

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

ผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการปาลูกดอก

นพมาศ แดงมณี¹ วิมลมาศ ประชากุล² และพรพล พิมพาพร³

^{1,2,3} คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัด

นครปฐม 73140

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอก และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับความแม่นยำในการปาลูกดอก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขคือ ไม่เคยฝึกการปาลูกดอกตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาดารุ (ปาเป้า) โดยแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอก ในการทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นที่แตกต่างกัน และทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำสองมิติ (Repeated – measure in two – dimensional design) โดยใช้สถิติ two analysis of variance with repeated measure เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey และวิเคราะห์ความสัมพันธ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์แมนแรงค์ โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอกในแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน แล้วไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกกับความแม่นยำในการปาลูกดอก จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นที่มีลำดับแตกต่างกันไม่มีผลต่อความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการปาลูกดอก แล้วจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้นด้วย แต่ทั้งนี้ได้พบว่าการดูตัวแบบมีผลต่อความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการปาลูกดอกได้ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาที่ไม่มีทักษะ

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 237 -247)

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง, ระดับความเชื่อมั่นในการปาลูกดอก, ความแม่นยำในการปาลูกดอก

บทนำ

การแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย (physical) หมายถึง สมรรถภาพทางกาย ทักษะทางการกีฬา เช่น สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬา ความสามารถและกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จ องค์ประกอบทางจิตใจ (mental) หมายถึง ความสามารถทางด้านจิตใจ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ อารมณ์ และองค์ประกอบสุดท้ายคือ องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (environment) หมายถึง บุคคลและสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง เงิน วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น (สืบลาย, 2541)

โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน นักกีฬาจึงต้องมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน อย่างไรก็ตามการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬานั้นได้เพิ่มศักยภาพที่มีความสำคัญและจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพนั้นมาแสดงหรือแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า ความสามารถทางจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ในด้านต่างๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นและการแข่งขันกีฬาได้เพิ่มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า การทำให้จิตใจแข็งแกร่งนั้นเกิดจากองค์ประกอบทางจิตใจ Loehr 1986 (อ้างถึงใน วิมลมาศ, 2547) ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ นักกีฬาต้องมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยเฉพาะในการแข่งขันที่คู่แข่งมีความสามารถใกล้เคียงกันมาก นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความมุ่งมั่นฝ่าฟันอุปสรรคและแสดงความสามารถออกมาได้ดีกว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยกว่า Morris and Summers (2004) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสม ทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) นั้นมีนักจิตวิทยาการกีฬาได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นระดับความแน่นอนของความสามารถในแต่ละบุคคลที่มีต่อการประสบความสำเร็จได้ในการกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยสอดคล้องกับ Weinberg and Gould (1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เป็นลักษณะนิสัยที่เป็นความต้องการสูงสุดของความสำเร็จ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นทำให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวก และสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน ในสภาวะแบบนี้จะมีความมั่นใจต่อผลของการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม (2) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ จดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลทำให้ความกังวลใจเรื่องอื่นๆ ลดน้อยลง (3) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมายที่ทำนายและนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็นได้ว่ายิ่งนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงการตั้งเป้าหมายก็จะสูงตามไปด้วย และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำก็จะตั้งเป้าหมายที่ง่ายๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเหล่านั้นไม่ได้แสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองออกมา (4) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาที่มีความพยายามเพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน (5) ความเชื่อมั่นในตนเองยังส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะทำให้นักกีฬากล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น และสุดท้าย (6) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาที่มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค และมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาใกล้ๆ การแข่งขัน ถ้านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมากจะได้เปรียบ โอกาสที่นักกีฬาประสบความสำเร็จก็ยิ่งมากขึ้น Vealey (1986) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็น

ลักษณะนิสัย (trait self-confidence) และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (state self-confidence) ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์สอดคล้องกับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) Bandura (1997) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง เป็นความเชื่อมั่นในตนเองในส่วนของสถานการณ์เฉพาะ โดยเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของงานที่กระทำ สถานการณ์ต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นดัชนีที่จะบ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี สืบสาย (2541) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเป็นความเชื่อมั่นของมนุษย์ทั้งโดยรวมและเฉพาะอย่าง ในบางด้านจะมีความมากน้อยตามสถานการณ์ที่แตกต่าง

การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสามารถทำได้ 4 วิธี โดยเรียงตามลำดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นดังนี้ (1) การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูงสุด เนื่องจากความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงจากที่ตนเองเป็นผู้กระทำเอง (2) การได้ดูตัวอย่างหรือตัวแบบ จากการสาธิตให้ดูเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ (3) การชักจูงด้วยคำพูด เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองโดยการใช้คำพูดเชิงบวกให้กำลังใจ ให้เหตุผล เป็นวิธีการที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง มักใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือภายหลังการสาธิต (4) การกระตุ้นทางด้านสรีรวิทยา เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยการกระตุ้นทางสรีรวิทยาของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่ทำให้เกิดความรู้สึกพร้อม เช่น การอบอุ่นร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wise and Trunnell (2001) พบว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเองมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด ไม่ว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะอยู่ลำดับที่เท่าไร การสังเกตจากตัวแบบมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากกว่าการชักจูงด้วยคำพูด และการชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างน้อยที่สุด การสร้างแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความสำคัญต่อโค้ช ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬา เพื่อช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างให้นักกีฬาได้ดีที่สุด

ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างขึ้นให้กับนักกีฬาได้ และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก ซึ่งมีอยู่หลายวิธีตามคำกล่าวของ Bandura (1997) ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างยังช่วยให้นักกีฬาที่มีพื้นฐานดี มีการฝึกซ้อมดี แสดงความสามารถออกมาได้ดียิ่งขึ้นในแต่ละกีฬา เช่น กีฬายิมนาสติก (McAuley, 1985) กีฬาโบว์ลิ่ง (Boyce and Bingham, 1997) แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่กล่าวถึงลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับนักกีฬายังมีน้อยและเป็นการศึกษาในสถานการณ์ทางการออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอก ทั้งนี้จะได้นำผลการค้นคว้าวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่เหมาะสมในกลุ่มนักกีฬา

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวนทั้งหมด 85 คน แล้วสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอก ได้กลุ่มตัวอย่าง

60 คน โดยแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 10 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขคือ 'ไม่เคยฝึกการปาลูกดอกตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาจารย์ (ปาเป้า)

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. อธิบาย และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ลำดับขั้นตอนการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างโดยละเอียด แล้วผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนกรอกข้อมูลประวัติส่วนตัวเบื้องต้น ตอบแบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก และวัดความแม่นยำในการปาลูกดอก (ผลรวมของคะแนนปาลูกดอก 3 ครั้ง) แล้วบันทึกคะแนน

2. นำระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก และความแม่นยำในการปาลูกดอกวิเคราะห์ความ

แปรปรวนทางเดียวก่อนการทดลอง โดยแต่ละกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

3. การทดลองในงานวิจัยนี้ทำการทดลอง 3 ครั้ง เว้นระยะการทดลอง 1 สัปดาห์ แล้วการทดลองแต่ละครั้งกลุ่มการทดลองจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก ดังตารางที่ 1 ตารางการทดลอง

4. การทดลองแต่ละครั้งหลังจากได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกเสร็จแล้วจะทำการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก และวัดความแม่นยำในการปาลูกดอก

5. นำข้อมูลจากการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติ

ตารางที่ 1 ตารางการทดลอง

	การทดลองครั้งที่ 1	การทดลองครั้งที่ 2	การทดลองครั้งที่ 3
กลุ่มที่ 1	การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง	การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูตัวแบบ	การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด
กลุ่มที่ 2	การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง	การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การชักจูงด้วยคำพูด	การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การชักจูงด้วยคำพูด การดูตัวแบบ
กลุ่มที่ 3	การดูตัวแบบ	การดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง	การดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การชักจูงด้วยคำพูด
กลุ่มที่ 4	การดูตัวแบบ	การดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด	การดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง
กลุ่มที่ 5	การชักจูงด้วยคำพูด	การชักจูงด้วยคำพูด การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง	การชักจูงด้วยคำพูด การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูตัวแบบ
กลุ่มที่ 6	การชักจูงด้วยคำพูด	การชักจูงด้วยคำพูด การดูตัวแบบ	การชักจูงด้วยคำพูด การดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีสถิติที่ใช้ดังต่อไปนี้

1. ทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Test goodness of fit) ว่าข้อมูลระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติหรือไม่ โดยใช้สถิติ Kolmogorov-Sminov one sample test

2. คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำสองมิติ (Repeated – measure in two – dimensional design) โดยใช้สถิติ two way analysis of variance with repeated measure เพื่อทดสอบความแตกต่างของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกในแต่ละรูปแบบของการทดสอบ

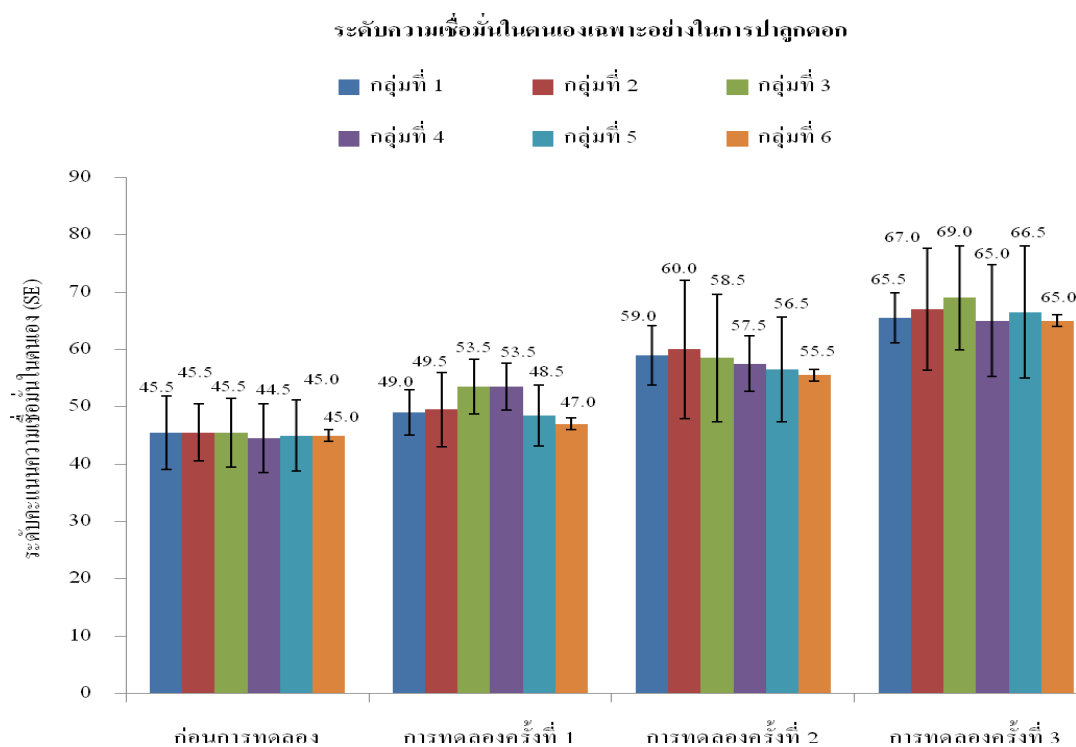
5. ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบว่ามีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ Turkey

6. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลและวิจารณ์ผลการวิจัย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกของกลุ่มตัวอย่าง (แสดงค่าเป็น $\bar{X} \pm S.D.$)

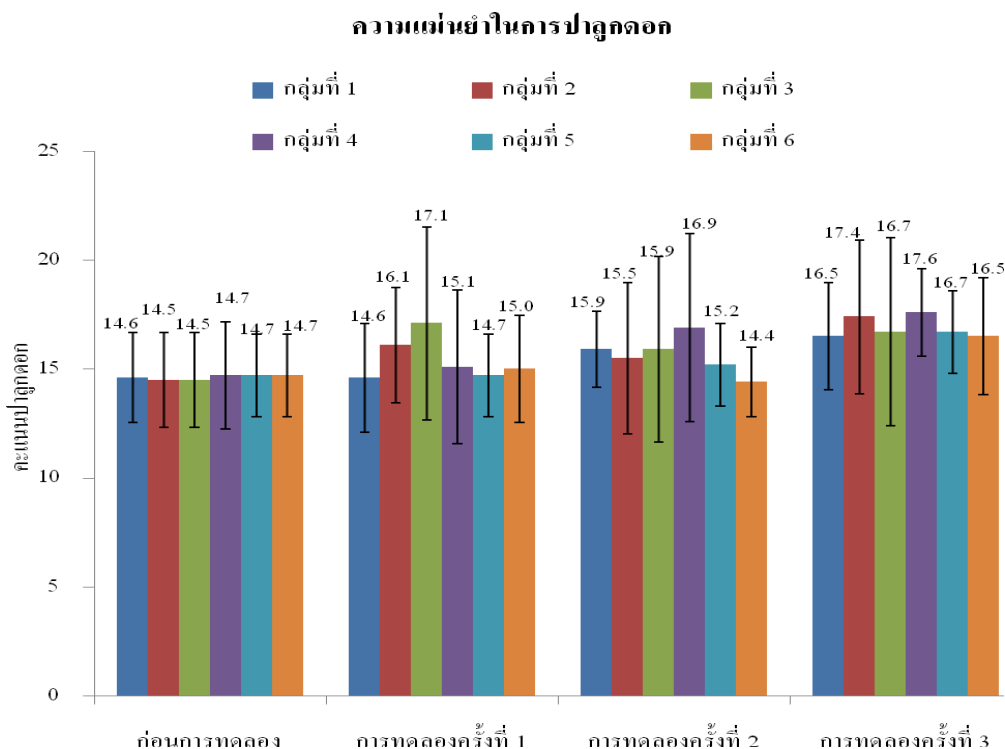
	ก่อนการทดลอง		การทดลอง ครั้งที่ 1		การทดลอง ครั้งที่ 2		การทดลอง ครั้งที่ 3	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มที่ 1	45.50	6.43	49.00	3.94	59.00	5.16	65.50	6.38
กลุ่มที่ 2	45.50	4.97	49.50	6.43	60.00	12.02	67.00	10.59
กลุ่มที่ 3	45.50	5.99	53.50	4.74	58.50	11.07	69.00	7.80
กลุ่มที่ 4	44.50	5.99	53.50	4.12	57.50	4.86	65.00	9.72
กลุ่มที่ 5	45.00	6.24	48.50	5.30	56.50	9.14	66.50	11.56
กลุ่มที่ 6	45.00	6.67	47.00	3.50	55.50	10.92	65.00	13.33
เฉลี่ย	45.17	5.82	50.17	5.21	57.83	9.04	66.33	9.82



ภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความแม่นยำในการปาลูกดอกของกลุ่มตัวอย่าง (แสดงค่าเป็น $\bar{X} \pm S.D.$)

	ก่อนการทดลอง		การทดลองครั้งที่ 1		การทดลองครั้งที่ 2		การทดลองครั้งที่ 3	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มที่ 1	14.60	2.07	14.60	2.50	15.90	1.73	16.50	2.46
กลุ่มที่ 2	14.50	2.17	16.10	2.64	15.50	3.47	17.40	3.53
กลุ่มที่ 3	14.50	2.17	17.10	4.43	15.90	4.25	16.70	4.32
กลุ่มที่ 4	14.70	2.21	15.10	4.18	16.90	3.54	17.60	2.01
กลุ่มที่ 5	14.70	1.89	13.70	2.21	15.20	3.33	16.70	2.83
กลุ่มที่ 6	14.70	1.89	15.00	2.45	14.40	1.58	16.50	2.68
เฉลี่ย	14.62	1.98	15.27	3.25	15.63	3.10	16.90	2.97



ภาพที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความแม่นยำในการปาลูกดอก

จากผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำสองมิติของระดับความเชื่อมั่นในการปาลูกดอก แสดงให้เห็นว่าการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกในแต่ละกลุ่ม ($p = 0.796$) แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกด้วยการดูตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 53.50 ± 4.12 และ 53.50 ± 4.74 รองลงมาเป็น การประสบความสำเร็จด้วยตนเองเท่ากับ 49.00 ± 3.97 และ 49.50 ± 6.43 งานวิจัยนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น Bandura (1977) ที่กล่าวว่า การประสบความสำเร็จด้วยตนเองเป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูงสุด เนื่องจากความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงจากที่ตนเองเป็นผู้กระทำเอง รองลงมา การได้ดูตัวอย่างหรือตัวแบบ จากการสาธิตให้ดูเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ และมีอิทธิพลน้อยที่สุดคือการชักจูงด้วยคำพูด สำหรับงานวิจัยครั้งนี้การดูตัวอย่างส่งผลให้มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกมากที่สุด อาจเป็นเพราะว่าได้เห็นตัวแบบที่เหมือนกับตนเองเป็นวัยเดียวกัน เพศเดียวกัน ตามคำกล่าวของ Bandura (1986) และกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ไม่เคยฝึกการปาลูกดอกมาก่อน แล้วได้พบว่าการดูตัวอย่างส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกได้ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาที่ไม่มีทักษะ สอดคล้องกับ

McCullagh and Weiss (2001) ที่แสดงให้เห็นว่าความสำคัญของตัวแบบที่เคยประสบความสำเร็จ เพื่อนำมาช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมีผลต่อพฤติกรรมด้านจิตวิทยา ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา ในทางสาขาจิตวิทยาการกีฬามีการใช้ตัวแบบเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรือเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งการดูตัวแบบเป็นแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีงานวิจัยของ Straek and McCullagh (1999) ที่ศึกษาผลของตัวแบบจากตนเองต่อความสามารถนักว่ายน้ำระดับเริ่มต้น โดยแบ่งนักว่ายน้ำออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ได้ตนเองเป็นต้นแบบและกลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นต้นแบบ พบว่ากลุ่มที่ฝึกโดยใช้ตนเองเป็นต้นแบบมีความสามารถในการว่ายน้ำและส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นต้นแบบ เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสองแหล่งพบว่ากลุ่มที่ได้รับแหล่งการประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการดูตัวแบบมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 59.00 ± 5.16 แล้วเมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกสามแหล่ง พบว่ากลุ่มที่รับแหล่งการดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการชักจูงด้วยคำพูด มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 69.00 ± 7.80 สอดคล้องกับ Wise and Trunnell (2001) ศึกษาอิทธิพลของแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรง พบว่า การรับรู้ถึงความสำเร็จมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด และการรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองมีความสัมพันธ์ต่อการสร้างความเชื่อมั่นในความแข็งแรงไม่ว่าจะตามหลังเป็นอันดับที่สอง หรืออันดับที่สามจากแหล่งอื่นๆ แล้วการชักจูงด้วยคำพูดมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อตามด้วยวิธีการรับรู้ถึงความสำเร็จ

จากผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำสองมิติของความแม่นยำในการปาลูกดอกแสดงให้เห็นว่าการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อความแม่นยำในการปาลูกดอกในแต่ละกลุ่ม ($p = 0.420$) แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างด้วยการดูตัวแบบ มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปาลูกดอกมากที่สุด คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.10 ± 4.43 คะแนน สอดคล้องกับ McCullagh and Weiss (2002) ได้กล่าวว่าการเรียนรู้ด้วยการสังเกตจะเกิดควบคู่กับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งการเรียนรู้ด้วยการสังเกตดูตัวแบบเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยพัฒนาความสามารถของตนเองที่สำคัญแหล่งหนึ่ง แล้วยังเป็นแหล่งการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่มีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมและงานวิจัยของ Hall and Erffmeyer (1983) ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างนักกีฬาเบสบอลหญิง 10 คน โดยเปรียบเทียบการใช้วิดีโอเป็นตัวแทนกับการจินตภาพภายใน(ไม่มีดูตัวแบบ) พบว่าการใช้วิดีโอเป็นตัวแทนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างชุดลูกเบสบอลได้อย่างแม่นยำเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสองแหล่งพบว่ากลุ่มที่ได้รับแหล่งการดูตัวแบบ และการชักจูงด้วยคำพูดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 16.90 ± 3.54 คะแนน แล้วเมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกสามแหล่ง พบว่ากลุ่มที่รับแหล่งการดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูดและการประสบความสำเร็จด้วยตนเองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 17.60 ± 2.01 คะแนน แล้วได้พบว่าการดูตัวแบบก็ยังส่งผลต่อความแม่นยำในการปาลูกดอกได้ดีสำหรับนักกีฬาที่ไม่มีทักษะเพราะนักกีฬาจะจำภาพตัวแบบแล้วทำตาม

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกกับคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอก ของการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.08$) ดังเช่น Bandura (1997) ได้กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นเป็นตัวกำหนด

หลักให้เกิดพฤติกรรมแสดงความสามารถต่างๆ ออกมา เมื่อคนเรามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือมีทักษะในงานที่ต้องทำ หรือมีความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ อย่างชัดเจน ก็จะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่ถ้าไม่มีทักษะในงานที่ต้องทำ หรืองานที่ต้องทำไม่มีความชัดเจน หรือไม่เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ อย่างชัดเจนก็จะส่งผลให้ขาดความรู้และทักษะในงานนั้นๆ ทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้ หรือแสดงออกมาได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับ สืบสาย (2541) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างนั้น หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูงมักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้น ด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวัง แต่การศึกษางานวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้มีพื้นฐานการปลูกดอกและทำการฝึกฝนการปลูกดอก ซึ่งก็ส่งผลให้นักกีฬามีความแม่นยำในการปลูกดอกที่ไม่แน่นอน หรือไม่มีความแม่นยำในการปลูกดอก ทั้งที่ตัวเองมีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในระดับสูง

สรุปและข้อเสนอแนะ

การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกันนั้นไม่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก ข้อเสนอแนะการใช้จำนวนแหล่งความเชื่อมั่นที่มากขึ้นยิ่งทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากขึ้นและควรมีการใช้วิธีการดูตัวแบบเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสำหรับนักกีฬาที่ยังไม่มีทักษะ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์พรพล พิมพาพร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ ให้การตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ถูกต้อง

และสุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอกราบบูชาพระคุณ คณะครูและคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้ ความเมตตา พร้อมทั้งให้การอบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำและช่วยเหลือด้านการศึกษาด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และพี่ ที่ได้ให้กำลังใจและสนับสนุนการศึกษาเป็นอย่างดีมา ประโยชน์จะพึงมีเพียงใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอขอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมาทั้งหมด และที่ไม่ได้กล่าวถึงในที่นี้ด้วย รวมถึงผู้ที่สนใจอยากศึกษางานวิจัยฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. วิมลมาศ ประชากุล. **ผลของการฝึกทักษะการพุดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง.**วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
2. สืบสาย บุญวิรุบุตร. **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี, 2541.
3. Bandura. A. Self-efficacy:Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review.** 1977; 84:191-215.
4. Bandura. A. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.** Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall. 1986.
5. Bandura. A. **Self-efficacy:The exercise of control.** W.H. Freeman, New York. 1997.
6. Boyce, B.A. and Bingham, S.M. The effects of self-efficacy and goal setting on bowling performance. **Journal of Teaching in Physical Education.** 1997; 16:312-323.
7. Hall, E.G and Erffimeyer, E.S. The effect of visuomotor behavior rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of intercollegiate basketball players. **Journal of Sport Psychology.** 1983; 5:343-346
8. Loehr, J.E. **The new toughness training for sport: Mental emotion and physical conditioning from one of the world's premier sports psychology,** New York. 1986.
9. McAuley, E. Modeling and self-efficacy : A test of Bandura's model. **Journal of Sport Psychology.** 1985; 7:283-295.
10. McCullagh, P., & Weiss, M.R. Modeling: Considerations for motor skill performance and psychological responses. **Handbook of Sport Psychology.** New York. 2001;205-283.
11. McCullagh, P., & Weiss, M.R.. **Observational learning: The forgotten psychological method in sport psychology.** **Exploring sport and exercise psychology.** 2002;131-149.
12. Morris, T. and Summers, J. **Sport Psychology : Theory, Applications and Issue.** 2nd. Wiley, Australia. 2004.
13. Vealey, R. Conceptualization of Sport Confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. **Journal of Sport Psychology.** 1986;8:221– 246.
14. Weinberg, R. and D. Gould. **Foundation of sport and exercise psychology.** 2nd ed.Champaign, Illinois: Human Kinetics. 1999.
15. Wise, J.B. and E.P. Trunnell. The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. **Journal of Sport and Exercise Psychology,** 2001; 23:268-280.

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

THE EFFECT OF SELF-EFFICACY'S SOURCES ORDER RECEIVED ON THE LEVEL OF DART THROW EFFICACY AND ACCURACY

Noppamad TANGMANEE¹, Wimonmas PRACHAKUL², Phornphon PHIMPHAPHORN³

Faculty of Sports Science, Kasetsart University.

ABSTRACT

The purposes of this research were to study the effect of self-efficacy's sources order received on the level of dart throw efficacy and dart throw accuracy and correlation between the level of dart throw efficacy with and dart throw accuracy. The subjects were 60 male students, secondary education grades 7, in 2013 class from Suphanburi Sport School. The subjects have never practiced dart throw. The subjects were selected through randomly assignment then divided into 10 people of 6 groups were by measure the level of dart throw efficacy and dart throw accuracy. Experimental in each group received source of dart throw efficacy information presented in a different sequence. All experimental on each group were conducted 3 times. The data were statistically analyzed by mean, standard deviation, one-way analysis of variance, statistically analyzed of variance test pattern repeated measures two-dimensional by using two way analysis of variance with repeated measures along with multiple comparisons testing using the Tukey's method and Spearman Rank Correlation Coefficient. All testing used the 0.05 level of significant. The results showed as following:

The mean level of dart throw efficacy level and dart throw accuracy in each group was not difference. There was no significant correlation between dart throw efficacy level and dart throw accuracy. This study showed that each group received source different sequence had no significant effect on dart throw efficacy level and dart throw accuracy. Increase self-efficacy's sources help improve dart throw efficacy level and dart throw accuracy. That but vicarious experience have greater effect on dart throw efficacy level and dart throw accuracy for athletes not their skill.

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 237 -247)

KEYWORD: Self-efficacy, Dart Throw Efficacy Level, Dart Throw Accuracy