

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเป็นกิจกรรมทางกายที่ผสมผสานกันหลายระดับ ทั้งกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และเพื่อความเป็นเลิศ เมื่อย้อนสู่ยุคโบราณนั้นมนุษย์เริ่มมีการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันขึ้น จึงมีความพยายามที่จะเพิ่มความได้เปรียบในทุกวิถีทาง เพื่อจะเอาชนะฝ่ายตรงข้าม จะเห็นได้จาก ในกีฬาโอลิมปิกโบราณที่กรีซ นักกีฬามีความพยายามเพิ่มศักยภาพทางการกีฬาของตนเองด้วย วิธีการพิเศษ (Artificial Means) เช่น ในการใช้สมุนไพรที่มีสตริโคนิน หรือการใช้ส่วนผสมระหว่าง เห็ดและเมล็ดพืช (Mieth & Sorsa, 1999) วิทยาการในกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ได้มีการใช้วิธีการ เพิ่มศักยภาพทางการกีฬานิตต่าง ๆ มากมาย (Donati, 2007) และการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แพร่ขยายไปทุกชนิดกีฬา (Drug-Free Sport Update, 2009) ซึ่งมีการใช้ตามคุณสมบัติของสาร โดยมีการใช้ที่แตกต่างกันตามชนิดของกีฬา (Docherty, 2008) พบว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายเป็นที่นิยมในนักกีฬา โดยเฉพาะในชนิดกีฬาที่ต้องใช้พลังและความแข็งแรง (Kanayama, Pope, Cohane, & Hudson, 2003)

หลายพันปีมาแล้วที่แพทย์แผนโบราณได้เห็นคุณค่าความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร และสุขภาพ ในบางประเทศแถบเอเชีย เช่น จีน และญี่ปุ่น ความเชื่อที่ว่า อาหารและยามาจาก แหล่งเดียวกันและตอบสนองต่อจุดประสงค์เดียวกัน ได้รับการพิสูจน์มาเป็นเวลาหลายศตวรรษ (Klimas, Brethour, & Bucknell, 2008) นักกีฬานิยมใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีคุณสมบัติ ในด้านการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ในการสำรวจพบว่าร้อยละ 50 ของประชากร รายงานว่าใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง (USADA, 2006) ในขณะที่กีฬา บางชนิดยอมรับว่าใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร้อยละ 76 - 100 (Sobal & Marquart, 1994) ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในที่นี้หมายถึง การใช้สารหรือกระบวนการที่ช่วยเพิ่มการสร้างพลังงาน หรือช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและทำให้นักกีฬาได้เปรียบในการแข่งขัน (Ahrendt, 2001)

การที่มีผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงออกมาจำนวนมากและการได้รับการกำกับดูแล ในบางประเทศ ที่สนับสนุนแนวความคิดการดูแลสุขภาพโดยอยู่บนพื้นฐานหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ อย่างแท้จริง เหมือนเป็นการเพิ่มให้อุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาหารเพื่อสุขภาพ เติบโตอย่างรวดเร็ว (Klimas et al., 2008) ซึ่งประโยชน์ด้านสุขภาพของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร บางชนิดเชื่อถือได้โดยการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ แต่นักกีฬาควรตระหนักว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

หลาย ๆ ชนิด ยังไม่มีหลักฐานเกี่ยวกับประโยชน์ด้านสุขภาพทางวิทยาศาสตร์ที่เพียงพอหรือไม่มีเลย ดังนั้น สิ่งสำคัญเบื้องต้น สำหรับนักกีฬาที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้คือ ต้องมีความรู้ ความระมัดระวัง และมีความพอดีในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างเกิดประโยชน์และปลอดภัย (Jenkinson & Harbert, 2008)

ปัจจุบันนี้ มีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับนักกีฬบางชนิดที่มีการผสมสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย มีงานวิจัยที่ทดลองซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร 12 รายการ จากร้านขายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร พบว่า ไม่มีการติดฉลากผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้องถึง 11 รายการ และพบ 1 รายการ มีส่วนผสมของ Testosterone ปริมาณ 10 mg. และมีส่วนผสมของ Prohormone มากกว่าที่ได้แจ้งในฉลากผลิตภัณฑ์ถึงร้อยละ 77 (Green, Catlin, & Starcevic, 2001) และในกรณีของผู้ที่ใช้มากเกินไปจนขนาด ผลข้างเคียงบางอย่างอาจมีผลเล็กน้อยต่อร่างกาย แต่บางอย่างก็มีความรุนแรง และมีผลระยะยาว บางชนิด ทำให้เกิดสิวได้มากขึ้น ความดันโลหิตสูง การทำงานของตับผิดปกติประจำเดือนผิดปกติในผู้หญิง จำนวนเชื้ออสุจิลดลง และความต้องการทางเพศลดลง การทำงานของไตผิดปกติถึงขั้นไตวาย และมีโอกาสเกิดโรคหัวใจมากขึ้น รวมทั้งทำให้การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ไปในทางอารมณ์รุนแรง (Hoffman & Ratamess, 2006; USADA, 2006)

จะเห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้แพร่หลายไปในทุกระดับ นักเรียน นักศึกษา นักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย (Bahrke, Yesalis, & Brower, 1998; Stilger & Yesalis, 1999) ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ ที่ผู้คนหันมาหาสิ่งที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา คือ เพื่อพัฒนาความสามารถทางกายและความสามารถในการกีฬาเพื่อเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อหรือลดปริมาณไขมัน (Hoffman & Ratamess, 2006)

สำหรับกีฬายกน้ำหนักนั้นก็เป็นอีกชนิดกีฬาหนึ่งที่ต้องการสมรรถภาพด้านความแข็งแรงและพลังสูงมาก ในการศึกษาของ Gruber และ Pope ได้ทำการสัมภาษณ์นักกีฬาหญิงใน พบว่า นักกีฬาจำนวน 10 คน ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างต่อเนื่องด้วยเหตุผลที่ต้องการเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Gruber & Pope, 2000) ในส่วนของประเทศไทยมีการเจริญเติบโตของอุตสาหกรรมการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของศูนย์วิจัยกสิกรไทยได้แสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นชนิดบำรุงร่างกายทั่วไปและวิตามินมีส่วนแบ่งทางการตลาดรวมกันถึงร้อยละ 93 (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2551) ในขณะที่ปัจจุบันผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทางการกีฬามีการแข่งขันในด้านการประชาสัมพันธ์สูง พบว่าในบางบริษัทมีวิธีการประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของตนเพื่อทำยอดขายด้วยการสนับสนุนในนักกีฬาทีมชาติไทยอย่างเป็นทางการอีกด้วย และพบว่ายอดจำหน่ายในปี

พ.ศ. 2553 ของบริษัทดังกล่าวมีการเติบโตเกินเป้าหมายถึงร้อยละ 17 ซึ่งอัตราการเติบโตของธุรกิจผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทางการกีฬาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องกว่าร้อยละ 20 ตลอดระยะเวลา 4 ปี (ข่าวประชาสัมพันธ์ธุรกิจ, 2553) จากการที่ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสามารถหาซื้อได้ง่ายขึ้นและบางชนิดก็อาจมีส่วนประกอบที่เป็นสารอันตรายต่อนักกีฬา ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ใช้มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และบริโภคผลิตภัณฑ์ต่อเนื่อง นักกีฬาซึ่งไม่ทราบนำไปใช้โดยไม่ได้ศึกษาข้อมูลเพียงพอ ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นเมื่อเข้าร่วมการแข่งขัน (Maughan, 2005) ชนิดกีฬาที่เสี่ยงต่อการพบปัญหานี้คือกีฬายกน้ำหนักเพราะเป็นกีฬาที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและพลังมาก (Silver, 2001) ดังนั้นการกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยป้องกันปัญหาดังกล่าวโดยทำการสุ่มตรวจปัสสาวะในนักกีฬายกน้ำหนักตามสโมสรเป็นครั้งคราว (ข่าว กกท., 2553)

การที่นักกีฬาเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นเกิดจากแรงจูงใจ มีการศึกษาพบว่าความสามารถทางการกีฬาเป็นปัจจัยหลักที่นักกีฬายาวชนใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (McDowall, 2007) แรงจูงใจนั้นสามารถเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยรวมถึงการส่งเสริมพฤติกรรม (Reinforcement for Behavior) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของเป้าหมาย (Goals) ความสนใจ (Interests) ความรู้สึกในพลังความสามารถของตน (Self-Efficacy) และ การตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-Determination) ส่วนปัจจัยจูงใจที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังในความสำเร็จและการให้คุณค่าในกิจกรรมของแต่ละบุคคลนั้น มีทฤษฎีที่ศึกษาแรงจูงใจในรูปแบบนี้ คือ ทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่าสมัยใหม่ (Modern Expectancy-Value Theory) โดยทฤษฎีอธิบายการเกิดแรงจูงใจไว้ว่า บุคคลใดจะเกิดแรงจูงใจได้นั้น อย่างน้อยบุคคลนั้นจะต้องมีรูปแบบของความคาดหวังในความสำเร็จและมีทัศนคติต่อกิจกรรมในทางบวก ถ้าหากมีความคาดหวังในความสำเร็จสูงแต่ไม่ได้ให้คุณค่าในกิจกรรมนั้นเลย ก็ไม่เกิดแรงจูงใจ หรือหากแม้ว่ามีการให้คุณค่าต่อกิจกรรมสูงแต่ไม่มีความคาดหวังในความสำเร็จ ก็ไม่เกิดแรงจูงใจเช่นเดียวกัน (Wigfield & Eccles, 2002; Wigfield, Tonk, & Eccles, 2004)

แนวความคิดและทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่าสมัยใหม่ ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในกลุ่มผู้สนใจในทฤษฎีมีการนำไปบูรณาการ ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีของแรงจูงใจที่อธิบายโดยตรงถึงความคาดหวัง และความเชื่อในคุณค่าของกิจกรรมของบุคคล โดยที่ความเชื่อและการให้คุณค่านั้นเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์โดยตรงในทางจิตวิทยาและสังคมตลอดจนวัฒนธรรม (Wigfield, Eccles, Roeser, & Schiefele, 2009)

ทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่านั้นประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ และการให้คุณค่าของงานที่กระทำ มีหลายการศึกษาพบว่าทั้งสองปัจจัย

มีความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกัน (Berndt & Miller, 1990; Eccles et al., 1983; Eccles & Vida, 2003; Eccles & Wigfield, 1995; Xiang, McBride, Guan, & Solomon, 2003; Siong & Ching, 2007) และในการศึกษาของ Eccles และคณะรวมถึง Bong ในปี ค.ศ. 2001 ที่ศึกษาความเชื่อมโยงของความคาดหวังและการให้คุณค่าต่อความสามารถและการเลือกกิจกรรม ซึ่งผลแสดงว่า ความเชื่อของแต่ละบุคคลและความคาดหวังต่อความสำเร็จสามารถทำนายความสามารถในทางคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ คอมพิวเตอร์ พลศึกษาและกิจกรรมทางดารกีฬา ขณะที่ Husman and Lens ได้ทดสอบในด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเช่น การวางแผนกิจกรรมในอนาคตของบุคคล (Husman & Lens, 1999; Kauffman & Husman, 2004) ซึ่งพวกเขาได้กล่าวถึงปริมาณของงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่อการจูงใจที่สามารถจูงใจในกิจกรรมได้ทันที ส่วนการจูงใจอันเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมามีความสำคัญต่อนักเรียนในส่วนของการเอาใจใส่ในการเรียน โดยที่นักเรียนรับรู้เป้าหมายของการศึกษาคือ การเตรียมพวกเขาให้พร้อมในอนาคต แต่หากนักเรียนเชื่อว่าการเรียนในปัจจุบันนั้นเป็นประโยชน์ต่อพวกเขาในระยะยาว จะจูงใจให้พวกเขากะทำได้สำเร็จมากกว่า ในขณะที่การศึกษาของ Eccles (1994) ศึกษาความคาดหวังและการให้คุณค่าทางด้านการศึกษากับการเลือกอาชีพของผู้หญิง พบว่าทั้งความคาดหวังและการให้คุณค่าสามารถทำนายทางเลือกในอาชีพได้ และในการศึกษาความคาดหวัง การให้คุณค่าในด้านการเรียนพบว่าความคาดหวังและการให้คุณค่าสามารถทำนายความสามารถ ในทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ การอ่านและการเรียนพลศึกษา (Wigfield & Eccles, 2002; Wigfield, 1994) ดังนั้นหากศึกษาความสัมพันธ์ของสององค์ประกอบนี้อาจแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของความสามารถของบุคคลได้

หลายปีที่ผ่านมา การวิจัยทางจิตวิทยาถูกนำมาศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในนักกีฬามากขึ้น ทั้งในด้านความเชื่อ ความคาดหวังและปัจจัยต่าง ๆ ทางจิตใจที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้อาหารเสริมทั้งในรูปแบบที่ถูกต้องตามกฎหมายและรูปแบบที่ผิดกฎหมาย (Aisen et al., 2008; Burnett & Kleiman, 1994; Maganaris, Collins, & Sharp, 2000; McDuff & Baron, 2005; Malouf & Grimley, 2003) แม้ว่าการศึกษาเรื่องความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับผลจากการได้รับสารหลอกมีผู้สนใจศึกษาเป็นจำนวนมาก (Bingle, Lewis, Corke, Reed, & Brown, 2006; Koyama, McHaffie, Laurienti, & Coghill, 2005; Petrovic, Kalso, Petersson, & Ingvar, 2002) แต่ส่วนใหญ่ศึกษาในทางการแพทย์และการทดลองในยารักษาโรคที่คิดค้นใหม่ ๆ (Anton et al., 1999; Dirk et al., 2002; Gupta et al., 2007; Kong et al., 2006; McRae et al., 2004) ขณะที่การศึกษาผลของสารหลอกกับความ สามารถทางกายในนักกีฬา มีไม่มากนัก (Benedetti, Pollo, & Colloca, 2007) และการศึกษาด้านพัฒนาการของความสามารถ

ที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังและผลของสารหลอก มีผู้ศึกษาเปรียบเทียบน้อยมาก (Maganaris et al., 2000) มีบางการศึกษาที่ทดสอบเกี่ยวกับการให้ผลย้อนกลับที่ไม่เป็นจริง (False Feedback) ในการยกท่า Bench Press เพื่อทดสอบว่าพวกเขาทำได้ตามความเชื่อหรือไม่ พบว่าเขาสามารถยกได้มากกว่าที่เขาคิดว่าเขายกได้จริง รวมถึงมีระดับความเชื่อในพลังความสามารถแห่งตน (Self Efficacy) เพิ่มขึ้นอีกด้วย (Vongjaturapat, 1992; Wells, Colin, & Hale, 1993)

ถึงแม้ว่าจะทราบว่าการคาดหวังมีบทบาทมากต่อกระบวนการฝึก แต่มีส่วนน้อยที่จะสนใจศึกษาว่าสิ่งใดที่ส่งผลต่อความสามารถที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอาจเพิ่มจากความคาดหวังในการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็เป็นไปได้ (Maganaris et al., 2000) จากการค้นคว้าวานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการได้รับสารหลอกกับความคาดหวังที่ส่งผลต่อความสามารถยังไม่พบมากนัก โดยส่วนใหญ่พบงานวิจัยเชิงทดลองที่ศึกษาผลของการใช้สารหลอกเกี่ยวกับการทดสอบยาหรือการรักษาผู้ป่วยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย (Bingel et al., 2006; Koyama et al., 2005; Mirsky, 2007; Petrovic et al., 2002; Sangkitporn et al., 2005; นุสดี ปุจฉากร และพิชามญชู่ วิวัฒน์พาณิชย์, 2548; ศิริพร ไชยรุ่งรัตน์ และอรอนงค์ เลาหะคุณากร, 2538; สมชาย แสงกิจพร และคณะ, 2538) ในขณะที่งานวิจัยในทางการกีฬายังไม่เป็นที่นิยมศึกษามากนัก เนื่องจากข้อจำกัดในการใช้สารในกลุ่มตัวอย่างและด้านจริยธรรมในการวิจัย (Maganaris et al., 2000) ด้วยเหตุนี้เอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษามาจากการได้รับสารหลอกต่อความคาดหวังการให้คุณค่าทางการกีฬาและความสามารถในการยกน้ำหนัก เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องถึงผลของพลังของความเชื่อ หรือความคาดหวังที่ส่งผลต่อความสามารถทางกายอันเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการได้รับสารหลอกต่อความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา
2. เพื่อศึกษาผลของการได้รับสารหลอกต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการได้รับสารหลอก ความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา และความสามารถในการยกน้ำหนัก
4. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬาต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก

สมมติฐานของการวิจัย

1. การได้รับสารหลอกส่งผลต่อความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬา
2. การได้รับสารหลอกส่งผลให้ความสามารถในการยกน้ำหนักในกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม
3. การได้รับสารหลอกมีความสัมพันธ์กับ ความคาดหวังการให้คุณค่าทางการกีฬา และความสามารถในการยกน้ำหนัก
4. ความคาดหวัง การให้คุณค่าทางการกีฬา สามารถทำนายความสามารถในการยกน้ำหนักได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องในการวางแผนพัฒนานักกีฬ แต่ละคนในด้านความคาดหวังและการให้คุณค่าทางการกีฬาซึ่งเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเล่นกีฬานั้นจะส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา
2. ทำให้นักกีฬาทราบถึงอิทธิพลของความคาดหวังที่ส่งผลต่อความสามารถได้ และกระตุ้นให้นักกีฬาเชื่อในความสามารถของตนเอง
3. เป็นการเพิ่มองค์ความรู้ในทฤษฎีความคาดหวัง การให้คุณค่า จากการนำมาปรับใช้ในทางการกีฬา
4. เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและความสามารถทางการกีฬาด้วย กระบวนการวิจัยได้อย่างเป็นรูปธรรมโดยมีกระบวนการวัดทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาร่วมกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลจากการได้รับสารหลอกของ นักกีฬาที่มีต่อความคาดหวังการให้คุณค่าทางการกีฬา และความสามารถในการยกน้ำหนักของ นักกีฬายกน้ำหนัก ซึ่งมีขอบเขตของการศึกษาดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่เป็นนักกีฬายกน้ำหนักจากโรงเรียน กีฬาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา และมีการจัดระบบการศึกษาสำหรับ บุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา อายุ 14 -18 ปี โดยจะต้องเคยเข้าร่วมการแข่งขัน ระดับชาติ อย่างน้อยรายการใดรายการหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วย การแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

ใน ระดับ ยุวชน เยาวชนและประชาชน รวมถึงกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ จากการสำรวจพบโรงเรียนกีฬาที่มีการเรียนการสอนกีฬายกน้ำหนัก ทั้งหมด 9 แห่ง จำนวน 345 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เพื่อการได้มาของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน

1. การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 3 โรงเรียน โดยนักกีฬาใน 3 โรงเรียนมีระเบียบปฏิบัติประจำในการฝึกซ้อม การเรียน การรับประทานอาหาร และพักผ่อน เช่นเดียวกัน

2. การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจาก ทั้ง 3 โรงเรียน ให้เข้าร่วมการทดลอง โรงเรียนละ 40 คน

3. การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละโรงเรียนเพื่อแบ่งกลุ่มในการทดลอง โดยจับคู่ที่มีความสามารถใกล้เคียงกันแล้วจับสลากให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 กลุ่มทดลอง แบ่งเป็นชาย หญิงจำนวนใกล้เคียงกันจำนวน 20 คน

3.2 กลุ่มควบคุม แบ่งเป็นชาย หญิงจำนวนใกล้เคียงกันจำนวน 20 คน

จากนั้นกลุ่มตัวอย่างทุกคนรับทราบวัตถุประสงค์ และความปลอดภัยในการวิจัย สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ ได้รับความเห็นชอบจากผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้ลงนามอนุญาตในการเก็บข้อมูลวิจัย ส่วนผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมายเป็นผู้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยให้นักกีฬาเข้าร่วมในการวิจัย

ตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ การได้รับสวรหลอกและการไม่ได้รับสารใด ๆ

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ระดับความคาดหวัง
2. การให้คุณค่าทางการกีฬา
3. ความเชื่อในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
4. ความสามารถในการยกน้ำหนักทำดันทันไหล่

ข้อตกลงเบื้องต้น

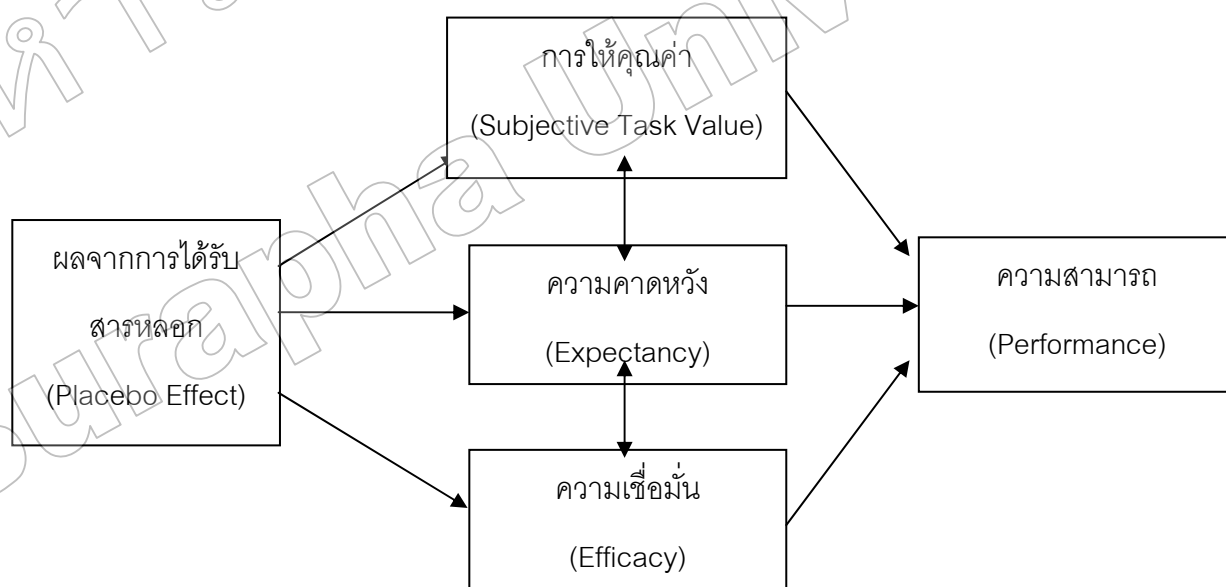
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ทดสอบความสามารถสูงสุดในการทำดันทันไหล่ในการทดสอบแต่ละครั้งอย่างเต็มความสามารถ และตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจตามความรู้สึกที่แท้จริง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หมายถึง การใช้สารหรือกระบวนการที่ช่วยเพิ่มการสร้างพลังงาน หรือช่วยในการฟื้นฟูร่างกายและทำให้นักกีฬาได้เปรียบในการแข่งขัน
2. สารหลอกหรือ Placebo หมายถึง กลูโคสชนิดผงบรรจุในแคปซูลยา น้ำหนักรวมแคปซูล 30 mg. ไม่สามารถส่งผลต่อความสามารถในการยกน้ำหนักได้หลังจากการรับประทานตั้งแต่ 15 นาทีถึง 2 ชั่วโมง
3. ความคาดหวังและการให้คุณค่า หมายถึง ปัจจัยเชิงจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความคาดหวังต่อความสำเร็จในทางบวก และการให้คุณค่าของแต่ละบุคคลในกิจกรรม ว่ามีความสำคัญ มีประโยชน์ต่อเป้าหมายของตนในอนาคตและคุ้มค่ากับเวลาหรือไม่
4. ความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ หมายถึง องค์ประกอบหนึ่งของแรงจูงใจตามทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่า เป็นการประเมินความสามารถของตนในการทำกิจกรรมในในทางบวก แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบย่อย คือ ความเชื่อในความสามารถ และความคาดหวังในความสำเร็จ
5. ความเชื่อในความสามารถ หมายถึง ความเชื่อเฉพาะในงานหรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การรับรู้ต่อความสามารถ การรับรู้ต่อความยากในงานที่ต่างกัน และเป้าหมายของแต่ละคนรวมถึง การวางแผนของแต่ละคน
6. ความคาดหวังในความสำเร็จ หมายถึง ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่จะกระทำนั้นว่าจะทำได้ดีเพียงใด ทั้งในขณะนั้นหรือในอนาคต
7. การให้คุณค่าของสิ่งที่กระทำ หมายถึง องค์ประกอบหนึ่งของแรงจูงใจตามทฤษฎีความคาดหวังและการให้คุณค่า เป็นการให้ความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ คาดหวังผลทางบวกในกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย คือ คุณค่าในความสำเร็จ คุณค่าภายใน คุณประโยชน์ และ ความคุ้มค่า
8. คุณค่าในความสำเร็จ หมายถึง การประเมินคุณสมบัติของงาน เพื่อพิสูจน์ความสำคัญและคุณลักษณะของคุณค่าต่อเป้าหมายของแต่ละบุคคล เช่น ต้องการ กล้ามเนื้อหรือความสามารถ เพื่อจะสร้างโอกาสในการปฏิบัติให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์
9. คุณค่าภายใน หมายถึง ความสุข สนุกสนาน ความพึงพอใจ ของแต่ละบุคคลที่มาจากภายในซึ่งบุคคลตระหนักรู้ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมนั้น แสดงออกโดยการให้ความสนใจของบุคคลต่อกิจกรรม

10. คุณประโยชน์ หมายถึง ประโยชน์ของสิ่งนั้นต่อเป้าหมายในปัจจุบัน อนาคต หรือแผนกำหนดการ รวมถึงเหตุผลจากปัจจัยภายนอก ในการจะเข้าร่วมกิจกรรมหรือกระทำ
11. ความคุ้มค่า หมายถึง คุณค่าความสำคัญของสิ่งนั้นว่าสำคัญมากพอที่จะไม่เลือก ทำกิจกรรมอื่น ๆ
12. นักกีฬา หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชนของไทย ที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี เคยเข้าร่วมการแข่งขันระดับชาติอย่างน้อยรายการใดรายการหนึ่งซึ่งประกอบด้วย ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยทั้งใน ระดับ ยูวชน เยาวชนและประชาชน รวมถึงกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ
13. ความสามารถในการยกน้ำหนัก หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาแต่ละคน ที่ประเมินได้จากการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน โดยหาค่าความสามารถสูงสุด ในการยกน้ำหนักในท่าดันไหล่ด้านหน้า (1 RM)

กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี