

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

วิธีการที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการที่ใช้ในการวิจัย วิธีการที่ 1

การชักชวนด้วยคำพูด (Verbal persuasion)

ผู้วิจัยใช้วิธีการบันทึกเทปประกอบเสียง โดยมีเนื้อหาและขั้นตอนการนำเสนอ ดังนี้

เริ่มบันทึกเสียง

เพลงนำรายการ : บรรเลงประกอบ

ผู้ชักชวน :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โดย

นางสุกฤษฎี เครือบคนโท

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

เสนอ

"หนทางสู่ความสำเร็จ"

หากเรามีความเชื่อมั่น เราต้องทำได้

สุกฤษฎี	เครือบคนโท	เขียนคำพูดชักชวน
สุเทพ	ทะลี	บันทึกเสียง
บุญสิทธิ์	บุตรณา	ผู้พูดชักชวน

ขอเชิญนักเรียนพบกับวิธีการดึงความสามารถแฝง ที่มีอยู่ในตัวบุคคลออกมา เพื่อแสดงให้บุคคลอื่นเห็นว่า "ไม่ว่าจะกระทำการสิ่งใด หากตัวเรามีความเชื่อมั่น เราต้องทำได้" ได้เลยครับ

เพลงกราวกีฬา : บรรเลงประกอบ

บุคคลิกชน : สวัสดิ์ศรีชัย นักเรียนที่รักทุกคน ครูชอบใจนักเรียนมากที่ให้ความร่วมมือในการมาร่วมฟังการพูดของครูในครั้งนี้ ครูรู้สึกภูมิใจจริงๆ ที่เห็นนักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนของชาติที่นั่งอยู่ในที่นี่ ให้ความสนใจและกระตือรือร้นในการที่จะรับรู้ว่าคุณครูทุกคนมีความสามารถในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ ถ้านักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างจริงจัง มีนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ของบุคคลไว้ว่า "บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้อย่างเหมาะสมหรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมนั้นมิได้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและทักษะที่บุคคลมีอยู่เท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองว่า ตนเองมีความสามารถหรือไม่มีความสามารถ ที่จะกระทำสิ่งนั้นด้วยนะครับ" ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของนักปรัชญาที่มีชื่อเสียงของโลกท่านหนึ่งเช่นกันที่กล่าวว่า "สิ่งที่บุคคลเชื่อมั่นและมุ่งหวังคือสิ่งที่บุคคลจะได้พบ" กล่าวคือ ถ้านักเรียนสร้างความสำเร็จในความสามารถของตนเองให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้แล้ว ความเชื่อนั้นจะส่งผลให้นักเรียนมีความตั้งใจที่แน่วแน่ สามารถแสดงพลังที่มีอยู่ในตัวนักเรียนให้ปรากฏออกมาและประสบผลสำเร็จได้ในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น การวิ่ง 400 เมตร ก็เช่นเดียวกัน นักเรียนน่าจะวิ่งทำสถิติเวลาที่คิดได้ ถ้านักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างจริงจัง และมีความมุ่งมั่นว่า ตัวนักเรียนจะต้องทำได้ ความเชื่อในความสามารถของตนเองดังกล่าวก็น่าจะเป็นสิ่งหนึ่งซึ่งช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีพลังในการทำงานให้สำเร็จตามที่นักเรียนมุ่งหวังได้

เพลงวิ่ง วิ่ง วิ่ง : ดังขึ้นประกอบ

บุคคลิกชน : นักเรียนทุกคนวิ่งเป็นและสามารถวิ่งได้ตามธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่ความสามารถในการวิ่งของนักเรียนแต่ละคนนั้นมีไม่เท่ากัน ทั้งนี้อาจจะ

ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจของนักเรียนเองแตกต่างกันไป ตามสภาพของครอบครัวและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวนักเรียน แต่ถ้านักเรียน มีความคิดที่จะมองตนเองในทางที่สร้างสรรค์สักนิด นักเรียนจะพบว่า มีพลังมากมายที่แฝงอยู่ในตัวนักเรียน โดยนักเรียนต้องมีความเชื่อมั่นว่า ตัวของนักเรียนเองมีความสามารถที่จะกระทำการต่างๆ ให้สำเร็จลงได้ ซึ่ง ถือว่านักเรียนลงทุนคิดกับตนเองในทางที่ดีเพียงน้อยนิด แต่ผลลัพธ์ที่ได้มัน ยิ่งใหญ่มากสำหรับนักเรียน สิ่งนั้นคือการได้รับความสำเร็จในการวิ่ง สัมกับความตั้งใจ ความสำเร็จดังกล่าวจะเป็นกำลังใจต่อนักเรียน ในการที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ต่อการที่จะกระทำการต่างๆ ให้ สำเร็จตามมาด้วย

เพลงกราวกีฬา : บรรเลงประกอบ

พดชักริษวน : ความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นเรื่องของจิตใจ ซึ่งมีความ สำคัญมาก เพราะถ้านักเรียนมีจิตใจที่เข้มแข็ง กล้าที่จะคิด และมีความ เชื่อว่านักเรียนมีความสามารถที่จะกระทำการนั้นๆ ได้ ความเชื่อ ในความสามารถของตนเองนี้เอง จะเป็นสิ่งกระตุ้นให้นักเรียนพยายาม เอาชนะอุปสรรคและพยายามเอาชนะตนเองให้ได้ นักเรียนลองนึกดูว่า นักเรียนเคยวิ่ง 400 เมตร ได้ดีเพียงใด และเมื่อต้องการทดสอบความ สามารถใหม่ นักเรียนจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองว่า นักเรียน มีความสามารถที่จะวิ่งทำสถิติเวลาดีขึ้นได้ เมื่อนักเรียนกระทำตามความ เชื่อในความสามารถของตนเองที่ตั้งไว้แล้ว ไม่เพียงแต่นักเรียนจะได้ พบกับความจริงในความสามารถของนักเรียนเท่านั้น นักเรียนยังสามารถ ที่จะประกาศศักดิ์ศรีของตนเองได้ว่า **"นักเรียนมีความสามารถจริง"** **"นักเรียนสามารถทำได้"** ครูเชื่อว่านักเรียนทุกคนต้องวิ่ง 400 เมตร ทำสถิติเวลาที่ดีได้ ถ้านักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง อย่างจริงจัง แล้วความสำเร็จจะต้องเป็นของนักเรียนทุกคนอย่างแน่นอน

เพลงกราวกีฬา : บรรเลงประกอบ

บุคคลิกชน : มีนักวิ่งที่มีชื่อเสียงระดับโลกที่ครูจะยกตัวอย่างให้ฟัง นักวิ่งบุคคลนี้ลงแข่งขันเพื่อที่จะทำลายสถิติเวลาของตนเอง เพื่อให้ผู้สนใจการแข่งขันกรีฑาทั่วโลก ยอมรับว่า "คนคือมนุษย์ล้มการหรือบุคคลที่วิ่งเร็วที่สุดในโลก" นักวิ่งที่ครูกล่าวถึงเป็นนักวิ่งอันดับหนึ่งของชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมาก ไม่ต้องการที่จะแข่งขันกับใครและไม่สนใจว่านักวิ่งคนอื่นจะวิ่งได้ดีกว่าคนหรือไม่ แต่นักวิ่งผู้นี้ตระหนักในความเชื่อที่ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความมานะบากบั่นด้วยความมั่นใจ มีความกล้า มุ่งมั่นและตั้งใจที่จะวิ่งเพื่อทำลายสถิติเวลาของตนเองให้ได้ การแข่งขันทุกครั้งนักวิ่งผู้นี้ มีสมาธิและพยายามพูดกับตนเองในทางที่ดีเสมอ เช่น พูดว่า "เรามีความมุ่งมั่น" "เรามีความมั่นใจ" "เรามีความสามารถ" "เราทำได้" "เราทำได้" "เราทำได้" "เราต้องทำได้" และ "เราต้องทำลายสถิติเวลาในการวิ่งให้ได้" ทุกส่วนของร่างกายนี้ ใจมีสมาธิขณะกำลังจะออกตัวเริ่มวิ่ง พอสัญญาณปล่อยตัวดังขึ้น "ปัง" นักวิ่งคนเก่งของเรา จะพุ่งตัวไปข้างหน้าทันทีและวิ่งอย่างเต็มกำลังความสามารถ เป้าหมายคือเข้าเส้นชัยพร้อมกับทำลายสถิติเวลาในการวิ่งของตนเอง ผลก็คือ "ความสำเร็จ" ถึงแม้บางครั้งจะทำสถิติเวลาดีกว่าเดิมเพียงเศษเสี้ยวของวินาที ก็ถือว่าทำลายสถิติเวลาของตนเองได้แล้ว

เพลงระนาดาว : ดังขึ้นประกอบ

บุคคลิกชน : นักวิ่งที่ครูยกตัวอย่างให้นักเรียนฟังนั้น สิ่งหนึ่งที่ช่วยหนุนให้ความสำเร็จเกิดขึ้น คือความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว ในการที่จะเอาชนะตนเอง ด้วยความเชื่อในความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้และประสบผลสำเร็จตามที่ตนเองมุ่งมั่น

เพลงตะกาศดาว : ดั่งขึ้นประกอบ

บุคคลิกชน : นักเรียนก็เป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสามารถพิเศษแฝงอยู่ในตัว นักเรียนจง
 จัดความกลัว ความวิตกกังวลที่เป็นตัวการคอยขัดขวางความสำเร็จ
 ของนักเรียนออกไป และสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองให้
 เกิดขึ้น สภาพจิตใจของนักเรียนที่มีความเข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นและมี
 ความกระตือรือร้น จะเป็นพลังนำไปสู่ความสำเร็จ ในการทำสิ่งต่างๆ
 นักเรียนต้องจำไว้ว่านักเรียนคือเจ้าของความสามารถ มีพลังแห่งศักยภาพ
 ที่จะวิ่ง 400 เมตร ได้ โดยต้อง พยายามวิ่งให้เต็มที่ วิ่งให้ถึงเส้นชัย
 ไม่หยุดเดินเด็ดขาด นักเรียนจะต้องเอาชนะใจตนเอง ความตั้งใจ
 ความมุ่งมั่นที่มุ่งหวังคือ ทำสถิติเวลา ในการวิ่ง 400 เมตร ให้ดีที่สุด
 จงจำให้ขึ้นใจ "เมื่อเรามีความเชื่อมั่น เราต้องทำได้ เราต้องทำได้"
 แล้วความสำเร็จในการทำสถิติเวลาวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนทุกคน
 ก็จะบรรลุผลสมความตั้งใจ

เพลงวิ่ง วิ่ง วิ่ง : ดั่งขึ้นประกอบแล้วเบาเสียงลงเรื่อยๆ จนเสียงเพลงหายไป

วิธีการที่ใช้ในการวิจัยวิธีที่ 2

ประสบการณ์ทางอ้อม (Vicarious experience)

กิจกรรมที่ 1

ผู้ช่วยวิจัย : แนะนำตัวเองให้นักเรียนรู้จัก จากนั้นพูดถึงนักวิ่งตัวแบบว่า "มีรุ่นพี่ของเรา ซึ่งมีความสามารถในด้านการวิ่ง สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดขอนแก่นของเรา วันนี้เราจะได้ดูการวิ่งของนักวิ่งที่ครูกล่าวถึง นักเรียนพบกับนักวิ่งที่ครูกล่าวถึง ได้เลยครับ

นักวิ่งตัวแบบ : เป็นผู้เล่าประวัติของคนให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างฟังด้วยตนเอง

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายปิระ คงคำ

เกิดวันที่ 6 มีนาคม 2519

อายุ 17 ปี สูง 162 เซนติเมตร

บ้านเกิด บ้านหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ประวัติการศึกษา

- จบประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่โรงเรียนหนองไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

สิ่งจูงใจที่ทำให้สนใจการวิ่ง

1. ชอบการวิ่งมาก
2. ประทับใจรุ่นพี่ ที่เป็นนักวิ่งตัวแทนของโรงเรียนและมีคนทั่วไปรู้จัก
3. มีความประสงค์จะสร้างชื่อเสียงด้านการวิ่งให้กับตนเองและสถาบันที่กำลังศึกษาอยู่

4. ได้เดินทางท่องเที่ยว จากการที่โรงเรียนส่งเข้าแข่งขันวิ่งรายการต่างๆ
นอกสถานศึกษา
5. ได้รับรางวัลจากการแข่งขัน

ประวัติและผลงานด้านการวิ่ง

เริ่มเป็นนักวิ่งตั้งแต่เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และเคยได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันมากมายจากรายการแข่งขันที่สำคัญ ดังนี้

- เป็นตัวแทนของโรงเรียนกัลยาวัตร เข้าร่วมแข่งขันกีฬา-กรีฑานักเรียน นักศึกษา จังหวัดขอนแก่น และได้รับรางวัลนักกรีฑาดีเด่น ในปี 2533 และ ปี 2534

ปี พ.ศ. 2535

- ชนะเลิศวิ่ง 400 เมตร กีฬากองทัพอากาศ ที่กรุงเทพฯ สถิติ 52.44 วินาที
- ชนะเลิศ วิ่ง 400 เมตร กีฬานักเรียนกรมสามัญศึกษา ที่สนามศุภชลาศัย กรุงเทพฯ

ปี พ.ศ. 2536

- ชนะเลิศวิ่งผลัด 4 x 400 เมตร กีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 4 ที่จังหวัดมหาสารคาม
- รองชนะเลิศ 4 x 400 เมตร กีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 9 ที่จังหวัดจันทบุรี
- ชนะเลิศ วิ่ง 400 เมตร กีฬานักเรียนกรมสามัญศึกษา ที่สนามศุภชลาศัย กรุงเทพฯ
สถิติ 52.07 วินาที

ความรู้สึกและความประทับใจตนเอง

- เป็นคนกล้าและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
- มุ่งหวังและตั้งใจว่า ตนเองต้องเป็นผู้ชนะในการแข่งขันเสมอ
- สามารถทำสำเร็จตามที่ตนเองคาดหวัง
- สร้างชื่อเสียงให้กับสถาบันที่ศึกษาอยู่ได้

อนาคต : มุ่งหวังและตั้งใจว่าจะต้องเป็นนักวิ่งตัวแทนทีมชาติไทยให้ได้

ผู้ช่วยวิจัย : เสนอให้นักเรียนสอบถามข้อมูลอื่น เกี่ยวกับประวัติและผลงานของนักวิ่งตัวแบบเพิ่มเติม

นักเรียน : สอบถาม

นักวิ่งตัวแบบ : ตอบคำถามนักเรียน

ผู้ช่วยวิจัย : พุฒสรุปประวัติและผลงานของนักวิ่งตัวแบบ พร้อมกับยกย่องนักวิ่งตัวแบบว่า "เป็นบุคคลที่ควรถือเป็นแบบอย่าง ในด้านการเป็นนักวิ่งที่ดี เพราะมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่จะกระทำการที่ตนเองตั้งใจไว้ให้ประสบผลสำเร็จ และนักวิ่งตัวแบบของเราจะต้องได้เป็นนักวิ่งตัวแทนทีมชาติไทย สมดังตั้งใจอย่างแน่นอน"

ผู้ช่วยวิจัย : พุฒเชิญชวนนักเรียน "เรามาดูการวิ่งจริงๆ ของนักวิ่งตัวแบบ เพื่อให้นักเรียนทุกคนจะได้พิจารณาว่า ทำไมนักวิ่งตัวแบบของเราจึงประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน" นักเรียนสังเกตการวิ่งของนักวิ่งตัวแบบได้ตลอดครับ

นักวิ่งตัวแบบ : อยู่ในชุดนักวิ่งและวิ่งให้นักเรียนดู 1 เที้ยว (โดยเริ่มตั้งแต่การออกตัว-วิ่งจนถึงเข้าเส้นชัย)

ผู้ช่วยวิจัย : นัดหมายวันและเวลากับนักเรียนเพื่อดูการวิ่งของนักวิ่งตัวแบบอีก 1 ครั้ง โดยนักเรียนทุกคนจะต้องแต่งชุดพลศึกษาอย่างพร้อมเพรียงด้วย

กิจกรรมที่ 2

ผู้ช่วยผู้วิจัย เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุย สอบถามนักวิ่งตัวแบบ โดยผู้ช่วยวิจัยพูดคุย
ตกลงกับนักวิ่งตัวแบบว่า ให้นักวิ่งตัวแบบ ตอบคำถามนักเรียนในเรื่องประวัติส่วนตัวและผลงาน
ด้านการวิ่งเท่านั้น จะต้องไม่พูดถึงการฝึกซ้อมหรือนำทักษะการวิ่งใดๆ ทั้งสิ้น จากนั้นจึงให้
นักเรียนได้ดูการวิ่งของนักวิ่งตัวแบบวิ่งตามตารางฝึกซ้อมปกติ รวมเวลา 20 นาที จากนั้นจึง
ให้นักเรียนทุกคนทดสอบสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร ทันที

วิธีการที่ใช้ในการวิจัย วิธีการที่ 3

การตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting)

กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย

กิจกรรม	เอกสาร	เวลา (นาที)
ผู้ช่วยวิจัยแจกใบความรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายให้นักเรียนทุกคน แล้วอธิบายหลักทฤษฎีให้นักเรียนฟังว่า "บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายในการกระทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะเจาะจง มีความแน่นอนชัดเจนแล้ว บุคคลนั้นมักจะมีสติตั้งใจและใช้ความพยายามในการทำกิจกรรมนั้นอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จ และบุคคลดังกล่าวมักจะประสบผลสำเร็จเสมอ" จากนั้นจึงให้นักเรียนทุกคนอ่านใบความรู้เพื่อศึกษาวิธีการตั้งเป้าหมายเพื่อตัดสินใจตั้งเป้าหมายในการวิ่ง 400 เมตร ของตนเองต่อไป	ใบความรู้ เรื่องการ ตั้งเป้าหมาย	6
ผู้ช่วยวิจัยแจกแบบบันทึกสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร ของนักเรียนที่ทดสอบไว้ก่อนการทดลอง ให้กับนักเรียนทุกคน และชี้แจงนักเรียนว่าเมื่อนักเรียนทราบสถิติเวลาของตนเองจากแบบบันทึกสถิติเวลาการวิ่งแล้ว ขอให้นักเรียนทุกคนพิจารณาความสามารถของตนเอง เพื่อที่จะตั้งเป้าหมาย ในการทำสถิติเวลาในการวิ่งครั้งใหม่ ที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง ตามวิธี	แบบบันทึกสถิติ เวลา ซึ่งมีสถิติเวลา การวิ่ง 400 เมตร จาก การทดสอบวิ่ง 400 เมตร	3

กิจกรรม	เอกสาร	เวลา (นาที)
การตั้งเป้าหมาย โดยให้นักเรียนใช้ข้อมูลสถิติเวลาเดิมของตนเองเป็นเกณฑ์ประกอบในการตั้งเป้าหมายด้วย ผู้ช่วยวิจัยแจกตัวอย่างการตั้งเป้าหมาย ให้นักเรียนทุกคน แล้วชี้แจงว่าตัวอย่างการตั้งเป้าหมายนั้น เป็นการพิจารณาตัดสินใจตั้งเป้าหมาย ของเด็กชายใหม่ รักหนู โดยเด็กชายใหม่ ตั้งเป้าหมายว่าตนเองจะต้องทำสถิติเวลาในการทดสอบวิ่ง 400 เมตร ครั้งใหม่ให้ได้เวลาดีกว่าเดิม 2 วินาที พร้อมทั้งแสดงความรู้สึกและให้คำสัญญาว่า "จะต้องทำสถิติเวลาให้ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้" แล้วให้นักเรียนศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจตั้งเป้าหมายตามความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของนักเรียนแต่ละคน	ก่อนการทดลอง อยู่ด้วย ตัวอย่างการ ตั้งเป้าหมาย	4
ผู้ช่วยวิจัยแจกแบบบันทึกการตั้งเป้าหมาย ให้นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนพิจารณาตัดสินใจตั้งเป้าหมาย พร้อมบันทึกเป้าหมายการทำสถิติเวลา ที่ตนเองสามารถที่จะทำได้ในการทดสอบวิ่ง 400 เมตร ครั้งใหม่ พร้อมทั้งบันทึกความรู้สึกและสัญญาว่านักเรียนต้องทำให้ได้ตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งผู้ช่วยวิจัยจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทุกคนอย่างใกล้ชิด	แบบบันทึกการ ตั้งเป้าหมาย	6

กิจกรรม	เอกสาร	เวลา (นาที)
ผู้ช่วยวิจัยกล่าวแก่นักเรียนว่า"เมื่อนักเรียนพิจารณาตัดสินใจตั้งเป้าหมายอย่างเฉพาะเจาะจง เป็นวินาทีในการทำสถิติวิ่ง 400 เมตร ตามความเชื่อมั่นว่านักเรียนน่าจะปฏิบัติได้ ขอให้นักเรียนนึกถึงคำสัญญาที่ให้ไว้ และนักเรียนจะต้องทำให้ได้ตามที่ตนเองตั้งความหวังด้วย หากนักเรียนทุกคนทำได้ตามเป้าหมาย แสดงว่านักเรียนน่าจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้นแล้ว เพราะนักเรียนมีความต้องการที่จะทำสถิติเวลาให้ได้ ตามที่ตนเองคาดหวังไว้นั่นเอง"		1

ใบความรู้เรื่องการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง พฤติกรรมการคาดการณ์ล่วงหน้าในการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล ซึ่งเป็นทิศทางที่ช่วยชี้นำให้บุคคลพบกับสิ่งที่ตนเองต้องการหรือได้รับความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง โดยบุคคลจะปฏิบัติกิจกรรมนั้นให้ดีที่สุด

การตั้งเป้าหมายในการวิ่ง 400 เมตร หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนคาดการณ์ล่วงหน้า ในการที่จะทำสถิติเวลาในการวิ่ง 400 เมตร อย่างเฉพาะเจาะจงลงไป และมีความยากของกิจกรรมพอสมควร ซึ่งจะเป็นการท้าทายความสามารถของนักเรียนเอง ภายใต้อาสาได้ความจริงที่ว่า นักเรียนน่าจะสามารถปฏิบัติได้จนประสบผลสำเร็จ นั่นคือการตั้งเป้าหมายควรเป็นไปตามวิธีการตั้งเป้าหมาย ดังนี้

1. เป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง (Specificity) ในที่นี้คือ นักเรียนต้องกำหนดขอบเขตของสถิติเวลาที่ตนเองเชื่อว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้ไว้อย่างชัดเจน เช่น

ความสามารถเดิม

ทดสอบสถิติการวิ่ง 400 เมตร ครั้งแรกนักเรียนทำสถิติได้ 75 วินาที

เป้าหมาย

การทดสอบสถิติเวลาครั้งต่อไปข้าพเจ้าต้องทำสถิติการวิ่ง 400 เมตร ให้ได้ภายในเวลา 72 วินาที

2. เป็นเป้าหมายที่ยาก (Difficulty) นักเรียนทุกคน ควรตั้งสถิติการวิ่ง 400 เมตร ของตนเองไว้ในระดับสูงและยากพอสมควร เพื่อให้เกิดแรงจูงใจและท้าทายความสามารถของนักเรียนเอง แต่ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงความสามารถจริงของตนเองเป็นเหตุผลประกอบด้วย

3. เป็นเป้าหมายที่ยอมรับได้ (Acceptance) นักเรียนควรตั้งเป้าหมาย โดยคำนึงถึงความสามารถเดิมของตนเอง โดยเป้าหมายสถิติเวลาที่นักเรียนคาดหวังไว้นั้น นักเรียนจะต้องยอมรับด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองต้องปฏิบัติได้สำเร็จและมีความพยายามที่จะทำได้

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมาย

"ข้าพเจ้า เด็กชายใหม่ ภิรมย์ เคยวิ่ง 400 เมตร ทำสถิติเวลาได้ 70 วินาที ในการทดสอบครั้งต่อไปข้าพเจ้าตัดสินใจตั้งเป้าหมายในการวิ่ง 400 เมตร โดยจะทำสถิติเวลาใหม่ให้ได้ 68 วินาที หากข้าพเจ้าทำได้ข้าพเจ้าจะรู้สึกว่

- ☒ [/] ตื่นเต้นและภูมิใจในความสามารถของตนเอง
- ☒ [/] ข้าพเจ้ามีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้น
- ☒ [/] ข้าพเจ้าสามารถทำสถิติเวลาได้ดีกว่านี้อีกแน่นอน
- ☐ [] การทดสอบการวิ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของข้าพเจ้ามาก
- ☐ [] อื่น ๆ ระบุ ไม่มีสิ่งใดที่เกินความสามารถของเราได้ ถ้าเรามี

และข้าพเจ้าสัญญาว่าจะพยายามทำเวลาให้ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้"

แบบบันทึกการตั้งเป้าหมาย

"ข้าพเจ้า _____ เคยวิ่ง 400 เมตรทำสถิติ
เวลาได้ _____ วินาที ในการทดสอบครั้งต่อไปข้าพเจ้าตัดสินใจ
ตั้งเป้าหมายในการวิ่ง 400 เมตร โดยจะทำสถิติเวลาใหม่ให้ได้ _____ วินาที
หากข้าพเจ้าทำได้ข้าพเจ้าจะรู้สึกว่

- ☐ [] ตื่นเต้นและภูมิใจในความสามารถของตนเอง
- ☐ [] ข้าพเจ้ามีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้น
- ☐ [] ข้าพเจ้าสามารถทำสถิติเวลาได้เร็วกว่านี้อีกแน่นอน
- ☐ [] การทดสอบการวิ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของข้าพเจ้ามาก
- ☐ [] อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

.....

และข้าพเจ้าสัญญาว่าจะพยายามทำเวลาให้ได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้"

แบบบันทึกสถิติเวลาการวิ่ง

ชื่อเด็กชาย _____ นามสกุล _____

อายุ _____ ปี

สังกัดกลุ่ม

- ☐ กลุ่มได้รับประสบการณ์ทางอ้อม
- ☐ กลุ่มการชักชวนด้วยคำพูด
- ☐ กลุ่มตั้งเป้าหมาย
- ☐ กลุ่มควบคุม

การทดสอบวิ่ง 400 เมตร ครั้งที่ 1 ทำสถิติเวลาได้ _____ วินาที

การทดสอบวิ่ง 400 เมตร ครั้งที่ 2 ทำสถิติเวลาได้ _____ วินาที

ภาคผนวก ๕

ข้อมูลสถิติเวลา

กลุ่มทดลอง 1

จำนวนนักเรียน 30 คน จากโรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาก่อนการ	สถิติเวลาหลังการ
	ทดลอง(วินาที)	ทดลอง(วินาที)
1	100	95
2	100	90
3	100	100
4	100	87
5	100	86
6	100	95
7	100	98
8	100	98
9	100	96
10	100	98
11	100	94
12	99	99
13	97	91
14	96	92
15	96	90
16	94	88
17	94	91
18	93	89
19	93	87
20	91	87

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาก่อนการ	สถิติเวลาหลังการ
	ทดลอง(วินาที)	ทดลอง(วินาที)
21	91	90
22	89	83
23	89	82
24	87	81
25	87	84
26	86	75
27	85	80
28	84	76
29	79	76
30	79	75

กลุ่มทดลอง 2

นักเรียนจำนวน 30 คน จากโรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาก่อนการ	สถิติเวลาหลังการ
	ทดลอง(วินาที)	ทดลอง(วินาที)
1	100	96
2	100	96
3	100	81
4	100	86
5	100	96
6	100	95
7	100	98
8	100	99
9	100	99
10	100	99
11	100	90
12	99	85
13	97	89
14	96	76
15	96	91
16	94	84
17	94	91
18	93	84
19	93	89
20	91	84

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาก่อนการ	สถิติเวลาหลังการ
	ทดลอง(วินาที)	ทดลอง(วินาที)
21	91	84
22	89	81
23	89	85
24	87	86
25	87	84
26	86	83
27	85	81
28	84	79
29	79	78
30	79	71

กลุ่มทดลอง 3

จำนวนนักเรียน 30 คน จากโรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาก่อนการ	สถิติเวลาหลังการ
	ทดลอง(วินาที)	ทดลอง(วินาที)
1	100	93
2	100	99
3	100	86
4	100	84
5	100	83
6	100	95
7	100	100
8	100	91
9	100	98
10	100	89
11	100	89
12	99	91
13	97	90
14	96	85
15	96	95
16	94	85
17	94	87
18	93	79
19	93	87
20	91	85

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาก่อนการ	สถิติเวลาหลังการ
	ทดลอง(วินาที)	ทดลอง(วินาที)
21	91	90
22	89	83
23	89	82
24	87	82
25	87	78
26	86	78
27	85	76
28	84	82
29	79	74
30	79	72

กลุ่มควบคุม

จำนวนนักเรียน 30 คน จากโรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาการทดสอบ	สถิติเวลาการทดสอบ
	ครั้งที่1 (วินาที)	ครั้งที่2 (วินาที)
1	100	96
2	100	100
3	100	97
4	100	99
5	100	96
6	100	97
7	100	99
8	100	98
9	100	95
10	100	97
11	100	98
12	99	100
13	97	95
14	96	97
15	96	96
16	94	92
17	94	93
18	93	94
19	93	92
20	91	93

นักเรียนคนที่	สถิติเวลาการทดสอบ	สถิติเวลาการทดสอบ
	ครั้งที่1 (วินาที)	ครั้งที่2 (วินาที)
21	91	89
22	89	90
23	89	88
24	87	86
25	87	88
26	86	84
27	85	86
28	84	84
29	79	77
30	79	81

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผศ.ดร.เทพ พังงา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
2. ผศ.ดร.กาญจนา ไชยพันธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
3. ผศ.วิศรา ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตศึกษาศาสตร์ (ประถมศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
4. รศ.คำรัส คาราศักดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
5. นายมานพ คีงาม อาจารย์ประจำโรงเรียนกัลยาณวัตรจังหวัดขอนแก่น ซึ่งทำหน้าที่โค้ชนักกรีฑาเยาวชนของจังหวัดขอนแก่น เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา