

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง "อิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น" มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายระหว่างก่อนกับหลังการทดลองและเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสถิติเวลาการวิ่ง 400 เมตร นักเรียนจำนวน 120 คน มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) ซึ่งได้แสดงผลการวิจัยและการอภิปรายผล ดังนี้

4.1 ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง
- ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของสถิติเวลา

ความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของสถิติเวลา

ความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	สถิติเวลาก่อนการทดลอง สถิติเวลาหลังการทดลอง		t	P-Value
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		
การชักชวนด้วยคำพูด	30	93.63	88.43	8.38**	.000
ประสบการณ์ทางอ้อม	30	93.63	87.33	6.83**	.000
การตั้งเป้าหมาย	30	93.63	86.27	9.16**	.000

**p<.01

จากตารางที่ 4.1 จะเห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยสถิติเวลาของความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ระหว่างก่อนกับหลังการทดลองสูงกว่ากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงขึ้นทุกกลุ่ม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนจากค่าเฉลี่ยของสถิติเวลา
ความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกกลุ่ม

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนจากค่าเฉลี่ยของ
สถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	n	สถิติเวลาหลังการทดลอง			
		$\bar{X}$	S.D.	F	P-Value
การชักชวนด้วยคำพูด	30	88.43	7.49		
ประสบการณ์ทางอ้อม	30	87.33	7.44	4.56*	.0046
การตั้งเป้าหมาย	30	86.27	7.22		
กลุ่มควบคุม	30	92.57	6.02		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 จะเห็นว่าค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาจากความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด แสดงว่านักเรียนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร โดยเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มอื่น รองลงมาได้แก่ กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด และกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ต่ำที่สุด เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยจากสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกกลุ่ม ปรากฏว่านักเรียนมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสถิติเวลาความสามารถ

ในการวิ่ง 400 เมตร เป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบโดยใช้วิธีการทางสถิติ Student-Newman-Keuls ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร เป็นรายคู่ระหว่างนักเรียนทุกกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม ($\bar{X}=92.57$)	กลุ่มที่ได้รับการ ชักชวนด้วยคำพูด ($\bar{X}=88.43$)	กลุ่มที่ได้รับ ประสบการณ์ทางอ้อม ($\bar{X}=87.33$)	กลุ่มที่มีการ ตั้งเป้าหมาย ($\bar{X}=86.27$)
กลุ่มควบคุม ($\bar{X}=92.57$)	-	4.04*	5.24*	6.30*
กลุ่มที่ได้รับการ ชักชวนด้วยคำพูด ($\bar{X}=88.43$)		-	1.10	2.16
กลุ่มที่ได้รับ ประสบการณ์ทางอ้อม ($\bar{X}=87.33$)			-	1.06
กลุ่มที่มีการ ตั้งเป้าหมาย ($\bar{X}=86.27$)				-

* $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 จะเห็นว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มอื่นมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ไม่แตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนกลุ่มอื่นมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ไม่แตกต่างกัน

4.2 การอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง "อิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของ
ตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
มิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น" อภิปรายผลได้ดังนี้

4.2.1 จากสมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการชักชวน
ด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีความสามารถ
ในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร นักเรียน
กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มแล้วสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

(1) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร
หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือนักเรียนที่
ได้รับการชักชวนด้วยคำพูดมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียน
ได้รับการชักชวนด้วยคำพูดแล้วนักเรียนจะนำคำพูดชักชวนนั้นมาพิจารณาและเปรียบเทียบ
ความสามารถของตนเอง พร้อมกับเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองน่าจะปฏิบัติตามคำพูดชักชวนได้
เมื่อทดสอบสถิติเวลาการวิ่ง 400 เมตร หลังจากการได้รับการชักชวนด้วยคำพูด นักเรียนจึง
พยายามวิ่ง 400 เมตร จนทำสถิติเวลาได้ดีขึ้น

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อนักเรียนได้รับฟังการชักชวนด้วยคำพูดแล้ว นักเรียน
จะมีความเห็นคล้อยตามและเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการทำสถิติเวลา ใน
การวิ่ง 400 เมตร ขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ แซงสเตอร์และลู (Sangster &
Lou, 1987) ที่ปรากฏว่า การชักชวนด้วยคำพูดจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถ
ของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า การชักชวนด้วยคำพูด
เป็นการแนะแนวให้นักเรียนมองเห็นแนวทางในการประเมินความสามารถของตนเอง และ
สามารถโน้มน้าวจิตใจของนักเรียน ให้นักเรียนเกิดความคิดเห็นคล้อยตามและมีความเชื่อมั่นขึ้น
ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าการชักชวนด้วยคำพูดเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมากระตุ้นให้บุคคลมีความ
มั่นใจและเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ (Bandura,
1977b) ดังนั้นจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เมื่อทดสอบสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร หลังจาก

ที่นักเรียนได้รับการชักชวนด้วยคำพูด นักเรียนจึงมีความพยายาม มีความตั้งใจอย่างจริงจังและแสดงความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ได้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(2) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียนได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นตัวแบบ ซึ่งเป็นนักวิ่งที่มีความสามารถแล้วนักเรียนอาจจะต้องการเลียนแบบ ต้องการวิ่งทำสถิติเวลาให้ได้ดังเช่นตัวแบบและคาดหวังกับตนเองขึ้นว่าตนเองก็อาจจะวิ่ง 400 เมตร ทำสถิติเวลาที่ดีได้เช่นกัน นักเรียนจึงมีความมุ่งมั่น มีความพยายามในการวิ่ง 400 เมตร จนทำสถิติเวลาที่ดีขึ้นได้

สรุปได้ว่าหลังจากที่นักเรียนได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นตัวแบบซึ่งเป็นนักวิ่งที่มีความสามารถ มาเล่าประสบการณ์ด้านการวิ่ง การแข่งขัน ได้เห็นการสาธิตการวิ่งของตัวแบบ ซึ่งสามารถกระตุ้นให้นักเรียนต้องการที่จะเลียนแบบ และต้องการที่จะแสดงความสามารถของตนเองออกมา โดยนักเรียนจะพยายามและตั้งใจวิ่งทำสถิติเวลาให้ดีที่สุดในการทดสอบวิ่ง 400 เมตรหลังจากได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สนับสนุนผลการศึกษาวิจัยของแบนดูราและคณะ (Bandura, Adams & Beyer, 1977) ที่ปรากฏว่าตัวแบบมีอิทธิพลสูงต่อการส่งเสริมความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลให้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนได้รับอิทธิพลมาจากตัวแบบซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสามารถสูง มีชื่อเสียงและนักเรียนรู้จัก โดยตัวแบบได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการได้ทองเท้าจากการเข้าร่วมแข่งขันวิ่งในรายการต่างๆ อันเป็นการช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและอยากมีความสามารถเช่นเดียวกับตัวแบบ พร้อมทั้งอยากจะทำทดสอบความสามารถในการวิ่งของตนเองออกมาด้วย และนักเรียนที่นำมาศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นวัยที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น มีคุณลักษณะที่สำคัญคือสนใจที่จะแสวงหาตัวแบบเพื่อที่จะเลียนแบบและจะพยายามปฏิบัติตามกิจกรรมให้ได้ตามตัวแบบที่ตนเองสนใจเสมอ (Erikson, 1963) นั่นคือประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นตัวแบบจึงมีอิทธิพลต่อบุคคลและสามารถนำมากระตุ้นให้บุคคลมีความมั่นใจ เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆได้ (Bandura, 1977b) และการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เจาะจงให้ตัวแบบ

เป็นผู้ที่ส่งเสริมความเชื่อในความสามารถของตนเองให้กับผู้สังเกต โดยตัวแบบจะอยู่ใกล้ชิด คอสีให้คำแนะนำ คอสีให้กำลังใจ และเป็นบุคคลที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สังเกตอยากกระทำกิจกรรมและ ช่วยส่งเสริมให้ผู้สังเกตกล้าที่จะแสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองออกมา ในการกระทำ กิจกรรมตามตัวแบบ จนผู้สังเกตจะสามารถกระทำกิจกรรมได้ในที่สุด (Feltz, Landers & Raeder, 1979) ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้เมื่อมีการทดสอบสถิติเวลาการวิ่ง 400 เมตร หลังจาก ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมแล้ว นักเรียนจึงมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่าก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(3) นักเรียนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลัง การทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ กล่าวคือนักเรียนที่ มีการตั้งเป้าหมาย จะมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่าก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่าหลังจากที่นักเรียนได้ศึกษาวิธีการตั้งเป้าหมายแล้ว นักเรียนจะกำหนดระดับ ความคาดหวังของตนเองต่อการทำสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร และพยายามวิ่ง 400 เมตร จนสามารถทำสถิติเวลาได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกอร์ดอน (Gordon, 1991) ที่กล่าวว่า "การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลพบกับสิ่งที่ต้องการและการตั้งเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน จะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความพยายามในการกระทำกิจกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ วางไว้ โดยบุคคลจะมีความตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมนั้นให้ดีที่สุด" และเป็นไปตามแนวคิดของล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981) ที่กล่าวไว้ว่า "เมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว บุคคลย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ให้บรรลุ เป้าหมายเสมอ" และผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังสนับสนุนการศึกษาวิจัยของแบนดูราและชังก์ (Bandura & Schunk, 1981) ที่ปรากฏว่า การตั้งเป้าหมายช่วยเพิ่มความเชื่อในความสามารถ ของตนเองของบุคคลให้เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า การที่บุคคลได้กำหนดเป้าหมายในการ กระทำกิจกรรมของตนเองไว้อย่างชัดเจน และกำหนดเป้าหมายไว้ในระดับสูงจะส่งผลให้บุคคลนั้น ตั้งใจกระทำกิจกรรมในระดับสูงด้วย (Bandura, 1977a) และในทำนองเดียวกัน เมื่อบุคคล ยอมรับเป้าหมายในระดับสูงจะนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมที่สูงกว่าด้วย (Locke et al., 1981. อ้างถึงใน Schunk, 1983) ดังนั้นการที่นักเรียนกำหนดเป้าหมายของตนเองไว้สูงกว่าความ สามารถเดิมของตนเองและตั้งเป้าหมายเป็นสถิติเวลาไว้อย่างชัดเจน พร้อมกับให้สัญญากับตนเอง

ไว้ว่า "จะต้องทำให้ได้" จึงอาจจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่า การวิ่งทำสถิติเวลาให้ได้ตามที่ตนเองกำหนดขึ้นนั้น เป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของตนเอง และนักเรียนจะพยายามวิ่ง 400 เมตร ทำสถิติเวลาให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2.2 จากสมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับการประสานทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาและวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวจากค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกกลุ่มแล้ว สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

(1) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูดมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูดมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียนได้รับการชักชวนด้วยคำพูดแล้วนักเรียนจะนำคำพูดชักชวนนั้นมาพิจารณาและเปรียบเทียบความสามารถของตนเอง พร้อมกับเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองน่าจะปฏิบัติตามคำพูดชักชวนได้เมื่อทดสอบสถิติเวลาการวิ่ง 400 เมตร หลังจากการได้รับการชักชวนด้วยคำพูด นักเรียนจึงพยายามวิ่ง 400 เมตร จนทำสถิติเวลาได้ดีขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับวิธีการกระตุ้นใดๆ นักเรียนจะแสดงความสามารถในการวิ่งของตนเองออกมาตามปกติ ไม่มีสิ่งจูงใจที่จะชักนำให้นักเรียนแสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองออกมาให้บุคคลอื่นเห็น

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าเมื่อนักเรียนได้รับฟังการชักชวนด้วยคำพูดแล้ว นักเรียนจะมีความเห็นคล้อยตามและเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการทำสถิติเวลา ในการวิ่ง 400 เมตร ขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ แซงสเตอร์และลู (Sangster & Lou, 1987) ที่ปรากฏว่า การชักชวนด้วยคำพูดจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า การชักชวนด้วยคำพูด

เป็นการแนะแนวให้นักเรียนมองเห็นแนวทางในการประเมินความสามารถของตนเอง และสามารถโน้มน้าวจิตใจของนักเรียน ให้นักเรียนเกิดความคิดเห็นคล้อยตามและมีความเชื่อมั่นขึ้น ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าการชักชวนด้วยคำพูดเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมากระตุ้นให้บุคคลมีความมั่นใจและเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ (Bandura, 1977b) ดังนั้นจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เมื่อทดสอบสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร หลังจากที่นักเรียนได้รับการชักชวนด้วยคำพูด นักเรียนจึงมีความพยายามและมีความตั้งใจอย่างจริงจัง ในการทำสถิติเวลาจากการทดสอบวิ่ง 400 เมตร จนนักเรียนมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้แสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองออกมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติขึ้น

(2) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือนักเรียนที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียนได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นตัวแบบ ซึ่งเป็นนักวิ่งที่มีความสามารถแล้วนักเรียนอาจจะต้องการเลียนแบบ ต้องการวิ่งทำสถิติเวลาให้ได้ดี ดังเช่นตัวแบบและคาดหวังกับตนเองว่าตนเองก็น่าจะวิ่ง 400 เมตร ทำสถิติเวลาที่ใกล้เคียงกัน นักเรียนจึงมีความมุ่งมั่น มีความพยายามในการวิ่ง 400 เมตร จนทำสถิติเวลาที่ดีขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับวิธีการกระตุ้นใดๆ นักเรียนอาจจะแสดงความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ออกมาตามปกติ ไม่มีความพยายาม ไม่กระตือรือร้นที่จะแสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองให้ปรากฏ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าการไม่ได้รับสิ่งกระตุ้นใดๆ นั้นเอง เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม นักเรียนกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจึงมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่าหลังจากที่นักเรียนได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นตัวแบบซึ่งเป็นนักวิ่งที่มีความสามารถ มาแล้วประสบการณ์ด้านการวิ่ง การแข่งขัน ได้เห็นการสาธิตการวิ่งของตัวแบบ ซึ่งสามารถกระตุ้นให้นักเรียนต้องการที่จะเลียนแบบ และต้องการที่จะแสดงความสามารถของตนเองออกมา โดยนักเรียนจะพยายามและตั้งใจวิ่งทำสถิติเวลาให้ดีที่สุด ในการทดสอบวิ่ง 400 เมตร หลังจากได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สนับสนุนผลการศึกษาวิจัยของแบนดูราและคณะ (Bandura, Adams & Beyer, 1977) ที่ปรากฏว่า

ตัวแบบมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลให้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนได้รับอิทธิพลมาจากตัวแบบซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสามารถสูง มีชื่อเสียงและนักเรียนรู้จัก โดยตัวแบบได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการได้ทองเทีชวจากการเข้าร่วมแข่งขันวิ่งในรายการต่างๆ อันเป็นการช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและอยากมีความสามารถเช่นเดียวกับตัวแบบ พร้อมทั้งอยากทดสอบความสามารถในการวิ่งของตนเองออกมาด้วย อีกทั้งนักเรียนที่นำมาศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยากรู้อยากเห็น มีคุณลักษณะที่สำคัญคือสนใจที่จะแสวงหาตัวแบบเพื่อที่จะเลียนแบบและจะพยายามปฏิบัติตามกิจกรรมให้ได้ตามตัวแบบที่ตนเองสนใจเสมอ (Erikson, 1963) นั่นคือประสบการณ์ทางอ้อมจากการได้เห็นตัวแบบจึงมีอิทธิพลต่อบุคคลและสามารถนำมากระตุ้นให้บุคคลมีความมั่นใจ เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ ได้ (Bandura, 1977b) และการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เจาะจงให้ตัวแบบเป็นผู้ที่ส่งเสริมความเชื่อในความสามารถของตนเองของนักเรียน เพราะว่าตัวแบบที่อยู่ใกล้ชิดผู้สังเกต คอยให้คำแนะนำ คอยให้กำลังใจ จะเป็นบุคคลที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สังเกตอยากกระทำกิจกรรมนั้นๆ และช่วยส่งเสริมให้ผู้สังเกตกล้าที่จะแสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองออกมา ในการกระทำกิจกรรมตามตัวแบบและผู้สังเกตจะสามารถกระทำกิจกรรมได้ในที่สุด (Feltz, Landers & Raeder, 1979) ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับวิธีการกระตุ้นใดๆ นักเรียนอาจจะแสดงความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ออกมาตามปกติ ไม่มีความพยายาม ไม่กระตือรือร้นที่จะแสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองให้ปรากฏ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าการไม่ได้รับสิ่งกระตุ้นใดๆ นั้นเอง เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม นักเรียนกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจึงมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(3) นักเรียนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือนักเรียนที่มีการตั้งเป้าหมาย จะมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่าหลังจากที่นักเรียนได้ศึกษาวิธีการตั้งเป้าหมายแล้ว นักเรียนจะกำหนดระดับความคาดหวังของตนเองต่อการทำสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร และพยายามวิ่ง 400 เมตร จนสามารถทำสถิติเวลาได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกอร์ดอน (Gordon, 1991) ที่กล่าวว่า

"การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้คุณพบกับสิ่งที่ต้องการและการตั้งเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างชัดเจนจะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้คุณมีความพยายามในการกระทำกิจกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยบุคคลจะมีความตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมนั้นให้ดีที่สุด" และเป็นไปตามแนวคิดของล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981) ที่กล่าวไว้ว่า "เมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว บุคคลย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ให้บรรลุเป้าหมายเสมอ" และผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังสนับสนุนการศึกษาวิจัยของแบนดูราและซังค์ (Bandura & Schunk, 1981) ที่ปรากฏว่า การตั้งเป้าหมายช่วยเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลให้เพิ่มขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า การที่บุคคลได้กำหนดเป้าหมายในการกระทำกิจกรรมของตนเองไว้อย่างชัดเจน และกำหนดเป้าหมายไว้ในระดับสูงจะส่งผลให้บุคคลนั้นตั้งใจกระทำกิจกรรมในระดับสูงด้วย (Bandura, 1977a) และในทำนองเดียวกัน เมื่อบุคคลยอมรับเป้าหมายในระดับสูงจะนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมที่สูงกว่าด้วย (Locke et al., 1981. อ้างถึงใน Schunk, 1983) ดังนั้นการที่นักเรียนกำหนดเป้าหมายของตนเองไว้สูงกว่าความสามารถเดิมของตนเองและตั้งเป้าหมายเป็นสถิติเวลาไว้อย่างชัดเจน พร้อมกับให้สัญญากับตนเองไว้ว่า "จะต้องทำได้" จึงอาจจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่า การวิ่งทำสถิติเวลาให้ได้ตามที่ตนเองกำหนดขึ้นนั้น เป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของตนเองและนักเรียนจะพยายามวิ่ง 400 เมตร ทำสถิติเวลาให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับวิธีการกระตุ้นใดๆ นักเรียนจึงอาจจะแสดงความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ออกมาตามปกติ ไม่มีความพยายาม ไม่กระตือรือร้นที่จะแสดงความสามารถที่แท้จริงของตนเองให้ปรากฏ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าการไม่ได้รับสิ่งกระตุ้นใดๆนั้นเอง เมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม นักเรียนกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายจึงมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(4) จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ไม่แตกต่างกัน กล่าวคือนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอธิบายได้ว่าการชักชวนด้วยคำพูด ประสบการณ์ทางอ้อมและการตั้งเป้าหมาย เป็นวิธีการที่สามารถกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองคือความสามารถใน

การวิ่ง 400 เมตร ได้ นั่นคือสามารถกระตุ้นให้นักเรียนมีความสามารถในการทำสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร ได้สูงขึ้น

สรุปได้ว่า การชักชวนด้วยคำพูด ประสบการณ์ทางอ้อมและการตั้งเป้าหมาย ต่างก็เป็นวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1977a) ที่เสนอไว้ว่าการชักชวนด้วยคำพูด การเสนอประสบการณ์ทางอ้อม เป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้กระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ แต่ไม่ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่าวิธีการใดดีกว่ากัน และสนับสนุนแนวคิดของล็อก (Locke et al., 1981. อ้างถึงใน Schunk, 1983) ที่เสนอไว้ว่า เมื่อบุคคลยอมรับเป้าหมายในระดับสูงจะนำไปสู่การปฏิบัติกิจกรรมที่สูงกว่าด้วย แสดงว่าวิธีการตั้งเป้าหมายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรม ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและนักเรียนที่มีการตั้งเป้าหมาย ต่างก็ได้รับวิธีการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้น จนทำให้นักเรียนทุกกลุ่มสามารถแสดงความสามารถออกมาได้ในทำนองเดียวกัน คือมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงจะสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้สูงด้วย (Weinberg, et al., 1979. อ้างถึงใน Weinberg, Yukelson & Jackson, 1980) จึงอาจจะเป็นเหตุผลที่ทำให้ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ปรากฏว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ