บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor Experiment with Repeated Measure on One Factor) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสะกดจิตตนเองที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 42 คน ทดสอบกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา นำคะแนนจากผลการทดสอบมาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยแล้วจับคู่กลุ่มตัวอย่าง (Macthed Pair) เพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 21 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบวัดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาที่ดัดแปลงจากแบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬาของประเสริฐ ไชย สุขสอาด (2534) และโปรแกรมฝึกสะกดจิตตนเองที่ดัดแปลงมาจากโปรแกรมฝึกสะกดจิตตนเองของ ฉลอม ลี้จินดา (2543) และได้รับการประเมินความก้าวร้าว 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะระหว่างการทดลอง และระยะหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure Analysis of Vaiance; One Between-subjects Variable and One Within-subjects Variable) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง

2. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะระหว่างการทดลอง

3. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับ ระยะก่อนการทดลอง

4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

5. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

6. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับ ระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีระดับความก้าวร้าวในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงความก้าวร้าวภายในกลุ่มพบว่า คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะระหว่างการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ กล่าวคือ เมื่อระยะเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ (ระยะระหว่างการทดลอง) นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองแต่อย่างใด แต่เมื่อระยะเวลาไปผ่าน 8 สัปดาห์ (ระยะหลังการทดลอง) จึงพบว่าคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกสะกดจิตตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดระดับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาลงได้ ซึ่งเฟชแบค (Feshback, 1956, p. 257 cited by Goldstein, 1975, p. 26) ได้กล่าวไว้ว่าความก้าวร้าว คือการระบายความเครียด และวิธีลดความก้าวร้าวกระทำได้โดยการผ่อนคลายและการใช้สติควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเคนนี่ (Kenny, 1982, 1986-B) ที่ศึกษาถึงผลของการผ่อนคลายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่ปัญญาอ่อน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเมื่อร่างกายผ่อนคลายจะทำให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และพฤติกรรมก้าวร้าวก็จะลดลงเช่นกัน เนื่องจากการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ฝึกสะกดจิตตนเองนั้น เป็นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตโดยการโน้มนำผู้เข้ารับ การฝึกผ่านขั้นตอนการผ่อนคลายเพื่อนำเข้าสู่ภวังค์ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใต้สำนึกพร้อมรับการชักจูง ด้วยการสั่งตนเองให้รู้สึกผ่อนคลาย และสามารถใช้สติควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ ประกอบกับกลุ่มที่ได้รับการทดลองฝึกสะกดจิตตนเองนั้นได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีการสั่งตนเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการผ่อนคลายและสามารถควบคุมตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อร่างกายมีการผ่อนคลายระบบประสาทซิมพาเธติก (Symphathetic Nerve) จะทำงานลดลง และการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติก (Parasymphathetic Nerve) จะเพิ่มขึ้น เป็นผลให้ร่างกายและจิตใจสงบลงจากสภาวะที่ถูกกระตุ้น (Edmonston, 1981, p. 39) ทำให้ความดับข้องใจ ความเครียด ความวิตกกังวลลดลง ความก้าวร้าวจึงลดลงด้วย ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ระดับความ
ก้าวร้าวภายหลังการทดลองลดลง เป็นผลให้ก้าวร้าวของนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะระหว่างการทดลอง

ส่วนนักกีฬากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นพบว่า คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะระหว่างการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะระหว่างการทดลองกับระยะก่อนการทดลองนั้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อระยะเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ (ช่วงระยะระหว่างการทดลอง) นักกีฬากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง เมื่อระยะเวลาไปผ่าน 8 สัปดาห์ (ระยะหลังการทดลอง) พบว่า คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะระหว่างการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นได้ทำการฝึกทักษะทางกีฬาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งนักกีฬามีโอกาสที่จะพบกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวได้เท่า ๆ กับนักกีฬากลุ่มทดลอง ซึ่งในขณะเดียวกันนักกีฬากลุ่มทดลองนั้นได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองทำให้เกิดการผ่อนคลายและสามารถควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวได้ ฉะนั้นความก้าวร้าวของนักกีฬากลุ่มทดลองจึงไม่เพิ่มขึ้นแต่กลับลดลงในเวลาต่อมาในช่วงระยะหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 แม้จะมีแรงกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวจากการแข่งขันในสัปดาห์ที่ 4 ก็ตาม ซึ่งต่างกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองได้พบกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวทั้งจากธรรมชาติของกีฬาในการฝึกทักษะ และจากการแข่งขันในช่วงระยะระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งนักกีฬาในกลุ่มควบคุมไม่มีโอกาสฝึกให้ร่างกายได้เกิดการผ่อนคลาย ทำให้ความก้าวร้าวของนักกีฬาในระยะหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นกว่าในระยะระหว่างการทดลองและก่อนการทดลอง

2. การเปลี่ยนแปลงความก้าวร้าวระหว่างกลุ่มพบว่า คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองในระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 2 กลุ่มมีแรงกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวจากการแข่งขันในสัปดาห์ที่ 4 แต่เนื่องจากนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวมเวลาเป็น 24 ครั้ง ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีการสั่งตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อร่างกายได้พบกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว ร่างกายจะสามารถผ่อนคลายและควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างอัตโนมัติจึงทำให้ความก้าวร้าวของนักกีฬาลดลง ส่วนนักกีฬากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองนั้นขณะทำการทดลองในช่วงระยะระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4 นั้น เป็นช่วงที่นักกีฬา มีโปรแกรมการแข่งขัน ซึ่งตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมนั้นได้กล่าวไว้ว่า สิ่งจูงใจ หรือ การคาดหวังผลทางบวกนั้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (Bandura, 1976) ซึ่งตัวกระตุ้นคือ การแข่งขัน โดยมีรางวัลเป็นแรงเสริมให้นักกีฬาคาดหวังที่จะมุ่งสู่ชัยชนะ ขณะที่นักกีฬาได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวเพิ่มขึ้นนั้น นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองมีวิธีการผ่อนคลายและควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เพื่อลดความก้าวร้าว แต่นักกีฬากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองขาดโอกาสที่จะทำให้ร่างกายผ่อนคลายจากความเครียดและการฝึกการควบคุมตนเอง ดังนั้นจึงเป็นผลให้คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเอง

คะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวของนักกีฬาที่ได้รับการฝึกสะกดจิตตนเองในระยะระหว่างการทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จะเห็นได้ว่าในช่วงก่อนการทดลองนักกีฬาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน เมื่อระยะเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ในช่วงระหว่างการทดลองก็ยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันเช่นเดิม ทั้งนี้เนื่องจากในช่วง 4 สัปดาห์แรกนั้นเป็นช่วงระยะเริ่มต้นของการฝึกสะกดจิตตนเอง และกลุ่มนักกีฬาที่เข้ารับการฝึกก็เป็นนักกีฬาสมัครเล่น ที่อายุยังน้อยมีประสบการณ์ไม่มากนัก การตอบสนองต่อการชักจูงจึงเป็นไปได้ช้า ระยะเวลาในการฝึกเพียง 4 สัปดาห์จึงยังไม่เกิดผลเพราะการสะกดจิตตนเองนั้น เป็นภาวะที่ต้องอาศัยความสามารถในการตอบสนองการชักจูงจากประสบการณ์ของการสังเกต การจำ การรับรู้ และความใส่ใจในการรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลอย่างตั้งใจ และเป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จะมีการเปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ผู้ที่สามารถสะกดจิตตนเองได้ดีก็คือผู้ที่รับการชักจูงที่ดี (ฉลอม ลี้จินดา, 2543, หน้า 46) จากงานวิจัยของ ฮาชตัน (Houghton, 1996) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคการสะกดจิตตนเองเพื่อลดความเครียดของครูพบว่าการลดความเครียด

จะได้ผลต้องใช้เวลา 14 สัปดาห์ แมดริดโรสเทล เพ็นนิงตัน และเมอฟี (Madrid, Rostel, Pennington, & Murphy, 1995) ใช้เวลาในการฝึกสะกดจิตตนเองเพื่อลดภาวะภูมิแพ้ในผู้ป่วยอายุ 10 - 63 ปี เป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยที่มีอาการแพ้อากาศมีการใช้ยาลดลง และแฮรี่ (Harry, 1994) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการใช้การสะกดจิตตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในนักเรียนระดับมัธยม อายุ 12 - 25 ปี โดยกลุ่มทดลองสะกดจิตตนเองครั้งละ 50 นาที จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลาถึง 6 เดือน จึงพบว่ากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงหลังการทดลอง

จะเห็นว่าจากงานวิจัยการใช้การสะกดจิตตนเองแต่ในละเรื่องนั้นให้ผลตอบสนองการชักจูงในระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะการให้ผลตอบสนองการชักจูงขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของการสังเกต การจำ การรับรู้ และความใส่ใจในการรับรู้ ของแต่ละบุคคล ความสามารถในการรับการชักจูง ตลอดจนการใช้กระบวนการในการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนและครบสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายประการ ซึ่งก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจที่ควรนำไปศึกษา ค้นคว้า และวิจัย

ส่วนในประเด็นการมีปฏิสัมพันธ์นั้นกล่าวได้ว่า การฝึกสะกดจิตตนเองมีผลต่อความก้าวร้าวในแต่ละช่วงเวลาไม่เท่ากัน

จากงานวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า การฝึกสะกดจิตตนเองสามารถลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษาได้เมื่อการฝึกได้ดำเนินการไปได้ระยะหนึ่ง (8 สัปดาห์) จึงเป็นช่องทางหนึ่งสำหรับผู้เกี่ยวข้องในการควบคุมพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักกีฬาในทีมที่พบปัญหาเรื่องของความก้าวร้าวได้มีโอกาสแก้ไขโดยการใช้การสะกดจิตตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ โดยจะให้ผลเมื่อนักกีฬาเรียนรู้ที่จะออกคำสั่งตนเองเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและสามารถใช้สติควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ และสามารถทำได้อย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดและความก้าวร้าว ดังนั้นการฝึกสะกดจิตตนเองจึงเหมาะที่จะใช้ในการลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การฝึกสะกดจิตตนเองสามารถลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาได้ จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่บุคลากรทางการกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติจนมีความชำนาญจึงจะมีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาความก้าวร้าว และปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพในการเล่นกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. การสะกดจิตตนเองเพื่อลดความก้าวร้าวในการเล่นกีฬานั้น ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกอย่างน้อย 8 สัปดาห์ และต้องใช้กระบวนการในการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนและครบสมบูรณ์ ดังนั้นบุคลากรทางการกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรนำวิธีการไปปรับใช้กับโปรแกรมการฝึกร่วมกับการฝึกทักษะทางกีฬาให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดในการฝึก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการทดลองในลักษณะเดียวกันนี้ โดยเพิ่มระยะของการทดลองในช่วงระยะติดตามผล เพื่อประเมินดูประสิทธิภาพของวิธีการทดลองนี้ว่าจะคงอยู่ได้นานเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2. ควรมีการทดลองในลักษณะเดียวกันนี้ โดยเพิ่มวิธีการวัดความก้าวร้าว จากการสังเกตพฤติกรรมในสถานการณ์การแข่งขันจริง และบันทึกผลลงในแบบบันทึก เพื่อยืนยันผลการทดลองที่ได้จากการวัดจากแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University