

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two-factor experiment with repeated measures on one factor) ศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการรับรู้ความสามารถโดยใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถที่มีต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกโปรแกรม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลและเปรียบเทียบผลของการรับรู้ความสามารถโดยใช้โปรแกรมการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงานที่ได้รับการฝึกโปรแกรมในระยะก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมกับระยะหลังได้รับการฝึกโปรแกรมและระยะติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานที่สูญเสียอวัยวะเนื่องจากการปฏิบัติงานในโรงงานบริษัท ไมย์เออร์ อินดัสตรีส์ จำกัด ที่มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ที่ 75 และสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 146 คน และสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน (simple random sampling) และสุ่มเพื่อเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและโปรแกรมการรับรู้ความสามารถที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกโปรแกรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที และได้รับการประเมินผลความเข้มแข็งในการมองโลกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable) ซึ่งการศึกษาค้นคว้านี้มีสมมุติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง
2. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่ต่างกัน

3. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถ มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง
4. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถ มีความเข้มแข็ง ในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
5. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถ มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถ มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
7. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่ต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุใน โรงงานกลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถ และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกัน
3. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุใน โรงงานกลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุใน โรงงานกลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุใน โรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
6. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุใน โรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
7. พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุใน โรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมุติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง แสดงว่าในภาพรวมวิธีทดลอง 2 วิธี ให้ผลไม่ต่างกันกล่าวคือ ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกไม่ต่างกัน ไม่ว่าจะวัดที่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผล ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการรับรู้ความสามารถเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยผ่านกระบวนการทางปัญญา ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันกลุ่มควบคุมก็ได้รับการอบรมทางวิชาการและการปฏิบัติงานต่าง ๆ จากบริษัทอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลให้พนักงานกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นด้วย (Bandura, 1986) การรับรู้ความสามารถของตนขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของบุคคลว่าเขาสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขา มีอยู่ การรับรู้ความสามารถของตนมิได้หมายถึงเพียงการมีความรู้ว่าตนจะต้องทำอะไร หรือมิได้หมายถึงเพียงการมีทักษะบางอย่างเท่านั้น หากแต่เป็นความสามารถในการก่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละวัตถุประสงค์ และแต่ละสถานการณ์ต้องอาศัยการผสมผสาน หรือบูรณาการของทักษะทางปัญญา ทางสังคมและทางพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ของการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถเพื่อให้พนักงานที่สูญเสียอวัยวะสามารถปรับตัว พิจารณาตัดสินใจเปรียบเทียบกับความสามารถของตนเองว่า ตนมีความสามารถพอที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมบางอย่างให้มีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมาย ตามที่กำหนดไว้ (Bandura, 1977, p. 89) การรับรู้ความสามารถของตนเองนี้จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลือกกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ และความพยายามที่จะกระทำในกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวกำหนด การตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม ถ้าบุคคลตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถ บุคคลก็จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ (Bandura, 1977, p. 89) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี (2542) ได้ศึกษาผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความตั้งใจภายในของนักเรียน ศึกษาผลรางวัลภายนอกที่เป็นเงินและข้อมูลป้อนกลับทางบวกที่บอกถึงความสำเร็จพร้อมการแนะแนวทางการทำกิจกรรมต่อได้ โดยไม่ควบคุมที่มีความตั้งใจภายในในการเล่นเกมนักเรียน และศึกษาว่านักเรียนที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนสูงเมื่อได้รับรางวัลภายนอกแล้วอาจมีความตั้งใจภายในแตกต่างจากนักเรียนที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนต่ำเมื่อได้รับรางวัลหรือไม่ พบว่ารางวัลภายนอกที่ให้ไม่ได้

ทำลายแรงงูใจภายใน และพบว่าแรงงูใจภายในระหว่างกลุ่มที่ได้รับเงิน กลุ่มที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับ และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่ต่างกัน แต่พบว่า นักเรียนที่รับรู้ความสามารถของตนในการเล่นเกมนสูง มีความสนุกในการเล่นมากกว่านักเรียนที่รับรู้ความสามารถของตนต่ำ และพบว่านักเรียนที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับมีพฤติกรรมเอาใจใส่เกมที่ตนเองเล่นมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

จากการทดลองครั้งนี้ พนักงานได้รู้ถึง วิธีทางในการดำรงชีวิตให้มีความหมาย มีคุณค่า พบกับเป้าหมายในชีวิต และสามารถบอกขั้นตอนในการคิดวิเคราะห์ การมองตนเองอย่างมีความหมาย ส่งผลให้เขาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่เป็นอยู่ มีจิตใจที่เข้มแข็ง รับรู้ถึงศักยภาพ และความสามารถของตนเองที่ตนจะใช้ในการดำเนินชีวิต มองชีวิตว่ามีคุณค่า เห็นคุณค่าและตระหนักดีว่าเราคือใคร สามารถเป็นอะไรและสามารถทำอะไรได้ รับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้พวกเขามีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มมากขึ้น

2. คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่ต่างกัน กล่าวคือ ก่อนการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึก โปรแกรมการรับรู้ความสามารถและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาจากพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงานที่มีการวัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้วยแบบวัด และมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าหรือเท่ากับเปอร์เซนไทล์ที่ 75 แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายอีก 2 ครั้ง โดยวิธีจับฉลาก ดังนั้น จึงมีผลทำให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกัน

3. คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากพบว่า พนักงานจำนวน 2 คนของกลุ่มควบคุมที่เมื่อได้รับอุบัติเหตุจากการทำงานแล้วทางบริษัทฯ ได้มีการเปลี่ยนหน้าที่การทำงานของพนักงานเหล่านั้นให้เหมาะสมและสามารถปฏิบัติงานได้ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้คะแนนค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของกลุ่มควบคุมสูงด้วย อนึ่งทางบริษัทเองก็ได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาการปฏิบัติงานและการพัฒนาทางด้านบุคคลากร โดยจัดอบรมทางวิชาการอย่างสม่ำเสมอ และมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความชำนาญให้พนักงานในองค์กร ได้มีความสามารถและเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ (Bandura, 1986) การรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางปัญญาและตัวแปรทางจิตที่สำคัญ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถสูงมักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย กระตือรือร้น

เอาใจใส่ในการทำงาน มีความต้องการความสำเร็จสูงและจะใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงานนานกว่าบุคคลซึ่งรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถต่ำ มักจะไม่หลีกเลี่ยงงานหรือทอดทิ้งเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ การรับรู้ความสามารถของตนมิได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของบุคคลว่าเขาสามารถทำอะไร ได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ การรับรู้ความสามารถของตนมิได้หมายถึงเพียงการมีความรู้ว่าคุณจะต้องทำอะไรหรือมิได้หมายถึงเพียงการมีทักษะบางอย่างเท่านั้น หากแต่เป็นความสามารถในการก่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละวัตถุประสงค์ และแต่ละสถานการณ์ ซึ่งต้องอาศัยการผสมผสานหรือบูรณาการของทักษะทางปัญญา ทางสังคม และทางพฤติกรรมร่วมกัน เบนดูรา ยังได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างมากระหว่างการมีทักษะชนิดเดียวกันภายใต้สถานการณ์ที่เหมือนกัน อาจจะปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกันไป การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนต้องพิจารณาทักษะ และความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหาก การเลือกกระทำพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเขาจะต้องกระทำพฤติกรรมใด และต้องทำอีกนานเท่าใด มักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ขาดความพยายาม และมุ่งมั่นในการทำงาน และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตน ยิ่งถ้ารับรู้ว่าคุณมีความสามารถน้อย เมื่อพบอุปสรรคก็จะเลิกความพยายามได้ง่ายพนักงานกลุ่มที่ได้รับบริการฝึก โปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในชั้นการทดลอง ผู้วิจัยได้นำ โปรแกรมที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนที่เน้น การชักจูง การกระตุ้นทางร่างกายและการกระตุ้นทางจิตใจ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มองชีวิตอย่างมีความหมาย มองว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง และสามารถเข้าใจ ทำให้เขาสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เขาเกิดการรับรู้ (Bandura) เน้นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลในการกำหนดการกระทำของบุคคล มากกว่าความพยายาม ความพยายามเป็นเพียงหนึ่งในองค์ประกอบหลาย ๆ ตัว ที่มาเพิ่มขนาดและคุณภาพของการกระทำ เพื่อพนักงานกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการรับรู้ความสามารถและทำให้เขาเกิดการรับรู้ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง และได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่นที่เป็นผู้สูญเสียอวัยวะ มีการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนที่ได้รับอิทธิพลมาจากการให้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น การได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันและประสบความสำเร็จ จะทำให้เขารับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเพิ่มได้ การชักชวนด้วยวาจาหรือการพูดเพื่อให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การชักชวนด้วยวาจาเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจมีพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จมีความสามารถเพิ่มขึ้น แต่ผู้ชักชวนจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ชักชวนให้

ความเชื่อถือว่าว่างใจ หรือมีความสำคัญต่อเขา อนึ่งการรับรู้ความสามารถขึ้นอยู่กับสถานะทางอารมณ์ของเขาด้วย ในสถานะอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นหรือไม่สงบ มีความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียดวิตกกังวล หรืออยู่ในสภาพที่ถูกกดดัน มักจะทำให้เขากระทำพฤติกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควรจะทำให้บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ (Smith, 1989) ความวิตกกังวลมีความผกผันกับการรับรู้ความสามารถของตน ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลสูงมักจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ แต่ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลต่ำก็จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดียิ่งขึ้น (ขนิษฐา สุวรรณนิคย์, 2533) ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ความวิตกกังวล การเห็นผู้อื่นเป็นตัวแบบ และประสบการณ์ที่ได้รับ ส่วนปัจจัยทางอ้อมต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนคือความวิตกกังวล และการตั้งเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัฒนาจินวงษ์ (2539, หน้า ก-ข) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บจากการขับขี่จักรยานยนต์ของนักเรียนตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลอง 61 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 64 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองและคาดหวังในผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

4. คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึก โปรแกรมการรับรู้ความสามารถมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าควบคุมในระยะติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เนื่องจากพนักงานที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับ การอบรมพัฒนาการทำงาน ได้ค้นพบความสามารถของตนเองมีความรู้และทักษะ เหล่านั้น ภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของพนักงาน ทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bandura, 1977, 1986) พบว่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้ป่วยไม่สามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงของคะแนนในแบบวัดสภาพของผู้ป่วย แบบวัดความเข้มของภาวะเจ็บปวด และแบบวัดสิ่งที่บ่งชี้ระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยในช่วงหลังการทดลองได้ แต่สามารถทำนายคะแนนจากระบบวัดทั้งสามที่ได้ในช่วงติดตาม ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า การเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถของตนมีประโยชน์ในการส่งเสริมผลของการฟื้นฟูในระยะยาว ดังนั้นการให้โปรแกรมในทางจิตวิทยาจึงต้องคำนึงถึงการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเป็นเป้าหมายหลักของการ โครงการฟื้นฟูหรือช่วงระยะติดตามผล

5. คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง ($p < .01$) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากพนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถได้รับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยปัจจัยการรับรู้ 4 ประการ (Bandura, 1982) ซึ่งประกอบด้วยความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมากที่สุด บุคคลที่ประสบความสำเร็จซ้ำๆ กันหลายครั้ง จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ให้ความใช้ความพยายาม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถ การได้เห็นประสบความสำเร็จที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น จะทำให้เขารับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ จากการฝึกโปรแกรมการรับรู้ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่นเขาจะบอกตนเองว่าถ้าผู้อื่นสามารถประสบความสำเร็จได้ เขาก็จะทำงานนั้นได้ การให้เห็นตัวแบบของตัวอย่าง เป็นการโน้มน้าวจิตใจให้เขาเชื่อว่าเขาน่าจะประสบความสำเร็จได้ อย่างน้อยที่สุดในลักษณะการปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนเอง การชักชวนด้วยวาจา เป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะ使他เกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น การชักชวนด้วยวาจาจะมีผลมากที่สุดต่อบุคคลที่มีเหตุผลบางประการที่จะทำให้เขาเชื่อว่า เขาสามารถประสบผลสำเร็จได้ สภาวะทางอารมณ์เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้เขารับรู้ความสามารถเพิ่มขึ้นด้วย เพราะการรับรู้ความสามารถของบุคคลจะสูงหรือต่ำนั้น ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางอารมณ์ (Smith, 1989) หากบุคคลมีความวิตกกังวลต่ำมักจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง การช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น สตีฟเบอร์แกน และเบ็คเตอร์ (Stuifbergen & Becker, 1994) พบว่ากิจกรรมที่ผู้มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถน้อยที่สุดในการปฏิบัติคือ การรับรู้ถึงความสามารถในการออกกำลังกาย ตัวแปรเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถและความรู้ความเข้าใจ นั้นมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในขณะที่ตัวแปรเกี่ยวกับเพศ การศึกษามีผลโดยทางอ้อมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี นัยประยูร (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมการรับรู้ความสามารถในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทาง ($p < .01$)

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 เนื่องจากพนักงานที่ได้เข้ารับการฝึก โปรแกรมการรับรู้ความสามารถมีความเข้าใจ และมีความเชื่อในความสามารถของตนเองแล้ว ทำให้เขามีการควบคุมทางด้านการคิด การกระทำ และความรู้สึกในด้านการคิดยังคงอยู่และดำเนินต่อไป การเชื่อในความสามารถของตนยังเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสนใจ และการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบได้ ตัวการกระทำการรับรู้ความสามารถของตนทำให้เขาจัดการกับภาวะอารมณ์ ในการส่งเสริมในการกระทำที่มีประสิทธิผล เพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ของตนไม่ดีให้ดีขึ้นหรือไม่ (Cunningham, Lockwood & Cunningham, 1991) พบว่าการรับรู้ความสามารถของผู้ป่วยมะเร็งมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งการรับรู้การควบคุมมีผลต่อการปรับตัวที่ดี ผลจากการวิจัยจึงชี้ให้เห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา งานวงษ์วาน (2541) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองในระยะติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า พนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มที่รับการรับรู้ความสามารถมีความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่ต่างกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าพนักงานกลุ่มที่ได้รับการรับรู้ความสามารถ ยังคงรับรู้ถึงความสามารถของตนเองอยู่ตลอดเวลาและยังเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเหล่านั้นมีความเข้มแข็งที่จะอยู่ในสังคม สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ มีความมุ่งหมายในชีวิต อยู่อย่างมีความหมาย และมีความเข้าใจในการตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ (รัชณี นามจันทร์ และสมจิต หนูเจริญกุล, 2543) บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นองค์ประกอบสำคัญในโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคล แม้จะเป็นสิ่งที่คงทนในตัวบุคคล แต่ก็สามารถเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิตของบุคคล ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล มีการรับรู้ความจริงหรือความถูกต้องตามกฎเกณฑ์ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลทนต่อความยุ่งยาก สับสน ความล้มเหลว และ

ความเจ็บปวดได้ ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น และศรัทธาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะลุล่วงไปด้วยดี ความคาดหวังของบุคคลก็จะมีลักษณะที่สมเหตุสมผลบนพื้นฐานของความเป็นจริง

สรุปว่า เมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองแล้ว ก็จะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคล จะมีพฤติกรรมอย่างไร มีแบบแผนคิดอย่างไร และมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์อย่างไร เราก็จะสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ และมีความสามารถในการก่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละวัตถุประสงค์และแต่ละสถานการณ์ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน จึงต้องพิจารณาทั้งทักษะและความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bandura, 1986)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่า การฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก ของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากการทำงานในโรงงานภายในกลุ่มทดลองเป็นวิธีการที่ได้ผล ดังนั้นผู้วิจัยหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพนักงานหรือกลุ่มบุคคลที่สูญเสียอวัยวะ ควรมีโอกาสได้รับการฝึก โปรแกรมการรับรู้ความสามารถเพื่อนำมาช่วยพนักงานมีความเข้มแข็งในการมองโลก ให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้พนักงานที่มีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก รู้จักควบคุมตนเองให้กระทำหรือละเว้นการกระทำที่ไม่เหมาะสม มองสิ่งรอบข้างอย่างมีความหมาย ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคม
2. การฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถเป็นเทคนิควิธีการที่ต้องใช้ความชำนาญในเรื่องการสังเกต การประเมิน การดำเนินการตามกระบวนการ ดังนั้นผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ควรมีการฝึกปฏิบัติ จนเกิดทักษะ และความชำนาญ สามารถใช้ได้คล่องแคล่วและแม่นยำ เพื่อให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกกับพนักงานหรือกลุ่มบุคคลที่มีผลการรับรู้ความสามารถอยู่ในเกณฑ์ต่ำหรือบุคคลที่ได้สูญเสียสิ่งที่เป็นที่รัก
2. ควรศึกษาผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกกับนักเรียน นักศึกษา ที่มีผลการเรียนต่ำ เพื่อช่วยให้เขาเหล่านั้นมองโลกอย่างมีความหมาย และมีเป้าหมายในชีวิต ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข