

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและความสามารถทางการกีฬา ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ด้วยทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา นอกจากนี้ความคาดหวังในผลจากการได้รับสารหลอกเป็นประเด็นที่ยังไม่มีการศึกษาทางการกีฬาที่ประเมินความสามารถทางการกีฬาควบคู่กับการประเมินทางจิตวิทยาในประเทศไทย

สรุปผล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการได้รับสารหลอกต่อความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา ในนักกีฬาน้ำหนัก ต่อการแสดงความสามารถในการยกน้ำหนัก รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ของการได้รับสารหลอก ความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา และความสามารถในการยกน้ำหนัก และเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา ต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักกีฬาน้ำหนักของโรงเรียนกีฬา 3 แห่ง จำนวนนักกีฬาทั้งหมด 115 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (ได้รับสารหลอก) และกลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับสารใด ๆ) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา และแบบทดสอบความสามารถสูงสุดในท่าดันไหล่ซึ่งใช้ค่าความเปลี่ยนแปลงระหว่างการทดสอบ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มาใช้ในการวิเคราะห์ในทางสถิติ

เพื่อการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างชัดเจน การแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลด้านทัศนคติเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการทดสอบความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง มีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้ นักกีฬาน้ำหนักของโรงเรียนกีฬา ที่มีอายุเฉลี่ย 15 ปี ร้อยละ 92 รู้จักผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และ ร้อยละ 97 เชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถช่วยให้สามารถยกน้ำหนักได้ดีขึ้นรวมทั้งเคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร้อยละ 96 โดยที่นักกีฬาร้อยละ 66 ให้ข้อมูลว่าทราบข้อมูลผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ห้ามใช้ในทางการกีฬาและผู้ให้ข้อมูลแก่นักกีฬา คือ ผู้ฝึกสอนร้อยละ 74 เพื่อนร้อยละ 3 และ ผู้ปกครองร้อยละ 1 ตามลำดับ โดยนักกีฬาได้ให้ระดับของความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารว่าสามารถทำให้ยกน้ำหนักได้มากขึ้นร้อยละ 66

ความสามารถในการยกน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไปเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1 กิโลกรัม โดยที่กลุ่มทดลอง ยกได้เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 2 กิโลกรัม และกลุ่มควบคุมยกเพิ่มขึ้นเฉลี่ย .03 กิโลกรัม กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังทางการกีฬายู่ในระดับ ปานกลาง มีการให้คุณค่าทางการกีฬาและระดับความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา ในระดับสูง

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬาและความสามารถในการยกน้ำหนักสามารถแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

2.1 กลุ่มทดลองได้รับสารหล่อลื่นมีความสามารถในการยกน้ำหนักทำด้นไหลเพิ่มขึ้น แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

2.2 ตัวแปรความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา ความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬาและความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่ต่างกัน

2.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของความความสามารถในการยกน้ำหนัก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรความคาดหวัง

2.4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของความความสามารถในการยกน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กันกับตัวแปรการให้คุณค่าทางการกีฬา ตัวแปรความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา และตัวแปรความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2.5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของความคาดหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับตัวแปรการให้คุณค่าทางการกีฬา ตัวแปรความคาดหวัง และการให้คุณค่าทางการกีฬา และตัวแปรความเชื่อในผลจากการได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของการให้คุณค่าทางการกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับตัวแปรความคาดหวังทางการกีฬา ตัวแปรความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬาและมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับตัวแปรความเชื่อในผลจากการได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2.7. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ ตัวแปรความคาดหวังทางการกีฬา และตัวแปรการให้คุณค่าทางการกีฬาและมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับตัวแปรความเชื่อในผลจากการได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

2.8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับตัวแปรความคาดหวัง และตัวแปรความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับตัวแปรการให้คุณค่าทางการกีฬา

2.9 ความคาดหวัง มีความสามารถในการทำนายความสามารถในการยกน้ำหนักได้ร้อยละ 22 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ เท่ากับ ± 2.151 และสมการพยากรณ์ความสามารถในการยกน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อทราบระดับคะแนนความคาดหวังของนักกีฬา คือ $Y = 0.262 (X)$ (Y = ความสามารถในการยกน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไป และ X = คะแนนความคาดหวัง)

2.10 ตัวแปรการให้คุณค่าในทางการกีฬา ตัวแปรความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬาและ ตัวแปรความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่สามารถทำนายความสามารถในการยกน้ำหนักด้วยวิธีการทดสอบทางสถิติได้

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น แรงจูงใจ ความคาดหวังและสถานการณ์ รวมไปถึงปัจจัยทางสรีรวิทยาเกี่ยวข้องกับผลจากการได้รับสารหลอกนั้นยังคงเป็นปรากฏการณ์ที่มีผู้สนใจอย่างมาก อย่างไรก็ตามกลไกที่เกิดขึ้น เป็นหน้าที่นักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่จะค้นหาศักยภาพของผลจากการได้รับสารหลอกที่สามารถพัฒนาความสามารถทางการกีฬา (Beedie & Foad, 2009) ซึ่งปัจจัยที่สำคัญทางจิตวิทยาการกีฬาที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา คือ ความคาดหวัง โดยในปัจจุบันพบว่า ทฤษฎีทางพฤติกรรมนิยมที่น่าสนใจคือ ทฤษฎี Expectancy-Value ของ Eccles and Wigfield พวกเขาศึกษาทฤษฎีความคาดหวัง ที่มีรูปแบบที่เชื่อมโยงกับการพยายามไปสู่ความสำเร็จ โดยผู้วิจัยจึงสนใจว่าหากเชื่อมโยงทฤษฎีมาอธิบายในด้านการกีฬาร่วมกันกับการทดลองผลจากการได้รับสารหลอก ซึ่งมีแนวทางจาก Beedie and Foad ผู้เชี่ยวชาญในการศึกษาเกี่ยวกับสารหลอกทางการกีฬาได้แนะนำไว้ในการศึกษาว่าการศึกษาผลจากสารหลอกไม่ควรจะจำกัดเฉพาะทดสอบทางกายภาพ การศึกษาจะดีมากขึ้นหากนำปัจจัยทางจิตวิทยาเข้าไปในการทดสอบร่วมกัน และโอกาสในการศึกษาผลของการได้รับสารหลอกนั้นด้วยมาตรการในการศึกษาแบบ Fully Balanced Placebo Design อาจยังไม่ใช่วิธีการที่เป็นไปได้เสมอไป หรือที่เหมาะสมอย่างแท้จริง รูปแบบการทดลองต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์พื้นฐานโดยรวมที่ผู้วิจัยต้องการวัด (Beedie & Foad, 2009) ขณะที่ McClung and Collins (2007) กล่าวว่าการศึกษาในรูปแบบ Double-Blind ที่ใช้กันโดยทั่วไปนั้นไม่ใช่กระบวนการที่จำเป็นเสมอไปในการศึกษา Placebo Effect ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบการวิจัยเพื่อต้องการศึกษาผลจากการได้รับสารหลอกในเชิงจิตวิทยาซึ่งต้องการคำตอบว่าความสามารถของกลุ่มตัวอย่างที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเกิดจากความคาดหวังโดยแท้จริง และเพื่อเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแก่นักกีฬาก็จะไม่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่จะส่งผลได้จริงในการศึกษาครั้งนี้

ผลการวิจัยพบว่าความสามารถของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันหลังจากได้รับสารหลอก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัยในครั้งนี้ เช่นเดียวกับการศึกษาที่ผ่านมาของ Dawson and Ribero (2005) ที่ยืนยันว่าความเชื่อส่งผลต่อความสามารถในทางกีฬา สนับสนุนจากการศึกษาที่ผ่านมาหลายการศึกษาเช่น การศึกษาที่นักกีฬาเชื่อว่าพวกเขาได้รับ สเตียรอยด์ในการทดลอง (Ariel & Saville, 1972; Maganaris et al., 2000) หรือนักกีฬาเชื่อว่าได้กิน คาร์โบไฮเดรต (Clark, Hopkins, Hawley, & Burke, 2000) และในการศึกษาที่นักกีฬาเชื่อว่าได้รับ คาเฟอีนปริมาณสูง (Beedie et al., 2006) หรือการสมมุติว่าเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดใหม่ (Foster, Felker, Porcari, Mikat, & Seebach, 2004) รวมไปถึงความเชื่อที่ว่าพวกเขาได้ใช้อุปกรณ์ สำหรับการฝึกระบบหายใจ (Sonetti, Wetter, Pegelow, & Dempsey, 2001) ผลของทุกการศึกษาที่กล่าวมานี้พบว่า กลุ่มทดลองทำได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า ผลของความคาดหวังของนักกีฬาจากการที่ได้รับสารหลอกเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสามารถทางกายภาพได้ และยืนยันแนวคิดที่ว่าความคาดหวังสามารถส่งผลต่อความสามารถในทางกายภาพได้นั้นเป็นจริง

ความคาดหวัง การให้คุณค่าทางกายภาพ ความคาดหวังและการให้คุณค่าทางกายภาพ และความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬาทั้งสองกลุ่ม ไม่ต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัยในครั้งนี้ แสดงว่าระดับความคาดหวัง การให้คุณค่าทางกายภาพ ความคาดหวังและการให้คุณค่าทางกายภาพ รวมถึงระดับความเชื่อในผลของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักกีฬายกน้ำหนักทั้ง 3 โรงเรียนที่มีอายุเฉลี่ย 15 ปี เพศชายและหญิงใกล้เคียงกันไม่แตกต่างกัน แสดงถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในชนิดกีฬาเดียวกัน การเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ส่งผลให้ระดับของความคาดหวังและการให้คุณค่าทางกายภาพและความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มไม่ต่างกัน (Wigfield et al., 2004) สนับสนุนทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่า ที่กล่าวว่า ความแตกต่างที่เกิดขึ้นในแต่ละองค์ประกอบเกิดจาก ประสบการณ์ การเรียนรู้ และลักษณะของกลุ่มนั้น ๆ และจากการตอบแบบประเมินความคาดหวังและการให้คุณค่าทางกายภาพของนักกีฬา สามารถแปลผลได้ว่า นักกีฬายกน้ำหนักของโรงเรียนกีฬามีความคาดหวังและการให้คุณค่าทางกายภาพอยู่ในระดับสูง หมายถึง ในนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเห็นว่าการเป็นนักกีฬายกน้ำหนักนั้นมีความสำคัญ น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ ซึ่งการค้นพบในการศึกษานี้ยังพบอีกว่าเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างเพศของกลุ่มตัวอย่างก็ไม่พบความแตกต่างกันในระดับความคาดหวังและการให้คุณค่าในทางกายภาพ เช่นเดียวกันกับในหลายการศึกษาในทางกายภาพ (Xiang, McBride, & Bruene, 2006; Siong & Ching, 2007; อภิญา ดัษฎยาวัตร และคณะ, 2554;

สุริยา ดัชฎยาวัตร, ปรีชา ศรีเขียวพงษ์ และศักดิ์ชัย ธิตะจรรย์, 2555) และในการศึกษาของ Xiang et al. (2006) ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในองค์ประกอบ ความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา และความตั้งใจในอนาคตในนักกรีฑา เช่นเดียวกับการศึกษาในประเทศไทย โดย อภิญา ดัชฎยาวัตร และคณะ (2554) ที่พัฒนาเครื่องมือประเมินความคาดหวังซึ่งศึกษาในนักกีฬายกน้ำหนักของโรงเรียนกีฬา พบว่า นักกีฬาเพศชาย และหญิงมีระดับความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา และความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา ไม่แตกต่างกัน คล้ายคลึงกับการศึกษาของ สุริยา ดัชฎยาวัตร และคณะ (2555) ที่ศึกษาระดับความคาดหวัง และการให้คุณค่าทางการกีฬาในนักกีฬาโรงเรียนกีฬา 261 คน ใน 5 ชนิดกีฬา ประกอบด้วย ยกน้ำหนัก กรีฑา ยูโด ฟุตบอล และตะกร้อ ไม่พบความแตกต่างกันของระดับความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬาระหว่างเพศชายและเพศหญิงแต่พบความแตกต่างกันในแต่ละชนิดกีฬา ในขณะที่การวิจัยในต่างประเทศทางด้านการเรียนที่เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศกับความคาดหวัง การให้คุณค่ากับความสามารถทางการเรียนในวิชาต่าง ๆ พบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง (Eccles et al., 1983; Eccles, Wigfield, Harold, & Blumenfeld, 1993; Wigfield & Eccles, 2002; Siong & Ching, 2007)

ความสามารถในการยกน้ำหนัก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคาดหวังและสามารถทำนายความสามารถทางการกีฬาได้ ซึ่งจากผลในการศึกษานี้ยืนยันได้ว่า องค์ประกอบ ความคาดหวัง ตามทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่านี้ มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬา ดังมีการศึกษาได้ให้ความเห็นไว้ว่า ความคาดหวังเป็นตัวแปรแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล (Sawkin, 2005; Beedie, 2007) แสดงว่าเมื่อนักกีฬามีระดับความคาดหวัง ซึ่งเกี่ยวข้องกันกับความเชื่อในความสามารถ (Competence Beliefs) โดยประเมินความสามารถของตนในการที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จ (Fredricks & Eccles, 2002) รวมกับระดับความคาดหวังในความสำเร็จ (Expectancies for Success) ที่เกิดจากการเชื่อในความสามารถเฉพาะด้านของตนเองว่าจะกระทำการกิจให้ได้ดีเท่าใด (Wigfield, 1994) ในระดับสูง ย่อมส่งผลให้สามารถพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้เช่นเดียวกัน ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่าของ Eccles and Wigfield (2002) และการศึกษาที่ผ่านมา (Xiang et al., 2005; 2006)

ความสามารถในการยกน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กันกับ การให้คุณค่าทางการกีฬา ความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา และความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยตัวแปรเหล่านี้ไม่สามารถทำนายความสามารถในการยกน้ำหนักได้ ในการศึกษาทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่าในทางการกีฬาในครั้งนี้ได้ให้ผลการศึกษาที่แตกต่างจากการศึกษาอื่น ๆ ที่ศึกษา

ด้วยทฤษฎีนี้ทางการเรียน ซึ่งพบว่าความคาดหวังและการให้คุณค่าสามารถทำนายความสามารถ ในทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ การอ่านและการเรียนพลศึกษา (Wigfield & Eccles, 2002; Wigfield, 1994) แต่อย่างไรก็ตาม Wigfield et al. (2004) ได้กล่าวว่าสิ่งสำคัญที่พบความแตกต่าง ที่เกิดขึ้นระหว่างความสัมพันธ์จากในการศึกษาทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่าที่ผ่านมา เหล่านี้ คือ เมื่อองค์ประกอบความคาดหวังและการให้คุณค่านั้นถูกใช้เพื่อทำนายในผลลัพธ์ เดียวกัน ในการศึกษาเชิงทดลองในเด็กพบว่า องค์ประกอบความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ มีอิทธิพลกับความสามารถมากที่สุด ในขณะที่องค์ประกอบ การให้คุณค่าในความสำเร็จมี ความสัมพันธ์โดยกับทางเลือกของเด็ก (Wigfield et al., 2004) จากความสัมพันธ์ตามทฤษฎี สามารถอธิบายผลในการศึกษาครั้งนี้ได้ เนื่องจากในการศึกษานี้ใช้นักกีฬาที่ฝึกซ้อมเพื่อการเป็น เลิศทางการกีฬาอยู่แล้ว นักกีฬาย่อมมีระดับการให้คุณค่าในการกีฬาที่เลือกที่จะเลือกที่จะเข้า ศึกษาในโรงเรียนกีฬา โดยไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถ ที่ต้องผ่านการฝึกฝนในขณะที่ศึกษาอยู่ใน โรงเรียน จึงส่งผลไปยังผลรวมระดับความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬาที่แม้ว่านักกีฬา จะมีความคาดหวังและการให้คุณค่าในระดับสูงก็ไม่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถ รวมไปถึง ความสัมพันธ์ของปัจจัยความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับความสามารถที่พบว่าไม่สัมพันธ์กัน นั้นแตกต่างจากในการศึกษาอื่น ๆ (Chen, Shen, Scrabis, & Tolley, 2002; Wigfield & Eccles, 2002; Eccles & Vida, 2003) แต่อย่างไรก็ตามผลของการได้รับสารหล่อลื่นขึ้นอยู่กับความรุนแรง ของระดับความคาดหวังของแต่ละบุคคล ไม่ได้เกิดขึ้นจากวิธีการที่ถูกสร้างขึ้น (Kirsch & Sapirstein, 1998) และความแตกต่างทางวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การศึกษา ย่อมมีโอกาสที่จะเกิดผลการศึกษาที่แตกต่างกันได้ เช่น ในการศึกษาของ Jacob and Eccle (2000) ที่พบว่าวัฒนธรรมตะวันตกมีความภาคภูมิใจในตนเองที่บุคคลสามารถกำหนด ทางเลือกด้วยตนเอง ในขณะที่ ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับทางเลือกในอาชีพในประเทศจีนพบว่า การเลือกอาชีพของคนจีนขึ้นอยู่กับความต้องการจากสังคม เช่น ทิศทางของตลาดอาชีพในเมือง ที่อาศัยมีแนวโน้มความต้องการอาชีพใดมากกว่าความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ต่างจากในการ สัมภาษณ์นักเรียนญี่ปุ่น ที่ Eccle พบว่าการเลือกอาชีพขึ้นอยู่กับคุณภาพของบริษัทและสวัสดิการ มากกว่า ความเหมาะสมของอาชีพกับพรสวรรค์ของตนเองหรือความชอบและพอใจในอาชีพ (Wigfield et al., 2004)

จากการพบว่าความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา และตัวแปรความคาดหวัง และการให้คุณค่าทางการกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกันในทุกตัวแปร ซึ่งสนับสนุนเป็นไป ตามทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่า และในการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความคาดหวัง ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ (Expectancy Related Beliefs) และการให้คุณค่าของงานที่กระทำ

(Subjective Task Value) มีความสัมพันธ์ที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน (Berndt & Miller, 1990; Eccles et al., 1983; Eccles & Vida., 2003; Greene, Debacker, Ravindran, & Krows, 1999; Siong & Ching, 2007) และนักกีฬาจะให้คุณค่าของกิจกรรม เมื่อเขามีความเชื่อในความสามารถของตนและมีความคาดหวังความสำเร็จในกิจกรรมสูง (Xiang, McBride, Guan, & Solomon, 2003.; Siong & Ching, 2007) ในความสัมพันธ์ที่พบเพิ่มเติมในการศึกษานี้ที่พบว่าตัวแปรความเชื่อในผลจากการได้รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ผู้วิจัยเพิ่มขึ้นเพื่อให้รูปแบบในการวิจัยผลของสารหลอกสมบูรณ์ยิ่งขึ้นในการที่ได้ทราบถึงระดับความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement Efficacy) ของนักกีฬามาเป็นปัจจัยพิจารณาเพิ่มเติม และพบว่าปัจจัยความเชื่อมั่นสามารถส่งผลต่อปัจจัยความคาดหวังและการให้คุณค่าในทุกองค์ประกอบ ซึ่งมีการศึกษาก่อนหน้าที่ที่นำปัจจัยความเชื่อมั่นมาศึกษาร่วมกับทฤษฎีความคาดหวังและให้คุณค่า โดยมีการนำ Expectancy Related Beliefs มาวัดรวมกันกับ Efficacy และสร้างลำดับขั้นรูปแบบของแรงจูงใจ (Hierarchical Model of Motivation) โดย Vallerand ที่กล่าวว่า ทฤษฎี Expectancy-Value มีความคล้ายคลึงกันมากกับ Self Efficacy ได้เสนอ ลำดับขั้นของแรงจูงใจโดยทั่วไปไว้ว่ามี 3 ขั้นตอน คือ ส่วนกลาง (Self Concept) ตามบริบท (Expectancy Related Beliefs) และสถานการณ์ (Efficacy) ตามโมเดลนี้ ความเชื่อจะส่งผลกระทบต่อสถานการณ์ใหญ่มาสู่สถานการณ์เล็กหมายความว่า Expectancy Related Beliefs มีอิทธิพลต่อ Efficacy และในทางกลับกัน Efficacy ก็ส่งผลจูงใจสู่พฤติกรรมของบุคคล (Vallerand, 1997)

ผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับสารหลอกนั้นมีผู้อธิบายไว้ว่าเกิดขึ้นจาก 2 แหล่ง คือ การกระตุ้นที่เกิดจากความคาดหวังไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากกระบวนการ ข้อมูล หรือคำพูดที่ได้รับมาจากผู้ที่เขาให้ความเชื่อถือ และประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล ในขณะที่ Kirsch ที่ยืนยันว่าความคาดหวังในสารหลอกนั้นเกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมาในแต่ละวัน เช่น การอ่าน การดู หรืออื่น ๆ โดยการศึกษาที่ผ่านมาได้กล่าวถึงการศึกษาผลจากการได้รับสารหลอก (Placebo Effect) พร้อมกันกับวิธีการให้ข้อมูลด้วยคำพูด (Sawkins, 2005)

ในศึกษาครั้งนี้จึงได้ข้อสรุปว่า ผลของสารหลอกที่ส่งผลต่อความสามารถในการยกน้ำหนักนั้นเกิดจากการกระตุ้นด้วยกระบวนการและคำพูดจากบุคคลที่น่าเชื่อถือรวมถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของนักกีฬาที่เคยใช้และรู้จักผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ในขณะที่บุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและทัศนคติของนักกีฬามากที่สุดคือผู้ฝึกสอน โดยพบความสัมพันธ์ตามรูปแบบทางทฤษฎี Expectancy-Value ทั้งทางตรงจากองค์ประกอบความคาดหวัง ได้สมการทำนาย และความสัมพันธ์ในทางอ้อมจากองค์ประกอบ การให้คุณค่าในทางการกีฬา ความคาดหวัง และการให้คุณค่าทางการกีฬาและความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. สารหลอกซึ่ง ถือว่าเป็นตัวแปรที่ทำให้เกิดแรงจูงใจของนักกีฬาที่กระตุ้นจากความคาดหวังของนักกีฬาในสารที่จะได้รับ ซึ่งส่งผลต่อการแสดงความสามารถในการยกน้ำหนักในกลุ่มนักกีฬาของโรงเรียนกีฬาได้ เป็นการพิสูจน์เชิงประจักษ์ได้ว่า หากนักกีฬามีความเชื่อสามารถแสดงความสามารถดีขึ้นได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถนำผลที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่าความคาดหวังส่งผลต่อความสามารถ โดยผู้ฝึกสอนควรสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นกระบวนการ วิธีการ หรือคำพูดที่โน้มน้าวให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นและทำให้นักกีฬาปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ ตลอดจนกระตุ้นให้นักกีฬาเห็นความสำคัญของการพัฒนาด้านจิตใจควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความสามารถทางกายได้

2. สมการที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้้น ปรับรูปแบบตามหลักการทฤษฎี Simple Regression กล่าวคือเมื่อค่าคงที่ที่คำนวณได้ไม่มีนัยสำคัญ จึงถือว่าค่าคงที่ไม่มีผลในสมการ ดังที่ Gupta and Moazzami (1996) กล่าวว่า หากค่าคงที่ไม่มีนัยสำคัญให้ทดสอบโดยไม่ใช้ค่าคงที่แต่อย่างไรก็ตาม การที่สมการนี้สามารถทำนายได้ ร้อยละ 22 ซึ่งหมายถึงมีความเป็นไปได้ที่จะผิดพลาด ร้อยละ 78 อาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำมาพิจารณาในการศึกษาในครั้งนี้ เช่น ปัจจัยเรื่องเพศ หรืออายุ จึงไม่สามารถอธิบายในทางจิตวิทยาได้อย่างสมบูรณ์ ในการทำนายด้วยวิธีการเช่นนี้ มีนักสถิติได้แสดงความเห็นไว้ว่า เมื่อเราคำนวณสมการทำนาย เราสามารถบอกได้เพียงว่า X ทำนาย Y แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า X ทำให้เกิด Y แต่หมายความว่า X แสดงแนวโน้มความสัมพันธ์ตอบสนองต่อ Y ในเชิงเส้นตรงเท่านั้น ซึ่งในการศึกษานี้หมายถึง ความคาดหวังทางกรกีฬาสามารถทำนายความสามารถที่เปลี่ยนแปลงในการยกน้ำหนักได้ เพราะระดับความคาดหวังมีแนวโน้มความสัมพันธ์ตอบสนองกับความสามารถที่เปลี่ยนแปลงไปของนักกีฬาในเชิงเส้นตรง ในการศึกษาครั้งนี้จึงยึดตามหลักการทฤษฎีเป็นหลักในการเขียนสมการเพื่อทำนายความสัมพันธ์ที่ได้ $Y = 0.262 (X)$ ($Y =$ ความสามารถในการยกน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงไป $X =$ คะแนนความคาดหวัง)

3. เมื่อทราบระดับความคาดหวังของนักกีฬาในทีมทั้งในส่วนของความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา ผู้ฝึกสอนสามารถนำไปวางแผนพัฒนานักกีฬาในแต่ละปัจจัยจูงใจ เช่น ความคาดหวัง การให้คุณค่า ความเชื่อมั่น ที่จะส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬาได้จากความสัมพันธ์ที่ค้นพบในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องจำเป็นต้องให้ข้อมูลเพื่อจูงใจและกระตุ้นให้นักกีฬาเชื่อในความสามารถของตนเอง เพื่อนักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถ

ที่สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยตนเองผ่านการฝึกฝนอย่างเคร่งครัดและรักษาระเบียบวินัย รวมทั้งฝึกทักษะทางจิตวิทยาควบคู่กันไป ก็ไม่จำเป็นจะต้องพึ่งพาจากปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งนักจิตวิทยาให้ความเห็นว่า ความเชื่อสามารถพัฒนาให้เกิดความสำเร็จในทางการกีฬาได้

4. จากการศึกษาผลของการได้รับสารหลอกกับความสามารถของนักกีฬานี้ทำให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมจากผลการศึกษาที่สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่ามาใช้ในทางการกีฬาได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อ และการให้คุณค่า รวมถึงพบว่าไม่มีความแตกต่างของระดับความคาดหวังระหว่างเพศกับในนักกีฬาของโรงเรียนกีฬา และพบความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบภายในของทฤษฎี ซึ่งสนับสนุนในความสัมพันธ์ของ รูปแบบทฤษฎี Expectancy-Value Model of Achievement Choice ของ Eccles et al. (1983) เพิ่มความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังกับความสามารถและแรงจูงใจของนักกีฬายกน้ำหนักของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยเชิงทดลองในด้านจิตวิทยาการกีฬาในลักษณะนี้ หากสามารถปฏิบัติได้ ควรมีศึกษาเพิ่มเติมในสถานการณ์แข่งขัน และมีการใช้แบบประเมินวัดสิ่งที่ต้องการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบในหลายช่วงระยะเวลา เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความคาดหวังและการให้คุณค่าในนักกีฬา
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการได้รับสารหลอกในกลุ่มที่ไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มที่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ในชนิดกีฬาที่แตกต่างกัน
3. ควรมีการศึกษาความคาดหวังกับการให้คุณค่าทางการกีฬากับตัวแปรทางจิตวิทยาในรูปแบบต่าง ๆ นอกเหนือจากสารหลอกที่อาจส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา
4. จากการศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยความคาดหวังและการให้คุณค่าและความสามารถในการยกน้ำหนักในครั้งนี้ ยังมีหลายปัจจัยที่ยังไม่ได้นำมาศึกษา เพื่อทำนายความสามารถซึ่งปัจจัยอื่น ๆ นั้นอาจจะส่งผลให้ความสามารถในการทำนายได้มากขึ้น ก็เป็นได้ ปัจจัยอื่น ๆ ที่ควรนำมาร่วมพิจารณา เช่น เพศ ประสบการณ์ อายุ น้ำหนัก ชนิดกีฬา เป็นต้น
5. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่า และทฤษฎีพลังความสามารถแห่งตน (Self Efficacy) ของนักกีฬาประเภททีม หรือ บุคคลที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ