ลักษณะต่างๆของแบบฝึก	ระดับความเหมาะสม (ร้อยละ) น้อย ⟶ มาก
1. เนื้อหาที่ใช้ฝึกพิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจับเวลาในการพิมพ์แต่ละครั้ง	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

คำสั่ง ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามแบบต่อไปนี้ บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นแบบทุกอย่าง โดยให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 1 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

การประกอบการผลิตสินค้าและบริการ จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการควบคุมการดำเนินงานของผู้ประกอบการ หรือที่เรียกกันว่า "นักธุรกิจ" นักธุรกิจในฐานที่เป็นผู้ประกอบการจะพิจารณาว่า ควรจะผลิตสินค้าและบริการชนิดใด ผลิตจำนวนเท่าใด ควรจ้างคนงานเป็นจำนวนกี่คน ควรให้ค่าจ้างคนละเท่าใด ควรซื้อเครื่องจักรและอุปกรณ์เท่าใด เมื่อใดควรจะดำเนินการจัดหาทุนเพื่อขยายกิจการ และโดยวิธีอย่างไร ผู้ประกอบการจะเป็นผู้ควบคุมให้มีการผลิตสิ่งของและบริการเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค และเป็นผู้จ่ายเงินรายได้ให้แก่ผู้เป็นเจ้าของปัจจัยการผลิต ผู้ประกอบการจะเป็นผู้นำเอาปัจจัยการผลิต ได้แก่ ที่ดิน แรงงานและทุนมารวมกันเพื่อผลิตสิ่งของและบริการ ในการนี้ผู้ประกอบการจะเป็นผู้วินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ เช่น ควรผลิตสินค้าด้วยวิธีการใดจึงจะมีประสิทธิภาพและต้นทุนการผลิตต่ำ ถ้าวินิจฉัยปัญหาที่ผิดพลาดธุรกิจก็ประสบปัญหาการขาดทุน ผู้ประกอบการจึงต้องเสี่ยงภัยต่อความไม่แน่นอนของภาวะการค้าต่าง ๆ	61 136 210 280 352 428 504 581 655 733 811 871

ลักษณะต่างๆของแบบฝึกข้างบนนี้ มีความเหมาะสมที่จะใช้ทดสอบกับนักเรียนที่ กำลังเรียนวิชา กล 108 มากน้อยเพียงใด

ลักษณะต่างๆของแบบฝึก	ระดับความเหมาะสม (ร้อยละ) น้อย ⟶ มาก
1. เนื้อหาที่ใช้ฝึกพิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
2. ความยาก-ง่ายของเนื้อหาที่ใช้พิมพ์	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการจับเวลาในการพิมพ์แต่ละครั้ง	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
4. จำนวนครั้งที่ใช้จับเวลาเพื่อทดสอบ	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+ 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
5. จำนวนแห่งที่ยอมให้พิมพ์ผิดได้	+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

ตัวอย่าง แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....ชั้นปี.....ห้อง.....

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการสอบถามถึงการรับรู้ถึงความสามารถในการพิมพ์ของนักเรียนว่า

" ถ้าให้นักเรียนพิมพ์ข้อความตามต้นแบบชุดการพิมพ์ที่ให้ครูนั้นทำให้ได้ นาทีละ 30 คำ "

นักเรียนคิดว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใดในการที่จะพิมพ์ให้ได้นาทีละ 30 คำ

การตอบแบบสอบถาม

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ╳ ทับตัวเลข 1 2 3 หรือ 4 ที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด โดย

1	หมายถึง	แน่ใจว่าทำไม่ได้	3	หมายถึง	ค่อนข้างแน่ใจว่าทำได้
2	หมายถึง	ไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้	4	หมายถึง	แน่ใจว่าทำได้จริง

แบบฝึกการพิมพ์	ระดับการรับรู้ความสามารถของตน			
	แน่ใจว่าทำไม่ได้	ไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้	ค่อนข้างแน่ใจว่าทำได้	แน่ใจว่าทำได้จริงๆ
1. ชุดที่.....	¦----------¦	¦----------¦	¦----------¦	
	1	2	3	4
2. ชุดที่.....	¦----------¦	¦----------¦	¦----------¦	
	1	2	3	4
3. ชุดที่.....	¦----------¦	¦----------¦	¦----------¦	
	1	2	3	4

ตัวอย่าง แบบวัดประสิทธิภาพการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

ชุดที่ 1.1

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกพิมพ์ข้อความชุดใดก็ได้ จากตัวอย่าง 2 ชุดข้างล่างต่อไปนี้ พิมพ์บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

ในกระบวนอาหารชาวบ้าน ๆ กันแล้ว อาหารผักที่เก็บเอาได้ตามริม	60
ร้วริมถนน ก็เห็นมีคนเก็บไปขายเป็นล่ำเป็นสันอยู่ทุกวันไม่รู้จักหมด ยอดตำลึง และ	138
ยอดกระถิน ยิ่งหน้านี้ด้วยแล้วยอดตำลึงและยอดกระถินอวบงามน่ารับประทานนักผม	211
เคยเอาใบตำลึงมาตีน้ำมัน แล้วโรยเกลือน้อย ๆ รับประทานกับข้าวร้อน ๆ สบาย	282
ปากมิใช่น้อย ส่วนยอดกระถินนั้นเล่า เดี๋ยวนี้มีกระถินยักษ์ยอดชมแปลกปลอ่มเข้ามา	358
และโดยเฉพาะยอดอวบกว่าเสียด้วยใครไม่รู้จักเด็ดเอามาขายมีหวังเจอลูกค้าต่อว่า	432
แน่ ๆ นอกจาก อาหารผักริมถนนที่ผมกล่าวถึงด้วยความที่เป็นผักอร่อย จึงสามารถ	506
วางขายในตลาดได้ทุกแห่งโดยไม่กลัวใคร นอกจากนั้น ผักบุ้งยอดถั่วซึ่งแม่ค้าเก็บมา	582
กำขายนั้นคุณสามารถเคี้ยวดิบ ๆ ได้โดยสนิทปาก เพราะผักบุ้งยอดถั่วเหล่านี้ไม่เจอ	658
ยาฆ่าเพลี้ยและยาฆ่าแมลงเลย เพราะงอกงามนอกแปลงผัก ไม่ต้องพ่นยาก็สามารถ	727
เก็บมาขายได้ โดยเฉพาะร้านอาหารอีสานทุกวันนี้ขาดผักบุ้งยอดถั่วไม่ได้	794

ยังไม่จบเรื่องกาสิโน วันนี้คุยต่อจากเมื่อวานนี้อีกสักยก ในโลกนี้มีร่วม	70
200 ประเทศ ถ้าคาสิโนเป็นของดีจริง ๆ แล้ว ผมคิดว่าทุกประเทศ คงมีบ่อนไว้	144
ประดับเมืองเป็นแน่ อันนั้นเป็นภาพรวม เรามาคุยในวงแคบเฉพาะของเราดีกว่า	214
ทำไมเราต้องรีบร้อนในเรื่องนี้ทำเหมือนว่าทั้งประเทศอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ปราศจาก	290
ปัญหาทั้งมวล ไม่มีเรื่องที่รัฐบาลจะต้องทำเพื่อประชาชน ก็เลยมีเวลาว่างมาคิดกัน	367
ถึงเรื่องอัปรีย์สักบาลเช่นนั้น มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า "คนค้าน" เป็นพวกปากว่าตาขยิบ	448
เกลียดตัวกินไข่ เกลียดปลาไหลกินน้ำแกง เยอะแยะไปสิ่งที่ตัวเองชอบ แต่กับสังคม	523
ส่วนรวมไม่เหมาะสม เราก็ไม่ทำนั้นเรียกว่าเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าที่จะ	596
เห็นประโยชน์ส่วนตัว การที่รัฐมนตรีบางคนบอกว่าจะออกเป็นกระทรวงก่อนแล้วจึง	669
ค่อยนำเข้าสภาเพื่ออนุมัติ ถ้าทำอย่างนั้นถือว่าเป็นความเหลวไหลและการส่อเจตนา	742
อิงแอบผลประโยชน์เพื่อตัวเองอย่างไม่ต้องสงสัย เพราะมันไม่ใช่เรื่องสำคัญถึงชนิด	819
คอขาดบาดตาย ยังสุขยังทุกข์ให้ประชาชน อย่างชนิดฉับพลัน และทันด่วน มากที่สุด	894

ชุดที่ 1.2

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกพิมพ์ข้อความชุดใดก็ได้ จากตัวอย่าง 2 ชุดข้างล่างต่อไปนี้ พิมพ์บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

จิตเป็นสิ่งที่มองด้วยตาไม่เห็น แต่ในบางขณะสติก็อาจบอกถึงการสัมผัส 65
รู้ได้บ้างแต่โอกาสมีได้น้อยหรือแทบจะไม่มีเลย ทุกคนอยากจะรู้ต่างก็รู้ไม่จริงจิตนั้น 147
มีอยู่ในมนุษย์ทุกรูปทุกนาม ตั้งแต่เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์และอยู่ร่วมกันตลอดจนถึงวัน 230
ตาย เมื่อสังขารตายดับไปแล้ว จิตก็ยังไม่ตายและคงเป็นอยู่ต่อมา อย่างที่รู้ทั่วกันว่า 312
"วิญญาณ" หมุนเวียนสับเปลี่ยนเป็นเช่นนี้ไปตลอด โดยจิตนั้นไม่เคยได้ตายเลย และ 386
คงอยู่เป็นผู้รับเอาทั้งบุญและบาปที่ได้ก่อทำขึ้น ในขณะที่สังขารนั้นยังมีชีวิตอยู่ในฐานะ 470
อย่างเป็นเจ้าของเป็นภาวะจำยอมโดยธรรมชาติที่ไม่อาจโต้แย้งหลีกเลี่ยงหรือขัดขืน 546
ได้ ทั้งโอกาสที่จะต่อรองกันก็ไม่มี ฉะนั้นในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ก่อนที่จะพูดจะทำ 629
อะไรลงไป ขอได้โปรดรำลึกและเป็นห่วงถึงความเป็นอยู่ ของเจ้าของในอนาคตนี้ 699
บ้าง และเพื่อความสุขในอนาคตที่ถาวรตลอดไปอย่างแท้จริง สิ่งที่เป็นบาปทุกอย่างก็ 776
พึงละเว้น ความดีทุกสิ่งอย่าละเลย แล้วท่านจะภูมิใจในสิ่งที่ได้กระทำความสว่างจะ 853
ปรากฏเป็นของท่านในที่สุด 877

เม็ดข้าวที่ขอบจาน วันที่คล้ายกับวันหนึ่งในอดีตนุ่นในกระบุงหองฟูแตก 67
เป็นดอกในแสงแดดกล้ายามบ่าย ใยฝ้ายที่ฟูเป็นปุยบนลานกลางแดดนั้น ส่งประกาย 138
ขาวจัดจ้าจนแสบตา ไอแดดเต้นยิบ ๆ ไปทั่วเมื่อแลไกลออกไปและคงเป็นสิ่งเดียว 200
ที่แลดูยุบยิบเคลื่อนไหวในบรรยากาศอันร้อนรุ่มแห้งแล้งของเดือนเมษายนนาน ๆ ลม 274
จะโชยเอาไอแดดอุ่นมารุมตัว นอกจากนี้แล้วไม่มีสิ่งใดจะขยับเคลื่อนไหวในบ่ายวันนี้ 352
ทั้งหมู่บ้านเงียบกริบราวกับหลับไหลที่จริงแล้ว ไม่มีใครเหลืออยู่ติดบ้านกันสักกี่คนนอก 435
ในยามนี้ หน้าสงกรานต์อย่างนี้ หนุ่มสาวนัดกันไปเที่ยวในเมืองหรือเล่นสงกรานต์ที่ 514
บ้านอื่น ผู้เฒ่าผู้แก่ไปนั่งสนทนาหลบลมร้อนที่ลานวัดนอกหมู่บ้าน ผู้ใหญ่ใจนักเลงต่าง 598
หายหน้ากันไปแต่เช้าแล้วสุดหล้าใช้ท่อนแขนปาดเหงื่อที่หน้าผากเธอกำลังเตรียมด้าย 675
ดึงโยงไปทางขวาคล้องพันหลักไว้ดึงกลับไปมาซ้ายขวา แล้วย้อนพันขึ้นไปใหม่ เธอ 749
พยายามขยับให้เป็นท่ากายบริหารให้เป็นจังหวะ เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเบื่อ พลางคิดว่า 828

ชุดที่ 1.3

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกพิมพ์ข้อความชุดใดก็ได้ จากตัวอย่าง 2 ชุดข้างล่างต่อไปนี้ พิมพ์บรรทัดต่อบรรทัด และพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

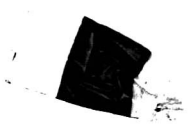
ความเพียรเป็นเหตุให้พ้นทุกข์ เป็นเครื่องช่วยคนเราให้พ้นจากความทุกข์	69
ยากในด้านต่าง ๆ เช่นอ่านหนังสือไม่ออก เป็นทุกข์ ก็เพียรศึกษาเล่าเรียนจนอ่าน	145
ออกเขียนได้ ก็หมดทุกข์ ไม่มีทรัพย์จะจับจ่ายใช้สอย เป็นทุกข์ ก็เพียรประกอบ	220
อาชีพการงานจนได้ทรัพย์มาใช้สอย ก็หมดทุกข์ ทำงานไม่สำเร็จ เป็นทุกข์ ก็เพียร	295
ทำจนสำเร็จ เมื่อมีความเพียรก็ต้องได้พบความสำเร็จ เพราะความเพียรมีที่ไหน	367
ความสำเร็จก็มีที่นั่น เมื่องานสำเร็จก็หมดทุกข์ ตกบ่อเป็นทุกข์ก็เพียรตะเกียกตะกาย	447
ปีนป่ายขึ้นมาให้พ้นบ่อ ก็หมดทุกข์ ถ้ามัวแต่รำพึงรำพันอยู่ในบ่อไม่พยายามปีนขึ้นมา	528
ก็จะเป็นทุกข์อยู่ตลอดกาล ความเพียรเป็นเครื่องช่วยคนเราให้พ้นทุกข์ได้ อย่างนี้	606
แหละพระพุทธเจ้าเมื่อจะตรัสตอบปัญหาของอาฬวกยักษ์ที่ทูลถามว่า คนจะล่วงทุกข์ได้	682
เพราะอะไร พระองค์จึงตรัสว่าคนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียรดังนี้	744

การประกอบการผลิตสินค้าและบริการ จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียง	61
ใด ขึ้นอยู่กับการควบคุมการดำเนินงานของผู้ประกอบการ หรือที่เรียกกันว่า "นัก	136
ธุรกิจ" นักธุรกิจในฐานที่เป็นผู้ประกอบการจะพิจารณาว่า ควรจะผลิตสินค้าและ	210
บริการชนิดใด ผลิตจำนวนเท่าใด ควรจ้างคนงานเป็นจำนวนกี่คน ควรให้ค่าจ้าง	280
คนละเท่าใด ควรซื้อเครื่องจักรและอุปกรณ์เท่าใด เมื่อใดควรจะดำเนินการจัดหา	352
ทุนเพื่อขยายกิจการ และโดยวิธีอย่างไร ผู้ประกอบการจะเป็นผู้ควบคุมให้มีการผลิต	428
สิ่งของและบริการเพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค และเป็นผู้จ่ายเงินรายได้ให้	504
แก่ผู้เป็นเจ้าของปัจจัยการผลิต ผู้ประกอบการจะเป็นผู้นำเอาปัจจัยการผลิต ได้แก่	581
ที่ดิน แรงงานและทุนมารวมกันเพื่อผลิตสิ่งของและบริการ ในการนี้ผู้ประกอบการ	655
จะเป็นผู้วินิจฉัยปัญหาต่าง ๆ เช่น ควรผลิตสินค้าด้วยวิธีการใดจึงจะมีประสิทธิภาพ	733
และต้นทุนการผลิตต่ำ ถ้าวินิจฉัยปัญหาที่ผิดพลาดธุรกิจก็ประสบปัญหาการขาดทุน ผู้	811
ประกอบการจึงต้องเสี่ยงภัยต่อความไม่แน่นอนของภาวะการค้าต่าง ๆ	871

แบบบันทึก การเตือนตนเอง

ชื่อ.....นามสกุล..... วัน/เดือน/ปี.....

พิมพ์ครั้งที่	จำนวนคำที่พิมพ์ได้ครั้งก่อน ต่อนาที	เป้าหมายจำนวนคำที่ต้องการจะพิมพ์	ความมั่นใจว่าจะพิมพ์ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	จำนวนคำที่พิมพ์ได้
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



ตัวอย่าง แบบฝึกทักษะการพิมพ์

แบบฝึกความเร็วและสร้างทักษะในการพิมพ์ ครั้งที่ 1

คำสั่ง จงพิมพ์ข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยพิมพ์บรรทัดต่อบรรทัดและพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

มนุษย์ที่เป็นสัตว์หมู่คือต้องอยู่รวม ๆ กัน ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ต้องช่วยเหลือ 76
เกื้อกูลกัน คนเราจะอยู่คนเดียวโดยไม่เกี่ยวข้องกับใครนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ เรา 152
ย่อมมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอยู่รอบข้างโดยฐานะเป็นญาติบ้าง เป็นมิตรบ้าง ซึ่งใน 232
ครัวเรือนเราย่อมเกี่ยวข้องกับบิดา มารดา พี่ น้อง ป้า น้า อา ลุง เป็นต้น นอก 307
จากนี้เรายังต้องรู้จักหรือสมาคมกับคนอื่น ๆ อีก โดยเป็นเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง 385
กันบ้าง โดยการช่วยเหลือกันบ้าง ร่วมงานกันบ้าง เมื่อต่างถูกอกถูกใจกันก็เที่ยว 462
ด้วยกัน กินด้วยกัน นอนด้วยกัน คือเป็นไปร่วมกัน อาการที่กินนอนหรือเที่ยวด้วยกัน 540
และช่วยกันทำการงานนี้เรียกว่า การคบ การคบกันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะ 612
สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอและความประพฤติของกันและกันได้ ฝ่ายที่มีกำลังใจ 684
แข็งกว่า ก็ชักพาอีกฝ่ายหนึ่งให้เป็นไปตามได้ง่าย ดังธรรมภาษิตที่ว่า คบคนเช่นใด 761
ย่อมเป็นคนเช่นนั้น ผู้คบคนเลวย่อมเลวลง 798

แบบฝึกความเร็วและสร้างทักษะในการพิมพ์ ครั้งที่ 2

คำสั่ง จงพิมพ์ข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยพิมพ์บรรทัดต่อบรรทัดและพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

นรก ตามที่กล่าวมานี้มีทางไปได้หลายทาง ความชั่วทุกชนิดความผิดทุกอย่าง 68
เป็นทางไปนรกทั้งนั้น ทางหนึ่งซึ่งจะนำไปถึงนรกได้ง่ายก็คือพูดไม่จริง ผู้พูดไม่จริง 147
ย่อมส่ออัธยาศัยอันไม่บริสุทธิ์ของตน ไม่น่าเป็นที่ไว้ใจว่าจะไม่ทำความชั่วอย่างอื่น 228
อีก จะเข้าสมาคมใด ๆ ก็เป็นที่รังเกียจของคนทั้งหลาย ไม่มีใครคบหาสมาคมด้วย 299
เพราะพูดเชื่อไม่ได้ ในที่สุดก็ถูกสังคมทอดทิ้ง จะทำอะไรก็ไม่มีคนช่วย จะพูดอะไร 376
ก็ไม่มีคนเชื่อ จะคิดอะไรก็ไม่มีคนเห็นด้วย จะหวังอะไรก็ไม่ได้สมหวัง จะเหลียว 452
ไปทางไหน ก็ไม่พบสิ่งที่เจริญตาเจริญใจเลย มีแต่เรื่องทุกข์ทรมาน นี่คือ ตกนรก 528
ทั้งเป็น ต้นเหตุคือพูดไม่จริง คนพูดไม่จริง เมื่อยังไม่ตายยังได้รับทุกข์ทรมานใน 607
โลกนี้ถึงเพียงนี้ เมื่อตายไปแล้วย่อมได้รับทุกข์ทรมานอย่างหนัก คือตกนรกในโลก 683
หน้า สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่าคนพูดไม่จริง ย่อมเข้าถึงนรก ดังนี้ 746

แบบฝึกความเร็วและสร้างทักษะในการพิมพ์ ครั้งที่ 6

คำสั่ง จงพิมพ์ข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยพิมพ์บรรทัดต่อบรรทัดและพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

อุปกรณ์ดำน้ำตื้นอย่างง่าย ๆ ที่มีเพียงหน้ากากดำน้ำ ท่อหายใจ และตีนกบ 69
ถูกใช้งานอีกครั้ง สำหรับการดำน้ำตื้นหรือดำผิวน้ำนั้น คงไม่มีใครปฏิเสธโลกใต้ทะเล 146
แถบหมู่เกาะอาดัง ราวี แห่งนี้ไปได้ เพราะเพียงกระจกหน้ากากดำน้ำมองลงไปบน 217
ผิวน้ำ ภาพอันงดงามก็ปรากฏให้เห็นราวกับเรากำลังล่องลอยอยู่บนผืนฟ้าที่มีป่าปะการัง 297
และผาหินสูง ๆ ต่ำ ๆ ใต้น้ำ เป็นดั่งแผ่นดินและผืนป่า ชีวิตเล็ก ๆ มากมายเคลื่อน 374
ไหวไปมาเต็มไปด้วยสีสันและลวดลายที่ธรรมชาติออกแบบมาได้ไม่ซ้ำกัน ฝูงปลา 445
เล็ก ๆ นับหมื่นนับแสนตัวว่ายเกาะกลุ่มเข้ามาใกล้ เหมือนกำลังพบสิ่งแปลกใหม่ที่ 521
มาเยือน ปลาการ์ตูนสีดำลายส้มโผล่ออกมาจากกอดอกไม้ทะเลที่พริ้วหนวดโอนลู่ไป 593
ตามกระแสน้ำ หนวดของดอกไม้ทะเลเต็มไปด้วยสารพิษที่สามารถทำอันตรายกับ 659
ปลาอื่น ๆ ยกเว้นปลาการ์ตูนเท่านั้นที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกัน และเป็นนักสร้าง 734
สรรค์ตัวยงที่มนุษย์จะต้องศึกษาค้นคว้าอีกมากมาย 780

แบบฝึกความเร็วและสร้างทักษะในการพิมพ์ ครั้งที่ 10

คำสั่ง จงพิมพ์ข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้ โดยพิมพ์บรรทัดต่อบรรทัดและพิมพ์ให้เหมือนต้นฉบับทุกอย่าง กำหนดให้พิมพ์จับเวลา 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาที พิมพ์ผิดได้ไม่เกิน 2 แห่ง แล้วให้นักเรียนเลือกครั้งที่ดีที่สุดส่งตรวจ

จดหมายที่ส่งออกนั้น เราอาจแยกเป็นจดหมายที่เลขานุการลงนามเอง หรือ 63
จดหมายที่เลขานุการลงนามแทนผู้บังคับบัญชา สิ่งที่สำคัญในการส่งจดหมายออกก็คือ 138
การตรวจทานความถูกต้องและเรียบร้อยก่อนที่เลขานุการจะนำเสนอให้ผู้บังคับบัญชา 212
ลงนามลายมือชื่อ เลขานุการควรจะต้องอ่านหนังสือทุกฉบับ โดยที่ไม่มีการละเว้น 286
ต้องอ่านทวนอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง ตรวจดูตัวสะกดและการันต์ รวมทั้ง 357
วรรคตอนให้ถูกต้อง การวางรูปจดหมายให้ชวนอ่าน พิมพ์ชัด สะอาดและเรียบร้อย 427
เว้นขอบกระดาษให้งดงาม พร้อมทั้งใช้กระดาษพิมพ์ที่มีขนาดเหมาะสม ถ้าเป็นข้อ 499
ความที่แปลมาจากการจดเป็นชวเลขก็จะต้องดูคำแปล บางทีอาจจะใช้คำที่ไม่ตรง 569
ความหมายของเรื่องในตอนนั้นเวลาพิมพ์ หรือถ้าเลขานุการเป็นผู้พิมพ์เอง ก็จะมี 643
โอกาสตรวจทานอีกทีหนึ่ง และควรตรวจทานชื่อผู้รับพร้อมทั้งตำบลที่อยู่ให้ถูกต้อง 718
เรียบร้อย สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เช่นจดหมายฉบับนั้นได้แจ้งว่าได้ส่งเอกสาร 799
หรือตั๋วเงินใด ๆ ไป ควรตรวจด้วยความระมัดระวังก่อนผนึกซองจดหมาย 860

ตารางเวลาการพิมพ์จับเวลา จำนวน 10 ครั้ง

	กลุ่ม 2	กลุ่ม 1
ครั้งที่ 1	8.30 น.	8.45 น.
ครั้งที่ 2	9.00 น.	9.15 น.
ครั้งที่ 3	9.30 น.	9.45 น.
ครั้งที่ 4	10.00 น.	10.15 น.
ครั้งที่ 5	10.30 น.	10.45 น.
ครั้งที่ 6	11.00 น.	11.15 น.
ครั้งที่ 7	11.30 น.	11.45 น.
	พักกลางวัน 11.45 - 12.45 น.	
ครั้งที่ 8	13.00 น.	13.15 น.
ครั้งที่ 9	13.30 น.	13.45 น.
ครั้งที่ 10	14.00 น.	14.15 น.
	พักย่อย 30 นาที	พักย่อย 30 นาที
พิมพ์ ชุดที่ 1.1	14.30 น.	14.45 น.
พิมพ์ ชุดที่ 1.2	15.00 น.	15.15 น.
พิมพ์ ชุดที่ 1.3	15.30 น.	15.45 น.

การคำนวณค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วของกลุ่มทดลองโดยใช้สูตร Ferguson (1981)

สูตร $X' = b_w (\bar{Y} - \bar{Y}_j) + \bar{X}_j$

b_w = ค่า β ที่ได้จากการคำนวณ

$\bar{Y}$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบก่อนการทดลอง

$\bar{Y}_j$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

$\bar{X}$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบหลังการทดลอง

$\bar{X}_j$ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

X' = ค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้ว

กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
คนที่	คะแนนทดสอบก่อนการทดลอง	คะแนนทดสอบหลังการทดลอง	คนที่	คะแนนทดสอบก่อนการทดลอง	คะแนนทดสอบหลังการทดลอง
1	6	8	1	6	6
2	3	5	2	6	5
3	3	6	3	6	6
4	6	8	4	6	6
5	6	9	5	6	6
6	6	8	6	6	6
7	5	5	7	4	6
8	6	6	8	3	3
9	6	10	9	6	6
10	6	5	10	3	3
เฉลี่ย	$\bar{Y}_j = 5.3$	$\bar{X}_j = 7$	เฉลี่ย	$\bar{Y}_j = 5.2$	$\bar{X}_j = 5.3$

$b_w = 0.78$ $\bar{Y} = 5.25$ $\bar{Y}_j = 5.30$ $\bar{X}_j = 7$

$X' = 0.78 (5.25 - 5.30) + 7 = 6.961$

. . ค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนของนักศึกษากลุ่มทดลองช่วงทดสอบก่อนการทดลอง = 6.96

$b_w = 0.79$ $\bar{Y} = 5.25$ $\bar{Y}_j = 5.20$ $\bar{X}_j = 5.3$

$X' = 0.79 (5.25 - 5.20) + 5.3 = 5.33$

. . ค่าเฉลี่ยที่ปรับแล้วของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนของนักศึกษากลุ่มควบคุมช่วงทดสอบก่อนการทดลอง = 5.33

ตารางแสดงข้อมูลของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนด้านการทำงานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแต่ละช่วงการทดลอง

กลุ่มทดลอง														กลุ่มควบคุม		
ช่วงการทดลอง	pretest	ทดสอบระหว่างการทดลอง (จำนวน 10 ครั้ง)										$\bar{X}$	posttest	ช่วงการทดลอง	pretest	posttest
คนที่		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			คนที่		
1	6	8*	7*	7	7*	6.5*	7*	6.5*	7.5*	8*	8*	7.25	8	1	6	6
2	3	5	5	4*	6*	7	5	4*	5*	6	4*	5.10	5	2	6	5
3	3	5*	5	5	5	5	5	5*	5*	5*	5	5.00	6	3	6	6
4	6	6*	6*	6*	7*	7	6*	6*	6*	6.5	6*	6.20	8	4	6	6
5	6	6*	6*	8*	9*	10*	10	10	9*	9*	10*	8.70	9	5	6	6
6	6	6*	4*	7*	7.5*	7*	8*	7.5*	7.5*	8*	8	7.05	8	6	6	6
7	5	5	5*	5*	6*	5	4	3*	5*	6*	6*	5.00	5	7	4	6
8	6	6*	6*	7*	7*	6*	5*	6*	6*	7*	8*	6.40	6	8	3	3
9	6	6*	6.5*	7*	8	6*	7*	6*	6.5*	7*	7*	6.70	10	9	6	6
10	6	5*	3	3*	5	3	3*	5	5	3*	5*	4.00	5	10	3	3
เฉลี่ย	5.3												7	เฉลี่ย	5.2	5.3

* หมายถึง ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของนักศึกษา