

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง " อิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น " ผู้วิจัยได้เสนอตามลำดับดังนี้

2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง

2.1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา

แบนดูรา (Bandura, 1977b) ได้เสนอองค์ประกอบที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองไว้ ดังนี้

1. ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Performance Accomplishment) ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ตรงที่มีผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นอย่างมาก ความสำเร็จในการกระทำกิจกรรม จะเป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) เกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล และการไม่ประสบผลสำเร็จในการกระทำกิจกรรมหลายๆครั้ง จะเป็นตัวลดความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลลง ส่วนกรณีที่บุคคลทั่วไปมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เกิดจากการประสบผลสำเร็จบ่อยครั้ง จะทำให้บุคคลนั้นไม่ท้อถอยในการกระทำกิจกรรม แม้จะกระทำกิจกรรมนั้นผิดพลาดไปบ้างในบางครั้งก็จะไม่ทำให้บุคคลยอมแพ้ แต่บุคคลจะหาวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดด้วยความพยายามเพื่อให้กิจกรรมนั้นสำเร็จ

2. ประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious Experience) เป็นแนวทางหรือตัวแบบที่บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตนเองเมื่อสังเกตเห็นบุคคลอื่นได้รับความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่ยากโดยไม่มีผลเสียตามมา ทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าตนเองน่าจะสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้เช่นเดียวกับตัวแบบ หากมีความตั้งใจและความพยายามสูง

3. การได้รับการชักชวนด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นการรับเอาคำแนะนำหรือคำชักชวนของผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลคาดหวังว่า ตนเองน่าจะมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ถึงแม้ว่าจะเคยกระทำกิจกรรมนั้นไม่สำเร็จมาแล้วก็ตาม ซึ่งถือว่าเป็นการเพิ่มกำลังใจและเพิ่มความมั่นใจให้กับบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

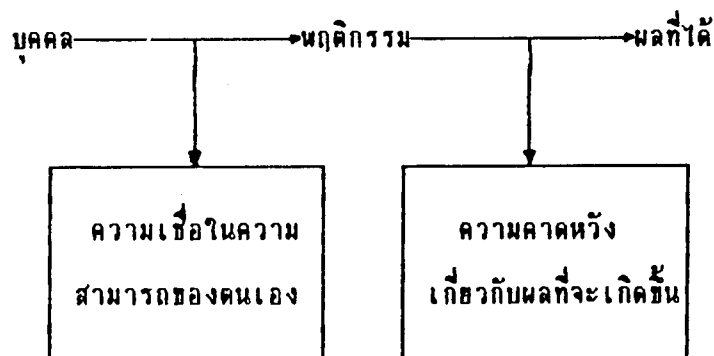
4. การก่อให้เกิดอารมณ์ (Emotional Arousal) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีความตื่นเต้นมีความวิตกกังวลหรือกลัวจากการกระตุ้นของร่างกาย โดยในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมาก มักจะทำให้บุคคลกระทำกิจกรรมต่างๆ ขาดประสิทธิภาพไป และบุคคลจะคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่อการทำกิจกรรมนั้นในระดับต่ำ

แบนดูรา (Bandura, 1977a) ได้เสนอแนวทฤษฎีเพิ่มเติมไว้ว่า "การตัดสินใจความสามารถของบุคคลนั้นถ้าหากกระทำในสถานการณ์ที่บุคคลสามารถคาดคะเนได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง บุคคลก็จะสามารถตัดสินใจความสามารถของตนเองได้โดยไม่เกิดปัญหาอะไร แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถคาดคะเนได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็จะทำให้บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองได้ยาก ว่าตนเองจะสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้หรือไม่ ความคาดหวังซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมใดๆ ของบุคคลนั้นมี 2 ชนิด คือ

(1) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นการคาดคะเนความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้

(2) ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectancy) เป็นการคาดคะเนของบุคคลว่า กิจกรรมที่ตนเองตัดสินใจปฏิบัติจะได้ผลออกมาอย่างไร

รูปแบบของความคาดหวังทั้ง 2 ชนิด แสดงให้เห็นดังแผนภูมิที่ 2.1



แผนภูมิที่ 2.1 แสดงความแตกต่างระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1977a:79)

จากแผนภูมิที่ 2.1 สรุปได้ว่าบุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้แบนดูรา (Bandura, 1977b) ได้เสนอลักษณะความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลไว้ ดังนี้

(1) ระดับความคาดหวัง (Magnitude) ระดับความคาดหวังในความสามารถของบุคคลนั้นจะแตกต่างกันไปในการกระทำกิจกรรม หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกันเมื่อกระทำกิจกรรมที่มีความยากง่ายต่างกัน ก็จะมีระดับความคาดหวังในความสามารถของตนเองแตกต่างกันด้วย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นระดับการคาดหวังของบุคคลว่าบุคคลจะกระทำกิจกรรมสำเร็จในระดับใด เมื่อถูกเสนอกิจกรรมที่มีความยากง่ายต่างกัน

(2) การสรุปครอบคลุม (Generality) ความคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองอาจจะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์อื่นในปริมาณที่แตกต่างกันได้และประสบการณ์ความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่างๆ จะทำให้เกิดความคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะสามารถสรุปครอบคลุมสู่สถานการณ์อื่นได้

(3) ความเข้ม (Strength) หากบุคคลไม่มีความเข้มในความสามารถของตนเองแล้ว เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังจะทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองลดลง ในทางตรงข้ามถ้าความเข้มของบุคคลมีมากก็จะทำให้บุคคลมีความพยายามมาก แม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ตาม

2.1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของล็อก

ล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Theory) ได้เสนอแนวทฤษฎีไว้ว่าการตั้งเป้าหมายคือกระบวนการที่กำหนดระดับของการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะเจาะจง มีความชัดเจนและเมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้วบุคคลย่อมมีความตั้งใจ มีความพยายามอย่างจริงจังในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้ในอนาคต และบุคคลที่จะได้รับความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรม ควรพิจารณาถึงเป้าหมาย ดังนี้

1. เป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจง (Specificity) เป็นการกำหนดขอบเขตของกิจกรรมที่จะปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมนั้นบรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้
2. เป็นเป้าหมายที่ยาก (Difficulty) การตั้งเป้าหมายควรตั้งระดับการปฏิบัติไว้สูง

และหากพอควร เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติหรือเกิดความรู้สึกว่ากิจกรรมนั้นท้าทายความสามารถของตนเอง

3. เป็นเป้าหมายที่ยอมรับได้ (Acceptance) บุคคลควรตั้งเป้าหมาย โดยคำนึงถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเองที่มีอยู่และต้องยอมรับด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองต้องปฏิบัติได้สำเร็จพร้อมกับมีความพยายามที่จะทำได้

จากการศึกษาวิจัยของบาร์ลิงและอาเบล (Barling & Abel, 1985) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเองกับทักษะการเล่นเทนนิสของนักกีฬาเทนนิส ปรากฏว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะการเล่นกีฬาเทนนิส กล่าวคือนักกีฬาเทนนิสที่มีความเชื่อว่าคุณเองมีทักษะในการเล่นกีฬาเทนนิสสูงจะเล่นกีฬาเทนนิสได้ดีกว่านักกีฬาที่มีความเชื่อว่าคุณเองมีทักษะในการเล่นกีฬาเทนนิสต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฟลท์ส (Feltz, 1982) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกทักษะการว่ายน้ำและความคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทำการวัดเกี่ยวกับความคาดหวังความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการว่ายน้ำและการฝึกทักษะการว่ายน้ำทำการเปรียบเทียบ ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่านักศึกษานึ่งที่ประสบผลสำเร็จในการว่ายน้ำทำการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงและมีความเชื่อว่าคุณเองมีความสามารถที่จะว่ายน้ำทำได้อื่นๆได้ดีด้วย

จากรายงานการศึกษาวิจัยของไวน์เบิร์กและคณะ (Weinberg, et al., 1979. อ้างถึงใน Weinberg, Yukelson & Jackson, 1980:341) ได้รายงานการศึกษาวิจัยไว้ว่าบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาได้สูงกว่าบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำและจากรายงานการศึกษาวิจัยของกานและคณะ (Garland, Weinberg, Bruya & Jackson, 1988) ปรากฏว่าบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นให้คาดหวังกับตนเองในการทดสอบสมรรถภาพทางกายท่าลูกนั่งจะเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองและปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายท่าลูกนั่งได้สูงขึ้น

ผู้วิจัยจึงยึดเอาแนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนคูราและด็อด มาศึกษาวิจัยถึงอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร กับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อทำการเปรียบเทียบถึงอิทธิพลของวิธีการ 3 วิธีการ คือ วิธีการชักชวนด้วยคำพูด ประสิทธิภาพทางอ้อมและการตั้งเป้าหมายขึ้น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.1 การได้รับการชักชวนด้วยคำพูด (Verbal Persuasion)

การได้รับการชักชวนด้วยคำพูด เป็นการรับฟังเอาคำพูดของคนอื่นมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าตนเองน่าจะมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง การรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถนั้นจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลกระทำกิจกรรมตามที่ตนเองรับรู้ จากการศึกษาวิจัยของแซงสเตอร์และลู (Sangster & Lou, 1987) ซึ่งศึกษาวิจัยถึงผลของการชักชวนด้วยคำพูดและการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรม ที่มีผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองกับนักเรียนระดับ 8 จำนวน 94 คน แยกเป็นชาย 55 คน หญิง 39 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด

กลุ่มที่ 2 มีการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 3 ได้รับการชักชวนด้วยคำพูดร่วมกับการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่าการได้รับการชักชวนด้วยคำพูดช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้นได้ และการได้รับการชักชวนด้วยคำพูดร่วมกับการตั้งเป้าหมายให้ผลสูงสุดในการส่งเสริมความคาดหวังต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง อย่างไรก็ตาม การชักชวนด้วยคำพูดจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลก็ต่อเมื่อผู้ที่ทำการพูดชักชวนนั้นเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อผู้รับการชักชวน เป็นผู้ที่บุคคลนั้นให้ความเคารพ เชื่อถือ ไว้วางใจและมีความสำคัญต่อผู้รับการชักชวน (Bandura, 1986) จากการศึกษาวิจัยของแอสตัน (Ashton, 1985) ปรากฏว่าอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้นในตัวนักเรียนมากกว่าบุคคลอื่น เพราะอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้มีบทบาทในการให้ความรู้แก่นักเรียนมีความใกล้ชิดและเข้าใจความรู้สึกของนักเรียนมากกว่าบุคคลอื่น อาจารย์ผู้สอนอาจจะพูดชักชวนนักเรียนว่า "เธอสามารถวาดรูปนี้ได้นะ" เป็นการพูดชักชวนเชิงแนะนำนักเรียน ซึ่งนักเรียนมักจะมีความคิดเห็นคล้อยตาม เกิดความเชื่อมั่นขึ้นมาและพยายามวาดรูปนั้นจนสำเร็จ ชังก์ (Schunk, 1985a) ได้กล่าวไว้ว่า "อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทในการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (Positive Feedback) แก่นักเรียนซึ่งเป็น

การกระตุ้นและเป็นการเสริมแรงให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ แต่การพูดชักชวนนั้นอาจารย์ผู้สอนจะต้องพูดชักชวนในสิ่งที่นักเรียนมีความสามารถที่จะกระทำได้ ตามที่อาจารย์ผู้สอนต้องการ เพราะถ้าหากว่าอาจารย์ผู้สอนพูดชักชวนในสิ่งที่เกินความสามารถของนักเรียนแล้ว จะส่งผลให้การพูดชักชวนครั้งนั้นล้มเหลวหรือทำให้การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนตามคำพูดชักชวนของอาจารย์ผู้สอนไม่ประสบผลสำเร็จและอาจจะทำให้นักเรียนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการทำกิจกรรมนั้นๆต่ำ อีกทั้งยังอาจทำให้นักเรียนขาดความเชื่อถืออาจารย์ผู้สอนที่ใช้คำพูดชักชวนนักเรียนอีกด้วย"

แดกเกอร์ (Dagger, 1989) ได้ดำเนินการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการพูดชักชวนและการให้อิสระด้านการคิดแก่นักเรียน โดยปรุ่จากจากการพูดชักชวนต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตัวตามตัวแบบจากการดูวิดีโอ (Video Tape) ที่มีตัวแบบเป็นบุคคลเดียวกัน โดยหลังจากการดูวิดีโอแล้ว จึงดำเนินการเปรียบเทียบความสามารถในการปฏิบัติตัวตามตัวแบบของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ผลปรากฏว่า การพูดชักชวนนักเรียนหรือนำมน้าวจิตใจนักเรียนเพียงเล็กน้อยก่อนและหลังการดูวิดีโอ นักเรียนจะมีความสามารถในการปฏิบัติตัวตามตัวแบบได้สูงกว่านักเรียนที่ดูวิดีโอโดยอิสระ ปรุ่จากจากการพูดชักชวนจากอาจารย์ผู้สอน ผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวสนับสนุนให้อาจารย์ผู้สอนใช้วิธีสอนแบบพูดชักชวนไปพร้อมกับการเสนอวิดีโอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอนด้วย

2.2.2 การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious Experience)

ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลจะขึ้นได้นั้น ส่วนหนึ่งจะได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น แล้วเกิดความประทับใจพฤติกรรม การกระทำของตัวแบบที่ได้เห็น จากนั้นก็นำพฤติกรรมของตัวแบบไปปฏิบัติตาม โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนเองที่มีอยู่กับตัวแบบด้วย และมักจะเกิดการรับรู้ว่าคุณเองก็มีความสามารถ มีความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้น สามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้เช่นเดียวกับตัวแบบแต่บุคคลจะต้องมีความสามารถในการกระทำกิจกรรมนั้นอยู่ก่อนแล้ว (Kazdin, 1979) บุคคลโดยทั่วไปมักจะคาดหวังกับตนเองว่า เมื่อผู้อื่นสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ประสบผลสำเร็จได้ ตนเองก็ควรจะสามารุ่ทำกิจกรรมนั้นสำเร็จได้เช่นกัน ถ้าหากตนเองมีความตั้งใจ และมีความพยายามหรือในอีกกรณีหนึ่งก็คือ บุคคลจะเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับผู้อื่นแล้ว ประเมินความสามารถของตนเองตลอดจนปรับความเชื่อในความสามารถของตนเองให้เหมาะสม

กับความสามารถจริงของตนเองได้ เพราะจากการศึกษาวิจัยปรากฏว่า ตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลให้เพิ่มขึ้นได้ (Bandura, Adams & Beyer, 1977) และเด็กที่มีอายุระหว่าง 11-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น จะมีคุณลักษณะที่สำคัญคือสนใจแสวงหาตัวแบบเพื่อที่จะเลียนแบบ เมื่อพบตัวแบบที่ตนเองพอใจแล้ว เด็กในวัยดังกล่าวจะปฏิบัติตามพฤติกรรมของตัวแบบที่ตนเองสนใจ อีกทั้งมีความพยายามจะทำให้ได้ดังเช่นตัวแบบด้วย (Erikson, 1963) ซังค์ (Schunk, 1981) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเพิ่มความเพียรและการเพิ่มทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ โดยยึดหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาของแบนดูรา (Bandura, 1977a) เป็นรูปแบบในการศึกษาวิจัย ซังค์ มีความเชื่อว่านักเรียนที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงจะใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรม ส่วนนักเรียนที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำจะพยายามหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม หรือไม่เต็มใจที่จะทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เมื่อพบกับอุปสรรคก็ไม่มี ความพยายามในการหาแนวทางแก้ไข การเพิ่มประสบการณ์ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเองให้กับบุคคลนั้น จะเป็นการเพิ่มความเพียรและเพิ่มทักษะในการทำกิจกรรมให้กับนักเรียนได้ ซังค์ จึงศึกษาวิจัยกับนักเรียนอายุ 9-11 ปี จำนวน 56 คน ก่อนและหลังการทดลอง ซังค์ จะทำการวัดความคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองในการตอบปัญหาจากโจทย์คณิตศาสตร์ โดยให้นักเรียนได้คุ้นเคยวิธีการคิดหาคำตอบโจทย์คณิตศาสตร์อย่างละเอียดตามขั้นตอน จากนั้นก็ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด โดยมีผู้ช่วยวิจัยคอยให้คำแนะนำ เมื่อนักเรียนมีข้อสงสัยและสอบถาม จากนั้นจึงแจ้งผลการทำแบบฝึกหัดให้นักเรียนทุกคนทราบ ผลปรากฏว่า นักเรียนมีการรับรู้ในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นและมีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถทำแบบฝึกหัดโจทย์วิชาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องมากขึ้น อีกทั้งนักเรียนจะมีความพยายามในการทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์มากขึ้นด้วย การศึกษาวิจัยสรุปได้ว่าเหตุผลที่นักเรียนได้ดูตัวแบบแสดงการคิดในการแก้ปัญหาโจทย์คณิตศาสตร์ ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านทักษะในการแก้ปัญหาโจทย์คณิตศาสตร์ได้ดีขึ้นและช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้นด้วย แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้กล่าวถึง การได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นผู้อื่นเป็นแบบอย่างว่าตัวแบบที่มีลักษณะเด่นหรือมีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกตมาก อาจจะทำให้ผู้สังเกตคิดว่าตนเองยังไม่มีความสามารถเพียงพอ ผู้สังเกตจึงยังขาดความเชื่อในความสามารถของตนเองและไม่เกิดการรับรู้ในความ

สามารถของตนเองหลังจากได้สังเกตตัวแบบแล้ว ขณะเดียวกันตัวแบบที่มีความสามารถต่ำกว่าผู้สังเกต อาจทำให้ผู้สังเกตคิดว่าตนเองมีความสามารถอยู่แล้ว จึงไม่สนใจที่จะรับรู้หรือพัฒนาความสามารถของตนเองให้สูงขึ้นอีก ซึ่งถือว่าความสามารถของตัวแบบมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของผู้สังเกตต่อการกระทำกิจกรรมนั้นๆ ด้วย ซังก์และแฮนสัน (Schunk & Hanson, 1989) ได้ร่วมกันศึกษาวิจัยถึงลักษณะของตัวแบบที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยให้นักเรียนสังเกตเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน ซึ่งเป็นตัวแบบในการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ผลปรากฏว่านักเรียนที่สังเกตตัวแบบที่เป็นเพื่อนในชั้นเรียน จะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนที่สังเกตตัวแบบซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอน

แมคเลนและสกอต (McLean & Scott, 1988) ได้ศึกษาวิจัยถึงอิทธิพลของตัวแบบที่มีผลต่อทัศนคติและการปฏิบัติทักษะกีฬาสบบอล โดยคัดเลือกนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาสบบอลของมหาวิทยาลัยแคนซัส (Kansas University) จำนวน 35 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 นักศึกษาไม่ได้ดูวิดีโอและไม่ได้ฝึกตีเบสบอล

กลุ่มที่ 2 นักศึกษาได้ดูวิดีโอการเล่นเบสบอล

กลุ่มที่ 3 ให้นักศึกษามีฝึกตีเบสบอล

กลุ่มที่ 4 นักศึกษาได้ดูวิดีโอร่วมกับการฝึกตีเบสบอล

ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาทุกกลุ่มมีความสามารถในการตีเบสบอลไม่แตกต่างกัน ยกเว้นนักศึกษากลุ่มที่ได้ดูวิดีโอเป็นแบบอย่างร่วมกับการฝึกตีเบสบอล จะมีทัศนคติและมีความสามารถในการปฏิบัติทักษะการตีเบสบอลสูงกว่ากลุ่มอื่น

จากการศึกษาวิจัยของเฟลทซ์และคณะ (Feltz, Landers & Raeder, 1979) ที่ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะของตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมที่มีความน่ากลัวสูง ตัวแปรที่ใช้ศึกษาคือการกระโดดน้ำจากกระดานกระโดด ซึ่งตั้งอยู่สูงเหนือพื้นน้ำ 1 เมตร กับนักศึกษาสาววิชาพลศึกษาของมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย โดยแบ่งนักศึกษออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 นักศึกษาได้สังเกตตัวแบบและทดสอบกระโดดน้ำโดยมีตัวแบบอยู่ด้วย

กลุ่มที่ 2 นักศึกษาได้สังเกตตัวแบบและทดสอบกระโดดน้ำโดยไม่มีตัวแบบอยู่ด้วย

กลุ่มที่ 3 นักศึกษาได้ปฏิบัติสถานการณ์กระโดดน้ำแล้วทดสอบกระโดดน้ำ

ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่านักศึกษาที่ได้สังเกตตัวแบบและทดสอบกระโดดน้ำโดยมีตัวแบบอยู่ด้วยจะมีความกล้าและคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อการกระโดดน้ำสูงกว่านักศึกษา
กลุ่มอื่น

2.2.3 การตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting)

ล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Theory) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายไว้ว่า การตั้งเป้าหมาย คือ กระบวนการที่กำหนดระดับของการปฏิบัติกิจกรรมโดยเฉพาะเจาะจงและมีความชัดเจน เมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้วบุคคลย่อมจะมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจัง ในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เสมอ โดยเฉพาะเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้ในอนาคต พื้นฐานของทฤษฎีอยู่ที่ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึก (Conscious) ความตั้งใจ (Intention) และพฤติกรรมที่แสดงออกมา (Performance) ล็อก กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการตั้งเป้าหมาย ขึ้นอยู่กับข้อจำกัด 3 ข้อ คือ

(1) เป็นเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง (Specificity) คือเป็นการกำหนดขอบเขตของกิจกรรมที่จะปฏิบัติไว้ชัดเจน เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมนั้นบรรลุผลตามที่คาดหวังไว้

(2) เป็นเป้าหมายที่ยาก (Difficulty) การตั้งเป้าหมายควรตั้งระดับการปฏิบัติไว้สูงและยากพอควร เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ และเกิดความรู้สึกว่ากิจกรรมนั้นท้าทายความสามารถของตนเอง

(3) เป็นเป้าหมายที่ผู้อื่นยอมรับ (Acceptance) การตั้งเป้าหมายการทำการกิจกรรมของบุคคลให้บรรลุผลและต้องเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นด้วย

กอร์ดอน (Gordon, 1991) ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายไว้ว่า "การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลพบกับสิ่งที่ต้องการ เป็นปัจจัยเสริมให้บุคคลบรรลุจุดหมายที่วางไว้ โดยบุคคลจะมีความพยายาม อดทนและตั้งใจปฏิบัติงานนั้นให้ดีที่สุด"

ลักษณะของเป้าหมายนั้นมีอิทธิพลต่อการทำการกิจกรรมต่างๆ เป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลอยากทำกิจกรรมหรือไม่อยากทำกิจกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การพิจารณาเป้าหมายของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลเห็นว่าเป้าหมายที่กำหนดเป็นสิ่งที่ยากเกินไปต้องใช้เวลานานกว่าที่จะกระทำกิจกรรมนั้นสำเร็จ

บุคคลจะหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ในทางตรงข้ามหากบุคคลพิจารณาแล้วเห็นว่าเป้าหมายนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ยากและเกิดความรู้สึกว่าเป้าหมายนั้นท้าทายความสามารถของตนเอง ใช้เวลาไม่นานนักกิจกรรมนั้นก็จะสำเร็จลงได้ บุคคลก็จะมีแรงจูงใจในการที่จะทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Bandura, 1977b)

ซังค์ (Schunk, 1983) ได้ศึกษาวิจัยถึงการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง ของนักเรียนที่ขาดทักษะในการหา จากการเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับสังคมและการตั้งเป้าหมายของนักเรียน โดยแบ่งนักเรียนเข้ารับการทดลองเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับเพื่อนแล้วตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 2 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังว่าตนเองสามารถทำให้สำเร็จได้

กลุ่มที่ 3 ให้นักเรียนเปรียบเทียบความสามารถของตนเองพร้อมกับตั้งเป้าหมายที่

นักเรียนคาดหวังว่าตนเองสามารถทำให้สำเร็จได้

กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่เปรียบเทียบความสามารถของตนเองพร้อมกับตั้งเป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังว่าตนเองสามารถทำให้สำเร็จได้ มีการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองและประสบผลสำเร็จในการหาสูงกว่ากลุ่มอื่น

ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย (ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2532) ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวกับนักกีฬาไว้ว่า การตั้งเป้าหมายคือ "การตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาคาดหวังไว้ว่าจะบรรลุผลสำเร็จในอนาคต" ในบางครั้งนักกีฬาจะไม่มีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากสถิติของตนเองไม่ดีขึ้น ลงแข่งขันครั้งใดก็แพ้คู่แข่งเสมอ ผู้ฝึกสอนจะต้องแนะนำให้นักกีฬามีการตั้งเป้าหมายเพื่อคาดหวังสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต คำกล่าวที่ว่า"ขอให้ตั้งใจให้ดีที่สุด"นั้นเป็นการตั้งเป้าหมายที่ไม่มีหลักเกณฑ์ การตั้งเป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

(1) เป็นเป้าหมายที่วัดได้ (Objective) การตั้งเป้าหมายที่วัดได้และสามารถประเมินผลได้ทำให้บุคคลทราบแนวทางและหาทางแก้ไขในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

(2) เป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง (Specific) เป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้จะต้องไม่กว้างเกินไปจนทำให้ไม่มีทิศทางในการปฏิบัติกิจกรรมให้ตรงเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายควรมีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถมองเห็นแนวทางที่จะปฏิบัติและคาดหวังว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นจะต้องสำเร็จได้แน่นอน

(3) เป็นเป้าหมายที่บรรลุได้ (Obtainable) เป้าหมายที่บุคคลคาดหวังว่าสามารถปฏิบัติได้เป็นผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลมีกำลังใจมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมและประสบกับความสำเร็จในที่สุด จากความสำเร็จนั้นก็จะ เป็นพื้นฐานให้บุคคลตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้นต่อไป

(4) เป็นเป้าหมายที่ตั้งขึ้นโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) บุคคลจะมีความสามารถแตกต่างกัน ดังนั้นเป้าหมายหนึ่งอาจจะเหมาะสมกับบุคคลหนึ่งแต่อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกบุคคลหนึ่งได้เช่นกัน

(5) เป็นเป้าหมายที่ตั้งขึ้นบนพื้นฐานความสำเร็จเก่า ความสำเร็จเดิมจะเป็นปัจจัยเสริมให้บุคคลอยากทำกิจกรรมนั้นอีก ดังนั้นการตั้งเป้าหมายต่อจากความสำเร็จเดิมจะส่งผลให้บุคคลตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง มีขอบเขตในการตั้งเป้าหมายและไม่ตั้งเป้าหมายสูงหรือต่ำกว่าความสามารถของตนเอง

แบนดราและไซมอน (Bandura & Simon, 1977) ได้ทำวิจัยเพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายระยะสั้นต่อการลดพฤติกรรมกาบิและการลดน้ำหนักของคนอ้วน ที่มีน้ำหนักของแต่ละคนเกินน้ำหนักเฉลี่ยร้อยละ 50 ของน้ำหนักมาตรฐาน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 66 คน แยกเป็นเพศชาย 9 คน เพศหญิง 57 คน อายุเฉลี่ย 43 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการเตือนตนเองระยะยาว

กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการเตือนตนเองระยะสั้น

กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะยาว

กลุ่มที่ 4 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น

กลุ่มที่ 5 กลุ่มควบคุม

การทดลองแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะเก็บข้อมูลพื้นฐาน โดยให้ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 2 และ 4 บันทึกปริมาณอาหารที่ตนรับประทานทุกๆ 4 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มที่ 1 และ 3 ผู้รับการทดลองจะบันทึกปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทานรวมกันภายใน 1 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับวิธีการใดๆ

ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลอง ผู้รับการทดลองแต่ละกลุ่มจะบันทึกปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทานเหมือนกับระยะที่ 1 แต่กลุ่มที่ 3 จะตั้งเป้าหมายในการลดอาหารลงร้อยละ 10

กลุ่มที่ 4 จะตั้งเป้าหมายลดปริมาณอาหารลงทุกๆ 4 ชั่วโมง ภายใน 1 สัปดาห์และลดปริมาณอาหารลงร้อยละ 10 จากข้อมูลที่ได้ในระยะที่ 1 ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับวิธีการฝึกใดๆ ผลการทดลองปรากฏว่า ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 4 จะลดพฤติกรรมการกินและลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มอื่น

แบนดูราและซังค์ (Bandura & Schunk, 1981) ได้ศึกษาวิจัยผลของการตั้งเป้าหมายระยะสั้นต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ต่ำ จำนวน 40 คน แยกเป็น เพศชาย 21 คน เพศหญิง 19 คน อายุเฉลี่ย 8 ปี 4 เดือน แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น

กลุ่มที่ 2 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะยาว

กลุ่มที่ 3 ไม่มีการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม

โดยมีการทดสอบความเชื่อในความสามารถของตนเองและวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ นักเรียนทุกกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ส่วนการทดลองนั้นนักเรียนกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 จะได้รับการสอนและฝึกทำแบบฝึกหัดเรื่องการลบจำนวน 7 ครั้งๆ ละ 50 นาที นาน 7 วัน ติดต่อกัน ผลปรากฏว่านักเรียนที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น มีระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ 2, 3 และ 4 นอกจากนั้นยังพบว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแมคเคนซี (Mackenzie, 1990) ที่ศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยศึกษากับนักเรียนระดับ 8 จำนวน 85 คน ตัวแปรที่ศึกษา คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การรับรู้ในความสามารถของตนเอง และการตั้งเป้าหมายที่แน่นอน ผลปรากฏว่านักเรียนที่ตั้งเป้าหมายแน่นอน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น และมีการรับรู้ในความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

ฮาริส (Harris, 1984) ได้ศึกษาวิจัยถึงผลของการตั้งเป้าหมาย 2 แบบ ที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อสมรรถภาพทางกาย และทักษะการปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษา โดยศึกษากับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังเรียนในระดับ 7 และ

ระดับ 8 จำนวน 176 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับความสามารถของตนเอง

กลุ่มที่ 2 ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถของตนเอง

กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม

ทำการทดลองโดย ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษา ตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ แล้วเปรียบเทียบผลจากคะแนนที่ได้ของนักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าความสามารถของตนเอง จะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองและมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มอื่น

แบนดูราและเชอวอน (Bandura & Cervone, 1983) ได้ศึกษาวิจัยผลของวิธีการตั้งเป้าหมาย การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นแรงเสริมในการทำกิจกรรมและก่อให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น จำนวน 90 คน แยกเป็นชาย 45 คน หญิง 45 คน แบ่งนักศึกษาวออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ให้ข้อมูลย้อนกลับ

กลุ่มที่ 2 ให้ตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 3 ให้ข้อมูลย้อนกลับร่วมกับการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม

นักศึกษาทุกกลุ่มจะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และได้รับวิธีการเสริมแรง ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักศึกษาจะได้รับข้อมูลย้อนกลับว่า ในการออกกำลังกาย นักศึกษาแต่ละคนสามารถปฏิบัติได้กี่เปอร์เซ็นต์

กลุ่มที่ 2 นักศึกษาจะตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายด้วยตนเอง

กลุ่มที่ 3 นักศึกษาจะได้รับข้อมูลย้อนกลับในการออกกำลังกายร่วมกับการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง

กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ให้นักศึกษาออกกำลังกายตามปกติ

ผลปรากฏว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับร่วมกับการตั้งเป้าหมาย มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มอื่น ส่วนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายและกลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการศึกษาวิจัยของไวน์เบิร์กและคณะ (Weinberg, Yukelson & Jackson, 1980) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความอดทนของกล้ามเนื้อ ของนักศึกษาที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงและต่ำในมหาวิทยาลัยรัฐแทกซัสเหนือ ที่มีอายุระหว่าง 17-24 ปี ผลการศึกษาวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาชายที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงจะมีความพยายามและแสดงความอดทนของกล้ามเนื้อได้สูงกว่า นักศึกษาที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ

จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าวิธีการกระตุ้นเพื่อสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง 3 วิธีการ คือการชักชวนด้วยคำพูด ประสิทธิภาพทางอ้อมและการตั้งเป้าหมายที่มีงานวิจัยสนับสนุน ล้วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้ การศึกษาวิจัยฉบับนี้ จึงมุ่งศึกษาเพื่อเปรียบเทียบว่าวิธีการใด ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ สูงกว่ากัน เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษาคต่อไป