

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันวงการศึกษาทั้งภาครัฐบาลและเอกชนทั่วไป ได้เล็งเห็นความสำคัญของหลักการทางจิตวิทยาและนำมาประยุกต์ใช้เพื่อกระตุ้นให้มีการเพิ่มคุณภาพทางการศึกษา คุณภาพในการทำงานของบุคลากรในแต่ละสาขามีกันอย่างแพร่หลาย พลศึกษาเป็นสาขาวิชาหนึ่งที่เล็งเห็นความสำคัญของวิธีการทางจิตวิทยาและนำหลักการทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้กับการกีฬาเช่นกัน จากการวิจัยปรากฏว่านอกจากการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้ในการกีฬาดแล้ว จิตวิทยาการกีฬาก็เป็นสาขาวิชาหนึ่งที่นำมาใช้เพื่อกระตุ้นให้บุคคลประสบความสำเร็จด้านกีฬาดด้วย โดยเล็งเห็นว่าปัจจัยหนึ่งที่นักกีฬาททุกคนควรมีเป็นคุณลักษณะประจำตัวคือการมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) กล่าวคือหากนักกีฬามีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงแล้ว ผลการปฏิบัติทักษะทางการกีฬาก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬามีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติทักษะในการกีฬาค่า ผลการปฏิบัติทักษะทางกีฬาก็มีน้อยลงเช่นกัน (Zakrajsek & Carnes, 1991) สำหรับประเทศไทยนั้นมีการวิจัยและผู้สนใจทำการวิจัยเพื่อสนับสนุนในเรื่องเกี่ยวกับการใช้หลักจิตวิทยากับการกีฬาน้อย ขณะที่นักวิจัยต่างประเทศให้ความสนใจศึกษาหลักการทางจิตวิทยา เพื่อนำมาส่งเสริมประสิทธิภาพด้านการกีฬา การทำงานหรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ ของบุคคลและพัฒนาบุคลากรในหน่วยงานกันอย่างแพร่หลาย โดยยึดแนวทฤษฎีของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง เช่น ทฤษฎีของแบนดورا (Bandura, 1977a) และทฤษฎีของล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981)) แบนดورا ผู้ซึ่งตั้งทฤษฎี "ความเชื่อในความสามารถของตนเอง" (Self-Efficacy) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลไว้ว่า "บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้อย่างเหมาะสมหรือกระทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มิได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและทักษะที่บุคคลมีอยู่เท่านั้น หากแต่ยังขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองว่า ตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้หรือไม่ด้วย" ซึ่งแนวความคิดดังกล่าวจัดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ

ในการกระทำกิจกรรมของบุคคล เมื่อบุคคลมีการรับรู้ในความสามารถของตนเองอย่างถูกต้องแล้ว จะส่งผลให้บุคคลคาดหวังว่าตนเองน่าจะมีสามารถในการที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆไปในทิศทางที่ตนเองรับรู้ได้ ดังนั้นความคาดหวังเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในการพิจารณาและตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมหรือหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่บุคคลกำลังประสบอยู่ แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้กล่าวสนับสนุนเพิ่มเติมอีกว่า "บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงที่จะกระทำกิจกรรม หากบุคคลมีความเชื่อว่าการกระทำนั้นเกินความสามารถที่ตนเองจะกระทำได้และบุคคลจะเลือกกระทำกิจกรรมที่ตนเองมีความมั่นใจว่าสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้ โดยจะใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ มีความอดทนในการกระทำกิจกรรมมากกว่าบุคคลที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆค่า"

แบนดูรา ได้เสนอแนวคิดเพิ่มเติมไว้อีกว่า "บุคคลมักเกิดการเรียนรู้จากการได้เผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆแล้วบุคคลจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นปัจจัยตัดสินใจและความไม่พอใจของบุคคลนั่นเอง การเรียนรู้ดังกล่าวเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใหม่ที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์เดิมของตน บุคคลนั้นจะอาศัยประสบการณ์เดิมคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดตามมา ทำให้เกิดความดีใจ ความวิตกกังวลหรือเกิดความหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมไปในทิศทางที่บุคคลเรียนรู้มาและคาดหวังกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต" (Bandura, 1977b. อ้างถึงในชัยพร, 2526) และแบนดูราได้เสนอองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองไว้ ดังนี้

1. ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Performance Accomplishment) ซึ่งถือเป็นประสบการณ์ตรงที่มีผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นอย่างมาก ความสำเร็จในการทำกิจกรรมจะเป็นตัวเสริมแรง (Reinforcer) เกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล และการไม่ประสบผลสำเร็จในการทำงานหลายๆครั้ง จะเป็นตัวลดความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลลง ส่วนกรณีที่บุคคลทั่วไปมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เกิดจากการประสบผลสำเร็จบ่อยครั้งจะทำให้บุคคลไม่ท้อถอยในการทำกิจกรรม แม้จะทำกิจกรรมนั้นผิดพลาดไปบ้างในบางครั้งก็绝不会ทำให้บุคคลยอมแพ้ แต่บุคคลจะหาวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดด้วยความพยายามเพื่อให้กิจกรรมนั้นสำเร็จ

2. ประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious Experience) เป็นแนวทางหรือตัวแบบที่บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตนเอง เมื่อสังเกตเห็นบุคคลอื่นได้รับความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่ยากโดยไม่มีผลเสียตามมาทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าตนเองก็มีความสามารถและสามารถทำกิจกรรมนั้นได้เช่นเดียวกับตัวแบบหากตนเองมีความตั้งใจและความพยายามสูง

3. การได้รับการชักชวนด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นการรับเอาคำแนะนำหรือคำชักชวนของผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลคาดหวังว่าตนเองน่าจะมีสามารถในการกระทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้ ถึงแม้ว่าจะเคยทำกิจกรรมนั้นไม่สำเร็จมาแล้วก็ตาม ซึ่งถือว่าการเพิ่มกำลังใจ และความมั่นใจให้กับบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

4. การก่อให้เกิดอารมณ์ (Emotional Arousal) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความตื่นเต้นมีความวิตกกังวลหรือกลัวจากอาการกระตุ้นของร่างกาย ในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมาก มักจะทำให้การกระทำกิจกรรมต่างๆขาดประสิทธิภาพ และบุคคลจะคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่อการทำกิจกรรมนั้นในระดับต่ำ

นอกจากการศึกษาวิจัยตามแนวทางนี้ของแบนดูราแล้ว นักวิจัยต่างประเทศยังให้ความสนใจศึกษาวิจัยตามทฤษฎีของล็อก (Locke, 1968. อ้างถึงใน Luthans, 1981: 206-209) ซึ่งเป็นเจ้าของทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Theory) ล็อกระบุว่า "บุคคลที่มีเป้าหมายของตนเองชัดเจน ย่อมมีความตั้งใจ และใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการกระทำกิจกรรมต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งไว้เสมอ" งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายนั้น ผลปรากฏว่า การตั้งเป้าหมายเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการกระทำกิจกรรมต่างๆอันเป็นหนทางสู่ความสำเร็จเพิ่มขึ้นได้

จากแนวทางนี้ที่กล่าวถึง พอสรุปได้ว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมที่ใช้ความพยายาม ความอดทน ความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล หากบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดผลเสียขึ้นได้ เพราะเมื่อบุคคลประสบกับความล้มเหลวในการทำกิจกรรม จะทำให้บุคคลเกิดความเครียด มีความผิดหวัง ขาดความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกความสามารถของตนเองต่อการทำกิจกรรมและมักจะเลือกทำงานที่ง่าย ๆ ไม่พยายามเรียนรู้เพื่อที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง ดังนั้นบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างเหมาะสมหรือใกล้เคียงกับความสามารถจริงของตน

จะส่งผลให้บุคคลทำกิจกรรมต่างๆสำเร็จได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีโอกาสได้พัฒนาความสามารถของตนเองขึ้นด้วย (ชนิษฐา, 2533)

ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นมีความสำคัญระดับสูงต่อการพัฒนาบุคคล จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเกิดจากการใช้วิธีการในการทดลองกระตุ้นนักเรียนซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ตามทฤษฎีของแบนดูรา กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายตามทฤษฎีของล๊อคและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับวิธีการที่ใช้กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองใดๆต่อความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบและค้นหาข้อสรุปว่า วิธีการที่เสนอเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกันอย่างไรในแต่ละวิธีการ และเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตรของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ระหว่างก่อนและหลังการได้รับอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองของนักเรียนที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยอาจจะใช้สนับสนุนหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาของแบนดูรา และหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาของล๊อค อันเป็นการแผ่ขยายความรู้จากการศึกษาเชิงจิตวิทยา เกี่ยวกับการนำวิธีการกระตุ้นทางด้านจิตใจมาใช้กับบุคคลเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆให้ประสบผลสำเร็จอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ไปสู่สาขาวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องให้กว้างขวางออกไป

1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย

1.2.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ระหว่างนักเรียนทุกกลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายและกลุ่มควบคุม

1.3 ขอบเขตการวิจัย

1.3.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 201 คน และโรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 119 คน รวม 320 คน ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 สังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 90 คน โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน รวม 120 คน ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2536 โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน

1.3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

(1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- การชักชวนด้วยคำพูด (Verbal Persuasion)
- ประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious Experience)
- การตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting)

(2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร

1.4 สมมติฐานการวิจัย

1.4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อมและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4.2 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการชักชวนด้วยคำพูด กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ทางอ้อม และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย มีความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร สูงกว่ากลุ่มควบคุม

1.5 ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่ควบคุมเรื่องการฝึกซ้อมการวิ่งของนักเรียน เหตุผลเพราะว่าจากการศึกษาวิจัยของฟ็อก (Fox, 1984) ปรากฏว่าการฝึกซ้อมของนักกีฬาก็จะต้องฝึกซ้อมตามตารางฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ขึ้นไป จึงจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬานั้น การวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาทดลองเพียง 1 สัปดาห์ การฝึกซ้อมการวิ่งของนักเรียนจึงไม่น่าจะมีผลกระทบต่อการวิจัย

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.6.1 การชักชวนด้วยคำพูด หมายถึง การใช้คำพูดของอาจารย์ผู้สอนเพื่อชักชวนให้นักเรียนรับรู้ในความสามารถของตนเอง จนนักเรียนเกิดความเชื่อมั่นว่า ตนเองน่าจะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามคำชักชวนของอาจารย์ผู้สอนได้สำเร็จ ในที่นี้ผู้ช่วยวิจัยใช้คำพูดชักชวนพร้อมกับยกตัวอย่างนักวิ่งที่มีชื่อเสียงประกอบคำพูดชักชวนด้วย วัดความสามารถของนักเรียนได้โดยการทดสอบสถิติเวลาการวิ่ง 400 เมตร จับเวลาเป็นวินาที ก่อนและหลังการทดลอง

1.6.2 ประสบการณ์ทางอ้อม หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่ได้รับฟังประสบการณ์และได้ดูการวิ่งของนักวิ่งตัวแบบที่มีชื่อเสียงซึ่งผ่านการแข่งขันวิ่งในรายการใหญ่ๆ เป็นที่รู้จักของบุคคลที่สนใจทั่วไป ทำให้นักเรียนเกิดความคิดว่าตนเองก็น่าจะมีความสามารถในการวิ่งได้เช่นเดียวกับตัวแบบ กล่าวคือเมื่อตัวแบบทำได้ ตนเองก็น่าจะทำได้เช่นกัน วัดความสามารถของนักเรียนได้โดยการจับเวลาเป็นวินาที ในการทดสอบสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง

1.6.3 การตั้งเป้าหมาย หมายถึง ความเชื่อมั่นและความตั้งใจของนักเรียนที่กำหนดความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร ของตนเองไว้ล่วงหน้าด้วยความมุ่งมั่นหวังว่าตนเองจะต้องปฏิบัติให้ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และผลการปฏิบัติจะต้องประสบผลสำเร็จสมกับความตั้งใจ วัดความสามารถของนักเรียนได้โดยการทดสอบสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร จับเวลาเป็นวินาที ก่อนและหลังการทดลอง

1.6.4 ความสามารถในการวิ่ง 400 เมตร หมายถึง การประเมินค่าความสามารถของนักเรียนที่วัดได้จากการจับเวลาเป็นวินาที ในการทดสอบวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนแต่ละกลุ่ม แล้วนำสถิติเวลาที่วัดได้จากการทดสอบวิ่ง 400 เมตร ทั้งก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่ม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบและประเมินค่าหาความแตกต่างที่เกิดขึ้น

1.6.5 อิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเอง หมายถึง ผลที่เกิดจากการใช้วิธีการ 3 วิธีการ คือ การชักชวนด้วยคำพูด ประสบการณ์ทางอ้อมและวิธีการตั้งเป้าหมาย ที่ผู้วิจัยนำมากระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการวิ่ง 400 เมตร ขึ้น อิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เกิดขึ้นจากวิธีการทั้ง 3 วิธีการ ประเมินโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสถิติเวลาเป็นวินาทีที่วัดได้จากการทดสอบวิ่ง 400 เมตร นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1.7 ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยนี้ ถือว่าความแตกต่างเรื่องอายุ เชื้อชาติและภูมิฐานะของนักเรียนมีอิทธิพลน้อยมากต่อความแตกต่างในการรับรู้เรื่องความเชื่อในความสามารถของตนเอง

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.8.1 ทำให้ทราบแนวทางในการเสริมสร้างบุคคลให้มีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เหมาะสม ในการนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนอันจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

1.8.2 สามารถนำวิธีการที่ดีที่สุดซึ่งได้จากการวิจัย ไปใช้ในการปลูกฝังให้นักกีฬาช่วงอายุ 11-12 ปี มีการรับรู้และเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยว สามารถแข่งขันกีฬาได้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพสูง

1.8.3 สามารถสนับสนุนและเผยแพร่ความรู้ตามหลักทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคคลด้านการสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง ให้กว้างขวางออกไปสู่วงการศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้