

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โดยเปรียบเทียบสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนแต่ละกลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับการประสบการณ์ทางอ้อมและการตั้งเป้าหมาย ระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง และเปรียบเทียบสถิติเวลาความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกกลุ่มหลังการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับการประสบการณ์ทางอ้อม กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนเพศชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 90 คน และโรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน รวม 120 คน สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) วิธีการที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura, 1977a) และทฤษฎีของล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA)

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

5.1.1 นักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับการประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.1.2 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับการประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

(1) ผู้ฝึกสอนกีฬาและกรีฑาควรจะทำให้ความสนใจในการนำวิธีการชักชวนด้วยคำพูด การเสนอประสบการณ์ทางอ้อมและการตั้งเป้าหมาย มาประยุกต์ใช้ร่วมกันและนำเสนอต่อนักกีฬา เพื่อกระตุ้นนักกีฬาให้มีความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้น อันจะส่งผลให้นักกีฬามีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่น มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง สามารถแข่งขันกีฬาได้ ประสพผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ

(2) ผลการวิจัยปรากฏว่า การชักชวนด้วยคำพูด การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม และการตั้งเป้าหมาย ต่างก็มีอิทธิพลต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียน เช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงจะนำวิธีการทั้ง 3 วิธีการ ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนให้มีความหลากหลายยิ่งขึ้นและนำไปนำเสนอเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนกระทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการสอนของครูและน่าจะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่เร็วขึ้นได้

(3) ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้จากการวิจัยนี้ ไปพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานให้มีระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่สูงขึ้น โดยนำวิธีการชักชวนด้วยคำพูด การเสนอประสบการณ์ทางอ้อม และการตั้งเป้าหมาย ไปประยุกต์ใช้กระตุ้นให้บุคลากรในหน่วยงาน เพื่อเป็นการพัฒนาขีดความสามารถในการปฏิบัติงานของบุคลากรในหน่วยงานที่เหมาะสมต่อไป

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรศึกษาอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร กับเพศหญิง โดยใช้วิธีการกระตุ้นเช่นเดียวกับงานวิจัยนี้

(2) เนื่องจากการวิจัยนี้ไม่สามารถจัดตัวแปรแทรกซ้อนในการวิจัยได้หมด ดังนั้น การวิจัยในแนวนี้ ควรทำการทดลองในห้องปฏิบัติการเพื่อจัดตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจจะมีผลต่อการทดลองออกไปให้มากที่สุด

(3) จากผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงขึ้น จึงน่าจะศึกษาอิทธิพลของวิธีการดังกล่าวต่อความสามารถด้านอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้น

(4) ควรศึกษาเปรียบเทียบอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสามารถด้านต่างๆ กับกลุ่มตัวอย่างระดับอื่น เพื่อหาข้อสรุปร่วมกันต่อไป