

ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด
ที่มีต่อความสามารถในการปลูกรดอก

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ดวงพร ศุภพิชน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา :การเป็นผู้ฝึกกีฬา

พฤศจิกายน 2544

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด
ที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก

บทคัดย่อ
ของ
ดวงพร สุภพิชน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา

พฤษภาคม 2544

151078

ดวงพร ศุภพิชน์. (2544), ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด
ที่มีต่อความสามารถในการปลุกดอก. ปริญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา
: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์, รองศาสตราจารย์ทวีพงษ์ กลิ่นหอม

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถ
ในการปลุกดอก สมมุติฐานของการวิจัย คือ การถูกชักจูงด้วยคำพูด ระหว่างกลุ่มที่ถูกชักจูง
ให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการลดความเชื่อ
ในความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุม มีผลต่อความสามารถในการปลุกดอกแตกต่างกัน
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ที่ไม่ได้เป็น
นักกีฬาระดับโรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย
กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างปลุกดอก คนละ 10 ครั้ง บันทึกคะแนนทุกครั้ง ตามหมายเลขที่ปรากฏ
บนแผ่นกระดาษปาเป้า ดังต่อไปนี้ กลุ่มควบคุมปลุกดอกโดยไม่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูด
กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถ
ของตนเองก่อนและระหว่างปลุกดอก กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิด
การลดความเชื่อในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปลุกดอก ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนสูงสุด ($\bar{X} = 5.9267$)
กลุ่มทดลองที่ 2 ได้คะแนนต่ำที่สุด ($\bar{X} = 4.4800$) ในขณะที่ กลุ่มควบคุม มีคะแนนระหว่างกลาง
($\bar{X} = 5.2100$) ผลการวิจัย สอดคล้องกับสมมุติฐาน และแสดงให้เห็นว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อ
ความสามารถในการปลุกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกทำให้ความสามารถในการปลุกดอก
เพิ่มขึ้น ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้ความสามารถในการปลุกดอกลดต่ำลง

THE EFFECTS OF SELF-EFFICACY BY VERBAL PERSUASION
ON THROWING DART ABILITY

AN ABSTRACT
BY
DUANGPORN SUPPICH

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Sport Science : Sport Coaching

November 2001

Duangporn Suppich. (2001). *The Effects of Self-Efficacy by Verbal Persuasion on Throwing Dart Ability*. Master Thesis, M.Sc. (Sport Science : Sport Coaching). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Pichit Muangnapoe, Assoc. Prof. Taweepong klinhom.

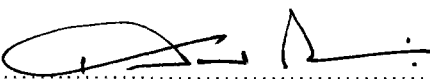
The purpose of this research was to compare the effects of verbal persuasion on throwing dart. Hypothesis of this study was that there will be difference between the two experimental groups and the control group. Subjects were male secondary school students, they were 90 non athlete living in Ranong Province. Subjects were assigned into 3 groups using simple random sampling. Participants throw 10 darts each and record the score shown on the board. The experimental groups received either positive verbal persuasion or negative verbal persuasion before and during skill performance, while the control group did not received any type of verbal persuasion, one-way analysis of variance statistic reviewed that there were significant difference ($p < .05$) between all groups. The experimental group that received positive verbal persuasion score the highest ($\bar{X} = 5.9267$), the experimental group that received negative verbal persuasion score the lowest ($\bar{X} = 4.4800$), while the control group score in between ($\bar{X} = 5.2100$). Result support hypothesis and indicated that verbal persuasion influence the dart throwing ability, positive verbal persuasion lead to higher the dart throwing ability while negative verbal persuasion lead to lower the dart throwing ability.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด
ที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก

ของ
นางดวงพร ศุภพิชน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่...../.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2544


คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

 ประธาน


(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

 กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ทวีพงษ์ กลิ่นหอม)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.สาส์น สุภาภรณ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทนี้สำเร็จลงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานควบคุมปริญญาโทนี้ รองศาสตราจารย์ทวีพงษ์ กลิ่นหอม กรรมการควบคุมปริญญาโทนี้ คณะผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน และกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมทั้ง 2 ท่าน ที่ได้ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้ปริญญาโทนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางด้านวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ โรงเรียนพิชัยรัตนาการ โรงเรียนสตรีระนอง และโรงเรียนราชครูตวิทยา ทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จนสำเร็จลงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ทันตแพทย์หญิงศุภนิจ ชาญวานิชพร หัวหน้างานทันตสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง นายแพทย์โสภณ เมฆธน อธิบดีนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระนอง และอาจารย์ธนธรณ์ ทองหอม ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักศูนย์พลศึกษา กรมพลศึกษาที่ได้ให้การสนับสนุน และส่งเสริมให้ผู้วิจัยเข้ารับการศึกษจนสำเร็จการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ด้วยความเมตตากรุณา ตลอดจนอบรมสั่งสอน และช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณนิสิตปริญญาโทวิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่น 1 และ รุ่น 2 ทุกๆ คน ที่ได้ให้การช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการศึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ นายชาญศักดิ์ สุภาพิชน์ และญาติพี่น้องที่รักยิ่งทุกๆ คน ที่ให้การสนับสนุนส่งเสริม ให้โอกาสในการศึกษาแก่ผู้วิจัย เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจที่มั่นคงตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ ร.ต.ต.สุธรรม ศรีแก้ว ผู้ล่วงลับ คุณแม่เพ็ญศรี ศรีแก้ว ที่ได้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม คุณค่า ประโยชน์ และคุณงามความดีใดๆ ที่เกิดขึ้นจากปริญญาโทนี้ ผู้วิจัยขอขอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ดวงพร สุภาพิชน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬาที่มีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด.....	8
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา.....	10
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา	10
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับโค้ช	10
ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง	11
ความเป็นมา	11
ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง	11
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง	14
การวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
การพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง	21
ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา.....	22
การวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง	22

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	25
/ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	25
ประชากร	25
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	25
/ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	26
ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่ม ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และโปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูด ทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง.....	26
วิธีการหาคุณภาพโปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่ม ความเชื่อในความสามารถของตนเอง และโปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูด ทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
/ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
5. สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	32
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า	32
/ สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	33
/ อภิปรายผล	34
/ ข้อเสนอแนะ.....	38

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก.....	43
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	61

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุด การทดลอง.....	29
2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง	30
3 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยวิธีของ Tukey	31
4 คะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอกของกลุ่มควบคุม	58
5 คะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอกของกลุ่มทดลองที่ 1	59
6 คะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอกของกลุ่มทดลองที่ 2	60

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 การประยุกต์ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ที่มีต่อความสามารถ ในการปลูกดอก	7
2 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม	12
3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ในผลที่จะเกิดขึ้น	13
4 ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเชื่อในความสามารถของตนเองกับพฤติกรรม	19
5 อุปกรณ์การทดลอง	53
6 ระยะเวลาและความสูงในการทดลอง	54
7 ทำเตรียมปลูกดอก	55
8 วิธีปลูกดอก	56

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความสามารถในการเล่นกีฬาที่มีผลมาจาก 3 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย หมายถึง โครงสร้างร่างกาย และสมรรถภาพร่างกาย ทักษะกีฬา กลวิธี และกลยุทธ์ในการเล่น องค์ประกอบทางจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่ง และองค์ประกอบสุดท้าย คือ สิ่งแวดล้อม หมายถึง บุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น ในจำนวนองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนั้น สมรรถภาพทางจิตใจ เป็นสิ่งที่หลายคนมองข้ามไป ทั้งๆ ที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าองค์ประกอบอื่นๆ

สมรรถภาพทางจิตใจ ประกอบไปด้วย การรับรู้ตนเองหรือระวางตนเอง (Self-Awareness) และความสามารถในการควบคุมตนเองหรือเรียกอีกอย่างว่าการมีวินัยทางใจ (Mental-Discipline) การมีสมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะต่อสู้และเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่ท้อถอยเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา โค้ชและนักกีฬาสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยจัดการฝึกอย่างเป็นระบบ มีความต่อเนื่อง และปฏิบัติเป็นประจำจนสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด อุดหนุนต่อแรงกดดัน และจัดการกับความวิตกกังวลหรือความเครียดที่เกิดขึ้น ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันที่มีความกดดันสูงได้ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น มีความกล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และมีความสุขในสิ่งที่ได้กระทำลงไป ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่งนี้เป็นประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับความสามารถ (สีบสาย บุญวีร์บุตร. 2541 : 87-89)

ในการเล่นกีฬา สิ่งที่สำคัญในการตัดสินใจของบุคคลว่าจะเข้ามาเล่นกีฬาหรือไม่นั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองเช่นไร คนที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเองมักจะแสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นว่า มีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง ฟังพอใจและยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ และมีความสำคัญ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้บุคคลมีความคิดคำนึงอยู่กับปัจจุบันเสมอ จะปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ก็จะทำให้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง นั่นหมายถึง บุคคลจะต้องมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง การขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีผลโดยตรง คือ ขาดความกล้าในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่ยากลำบาก บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะขาดความกล้าในการแสดงออก และคอยแต่จะหวังพึ่งพิงคนอื่น จะรู้สึกหวั่นไหวและไม่แน่ใจในพฤติกรรมของตนเอง

มีความวิตกกังวล กลัว ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา

ศรีสุตา คัมภีร์ภัทร. (2534 : 15) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การกล้าแสดงออก และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามที่ต้องการ กล้ากระทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญเหตุการณ์ รวมทั้งจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งความมั่นใจในตนเองนั้นสามารถสร้างได้โดยการจัดบรรยากาศให้เด็กได้พัฒนาอย่างอิสระและอบอุ่นใจ สอดคล้องกับ โกลด์, วิซซ์ และวินเบิร์ก (Stolz. 1998 ; citing Gould, Weiss, & Weinberg. 1981. *The importance of self confidence in performance.*) ที่เสนอไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพฤติกรรมแบบกว้างๆ เพื่อกระทำกิจกรรมที่มุ่งหวังให้สำเร็จ และเป็นความคาดหวังที่สำคัญของนักจิตวิทยาการศึกษา ในการที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองระดับสูงจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของนักกีฬาชั้นยอด นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเอง ยังเป็นตัวแบ่งแยกระหว่างนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับสูง และระดับต่ำอีกด้วย

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้รับความสนใจจากนักวิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างมาก และความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญและได้รับการอ้างถึงบ่อยๆ ว่า มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา ข้อสรุปจากงานวิจัยที่ จอร์ช ได้ทำการตรวจสอบทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับความสามารถในกีฬาเบสบอล พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้ความสามารถเพิ่มขึ้น และการมีความวิตกกังวลต่ำจะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลให้คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความพยายามที่จะแสดงความสามารถออกมามากขึ้น (Stolz. 1998. ; citing George. 1994. *The importance of self confidence in performance.*) สอดคล้องกับ ค็อกซ์ ที่กล่าวว่า ประสบการณ์แห่งความสำเร็จในกีฬาพัฒนาขึ้นมาจากความเชื่อมั่นในตนเองและแรงจูงใจ นั้นแสดงให้เห็นว่า ผลของความสำเร็จในการแสดงความสามารถ มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง (Stolz. 1998 ; citing Cox. 1998. *The importance of self confidence in performance.*)

การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองมีหลายวิธี วิธีหนึ่งที่สำคัญและได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย คือ การส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ แบนดูรา กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองไม่ได้หมายถึงทักษะที่มีอยู่แต่เป็นการตัดสินใจว่าบุคคลจะสามารถปฏิบัติทักษะที่ถูกต้องได้หรือไม่ และเป็นความเชื่อมั่นของบุคคลในการที่จะสามารถทำงานบางอย่างให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง หากนักกีฬาคอนใดมีความเชื่อในความสามารถของตนเองทางกีฬาสูง ก็มักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้น ด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวังผลสำเร็จ (Horn. 1992 ; citing Bandura. 1977, 1986. *Advances in Sport Psychology.* p. 108) ซึ่งความเชื่อในความสามารถของตนเอง

มีที่มาจากปัจจัยสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) และ สภาวะทางสรีรวิทยา (Physiological State) (Bandura. 1986 : 399-401)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองที่กล่าวมานั้น การชักจูงด้วยคำพูด เป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะเป็นปัจจัยที่ช่วยสร้างให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองที่กระทำได้โดยง่าย สะดวก สามารถกระทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และทุกโอกาส เพียงแต่ผู้ชักจูงพิจารณาถึงความเหมาะสมของคำพูดที่จะใช้กับนักกีฬาแต่ละคน

การชักจูงด้วยคำพูดนั้น ยังเป็นความพยายามใช้ถ้อยคำชักจูงให้บุคคลเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้ว อีกทั้งยังเป็นเป็นวิธีการเพิ่มกำลังใจ และความมั่นใจ ซึ่งการชักจูงด้วยคำพูดนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวางและมีประโยชน์มากมาย ในการศึกษา โค้ชเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักกีฬาเป็นอย่างยิ่ง และโค้ชมักจะใช้การชักจูงด้วยคำพูดเพื่อเพิ่มความเชื่อในความสามารถของนักกีฬา ทั้งในสถานการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขัน ซึ่งรูปแบบการชักจูงด้วยคำพูด มีหลากหลายวิธี และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้เล่น (O'Neill. 2000 ; citing Smith, et al.. 1978, Wandzilak, et al.. 1988, Smoll, et al.. 1990, Weinberg & Jackson. 1990, Segerave & Ciancio. 1993, Smoll, et al.. 1993, Millard. 1996. *Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes.*)

มีนักวิจัยหลายท่านให้ความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง และการชักจูงด้วยคำพูดว่า การชักจูงด้วยคำพูด คือ รูปแบบของการเสริมแรง (Reinforcement) หรือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งการชักจูงด้วยคำพูดในทางบวก (Positive) สามารถทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้นได้ ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดในทางลบ (Negative) สามารถลดระดับของความเชื่อในความสามารถลง และสรุปได้ว่าการชักจูงด้วยคำพูดทั้งในทางบวก และทางลบ มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความเชื่อในความสามารถของตนเองมีผลต่อความสามารถทางกีฬาด้วย (O'Neill. 2000 ; citing McAuley. 1985, Feltz & Chase. 1998, Stewart & Corbin. 1988, Baron. 1988, Petruzzello & Corbin. 1988, Kama, I et al.. 1992, Smoll, et al.. 1993. *Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes.*)

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541 : 34) กล่าวว่า การพูดเพื่อชี้แนะแนวทางการเล่น การใช้เสียงหนักเบาอย่างมีจังหวะและมีเหตุผลอย่างจริงจัง ทำให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป ในทางตรงกันข้าม การตะโกนด่านักกีฬาที่ทำผิดแต่เพียงอย่างเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง

สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541 : 65) ที่กล่าวเอาไว้ว่า การใช้คำพูดกระตุ้น เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยสร้างให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และ แบนดูรา กล่าวว่าการที่คนเราจะตัดสินใจว่าสามารถปฏิบัติกิจกรรมใดๆ สำเร็จหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับ องค์ประกอบ 2 ประการด้วยกัน คือ ความสำเร็จที่ผ่านมา และการได้รับคำพูดสนับสนุนจากสังคม แม้ว่าการใช้คำพูดสนับสนุนจากสังคมจะมีอำนาจน้อยกว่าความสำเร็จที่ผ่านมาของบุคคลนั้น ๆ แต่การใช้คำพูดสนับสนุนจากสังคม ก็มักจะเป็นเทคนิคที่บุคคลใกล้ชิดนักกีฬา และโค้ชใช้อยู่บ่อยๆ (Hom. 1992 ; citing Bandura. 1977, 1986. *Advances in Sport Psychology*. p. 108)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ผ่านมา พบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองทำให้ความสามารถดีขึ้น ซึ่งสิ่งที่จะช่วยสร้างให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 4 ปัจจัยดังกล่าวมาแล้ว หนึ่งในสี่ปัจจัยที่น่าสนใจในการเสริมสร้างให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง คือ การชักจูงด้วยคำพูด เพราะนอกจากเหนือไปจากทักษะที่ดีแล้ว การมีสภาพจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามสภาพแวดล้อม จะทำให้นักกีฬาใช้ความสามารถในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถทางกีฬาทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ภายใต้สมมุติฐานว่า การถูกชักจูงด้วยคำพูด ของกลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุม มีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอกแตกต่างกัน ประกอบกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชักจูงด้วยคำพูดที่มีผลต่อการแสดงความสามารถในต่างประเทศมีค่อนข้างน้อย และในประเทศไทยมีน้อยมาก บางครั้งข้อสรุปจากงานวิจัยในต่างประเทศ ไม่สามารถนำมาใช้ได้กับประชาชนชาวไทย ทั้งนี้เนื่องมาจากขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ของแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างชาติตะวันตกและตะวันออก (นิธิ เอียวศรีวงศ์, ศรีศักร วัลลิโภดม , และ เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2536) จึงเป็นที่น่าสงสัยว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เกิดจากการชักจูงด้วยคำพูดจะส่งผลเช่นใดต่อความสามารถของคนไทย ทั้งนี้จะได้นำผลการค้นคว้าวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาความสามารถอย่างเหมาะสมในกลุ่มนักกีฬาและประชาชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปลูกดอก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กับกลุ่มที่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อนำผลจากการค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา อันจะเป็นประโยชน์แก่ ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และบุคคลที่สนใจ สามารถเลือกใช้วิธีการเพิ่มความความสามารถทางการกีฬา โดยการพัฒนาและส่งเสริมให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้มีการแสดงความสามารถทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาล สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง จำนวน 3 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 404 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง จำนวน 3 โรงเรียนๆ ละ 30 คน จำนวนทั้งสิ้น 90 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังนี้

1. สุ่มโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จำนวน 3 โรงเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย ดังนี้

กลุ่มควบคุม (Control Group) ได้แก่ โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร

กลุ่มทดลองที่ 1 (Experimental Group 1) ได้แก่ โรงเรียนราชครูตวิทยา

กลุ่มทดลองที่ 2 (Experimental Group 2) ได้แก่ โรงเรียนสตรีระนอง

2. สุ่มนักเรียนชาย โรงเรียนละ 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) แบ่งเป็นดังนี้

1.1 การชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง

1.2 การชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ คะแนนความสามารถในการปาลูกดอก

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลในการจัดการและบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ ตามสถานภาพการณ์นั้นๆ (Bandura. 1977)

ความสามารถในการปาลูกดอก (Throwing Dart Ability)

หมายถึง ความสามารถในการทำให้ลูกดอกที่ปาออกไป เคลื่อนที่ไปยังจุดหมาย และทิศทางที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion)

หมายถึง ชนิดของข้อความที่ใช้แนะนำหรือกระตุ้นทางสังคม ตัวอย่างของการชักจูงด้วยคำพูด คือ การให้แรงเสริม (Reinforcement) (Bandura. 1977)

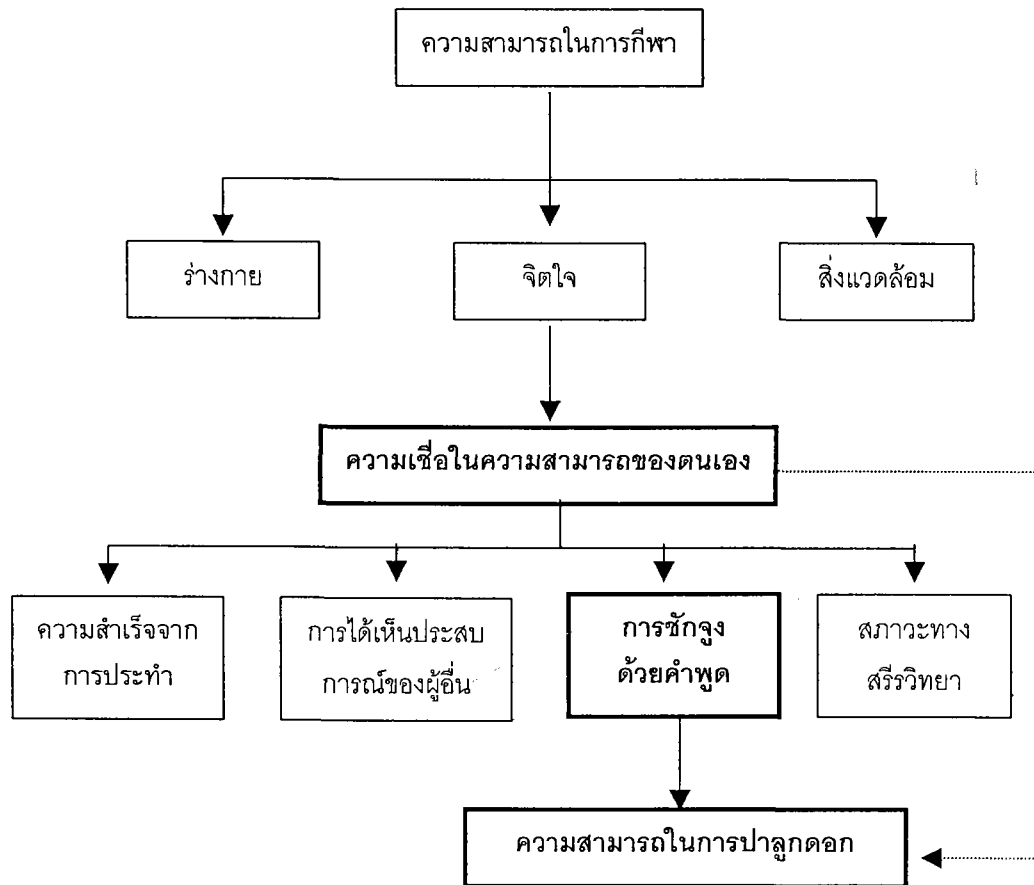
การชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถ ของตนเอง (Positive Verbal Persuasion)

หมายถึง การที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัยให้เชื่อว่าตนมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จ เช่น การยกย่องชมเชย การพูดด้วยความนุ่มนวล เป็นกันเอง หรือการให้กำลังใจโดยการพูดว่า “คุณทำได้” “ง่าย ๆ” “ทุกคนทำได้หมด” “เก่งมาก” “พยายามอีกนิด” หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทั่ว ๆ ไป ขณะปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นบวก เช่น “ดีมาก” “ดีแล้ว” “เก่งมาก” “เยี่ยมมาก” “ยอดเยี่ยม” “ดีที่สุด” เป็นต้น

การชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถ ของตนเอง (Negative Verbal Persuasion)

หมายถึง การที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัยให้เชื่อว่าตนด้อยความสามารถ เป็นการบั่นทอนกำลังใจ เช่นการพูดว่า “คุณทำไม่ได้” “น่าเบื่อ” “ยากมาก” “ทำให้ผ่านๆ ไปเถอะ” หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทั่ว ๆ ไป ขณะปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นลบ เช่น “ฟลุ๊ค” “แย่มาก” “แย่มากที่สุด” “ใช้ไม่ได้” “ไม่ได้เรื่องเลย” “ห่วยมาก” เป็นต้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 การประยุกต์ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถในการปลุกดอก

สมมุติฐานในการวิจัย

การถูกชักจูงด้วยคำพูด ระหว่างกลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุม มีผลต่อความสามารถในการปลุกดอกแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด
2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
 - 2.1 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา
 - 2.2 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับโค้ช
3. ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง
4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง
5. การวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 การพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง
 - 6.2 ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา
 - 6.3 การวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

1. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ได้สูงสุดนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 87-89) ดังต่อไปนี้

1.1 องค์ประกอบทางกาย เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ในการที่จะพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ดีที่สุด ซึ่งประกอบไปด้วย โครงสร้างของร่างกาย ที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา หรือตำแหน่งในการเล่น และสมรรถภาพร่างกาย ที่รวมไปถึงสมรรถภาพทางกายทั่วไป และสมรรถภาพเฉพาะกีฬา ตลอดจนทักษะกีฬาซึ่งเป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งกลวิธี (Techniques) และกลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา สิ่งเหล่านี้นักกีฬาสามารถควบคุมและพัฒนาตนเองให้เป็นที่ไปตามความเหมาะสมของแต่ละกีฬาได้ โดยปฏิบัติตามหลักการที่ถูกต้องและเหมาะสม

1.2 องค์ประกอบทางจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่ง ประกอบด้วย การรับรู้ตนเองหรือระวางตนเอง (Self-Awareness) และความสามารถในการควบคุมตนเอง หรือเรียกอีกอย่างว่า การมีวินัยทางใจ (Mental-Discipline) ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจนั้นสามารถฝึกฝนได้

เช่นเดียวกับสมรรถภาพทางกาย นักกีฬาที่ฝึกซ้อมจนเกิดความเชี่ยวชาญจะสามารถนำทักษะทางจิตใจไปใช้ได้ด้วยตนเอง และในบางโอกาสบุคคลใกล้ชิดก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน สิ่งที่น่าหวังให้เกิดขึ้นในการนำความสามารถทางจิตใจไปใช้ในการกีฬา คือ นักกีฬาสามารถนำทักษะทางจิตใจไปใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ที่บีบบังคับให้เกิดผลดีในการกีฬา และสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสามารถสูงสุดได้

1.3 องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่ตัวนักกีฬาไม่สามารถควบคุมได้ และมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่า 2 องค์ประกอบที่กล่าวมาแล้ว อาจจะทำให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬา ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็น บุคคล สถานที่ หรืออุปกรณ์ต่างๆ เอื้อต่อการเล่นกีฬา เช่น พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา จัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมให้ หาโค้ชที่ดีมีความสามารถมาสอน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข มีความขยันในการฝึกซ้อม ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถไปสู่จุดสุดยอดได้ ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่ไม่ให้การสนับสนุน โค้ชไม่มีความสามารถเพียงพอ และบุคคลรอบข้างไม่ส่งเสริม จะเกิดโทษกับนักกีฬา นั่นคือ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความสามารถขึ้นไปได้อย่างเต็มที่ หรือทำให้ความสามารถที่มีอยู่เดิมลดต่ำลง และเลิกเล่นกีฬาไปในที่สุด

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ มีความสำคัญต่อความสามารถของนักกีฬา ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน อาจแตกต่างกันไปตามชนิดของกีฬา ตัวอย่างเช่น กีฬาวอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยองค์ประกอบทางกายในด้าน กำลัง ความแข็งแรง ความอดทน และการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะหลายส่วนในร่างกายเป็นส่วนใหญ่ แต่ใช้องค์ประกอบทางจิตใจเป็นสัดส่วนที่น้อยกว่า เพราะเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยจังหวะและความรวดเร็วในการทำคะแนน ในขณะที่กีฬาเปตอง เป็นกีฬาที่มีการดำเนินเกมไปอย่างช้าๆ ทักษะทางกายที่สำคัญ ได้แก่ การประสานสัมพันธ์ของตากับมือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และความแม่นยำในการวางลูก ส่วนการมีสมาธิที่ดี มีความสามารถในการควบคุมตนเอง สามารถควบคุมความวิตกกังวล ควบคุมความกดดันที่เกิดขึ้น ลดความตึงเครียดอันอาจก่อให้เกิดอาการสั้นของกล้ามเนื้อ ในขณะที่วางลูก จึงเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าในการที่จะช่วยให้การวางลูกแม่นยำยิ่งขึ้น ฉะนั้น ในกีฬาชนิดนี้ องค์ประกอบทางจิตใจจึงมีความสำคัญพอๆ กับองค์ประกอบทางร่างกาย แต่ยังมีโค้ชและนักกีฬานักจำนวนมาก ที่ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบทางกายเป็นที่สุด ทั้งๆ ที่ ในความเป็นจริงแล้วองค์ประกอบทางด้านจิตใจ และองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อม มีความสำคัญในการกีฬาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกีฬาที่ใช้ความละเอียดอ่อน ความแม่นยำ เช่น กีฬายิงปืน หรือกีฬาเปตอง เป็นต้น

นอกจากองค์ประกอบทางร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม จะมีผลต่อความสามารถทางกีฬาโดยตรงแล้ว ยังมีผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของนักกีฬาอีกด้วย กล่าวคือ หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายไม่สมบูรณ์ มีสภาพจิตใจที่อ่อนแอ

วิตกกังวลง่าย มีความเครียด จะทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ และถ้าหากต้องพบเจอสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย ก็อย่างยิ่งส่งเสริมให้เกิดความคิดว่าตนด้อยความสามารถมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ความสามารถทางกีฬาที่แสดงออกมาขาดประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดี และได้พบเจอสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยอยู่เป็นประจำ ก็จะช่วยให้นักกีฬามีความเชื่อในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะตัดสินใจในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ ทั้งในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา ส่งผลให้ความสามารถที่แสดงออกมานั้นมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

2.1 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

โดยทั่วไปแล้ว โค้ชและนักกีฬามักจะให้ความสำคัญในการฝึกซ้อมทางกายมากที่สุด โดยใช้เวลาถึง 90 % หรือทั้งหมด เพื่อฝึกซ้อมทางร่างกายเพียงอย่างเดียว ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว การเล่นกีฬาใดๆ ก็ตาม องค์ประกอบทางด้านจิตใจมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการพัฒนาความสามารถไปสู่จุดสูงสุดในการเล่นกีฬา สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541 : 10) กล่าวไว้ว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย ในทางกลับกัน ความสามารถทางกายก็มีผลต่อจิตใจ ไม่ว่าจะเป็น แรงจูงใจ การรับรู้ตนเองและการประเมินตนเอง ตลอดจนแนวคิด และทัศนคติต่อการเล่นกีฬา ดังนั้น ในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อนันทนาการ หรือเพื่อความเป็นเลิศ จึงมองเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการเข้าร่วม การคงเล่น และการเลิกเล่น ทั้งเลิกถาวร และเลิกชั่วคราว ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นที่ทุกคนเห็นได้จริง และมีประสบการณ์ได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่า จิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก ในการแข่งขันรอบสุดท้ายของนักกีฬาระดับสูง นักกีฬาส่วนใหญ่ จะมีความสามารถทางกายใกล้เคียงกัน แต่ผู้ชนะเลิศ มักจะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตใจที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถอดทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถทำการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี

2.2 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาสำหรับโค้ช

การโค้ชเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการที่จะนำทีมบรรลุจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทั้งโค้ชและนักกีฬาจะต้องเรียนรู้ที่จะสัมพันธ์กัน โค้ชจึงมีบทบาทหน้าที่หลายชนิด เป็นทั้งแหล่งความรู้ เป็นผู้จัดการในการเตรียมทีมกีฬา และช่วยเหลือนักกีฬาในเรื่องต่างๆ ไป บทบาทที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ โค้ชเป็นแรงจูงใจของนักกีฬาให้เล่นกีฬาต่อไปนานที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งการสร้างแรงจูงใจนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี วิธีหนึ่งที่สำคัญ คือ การสื่อสารระหว่าง

โค้ชกับนักกีฬา การสื่อสารที่ดีจะทำให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี และนำไปสู่การปฏิบัติที่ดี ดังนั้นโค้ชจะต้องสื่อสารกับนักกีฬาให้ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจตรงกัน หากนักกีฬาเข้าใจไม่ตรงกัน อาจจะทำให้เกิดความผิดพลาด และส่งผลให้ความสามารถของนักกีฬาดกต่ำลงไปได้ คำพูดบางคำที่ไม่ชัดเจน อาจจะทำให้นักกีฬาคิดเป็นอย่างอื่นไม่ตรงกับเจตนาของผู้พูด และเกิดความน้อยใจ เสียใจ หมดกำลังใจ ทำให้ละเว้นการฝึกไปเลยก็ได้ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรัฐไทย. 2542 : 210)

ความสำเร็จของนักกีฬา นอกจากจะมีความสามารถทางกายดีแล้ว สภาพจิตใจของนักกีฬาก็ต้องดีด้วย กล่าวคือ ไม่ว่าจะการฝึกซ้อมของนักกีฬานั้นจะดีเพียงใดก็ตาม เมื่อถึงเวลาแข่งขันสภาพจิตใจที่ไม่พร้อมหรือขาดความเชื่อมั่น จะทำให้นักกีฬาไม่สามารถนำทักษะที่ฝึกซ้อมมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงมีบทบาทและมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น โค้ชจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬา (อนันต์ อัดชู. 2536)

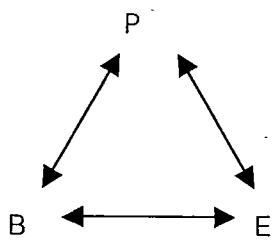
3. ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง

3.1 ความเป็นมา

ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา พัฒนารู้นมาจาก ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เป็นพื้นฐาน ในระยะแรกเริ่มนั้น แบนดูรา ได้เสนอแนวคิดความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation) โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura. 1977 : 191-215) ต่อมาในปี ค.ศ.1986 แบนดูรา ใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้คำจำกัดความว่าเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura. 1986 : 391) และในระยะหลังแบนดูรา นำเสนอคำว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของบุคคลในการจัดการและบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่

3.2 ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง

แบนดูราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้น เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Bandura. 1986 : 24) ดังแสดงในภาพประกอบ 2



B = พฤติกรรม (Behavior)

P = ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล
(Cognitive and Other Personal Factor)

E = อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม
(Environment Influences)

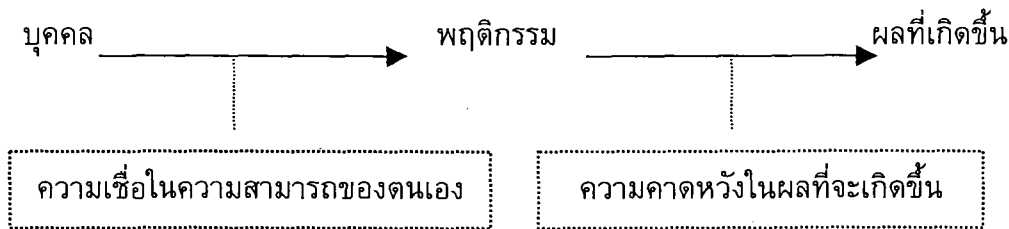
ภาพประกอบ 2 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

ที่มา : Bandura. (1986) *Social Foundations of Thought and Action :
A Social Cognitive Theory* : 24

จากภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ต่างก็เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันในเชิงเหตุและผล นั้นหมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

แบนดูราเชื่อว่าบุคคลสองคน แม้จะมีความสามารถไม่ต่างกันแต่แสดงออกในคุณภาพที่ต่างกันได้ หากคนสองคนนี้มีความเชื่อในความสามารถของตนเองแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกันก็อาจมีความเชื่อในความสามารถของตนเองแตกต่างกันได้ หากสถานการณ์นั้นแตกต่างกันก็ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ต่างจากสถานการณ์เดิมได้ แบนดูรายังให้ความเห็นว่า ความสามารถของบุคคลไม่ตายตัวแต่ยืดหยุ่นได้ตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้นๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 57-58)

การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น ตัวแปรที่สำคัญในการตัดสินใจพฤติกรรมของบุคคล จึงเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองมากกว่าความคาดหวังในผลที่เกิดขึ้น ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น

ที่มา : Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory* : 79

จากภาพประกอบ 3 อธิบายได้ว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจว่าตนเองสามารถทำงานได้ระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

วิลาสลักษณ์ ช้ววาลี. (2538 : 97-99) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การเลือก การใช้ความพยายามและยืนหยัดพากเพียร แบบแผนของการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การสอบชิงทุนเพื่อการศึกษาต่อ หากบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะสอบได้ แนวโน้มที่เขาจะไปสมัครสอบจะน้อยลง หรืออาจตัดสินใจไม่ไปสอบเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง ระดับของความมั่นใจในความสามารถของตนเองในแต่ละบุคคลยังเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลจะพยายามทำงานนั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ก็จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้นๆ ในทางตรงกันข้ามคนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ จะไม่รู้สึกหวาดหวั่นล่วงหน้า และทำให้เกิดความเพียรพยายามไม่ท้อถอย เมื่อพบอุปสรรค บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับสูงจะยิ่งมีความพยายามและกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จมากขึ้น แม้จะตกอยู่ในสภาพการณ์ที่บีบบังคับ ทำให้เกิดความกลัวน้อยลง เมื่อต้องประสบกับสภาพการณ์เดิม แต่หากบุคคลนั้นเลิกล้มการทำงานโดยง่าย เขาจะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในระดับที่ต่ำ และมีความกลัวต่องานนั้นมากขึ้น

แบนดูรา (Bandura. 1986 : 395) ยังได้นำเสนอว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองนี้เป็นตัวกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการเลือก (Choice Behavior) บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงาน

ในสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนเอง และจะกระทำกิจกรรมที่แน่ใจว่าตนมีความสามารถที่จะทำ การประเมินความสามารถของตนสูงเกินความเป็นจริง แล้วเลือกทำกิจกรรมที่เกินความสามารถ จะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการประเมินความสามารถของตนเองที่ต่ำเกินไปก็จะจำกัดตัวเอง ทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งที่ดีๆ การประเมินที่ดี คือ ประเมินสูงกว่าความสามารถที่ตนทำได้เพียงเล็กน้อย จะทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ยากพอเหมาะและท้าทายความสามารถได้ ส่วนการประเมินที่แม่นยำตรงกับความสามารถ จะส่งผลให้กิจกรรมที่เลือกมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

2. การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort Expenditure and Persistence) เป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และ จะคงทน

ทำกิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรค หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งความพยายามที่ใช้ในช่วงการเรียนรู้กับช่วงนำทักษะไปใช้จะมีจะความแตกต่างกัน ในช่วงการเรียนรู้ คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูงอาจรู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ความพยายามมาก แต่เวลานำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ จะใช้ความพยายามและลงทุนสูง ส่วนคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง จะใช้ความพยายามในการเรียนมาก แต่จะใช้ความพยายามน้อยลงเมื่อนำทักษะไปใช้

3. แบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Pattern and Emotions Reactions) ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิด

และการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล คนที่ตัดสินใจว่าตนไร้ความสามารถ จะมีความวิตกกังวลมากกว่าความเป็นจริงเมื่อต้องเจอสภาพการณ์ที่เป็นอุปสรรค ส่วนคนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูง จะให้ความสนใจและใช้ความพยายามในการจัดการสภาพการณ์และสิ่งที่เป็นอุปสรรค ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อในความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อความคิดในการแก้ปัญหาที่ยาก คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามไม่เพียงพอ ในขณะที่คนที่มีความสามารถระดับเดียวกันแต่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ จะมองว่าความล้มเหลวเกิดจากการด้อยความสามารถของตนเอง

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีที่มาจาก 4 ปัจจัยด้วยกัน (Bandura, 1986 : 399-401) ดังต่อไปนี้

4.1. ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (Mastery Experiences) การประสบความสำเร็จจากการกระทำ ส่งผลให้บุคคลประเมิน

ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในขณะที่ความล้มเหลวทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากความล้มเหลวเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ ของการปฏิบัติงาน และความล้มเหลวนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการขาดความพยายามหรือผลจากสถานการณ์ภายนอก บุคคลจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ใหม่มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับธรรมชาติ และระดับของความเชื่อในความสามารถที่มีอยู่เดิม การประสบความสำเร็จบ่อยๆ จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น หากมีความล้มเหลวเกิดขึ้นบ้างบางครั้ง ก็จะไม่ค่อยมีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองระดับสูง จะมองว่าความล้มเหลวเป็นผลมาจากการขาดความพยายาม ขาดทักษะ ซึ่งเขามั่นใจว่าหากแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ แม้จะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองตามความสามารถที่แท้จริงแล้ว ความเชื่อนี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นด้วย โดยเฉพาะสถานการณ์ซึ่งเคยไม่แน่ใจว่าจะสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามการแผ่ขยายนี้มักเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์เดิมที่บุคคลเคยประสบความสำเร็จมาแล้ว

การที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลนั้น จำเป็นจะต้องฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อมทั้งกับทำให้เชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำเช่นนั้นได้ ส่งผลให้สามารถนำทักษะที่ได้รับการฝึกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ แต่จะพยายามทำงานต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งการกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ดังนี้

4.1.1 ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะเชื่อว่า

ความพยายามมีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงความสามารถที่ต่อยกว่า และส่งผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองน้อยกว่าด้วย ในทำนองเดียวกัน ความล้มเหลวจะสะท้อนให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองได้ กล่าวคือ ถ้าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นก็มิได้บ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลอย่างชัดเจน แต่ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในงานที่ค่อนข้างยากถึงแม้ว่าจะได้พยายามเต็มที่แล้ว ความล้มเหลวนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถที่มีอยู่อย่างจำกัดของบุคคล บุคคลที่เคยประสบกับความล้มเหลวแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากกว่าบุคคลที่สามารถทำได้สำเร็จแต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

4.1.2 รูปแบบของการระบุสาเหตุ แนวคิดนี้ทำให้ทราบว่า บุคคลที่เชื่อว่า

ตนมีความสามารถระดับสูง มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จในงานที่ยาก และใช้

ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถระดับสูงจะระบุสาเหตุของการล้มเหลวว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนด้อยความสามารถ นอกจากนี้ บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำมักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นเพราะปัจจัยภายนอกมากกว่าความสามารถของตนเอง ในกรณีเช่นนี้ หากจะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่ประเมินตนเองต่ำ จะต้องให้บุคคลนั้นเอาชนะงานที่ท้าทาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด จะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏเด่นชัดขึ้น

4.1.3 ความตั้งใจและความจำ ความตั้งใจและความจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล นั่นก็คือ บุคคลที่เลือกทำการกระทำที่เป็นไปในทางลบมากๆ มักจะเชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถ หรือมีความสามารถต่ำ ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่จะสังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จ ก็มีแนวโน้มที่จะทำให้เชื่อว่าตนมีความสามารถสูง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้

4.2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) ส่วนหนึ่งของความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีผลมาจากอิทธิพลของประสบการณ์การเรียนรู้จากการดูหรือฟัง และสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น มีเพศ วัย ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในอดีตไม่แตกต่างกัน และสามารถกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ ก็จะทำให้มีแนวโน้มที่จะรู้สึกได้ว่า หากตนเองกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นบ้าง คงจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับบุคคลเหล่านั้น อย่างน้อยที่สุดในลักษณะของการปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนเองให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมองเห็นตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนเองประสบความล้มเหลว ทั้งๆ ที่แสดงความพยายามเต็มที่แล้ว ก็อาจทำให้เขาลดระดับความเชื่อในความสามารถและความพยายามของตนเองลงได้เช่นกัน แบนดูรา กล่าวถึงตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองว่า ควรจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

4.2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ผู้สังเกตจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเหมือนกันกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็ความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือในด้านการระบุสาเหตุของตัวแบบ ซึ่ง บราวน์ และอินฮูยี กล่าวว่า ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงกว่าตัวแบบที่ประสบความล้มเหลว มักจะไม่ละความพยายาม แม้ว่าตนเองจะประสบความล้มเหลวบ้างก็ตาม ตรงกันข้าม ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถใกล้เคียงหรือ ต่ำกว่าตัวแบบจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และมักจะท้อถอยง่ายเมื่อประสบกับอุปสรรค (Bandura. 1986 : 403-404)

4.2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันสามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ ซึ่งตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายาม จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

4.3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นความพยายามใช้ถ้อยคำชักจูงให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้วก็ตาม เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวางและเป็นประโยชน์อย่างมาก การชักจูงด้วยคำพูดดูเหมือนว่าจะให้ผลน้อย ต่อการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง แต่หากสิ่งที่พูดนั้นอยู่ในกรอบของความเป็นจริง คำพูดนั้นก็ทำให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถในการทำงานที่กำหนดให้สำเร็จได้ จะมีความพยายามมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับการโน้มน้าวใดๆ ซึ่งยังคงติดอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตนเอง การโน้มน้าวที่เอื้อให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นนั้น จะต้องทำให้บุคคลมีความพยายามเพียงพอและต้องพัฒนาทักษะที่จำเป็นร่วมกันไปด้วย การพูดชักจูงจะส่งผลมากที่สุดถ้าผู้ชักจูงสามารถทำให้เชื่อว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามหากการชักจูงด้วยคำพูดไม่ตรงกับความเป็นจริงก็จะเป็นการนำผู้ถูกชักจูงไปสู่ความล้มเหลว และทำให้ผู้ถูกชักจูงไม่ไว้วางใจในตัวผู้พูดชักจูงด้วย

การชักจูงด้วยคำพูด ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

4.3.1 ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง ถ้าผู้ชักจูงมีความสำคัญต่อผู้ถูกชักจูง หรือมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ก็จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล

4.3.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง แบบดูราซีให้เห็นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอกกับบุคคลว่าในโอกาสต่อไปควรจะประเมินความสามารถ ของตนในระดับใด ในกรณีที่สถานการณ์และการกระทำครั้งใหม่ไม่แตกต่างไปจากเดิม บุคคลจะใช้ข้อมูลย้อนกลับของครั้งเดิมมาตัดสินความสามารถในการกระทำครั้งใหม่

4.3.3 การเพิ่มความพยายาม การพูดชักจูงจะส่งผลให้ผู้ถูกชักจูงเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ โดยจะเพิ่มความพยายามมากขึ้น บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนจะทำได้ และเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ จะเกิดความเชื่อถือผู้โน้มน้าวด้วย

เบนดูรา กล่าวว่า การชักจูงด้วยคำพูดไม่ค่อยได้ผลนักในการพัฒนาความเชื่อ
 ในความสามารถของตนเอง ถ้าต้องการให้ได้ผลดี ควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์
 แห่งความสำเร็จ โดยสร้างความสำเร็จให้กับบุคคลแบบค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับขั้นตอน
 ร่วมกับการชักจูงด้วยคำพูด

4.4. สภาวะทางสรีรวิทยา (Physiological State) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ
 ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเครียด มีความประหม่า อ่อนล้า เหนื่อยหอบ
 เจ็บปวด หรือตื่นกลัวมาก ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานจะลดลง หากลดความตื่นเต้น หรือ
 ความวุ่นวายทางอารมณ์ลงจะทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้
 การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาของบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัย
 ดังต่อไปนี้

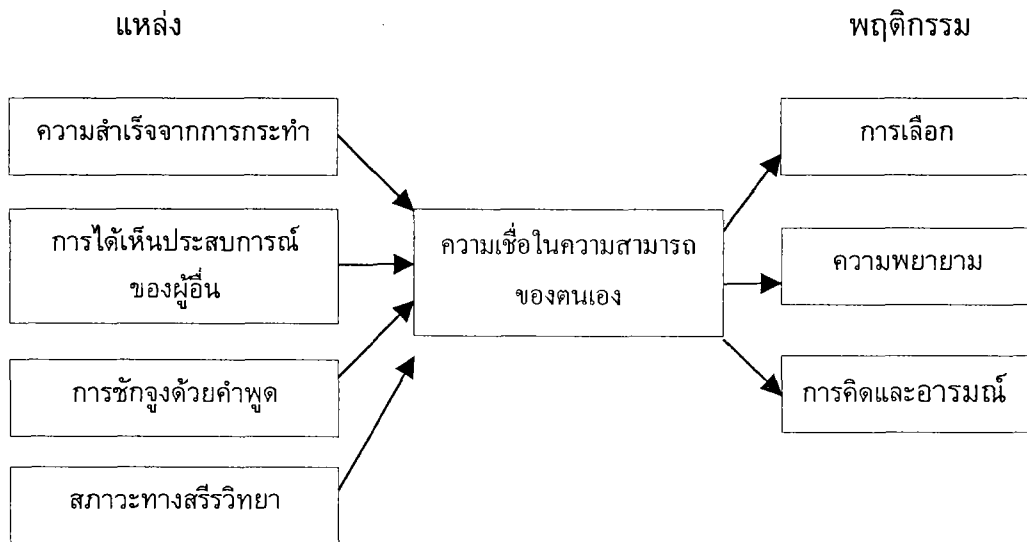
4.4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถ
 ของตนเองของบุคคล โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่าปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาเคยมีผลต่อ
 การปฏิบัติงานของตนที่ผ่านมาอย่างไร นั่นก็คือผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงมักจะเชื่อว่าการกระตุ้น
 เป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นอุปสรรคในการ
 ปฏิบัติงาน

4.4.2 ระดับของการตื่นตัว ข้อมูลทางด้านการตื่นตัวทางสรีระนี้ มีความสำคัญ
 ไม่ได้อยู่ที่การตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่อยู่ที่ระดับของการตื่นตัวมีมากหรือน้อยเพียงใด
 การตื่นตัวในระดับกลางๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่างๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูง จะเป็น
 อุปสรรคในการใช้ทักษะต่างๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

4.4.3 การระบุงสาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการตื่นตัวที่เกิดขึ้นว่า
 เป็นเพราะขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะลดความเชื่อในความสามารถของตนเองลง
 มากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใครๆ ก็มีได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง
 เช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแสดง แต่เมื่อเริ่มแสดงไปได้ระยะหนึ่ง
 ความวิตกกังวลนี้จะหายไป สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติซึ่งมิได้มีผลต่อการลดความเชื่อใน
 ความสามารถของตนเอง

4.4.4 ลักษณะของอารมณ์ ความเบี่ยงเบนทางอารมณ์สามารถส่งผลกระทบต่อ
 ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลได้ เช่น อารมณ์เศร้าอันเกิดจากความล้มเหลวในอดีต
 อาจทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองลดลง แต่หากเป็นอารมณ์ในทางบวก
 ก็จะกระตุ้นความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ ความเชื่อในความสามารถของตนเองก็จะได้รับ
 การพัฒนาขึ้น นอกจากนี้ ความเนช และ เบาเออร์ ยังพบว่าในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก
 บุคคลจะตัดสินใจความสามารถของตนเองสูงกว่าในขณะที่มีอารมณ์ปกติหรืออารมณ์ในทางลบ

ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา แสดงเป็นภาพประกอบได้ดังนี้



ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเชื่อในความสามารถของตนเองกับพฤติกรรม

ที่มา : Betz. (1992). *Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory*
: 22-26

5. การวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 84-85) แบ่งลักษณะการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ระดับ หรือ ขนาดความยากของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (Level or Magnitude of Job Difficulty) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือความเชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมที่มีความยากแตกต่างกัน โดยระบุได้ว่าตนสามารถทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่ระดับความยากแตกต่างกัน บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำ หรือมีขีดความสามารถจำกัดจะสามารถทำได้เฉพาะงานที่ง่าย ถ้าได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงาน

ที่ยากเกินความสามารถก็จะพบกับความล้มเหลว ดังนั้น การมอบหมายงานต้องพิจารณาไม่ให้อากเกินไปได้หรือควรเป็นงานที่มีความยากระดับปานกลาง

มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจที่จะสามารถปฏิบัติงานได้ในระดับความยากต่างๆ (Strength of Confidence) ถ้าบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีความเข้มน้อยหรือไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่เขาเชื่อ จะมีผลทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองในบุคคลนั้นลดลง แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเข้มหรือมีความมั่นใจในระดับสูง ก็มีความบากบั่น ทุ่มเทพยายามมาก แม้ว่าจะประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ตาม

มิติที่ 3 การแผ่ขยายความสามารถ หรือ การนำไปใช้ (Generality of Ability) เป็นการแผ่ขยายความเชื่อในความสามารถของตนเองไปยังสถานการณ์อื่น ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานบางอย่าง ก่อให้เกิดการนำความสามารถไปปฏิบัติในสถานการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกันในปริมาณที่แตกต่างกันได้ แต่ประสบการณ์บางอย่างอาจไม่สามารถนำความเชื่อในความสามารถของตนเองไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะวัดความสามารถในการปลูกดอกกล้วยหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการชักจูงด้วยคำพูดให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าการที่กลุ่มตัวอย่างถูกชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัย จะส่งผลให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองเปลี่ยนแปลงไป แต่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยไม่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้โดยตรง จึงต้องใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้น มาทำการวัด เนื่องจากการวิจัยด้านจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่ไม่นิยมวัดสภาพของจิตใจ โดยการใช้แบบสอบถามตรงๆ หรือเรียกว่า การวัดแบบนามธรรม เพราะผู้ตอบแบบสอบถาม อาจจะตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง แต่มักจะวัดโดยการใช้ความสามารถที่แสดงออกมา เช่น มงคล จำนงค์เนียร. (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก บุญเลิศ ใจทน. (2536 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ยศวิน ปรารชญ์นคร. (2537 : บทคัดย่อ) ทำการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งทั้งสามคนไม่ได้ทำการวัด ผลของการฝึกสมาธิ การจินตภาพ และการตั้งเป้าหมาย โดยการใช้แบบสอบถาม แต่วัดจากความสามารถทางกีฬาที่แสดงออกมาเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เนื่องจากสภาพจิตใจเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการที่จะบ่งบอกถึงความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬา หากนักกีฬารวดความพร้อมทางด้านจิตใจ การแสดงความสามารถก็จะทำได้ไม่เต็มที่ ในทางตรงกันข้ามหากมีสมรรถภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์ การแสดงความสามารถก็จะสมบูรณ์ตามไปด้วย ดังนั้นการวัดความเชื่อ

ในความสามารถของตนเองในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้ความสามารถที่แสดงออกมาในที่นี้ คือ คะแนนความสามารถในการปาลูกดอก

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 การพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง

งานวิจัยที่ใช้หลักแนวคิด ทฤษฎี และวิธีการศึกษาของแบนดูราเพื่อพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมของบุคคลในด้านต่างๆ มีดังนี้

จิตพัฒนา สบกาย. (2533 : บทคัดย่อ). ได้ศึกษาผลการกำกับตนเองต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกำกับตนเอง จำนวน 7 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกกำกับตนเอง หลังการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเอง และคะแนนการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเอง และมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้ยังพบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์

จิตมา จุมทอง. (2538 : บทคัดย่อ) สนับสนุนแนวคิดทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา โดยศึกษาผลของการสอนตนเองต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ในระดับคะแนนต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน มีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมดลบด้วยครึ่งหนึ่งของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อในความสามารถของกลุ่ม และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ในระดับคะแนน 1 จากนั้นผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน การวิจัยเป็นการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองฝึกกลวิธีการสอนตนเองในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการสอน และฝึกหัดการทำแบบฝึกหัดจำนวน 10 ครั้ง หลังจากการทดลองครั้งที่ 10 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำการทดสอบความเชื่อในความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที่ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองและ

คะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลงานวิจัยนี้สนับสนุนและสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จูตีพันธ์ สงบกาย

6.2 ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา

จอร์จ. (George. 1994 : abstract) ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการกีฬาเบสบอลที่มีต่อการทดสอบทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเบสบอลชาย 53 คน ทำการวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ การใช้ความพยายามและความสามารถในการตี ผลการทดลองสนับสนุนทฤษฎีของแบนดูรา กล่าวคือ การมีความวิตกกังวลต่ำกว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อในความสามารถของตนเอง นั่นคือ การมีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูง และความเชื่อในความสามารถของตนเองทำให้ความสามารถดีขึ้นและมีความพยายามมากขึ้นด้วย

6.3 การวัดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา และคณะ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ จากหลักการที่ว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองมีผลต่อการปฏิบัติงาน โดยก่อให้เกิดความเพียรพยายามในการปฏิบัติงาน เมื่อต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้มีความพยายามและไม่หลีกเลี่ยงงานที่ต้องปฏิบัติ สามารถทำได้โดยการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองในบุคคลให้สูงขึ้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลสูงขึ้น ได้แก่ การประสบความสำเร็จด้วยตนเองจากการปฏิบัติงาน การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติงาน การได้รับคำพูดชักจูงจากบุคคลอื่น และสภาวะทางสรีรวิทยาของบุคคล การศึกษาครั้งนี้แบนดูรา และคณะ ต้องการเปรียบเทียบว่า วิธีการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยการให้บุคคลประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติงานด้วยตนเอง และการเห็นตัวแบบประสบความสำเร็จ จะเพิ่มระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลนั้นหรือไม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่มีอาการกลัวงู ทำการทดลองโดยวิธีการเพิ่มระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับงู ตั้งแต่กิจกรรมง่ายไปหายาก เช่น การดูงูในตู้กระจก การใส่ถุงมือจับงู การจับงูด้วยมือเปล่า จนถึงการให้งูเลื้อยบนนตัก มีวิธีการเพิ่มระดับความเชื่อ 2 วิธี คือ กลุ่มผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 ดูตัวแบบปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด เมื่อผู้อื่นสามารถกระทำกิจกรรมเหล่านั้นได้ตนเองก็น่าจะทำได้เช่นกัน ส่วนกลุ่มผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 2 ลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับต้นแบบ ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ให้ดูเป็นการลดความกลัวก่อนลงมือปฏิบัติ ก่อนและหลังการทดลอง

มีการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมซึ่งมีการวัดทั้ง 3 มิติ โดยกลุ่มตัวอย่าง จะได้รับรายงานกิจกรรมที่จะต้องปฏิบัติเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก และให้ประเมินว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ถึงความยากระดับที่เท่าไร ซึ่งเป็นมิติของการวัดระดับ หรือ ขนาดความยากของงาน (Magnitude) การวัดความเข้มหรือความมั่นใจ (Strength) วัดโดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกระดับความมั่นใจ จาก 0 ถึง 100 ว่าตนมีความมั่นใจเพียงไรในการทำกิจกรรมที่คิดว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ ในการวัดการแผ่ขยายความสามารถหรือการนำไปใช้ (Generality) จะวัดระดับความยากและความมั่นใจในการทำกิจกรรมเช่นเดียวกันนี้กับชนิดอื่นที่ไม่ได้ใช้ในการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า วิธีการเพิ่มระดับความเชื่อทั้ง 2 วิธี สามารถเพิ่มระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองในบุคคลได้ แต่วิธีที่ 2 คือการลงมือปฏิบัติร่วมกับตัวแบบสามารถเพิ่มระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองภายในบุคคลได้สูงกว่า วิธีการทั้ง 2 วิธีนี้ ทำให้บุคคลเพิ่มความกล้าในการกระทำกิจกรรม และเพียรพยายามทำในสิ่งที่ตนไม่คิดว่าจะสามารถทำได้มาก่อน และพบว่าหากบุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในระดับสูง ก็จะมี ความกล้าในการปฏิบัติงานน้อยลง และก่อให้เกิดความเพียรพยายามที่จะทำงานในระดับความยากต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น (สิริวรรณ อัครกุล. 2528 : 5-6 ; อ้างอิงจาก แบนดูรา และคณะ. 1977 : 125-139)

แฮกเค็ท, แนนซี และแคมป์เบล (Hackett, Nancy & Campbell. 1987 : 203-215) ทำการทดลองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 92 คน (ชาย 46 คน หญิง 46 คน) โดยให้นักศึกษากลุ่มนี้ทำงานที่เป็นกลางๆ ไม่มีเพศใดเพศหนึ่งเก่งกว่ากัน กล่าวคือ ให้กลุ่มตัวอย่างแก้ปัญหาคำที่ถูกลำนำจัดเรียงอักษรเสียใหม่ กลุ่มหนึ่งได้รับปัญหาที่ง่าย เพื่อให้เป็นกลุ่มที่ “ประสบความสำเร็จ” ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งได้รับปัญหาที่ยากเพื่อเป็นกลุ่ม “ล้มเหลว” ในการประเมินความสามารถของตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาทั้งในมิติของความมั่นใจในการทำงาน (Strength) และมิติของระดับความยากของงานที่บุคคลคิดว่าสามารถจะทำได้ (Magnitude) นอกจากนี้ ผู้วิจัยทำการวัดความสนใจในงานด้วย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีการประเมินว่าความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นและมีความสนใจในงานเพิ่มขึ้นด้วย ขณะที่กลุ่มล้มเหลวประเมินตนเองต่ำลง และมีความสนใจในงานลดลง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสองกลุ่มนี้ พบว่ากลุ่มสำเร็จประเมินว่าตนเองมีความสามารถมากกว่า มีความพยายามมากกว่า โชคดีกว่าประสบความสำเร็จมากกว่า ฟังพอใจกว่า และงานยากน้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มล้มเหลว

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองทำให้บุคคลมีการแสดงความสามารถดีขึ้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงก็จะมี ความพยายามมากขึ้นและสามารถปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จต่อไปได้แม้งานนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม ซึ่งสิ่งที่ช่วยสร้างให้เกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นประกอบด้วย

4 ปัจจัย คือ ความสำเร็จจากการกระทำ การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด และสภาวะทางสรีรวิทยา หนึ่งในสี่ปัจจัยที่กล่าวมานั้น การชักจูงด้วยคำพูด เป็นปัจจัยที่ผู้วิจัยให้ความสนใจและต้องการศึกษาว่า การชักจูงด้วยคำพูดเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีปัจจัยอื่นๆ เกี่ยวข้องจะส่งผลให้ความเชื่อในความสามารถของผู้ทดลองเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมมุติฐานว่า การถูกชักจูงด้วยคำพูด ระหว่างกลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุม มีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอกแตกต่างกัน และจะได้นำผลการค้นคว้าวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาความสามารถอย่างเหมาะสมในกลุ่มนักกีฬาและประชาชนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาล สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง จำนวน 3 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 404 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง จำนวน 3 โรงเรียนๆ ละ 30 คน จำนวนทั้งสิ้น 90 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังต่อไปนี้

1. สุ่มโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จำนวน 3 โรงเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย ดังต่อไปนี้

กลุ่มควบคุม (Control Group) ได้แก่ โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร

กลุ่มทดลองที่ 1 (Experimental Group 1) ได้แก่ โรงเรียนราชครูตวิทยา

กลุ่มทดลองที่ 2 (Experimental Group 2) ได้แก่ โรงเรียนสตรีระนอง

2. สุ่มนักเรียนชาย โรงเรียนละ 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย

✕ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

1.1 โปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง

1.2 โปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

2. อุปกรณ์

2.1 ชุดกระดานปาเป้าสะท้อนแสงพร้อมลูกดอกชุดละ 6 ลูก ผลิตในประเทศไต้หวัน ไม่ปรากฏยี่ห้อ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 17 นิ้ว จำนวน 3 ชุด ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลอง ทหาระยะห่าง และความสูง ที่จะใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 30 คน ปาลูกดอก คนละ 10 ครั้ง ที่ระยะห่าง และ ความสูง 2 ระยะ คือ

2.1.1 ระยะห่างจากผนัง 2.37 เมตร และความสูงจากพื้นถึงกึ่งกลางแผ่นกระดานปาเป้า 1.72 เมตร ซึ่งเป็นระยะห่าง และ ความสูง ตามมาตรฐานของเกม ทำการบันทึกคะแนนทุกครั้ง แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยได้เท่ากับ 3.94 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

2.1.2 ระยะห่างจากผนัง 2 เมตร และความสูงจากพื้นถึงกึ่งกลางแผ่นกระดานปาเป้า 1.5 เมตร ซึ่งเป็นระยะห่าง และ ความสูง ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมา ทำการบันทึกคะแนนทุกครั้ง แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยได้เท่ากับ 5.28 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

นำค่าเฉลี่ยที่ได้จากการทดลอง เป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกใช้ ระยะห่าง และความสูง ในการวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้ค่าเฉลี่ยที่อยู่ในระดับกลาง คือ 5.28

2.2 เชือกฟาง

2.3 ตลับเมตร

2.4 แบบบันทึกคะแนนความสามารถในการปาลูกดอก

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง และโปรแกรมการชั่งจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

1. ศึกษา ค้นคว้า ตำรา และเอกสารเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง และการชั่งจูงด้วยคำพูด

2. สร้างโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง และโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

3. นำโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูด ทั้งสองโปรแกรมไปหาคุณภาพเครื่องมือ

วิธีการหาคุณภาพโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง และโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

1. นำโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง และโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง ไปหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบ

2. แก้ไขและปรับปรุงโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทั้งสองโปรแกรม

3. นำโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดที่แก้ไขแล้วทั้งสองโปรแกรม ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลอง จำนวน 10 คน

4. แก้ไขและปรับปรุงโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทั้งสองโปรแกรม พร้อมทั้งจะนำไปใช้ในการทดลองจริง

5. ดำเนินการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกับผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 ท่าน ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขออนุญาตรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร สำหรับติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนพิชัยรัตนาคาร โรงเรียนราชกรูดวิทยา และโรงเรียนสตรีระนอง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ อุปกรณ์ และกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พิจารณาข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

3. ทำการฝึกและชี้แจงผู้ช่วยวิจัย ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้อาคารเรียน โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร โรงเรียนราชกรูดวิทยา และโรงเรียนสตรีระนอง เป็นสถานที่ในการทดลอง

5. ดำเนินการทดลอง ในระหว่างวันที่ 4-7 มิถุนายน พ.ศ. 2544 โดยให้กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม ปลูกดอกคนละ 10 ลูก ที่ระยะห่าง 2 เมตร และความสูงจากพื้นถึงกึ่งกลางแผ่น กระดานปาเป้า 1 เมตร 50 เซนติเมตร ดังต่อไปนี้

กลุ่มควบคุม ได้แก่ โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร ปลูกดอกโดยไม่ได้รับการชั่งจูง ด้วยคำพูด ในวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ. 2544

กลุ่มทดลองที่ 1 ได้แก่ โรงเรียนราชครูวิทยา ได้รับการชั่งจูงด้วยคำพูดทางบวก ให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปลูกดอก ในวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2544

กลุ่มทดลองที่ 2 ได้แก่ โรงเรียนสตรีระนอง ได้รับการชั่งจูงด้วยคำพูดทางลบ ให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปลูกดอก ในวันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2544

6. บันทึกคะแนนที่ได้ ตามหมายเลขที่ปรากฏบนแผ่นกระดานปาเป้า โดยกำหนด คะแนนเต็ม 10 คะแนน

7. นำผลการทดลองมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ
8. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้
9. เขียนรายงานการวิจัย

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 8.0

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการปลูกดอกทั้ง 3 กลุ่ม
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปลูกดอก ระหว่างกลุ่ม

และภายในกลุ่ม ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนการปลูกดอกแต่ละกลุ่ม โดยวิธีของ Tukey ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความสามารถในการปลูกดอกของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง
2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกดอก ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง
3. ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกดอก ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยวิธีของ Tukey

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความสามารถในการปลูกดอกของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง

กลุ่ม	\bar{X}	S.D.
ควบคุม	5.2100	1.2374
ทดลองที่ 1	5.9267	0.9443
ทดลองที่ 2	4.4800	0.6222

จากตาราง 1 แสดงสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการปลูกดอกจำแนกตามกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปลูกดอกสูงที่สุดเท่ากับ 5.9267 ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปลูกดอกต่ำที่สุดเท่ากับ 4.4800

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F-Ratio	F-Prob.
ระหว่างกลุ่ม	2	31.394	15.697	16.757	0.000
ภายในกลุ่ม	87	81.494	0.937		
รวม	89	112.887			

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูด โปรแกรมใดโปรแกรมหนึ่งมีผลต่อความสามารถในการปลูกลูกดอก

ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก
ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยวิธีของ Tukey

กลุ่ม	\bar{X}	ควบคุม	ทดลองที่ 1	ทดลองที่ 2
		5.2100	5.9267	4.4800
ควบคุม	5.2100	-	-0.7167*	0.7300*
ทดลองที่ 1	5.9276	0.7167*	-	1.4467*
ทดลองที่ 2	4.4800	-0.7300*	-1.4467*	-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 3 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอก ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มว่ากลุ่มทดลองที่ 1 จะมีคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอกมากกว่า กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในขณะที่ กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอกต่ำกว่ากลุ่มอื่นๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษาผลของความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปลูกดอก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กับกลุ่มที่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

สมมุติฐานในการวิจัย

การถูกชักจูงด้วยคำพูด ระหว่างกลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุม มีผลต่อความสามารถในการปลูกดอกแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง จำนวน 3 โรงเรียนๆ ละ 30 คน จำนวนทั้งสิ้น 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง
 - 1.1 โปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง
 - 1.2 โปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

2. อุปกรณ์

2.1 ชุดกระดานปาเป้าสะท้อนแสงพร้อมลูกดอกชุดละ 6 ลูก ผลิตในประเทศไต้หวัน

ไม่ปรากฏยี่ห้อ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 17 นิ้ว จำนวน 3 ชุด

2.2 เชือกฟาง

2.3 ตลับเมตร

2.4 แบบบันทึกคะแนนความสามารถในการปาลูกดอก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 8.0

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการปาลูกดอกทั้ง 3 กลุ่ม

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปาลูกดอก ระหว่างกลุ่ม

และภายในกลุ่ม ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยคะแนนการปาลูกดอกแต่ละกลุ่ม โดยวิธีของ Tukey ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มที่ได้รับการช้กจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการปาลูกดอกสูงที่สุด ($\bar{X} = 5.9267$)

2. กลุ่มที่ไม่ได้รับการช้กจูงด้วยคำพูดมีคะแนนความสามารถในการปาลูกดอกต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับคำพูดช้กจูงทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง แต่สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการช้กจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง ($\bar{X} = 5.2100$)

3. กลุ่มที่ได้รับการช้กจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเองมีคะแนนความสามารถในการปาลูกดอกต่ำที่สุด ($\bar{X} = 4.4800$)

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด ที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก พบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปลูกดอก ซึ่งความสามารถในการปลูกดอกนั้น น่าจะเกิดจากความเชื่อในความสามารถของตนเอง หรืออีกนัยหนึ่ง คือ การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปลูกดอก ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง จะมีคะแนนการปลูกดอกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูด และสูงกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิทรูซเซลโล และคอร์บิน, สมอล และบารอน (O'Neill. 2000 ; citing Petruzzello & Corbin. 1988, Smoll, et al.. 1993, Baron. 1998.

Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes.) ได้กล่าวไว้ว่า การชักจูงด้วยคำพูดทั้งในทางบวก และทางลบ มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งการชักจูงด้วยคำพูดในทางบวกนั้น สามารถทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้น (O'Neill. 2000 ; citing Kamal, et al.. 1992, Petruzzello & Corbin. 1988. *Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes.*) ในขณะที่ การชักจูงด้วยคำพูดในทางลบ สามารถลดระดับความเชื่อในความสามารถของตนเองลงได้เช่นกัน (O'Neill. 2000 ; citing Baron. 1988, Kamal, et al.. 1992. *Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes.*) และความเชื่อในความสามารถของตนเองยังมีผลต่อความสามารถทางกีฬาอีกด้วย (O'Neill. 2000. ; citing McAuley. 1985, Stewart & Corbin. 1988. *Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes.*)

แบนดูรา (Bandura. 1986 : 395) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหนและจะคงทนทำกิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง จะมีความสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เครียด ไม่ตื่นเต้น กระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรม และมีความพยายามที่จะปลูกดอกให้ได้คะแนนสูงๆ มากยิ่งขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างซึ่งได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเองจะมีอาการ สิ้นประหม่า เครียด ไม่สนุกสนาน ขาดความอดทน และขาดความพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรมลดลง ส่วนกลุ่มควบคุม

ซึ่งปลุกดอกโดยไม่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูด จะกระทำกิจกรรมตามความรู้สึกของตนเอง อากาที่แสดงออกมาจึงเป็นไปตามธรรมชาติของตัวบุคคล มีทั้งคนที่สนุกสนาน ตื่นเต้น ประหม่า และนิ่งเฉย คละเคล้ากันไป ซึ่งจากลักษณะอาการที่แสดงออกมาขณะทำการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสามกลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ส่งผลให้คะแนนการปลุกดอกของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสามกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงสอดคล้องกับสมมุติฐานข้างต้น และสนับสนุนทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ของแบนดูรา (Self-Efficacy Theory) ที่ว่า การเพิ่มความพยายามของบุคคลโดยการชักจูงด้วย คำพูดเป็นผลให้ผู้ถูกชักจูงมีความเชื่อในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ ส่งผลให้บุคคล มีความพยายามเพิ่มมากขึ้น และบุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จได้ จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำได้ ในขณะที่บุคคลซึ่งถูกโน้มน้าว ให้เชื่อว่าตนเองด้อยความสามารถและไม่ประสบความสำเร็จ จะเกิดการท้อถอย และเลิกล้ม ความตั้งใจได้โดยง่าย หากลดความตื่นเต้น หรือความวุ่นทางอารมณ์ลง จะทำให้บุคคล มีความเชื่อในความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ความสามารถในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายหรือปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ของคนเรา เป็นผลมาจากองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการด้วยกัน ดังกล่าวมาแล้ว คือ ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด หากองค์ประกอบ หนึ่งองค์ประกอบใดบกพร่องไป จะทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรมลดลงอย่างเห็นได้ชัด และในบางครั้งองค์ประกอบที่บกพร่องไปเพียงองค์ประกอบเดียว สามารถทำให้องค์ประกอบอื่นๆ บกพร่องตามไปด้วย นั่นหมายถึง ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานย่อมลดลงเช่นกัน จากการชักจูง ด้วยคำพูดของผู้วิจัย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อก่อความรูสึกของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม และ ต้องการทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านจิตใจเปลี่ยนแปลงไป จากการสังเกตตลอดการทดลอง ทั้งช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการทดลอง พบว่า ในการปลุกดอก ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของ ตนเองนั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับคำพูดทางลบจากผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ควบคุมกิจกรรมเพียงคนเดียว ในที่นั้น ส่งผลให้สภาวะจิตใจของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด สังเกตได้จาก ก่อนเข้าสู่การปฏิบัติกิจกรรม ทุกๆ คนมีความสนุกสนาน ตื่นเต้น กระตือรือร้น และชักชวน ผู้วิจัยพูดคุย ได้ถ่าม ด้วยความอยากรู้อยากเห็น และมีความปรารถนาที่จะปฏิบัติกิจกรรมโดยเร็ว แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงของการทดลอง และผู้วิจัยเริ่มชักจูงด้วยคำพูดตามโปรแกรม อาการของ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด บรรยากาศเริ่มเงียบสงบ บางคนมีสีหน้า วิตกกังวล บางคนปากซีด บางคนมีสายตาที่ทำท่าย บางคนหลบสายตาผู้วิจัย บางคนแสดงความ ลังเลเหมือนตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเล่นดีหรือไม่เล่นดี แต่ที่เหมือนๆ กัน คือ แทบทุกคนเงียบราวกับ อยู่ในห้วงแห่งความคิดของตนเอง

เมื่อเริ่มกิจกรรมปลูกดอก และผู้วิจัยเริ่มใช้คำพูดที่เป็นลบตามโปรแกรม หลายคนจะเดินออกไปจากห้องทดลองต่างๆ ที่ปฏิบัติกิจกรรมยังไม่ครบตามกติกา และหลายคนมีอาการสั่น มีการโทษตนเอง เป็นต้นว่า เจ็บแขน เมื่อยแขน หันหน้าหากำลังใจ ซึ่งไม่มีใครให้ได้เลยในทีนั้น เพราะมีเพียงผู้วิจัยกับผู้ทดลองเพียงสองคน สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงอาการของคนที่มีความวิตกกังวล มีความเครียด ไม่มีความสุข ไม่สนุกสนาน ขาดแรงจูงใจ และขาดความมุ่งมั่นอดทน ในการปฏิบัติกิจกรรม จึงทำให้ผลของการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางด้านร่างกาย มีความบกพร่องอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ พบว่า คะแนนการปลูกดอกของกลุ่มตัวอย่างนี้ต่ำกว่ากลุ่มอื่นๆ ทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การชักจูงด้วยคำพูดในทางลบไม่ควรนำมาใช้ หากต้องการพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมให้สูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม การใช้โปรแกรมชักจูงด้วยคำพูดในทางบวก จะทำให้กลุ่มตัวอย่าง มีความสุข สนุกสนาน มีแรงจูงใจ มีกำลังใจ มีความพยายาม และอดทนที่จะปฏิบัติกิจกรรม ให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี เกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้การปฏิบัติกิจกรรมมีประสิทธิภาพดีขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การชักจูงด้วยคำพูดในทางบวก ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถได้ดีที่สุด ($\bar{X} = 5.9267$) นั่นคือ ดีกว่าไม่ใช้การชักจูงด้วยคำพูด ($\bar{X} = 5.2100$) และ ดีกว่า การชักจูงด้วยคำพูดในทางลบ ($\bar{X} = 4.4800$) สอดคล้องกับ จอร์จ (George. 1994 : abstract) ที่ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในกีฬาเบสบอลที่มีต่อการทดสอบทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ผลการทดลองของเขาสนับสนุนทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา กล่าวคือ คนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเชื่อในความสามารถของตนเองสูง ซึ่งความเชื่อในความสามารถของตนเองนี้ทำให้บุคคลมีความพยายามมากขึ้น และทำให้ความสามารถดีขึ้นด้วย

มีบางสิ่งที่น่าสนใจจากการศึกษาในครั้งนี้ นั่นคือ ในการเรียนรู้อัตโนมัติใหม่ๆ ของคนเรานั้น การได้รับคำพูดยกย่อง ชมเชย สนับสนุน และส่งเสริมจากบุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้นั้นๆ นับเป็นวิธีให้กำลังใจที่ดี ที่จะช่วยให้ความสามารถที่มีอยู่อย่างจำกัดของบุคคลถูกนำมาใช้อย่างเต็มที่ ในขณะที่การได้รับคำพูดติเตียน ดุด่า ไม่สนับสนุน เป็นการบั่นทอนกำลังใจจากบุคคลคนๆ เดียวกัน จะยิ่งจำกัดการแสดงความสามารถมากยิ่งขึ้น คนเหล่านี้จะมีความพะวง สงสัย กลัว เกิดความสับสนไม่แน่ใจในสิ่งที่กระทำลงไป เมื่อสับสนหรือไม่แน่ใจมากขึ้น ก็จะถอยหนีไปในที่สุด

ในการเรียนรู้อัตโนมัติใหม่ๆ ความรู้สึกของคนเราย่อมแตกต่างกันไป บางคนมีความสนใจใฝ่รู้ บางคนกลัวที่จะเรียนรู้ บางคนมีความรู้สึกท้อทลาย ในขณะที่บางคนมีความกดดันเมื่อต้องพบเจอสถานการณ์แปลกใหม่ คนที่มีความกลัวในการเรียนรู้อัตโนมัติใหม่ๆ ไม่ได้หมายความว่าคนๆ นั้น จะไม่มีความสามารถ ในขณะที่เดียวกันคนที่กล้าเรียนรู้อัตโนมัติใหม่ๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นคนที่มีความสามารถเสมอไป ดังนั้นในการสอนกีฬา โดยเฉพาะการสอนทักษะใหม่ ๆ สิ่งที่ได้

ควรตระหนักอยู่เสมออีกคือ นักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การใช้คำพูดเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถ จึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน พิชิต เมืองนาโพธิ์.

(2541) กล่าวว่าการชมเชยนักกีฬาเป็นสิ่งที่ควรกระทำเป็นอย่างยิ่งในการสอนกีฬา เพราะจะช่วยให้ นักกีฬามีกำลังใจ และเกิดเป็นแรงจูงใจในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ควรได้รับคำชมเชย และคำแนะนำ ที่มีความถี่มากกว่านักกีฬาที่เรียนรู้ทักษะจนชำนาญแล้ว

ในสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งโค้ชและนักกีฬาจะมุ่งความสนใจอยู่กับทักษะ และเกมการเล่นหรือการแข่งขัน ก่อนทำการแข่งขัน เวลาเพียงน้อยนิดที่มีอยู่ โค้ชควรจะใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ในการเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา โดยการใช้คำพูดในทางบวกกับนักกีฬา และตัวนักกีฬาเองควรใช้คำพูดในทางบวกกับเพื่อนร่วมทีมเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และยังเป็น การกระตุ้นให้เกิดความพยายามมากขึ้น เนื่องจากสภาพจิตใจของนักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ระดับของคำพูดที่ใช้จึงขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของนักกีฬาด้วย โค้ชเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับนักกีฬา มากที่สุด จึงสามารถเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมชักจูงให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้ อย่างเต็มที่ ในระหว่างแข่งขันหรือขณะพัก โค้ชควรให้คำแนะนำที่นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้ควรฝึกปฏิบัติจนเป็นอัตโนมัติจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น

จากการศึกษา ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด ที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก พบว่า การชักจูงด้วยคำพูดทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมุติฐานของการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งการชักจูงด้วยคำพูดนั้นมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งในด้านการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะในเรื่องของการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ การชักจูงด้วยคำพูดทางบวก จะช่วยให้ นักกีฬาสามารถดึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้โค้ชสามารถทราบได้ว่านักกีฬาของตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับใด และวางแผนในการพัฒนาความสามารถได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้นักกีฬาไม่สามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ โค้ชจึงไม่สามารถแก้ปัญหาของนักกีฬาให้ตรงกับความเป็นจริงได้ เพราะความสามารถที่แสดงออกมา ไม่ใช่ความสามารถที่แท้จริงของนักกีฬาในขณะนั้น ผลการวิจัยในครั้งนี้ จึงสนับสนุนทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา ที่ว่าการชักจูงด้วยคำพูดมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความเชื่อในความสามารถของตนเองมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาค้างนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดระนอง ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาเพื่อจำกัดประสมการณ์เดิมในเรื่องทักษะการขว้างมือบน (Over Arm Throw) ซึ่งมีในกีฬาหลายประเภท ผู้ที่จะทำวิจัยครั้งต่อไปควรระมัดระวังในการนำผลไปใช้ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษากับประชากรกลุ่มอื่นๆ เพื่อขยายผลต่อไป โดยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการทดลองในเพศหญิง หรือเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงกับเพศชายในระดับอายุเดียวกัน
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการทดลองเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬา ระดับต่างๆ
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดในทักษะกีฬาอื่นๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จิตติมา จุมทอง. (2538). ผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ใน
วิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิตพัฒน์ สงบกาย. (2533). ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์
ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์, ศรีศักร วัลลิโภดม, และ เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2536). มองอนาคต : บทวิเคราะห์
เพื่อปรับเปลี่ยนทิศทางการสังคมไทย ชุมทางความคิด ชุดมองอนาคต อันดับที่ 1. กรุงเทพฯ :
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- บุญเลิศ ไทหน. (2536). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2541). แรงจูงใจ. (เอกสารประกอบการอบรมผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย). กรุงเทพฯ :
ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- มงคล จำรงค์เนียร. (2535). ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2537). การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อ
ความสามารถในการยิงประตูโทษกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววาลี. (2538, มกราคม-เมษายน). "การรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องอาชีพ :
ตัวแปรที่น่าสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน," *จิตวิทยา*. 2(1) : 92-109.
- ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร. (2534). ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก
ปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐาน.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เข้มสุภาจิต. (2536). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวรรณ อัครกุล . (2528). *ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนดของนักเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์
- อนันต์ อัดชู. (ม.ป.ป.). *หลักการสอนและฝึกหัดกีฬา*. อัดสำเนา.
- Bandura, Albert. (1977). *Social Learning theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- _____. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Betz, Nancy E. (1992, September). "Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory," *The career Development*. 41 : 22-26.
- O'Neill, C.E. (2000). *Coaching behaviors and self-efficacy levels of youth sport soccer athletes*. (Online). Available : Springfield college ; Babson Library.
[Http://www.spfldcol.edu/homepage](http://www.spfldcol.edu/homepage).
- George, R.T. (1994, September). "Self-confidence and baseball performance : A causal examination of self-efficacy theory," *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16 : 381-399.
- Hackett, Gail and Nancy K. & Campbell. (1987, March). " Task Self-Efficacy and Task Interest as a Function of Performance on a Gender – Neutral Task," *Journal of Vocational Behavior*. 30 : 203-215.

Horn, Thelma S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. IL : Human Kinetics .

Stolz, S.L. (1998). *The importance of self confidence in performance*. (Online). Available :
Missouri western state college ; <http://.rit.edu/~gssp449/a70.html> ; MWSC

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

1. อาจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา (Sport Psychology) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา (Sport Psychology) มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
3. รองศาสตราจารย์ ดร.จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาศึกษา (Sport Studies) มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สาส์น สุภาภรณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนกีฬา (Sport Pedagogy) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรกีฬา นักวิทยาศาสตร์ (Science) กองวิจัยการส่งเสริมกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์ การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร
5. นายชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง

โปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

ใช้คำพูดชักจูงให้ผู้ทดลองคิดว่าตนเองสามารถปาลูกดอกได้

ก่อนปฏิบัติกิจกรรม

เมื่อผู้ทดลองเข้ามาพร้อมกันในห้องครั้งละ 15 คน ผู้วิจัยยิ้ม และกล่าวด้วยน้ำเสียงเป็นกันเองว่า

สวัสดีค่ะ น้องๆ ที่น่ารักทุกๆ คน พี่ชื่อ พี่ดวงพร ศุภพิชน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการเล่นเกมและสนใจที่จะจัดกิจกรรมการเล่นเกมที่ให้น้องๆ ได้เล่นกันทุกคน ทุกโรงเรียน แต่เนื่องจากน้องๆ ในจังหวัดระนอง มีจำนวนมากมาเป็นหมื่นๆ คน พี่จึงต้องสุ่มตัวอย่างเลือกมาเป็นบางคน และน้องๆ คือผู้โชคดีที่ได้รับการคัดเลือกให้เล่นเกมในครั้งนี้ และยังได้เป็นตัวแทนของโรงเรียน (ชื่อโรงเรียน) ไปแข่งขันกับโรงเรียนอื่นๆ อีกด้วยนะคะ

เกมที่นำมาให้น้องๆ เล่นนี้ เป็นเกมที่ง่ายมาก สนุกสนาน นักเรียนโรงเรียนอื่นๆ เล่นแล้วชอบมาก โดยเฉพาะคนที่มือยุรรุ่งราวคราวเดียวกับน้องๆ พี่เคยจัดให้น้องๆ ที่กรุงเทพฯ เล่นมาแล้ว ทุกๆ คน ชอบมาก และสามารถปาลูกดอกได้คะแนนเยอะๆ กันทุกคน ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า เป็นเกมที่ง่าย ไม่น่าเบื่อ และสนุกสนานมาก

ก่อนที่จะมาเล่นเกม เรามาฟังกติกาีก่อนว่า ผู้เล่นจะต้องทำอย่างไรบ้างนะคะ กติกา มีอยู่ 4 ข้อ ให้ยื่นในลักษณะทำหน้าทำตา ถ้าถนัดมือขวาให้ใช้เท้าซ้ายนำ ถนัดมือซ้ายให้ใช้เท้าขวานำ (ดูตัวอย่างนะคะ) และเท้าที่อยู่ด้านหน้าจะต้องไม่ล้ำเส้น หลังจากนั้นปาลูกดอกให้ปักบนกระดาน จะได้คะแนนตามหมายเลขที่ปรากฏบนกระดาน ถ้าปาถูกกระดานแต่ลูกดอกไม่ปักบนกระดาน ให้ปาใหม่ได้ 1 ครั้ง ถ้าปาไม่เข้าเป้า ทำล้ำเส้น หรือ ล้ำตัวโดนเชือก อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทุกอย่าง จะได้ 0 คะแนน นะคะ

เมื่อพี่ให้สัญญาณโดยบอกว่า “ระวัง” ให้น้องเตรียมตัวให้พร้อม เมื่อบอกว่า “เริ่ม” ให้น้องปาลูกดอก 2 ครั้ง แล้วหยุดพักฟังพี่ให้ข้อมูล หลังจากนั้นฟังคำสั่งให้ปาลูกดอกอีกครั้ง โดยพี่จะพูดว่า “ระวัง” และ “เริ่ม” เมื่อจบคำว่า “เริ่ม” ให้ปาลูกดอก

อีก 2 ครั้ง แล้วพัก ทำเช่นนี้ จนครบ 10 ครั้ง เสร็จแล้วไปเรียนต่อได้เลย ใครไม่เข้าใจ กติกาบ้าง ยกมือขึ้น

เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว เรามาเริ่มเล่นเกมกันเลยนะคะ เกมนี้เล่นได้ครั้งละ 3 คน คนที่เหลือนั่งคอยไปก่อน ถึงคิวแล้วจะให้คนมาเรียกนะคะ คนที่ 1-3 ประจำจุดที่จะเล่นเกม เตรียมตัวให้พร้อม หายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ และหายใจออกช้าๆ รอฟังสัญญาณให้ดี

ขณะปฏิบัติกิจกรรม

ให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยใช้เกณฑ์การให้ข้อมูลย้อนกลับข้างล่างนี้

- คะแนน 0-2 คะแนน "ใจเย็น ๆ พยายามอีกนิด"
- คะแนน 3-5 คะแนน "ดีแล้ว ดีมาก"
- คะแนน 6-8 คะแนน "เยี่ยมมาก เก่งมาก ดีมากๆ เลย"
- คะแนน 9-10 คะแนน "ยอดเยี่ยม เยี่ยมที่สุด เยี่ยมจริง ๆ"

หมายเหตุ ผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัย ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการปาลูกดอกครั้งที่ 2 4 6 และ 8

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

โปรแกรมการชกุงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

ใช้คำพูดชกุงให้ผู้ทดลองคิดว่าตนเองไม่สามารถปลุกดอกได้

ก่อนปฏิบัติกิจกรรม

เมื่อผู้ทดลองเข้ามาพร้อมกันในห้องครั้งละ 15 คน ผู้วิจัยแสดงสีหน้าเรียบเฉย และกล่าวด้วยน้ำเสียงที่เย็นชา

สวัสดิ์คะน้องๆ ทุกๆ คน พี่ชื่อ พี่ดวงพร ศุภพิชน์ เป็นผู้นำในการเล่นเกมที่จะให้น้องๆ เล่นในวันนี้ เกมนี้เป็นเกมที่น่าเบื่อมากๆ เด็กๆ เล่นไม่ค่อยได้ และรบกวนเวลาเรียนด้วย นักเรียนก็เยอะที่ต้องมาเสียเวลาจัดให้เล่นตั้งหลายโรงเรียน พี่รู้สึกแย่มากๆ แต่เมื่อมันเป็นหน้าที่พี่ก็ต้องทำ พวกน้องๆ ก็เหมือนกัน คุณครูส่งน้องๆ มาเป็นตัวแทน ก็รีบเล่นให้เสร็จเร็วๆ จะได้ไม่เสียเวลาเรียนมากนัก

เกมที่น่ามาเล่น เป็นเกมที่ยากมาก ไม่เหมาะกับเด็กๆ ไม่สนุกเลย เท่าที่เคยจัดให้นักเรียนเล่นมาแล้วหลายสิบโรงเรียน ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยชอบเล่น เพราะว่ามันน่าเบื่อเค้าบอกว่า ไม่เห็นมีอะไรน่าสนใจ เอาแต่ยืน ปา ก็เสร็จแล้ว ไม่เร้าใจเลยสักนิดเดียว เมื่อยแขนอีกต่างหาก

ก่อนที่จะมาเล่นเกม เรามาฟังกติกากันก่อนว่า ผู้เล่นจะต้องทำอะไรบ้าง กติกา มีอยู่ว่า ให้ยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ถัดหน้ามือขวาให้ใช้เท้าซ้ายนำ ถัดมือซ้ายใช้เท้าขวานำ (ดูตัวอย่างนะคะ) และเท้าที่อยู่ด้านหน้าจะต้องไม่ล้ำเส้น หลังจากนั้น ปลุกดอกให้ปักบนกระดาน จะได้คะแนนตามหมายเลขที่ปรากฏบนกระดาน ถ้าปาถูกกระดานแต่ลูกดอกไม่ปักบนกระดาน ให้ปาใหม่ได้ 1 ครั้ง ถ้าปาไม่เข้าเป้าเท้าล้ำเส้น หรือ ล้ำตัวโดนเชือก อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือทุกอย่าง จะได้ 0 คะแนน

เมื่อพี่ให้สัญญาณโดยบอกว่า "ระวัง" ให้น้องเตรียมตัวให้พร้อม เมื่อบอกว่า "เริ่ม" ให้น้องปลุกดอก 2 ครั้ง แล้วหยุดพักฟังพี่ให้ข้อมูล หลังจากนั้นฟังคำสั่งให้ปลุกดอกอีกครั้ง โดยพี่จะพูดว่า "ระวัง" และ "เริ่ม" เมื่อจบคำว่า "เริ่ม" ให้ปลุกดอกอีก 2 ครั้ง แล้วพัก ทำเช่นนี้จนครบ 10 ครั้ง เสร็จแล้วไปเรียนต่อได้เลย ใครไม่เข้าใจกติกาบ้างยกมือขึ้น

เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว เรามาเริ่มเล่นเกมกันเลย เกมนี้เล่นได้ครั้งละ 3 คน คนที่เหลือนั่งคอยไปก่อน ถึงคิวแล้วจะให้คนมาเรียก คนที่ 1-3 ประจำจุดที่จะเล่นเกม เตรียมตัวให้พร้อม หายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ แล้วหายใจออกช้าๆ รอฟังสัญญาณให้ดี

ขณะปฏิบัติกิจกรรม

ให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยใช้เกณฑ์การให้ข้อมูลย้อนกลับข้างล่างนี้

คะแนน 0-2 คะแนน “แย่มาก แย่ที่สุด ช่วยมาก”

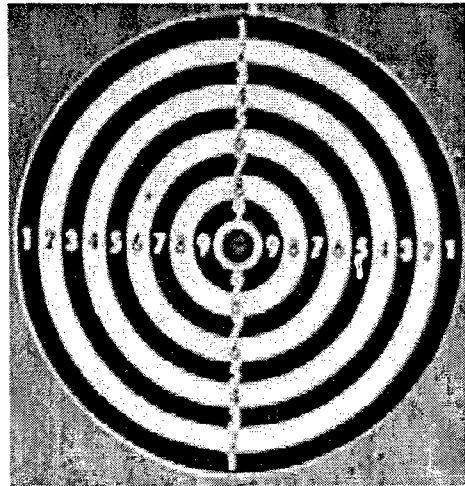
คะแนน 3-5 คะแนน “ใช้ไม่ได้ แย่จัง ไม่ได้เรื่องเลย”

คะแนน 6-8 คะแนน “ยังไม่ดีพอ ทำให้ดีกว่านี้หน่อย”

คะแนน 9-10 คะแนน “พอใช้ได้ ฟลุคมั้ง ”

หมายเหตุ ผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัย ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการปาลูกดอกครั้งที่ 2 4 6 และ 8

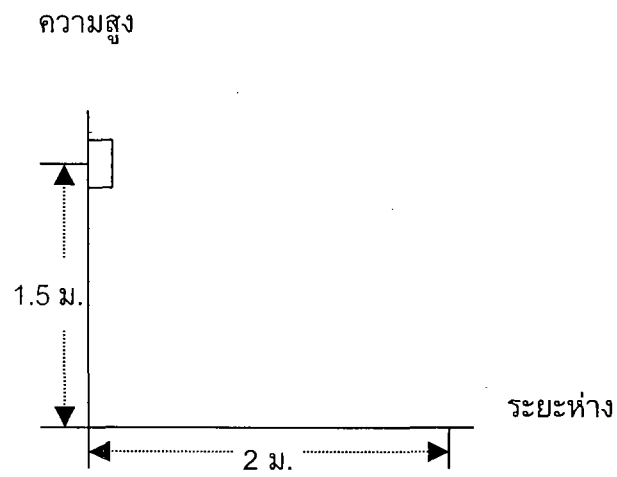
ภาคผนวก ง
ภาพประกอบการทดลอง



ภาพประกอบ 5 อุปกรณ์การทดลอง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง

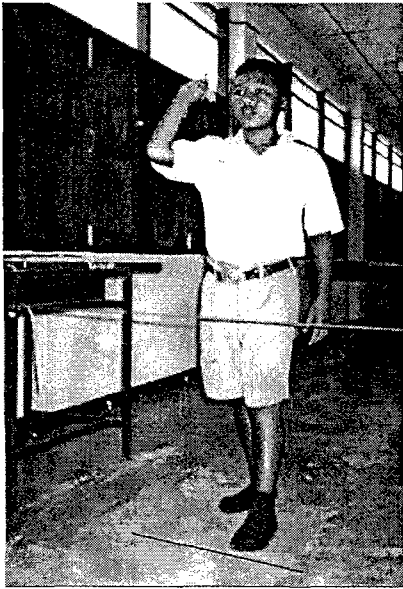
1. กระดานปาเป้าสะท้อนแสงพร้อมลูกดอก ผลิตในประเทศได้หัวัน ไม่ปรากฏยี่ห้อ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 17 นิ้ว จำนวน 3 ชุด (กระดานปาเป้า 3 แผ่น + ลูกดอก 18 ลูก)
2. เชือกฟาง
3. ดัลป์เมตร
4. แบบบันทึกคะแนนความสามารถในการปาลูกดอก



ภาพประกอบ 6 ระยะห่างและความสูงในการทดลอง

ระยะห่างและความสูงในการทดลอง

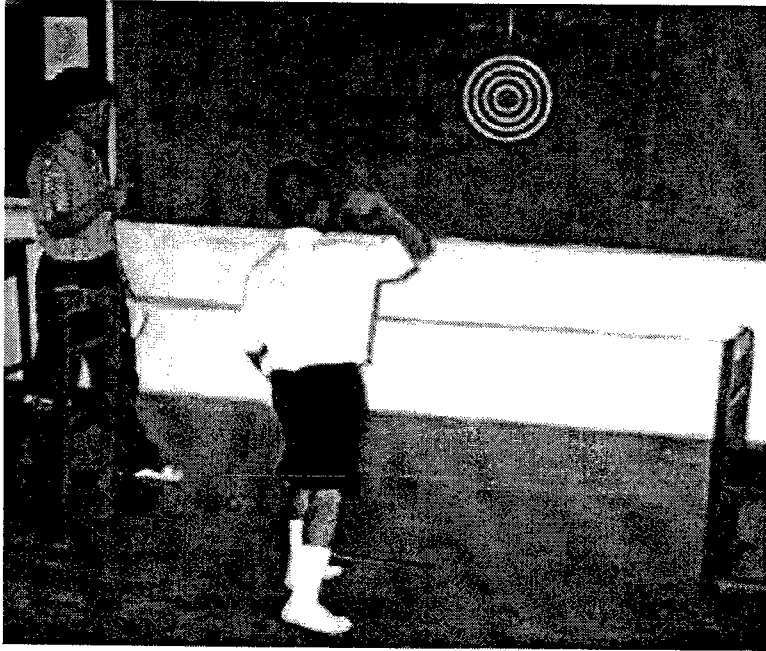
1. ความสูงจากพื้นถึงกึ่งกลางแผ่นกระดาษปาเป้า เท่ากับ 1.5 เมตร
2. ระยะห่างจากปลายเท้าผู้ทดลองถึงผนัง เท่ากับ 2 เมตร



ภาพประกอบ 7 ท่าเตรียมปลูกลูกดอก

การยืนในท่าเตรียม

1. กลุ่มตัวอย่างที่ถนัดมือขวา ใช้มือขวาจับลูกดอก ยืนโดยใช้เท้าซ้ายนำหน้า เท้าขวาอยู่ด้านหลัง และปลายเท้าด้านหน้าจะต้องไม่ล้ำเส้น
2. กลุ่มตัวอย่างที่ถนัดมือซ้าย ใช้มือซ้ายจับลูกดอก ยืนโดยใช้เท้าขวานำหน้า เท้าซ้ายอยู่ด้านหลัง และปลายเท้าด้านหน้าจะต้องไม่ล้ำเส้น



ภาพประกอบ 8 วิธีปลุกดอก

วิธีปลุกดอก

กลุ่มตัวอย่างปลุกดอกออกไป หลังจากผู้วิจัยให้สัญญาณ โดยกล่าวคำว่า "ระวัง"
และ "เริ่ม"

ภาคผนวก จ
คะแนนความสามารถในการปลูกดอก

ตาราง 4 คะแนนความสามารถในการปลูกดอกของกลุ่มควบคุม

ลำดับ ที่	ครั้งที่ในการปลูกดอก										รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	0	9	8	6	9	0	7	5	7	0	52	5.20
2	0	9	8	6	9	0	7	5	7	0	51	5.10
3	5	6	7	9	9	9	6	7	9	6	73	7.30
4	5	1	1	0	4	2	6	7	8	2	36	3.60
5	2	3	2	3	5	0	8	8	2	4	37	3.70
6	6	4	7	4	8	6	5	9	5	8	62	6.20
7	4	4	7	8	6	8	7	5	10	9	68	6.80
8	3	7	3	1	4	1	6	8	9	5	47	4.70
9	8	2	7	2	9	1	5	6	6	1	47	4.70
10	6	4	4	4	6	7	0	4	5	6	46	4.60
11	3	1	3	9	5	7	8	4	2	5	47	4.70
12	0	7	4	3	4	6	4	10	6	7	51	5.10
13	0	6	3	0	2	3	8	5	7	5	39	3.90
14	6	8	8	9	3	0	9	8	8	3	62	6.20
15	0	9	9	8	6	4	6	1	6	2	51	5.10
16	1	6	5	5	6	5	8	8	9	9	62	6.20
17	0	8	8	4	1	10	0	3	1	2	37	3.70
18	7	5	7	6	3	10	10	6	5	8	67	6.70
19	7	4	7	4	8	1	6	5	4	1	47	4.70
20	0	0	8	3	5	5	0	8	8	4	41	4.10
21	6	3	5	4	8	8	3	0	5	7	49	4.90
22	0	0	1	5	5	0	5	0	5	4	25	2.50
23	0	2	7	1	0	9	9	0	3	4	35	3.50
24	8	9	9	4	9	1	5	5	9	8	67	6.70
25	0	6	8	5	2	8	0	7	7	3	46	4.60
26	4	4	5	6	5	3	8	7	10	7	59	5.90
27	4	6	7	3	10	5	8	2	8	8	61	6.10
28	7	10	4	6	6	10	10	8	5	7	73	7.30
29	9	1	6	6	9	10	4	5	3	8	61	6.10
30	0	3	9	5	9	7	8	8	7	8	64	6.40
รวม	107	143	173	136	173	150	175	168	179	159	1,563	5.21

ตาราง 5 คะแนนความสามารถในการปลูกลูกดอกของกลุ่มทดลองที่ 1

ลำดับ ที่	ครั้งที่ในการปลูกลูกดอก										รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	5	8	8	6	8	6	5	6	8	6	66	6.6
2	0	6	7	6	9	7	9	7	5	4	60	6.0
3	7	4	3	9	7	8	10	9	8	4	69	6.9
4	0	4	5	8	5	8	8	7	6	4	55	5.5
5	9	7	6	9	0	9	9	8	1	1	59	5.9
6	0	5	8	7	8	6	5	7	6	4	56	5.6
7	3	6	9	6	4	0	7	4	9	7	55	5.5
8	4	6	0	5	4	7	8	5	6	5	50	5.0
9	4	6	4	9	6	5	7	7	8	7	63	6.3
10	4	9	4	5	7	7	9	9	7	5	66	6.6
11	0	4	3	2	8	4	5	5	5	6	42	4.2
12	4	0	8	4	5	8	5	6	8	7	55	5.5
13	6	4	6	3	8	3	7	0	7	10	54	5.4
14	0	4	9	5	5	0	6	6	5	5	45	4.5
15	6	8	6	2	4	2	5	4	7	6	50	5.0
16	5	7	6	7	7	7	6	8	6	6	65	6.5
17	0	7	8	7	6	8	8	5	5	5	59	5.9
18	6	6	8	7	2	9	9	9	8	8	72	7.2
19	7	6	8	8	7	8	7	7	9	8	75	7.5
20	7	3	6	1	5	9	5	2	8	5	51	5.1
21	8	8	6	10	9	9	10	9	9	10	88	8.8
22	10	0	0	4	8	9	10	7	10	1	59	5.9
23	6	3	6	7	3	8	9	7	6	6	61	6.1
24	3	1	5	3	3	9	2	7	9	8	50	5.0
25	3	4	6	2	6	9	8	6	0	6	50	5.0
26	9	9	5	6	6	8	6	5	5	6	65	6.5
27	0	2	5	8	8	8	5	7	7	3	53	5.3
28	0	7	6	6	6	7	8	7	8	4	59	5.9
29	8	8	8	4	9	3	8	5	4	4	61	6.1
30	9	6	8	8	6	4	8	7	6	3	65	6.5
รวม	133	158	177	174	179	195	214	188	196	164	1,778	5.93

ตาราง 6 คะแนนความสามารถในการปลูกดอกของกลุ่มทดลองที่ 2

ลำดับ ที่	ครั้งที่ในการปลูกดอก										รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	8	7	8	4	4	6	0	7	5	4	53	5.3
2	5	5	7	3	2	4	9	0	6	5	46	4.6
3	6	2	4	8	2	7	5	0	4	4	42	4.2
4	6	6	4	5	4	5	6	4	5	3	48	4.8
5	0	6	6	7	0	4	6	6	4	5	44	4.4
6	7	6	5	0	4	6	0	4	6	5	43	4.3
7	7	5	8	7	0	7	7	2	8	1	52	5.2
8	7	0	7	8	7	0	6	7	3	2	47	4.7
9	3	2	10	2	6	5	2	2	3	5	40	4.0
10	5	7	4	8	7	2	4	5	4	5	51	5.1
11	0	6	0	4	5	3	5	2	6	0	31	3.1
12	7	0	8	7	9	7	2	5	5	4	54	5.4
13	1	0	5	6	1	8	6	5	1	2	35	3.5
14	0	2	0	6	10	0	8	5	0	4	35	3.5
15	8	9	1	5	6	0	0	4	5	5	43	4.3
16	3	3	5	7	8	5	4	4	5	3	47	4.7
17	0	0	3	5	0	7	7	8	5	0	35	3.5
18	7	4	5	5	6	4	0	7	2	0	40	4.0
19	9	8	6	6	6	2	5	4	3	4	53	5.3
20	6	9	8	4	6	3	4	1	4	6	51	5.1
21	8	5	7	5	4	3	7	4	7	0	50	5.0
22	4	0	5	2	8	6	7	0	5	4	41	4.1
23	8	0	8	6	7	5	4	6	6	5	55	5.5
24	7	9	7	0	4	4	0	5	5	6	47	4.7
25	6	0	8	5	5	0	4	6	5	4	43	4.3
26	2	4	7	3	8	2	4	2	6	6	44	4.4
27	0	5	9	0	5	5	5	5	6	1	41	4.1
28	0	5	7	4	4	3	5	4	5	2	39	3.9
29	8	0	2	7	5	5	7	4	4	6	48	4.8
30	5	3	5	5	6	3	6	5	4	4	46	4.6
รวม	143	118	169	144	149	121	135	123	137	105	1,344	4.48

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางดวงพร ศุภพิชน์
วันเดือนปีเกิด	6 กรกฎาคม 2513
สถานที่เกิด	อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	168/13 ต.เขานิเวศน์ อ.เมือง จ.ระนอง 85000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขระดับ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง อ. เมือง จ.ระนอง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา
พ.ศ. 2532	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนพิชัยรัตนาคาร
พ.ศ. 2534	ประกาศนียบัตรทันตภิบาล (ป.ทันตภิบาล) จากวิทยาลัย สาธารณสุขสิรินธรชลบุรี
พ.ศ. 2541	วท.บ. (สุขศึกษา) จากสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2544	วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์