วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 14 ฉบับที่ 1, กรกฎาคม 2557
Journal of Sports Science and Technology Volume 14, No. 1, July 2014

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)
จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน

นุชนภางค์ ผ้าสมบุญ, ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์
กลุ่มจิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี 20130

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ ของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยให้ทำแบบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 และทดสอบเสิร์ฟแบดมินตันแบบลูกสั้นหลังมือ จากนั้นเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทั้งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในการเสิร์ฟในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มด้วยวิธี Match-pair เป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จำนวน 12 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ แบบทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตันลูกสั้นหลังมือ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบค่าที กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ จ.05 และภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 249 -257)
คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน/ การให้คำปรึกษากลุ่ม/ ทฤษฎีเกสตัลท์/ ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน

บทนำ

แบดมินตันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในระดับเยาวชนและประชาชนทั่วไป กีฬาแบดมินตันถูกจัดให้มีการเรียนการสอนทั้งในโรงเรียน สถาบันอุดมศึกษาและสโมสรกีฬาแบดมินตันต่างๆ ในกีฬาแบดมินตันการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นเกิดทักษะที่ดี พัฒนาไปสู่ทักษะที่ยากขึ้นได้ ทักษะที่สำคัญของกีฬาแบดมินตันได้แก่ ทักษะการจับไม้ การเคลื่อนที่ การตีลูกในลักษณะต่างๆ ซึ่งทักษะการเสิร์ฟนั้นมีความสำคัญอย่างมากในการเล่น เพราะการเสิร์ฟเป็นการเริ่มต้นการเล่นแบดมินตันในแต่ละคะแนน เนื่องจากกติกาการเล่นในปัจจุบันจะเป็นแบบ Rally Point โดยฝ่ายใดทำเสียฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนนั้นทันที ดังนั้นลูกทุกลูกที่ตีออกไปจะต้องแม่นยำ ตรง

ตามเป้าหมาย บุญศักดิ์ พลสนะ (2554) นักกีฬาแบดมินตันระดับโลก ก็ต้องฝึกฝนลูกเสิร์ฟ โดยเฉพาะในการเล่นคู่ ซึ่งเป็นเกมที่ช่วงชิงจังหวะตั้งแต่การรับลูกเสิร์ฟ และสามารถชิงความได้เปรียบในการเสิร์ฟ รับเสิร์ฟในแต่ละครั้งด้วย ดังนั้นทักษะการเสิร์ฟจึงเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ปัจจุบันนี้นักกีฬาส่วนใหญ่นิยมเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือ เพราะด้วยการวางหน้าไม้ ตำแหน่งไม้ ก่อนการเสิร์ฟ ในการเสิร์ฟแบบหลังมือนั้นมีความแน่นอน และแม่นยำกว่าการเสิร์ฟแบบหน้ามือ นอกจากนี้การเสิร์ฟลูกได้ดีนั้นต้องอาศัยความสามารถของการใช้ข้อมือและนิ้วมือในการบังคับแร็กเกตในการตีลูกด้วย (สุกัญญา ลิ้มสุนันท์, 2543) การเสิร์ฟลูกให้ได้คะแนนนั้นนักกีฬาจะต้องมีสมาธิไม่รีบร้อนที่จะเสิร์ฟ และมีความมั่นใจในขณะที่เสิร์ฟลูกออกไป (นภพร ทัศนัยนา, 2548) ซึ่งการที่นักกีฬามีความหรือ ระดับความมั่นใจในศักยภาพของตนเองที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ ให้ประสบความสำเร็จ เป็นบางช่วงเวลาบางสถานการณ์ ทางจิตวิทยาการกีฬาเรียกว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Bandura, 1997) เป็นความมั่นใจเฉพาะงานใด งานหนึ่ง หรือเชื่อมั่นว่าตนมีศักยภาพในการทำงานใดงานหนึ่งได้และประสบความสำเร็จ ซึ่งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะเกิดได้นั้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของงานสถานการณ์ต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน อีกทั้งยังเป็นดรรชนีที่บ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้านักกีฬาเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเล่นกีฬาต่างๆ จะทำให้เล่นกีฬาได้อย่างมั่นใจ ซึ่งจะส่งผลให้ได้เปรียบในเกมการแข่งขัน มอริทส์ และคณะ (Moritz et. al, 2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านกับการแสดงความสามารถ พบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถ และหากต้องการให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือการแสดงความสามารถต่างๆ ต้องสร้างให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูง เพราะยิ่งสูงมากยิ่งทำให้มีแนวโน้มในการประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย

ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา นอกจากการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ทักษะทางกีฬา โภชนาการแล้ว ทางด้านจิตใจก็มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เพื่อให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในความสามารถนั้นก็มาจากการได้ฝึกซ้อมทำทักษะที่ถูกต้องบ่อยๆ นอกจากนี้ในการเล่นกีฬาย่อมมีปัญหาหรือข้อคับข้องใจบางอย่างจากการฝึกซ้อมที่นักกีฬาไม่สามารถใช้เพียงการฝึกทักษะบ่อยให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้หายความคับข้องใจหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ ก็ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจในการเล่น การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) กล่าวว่า บุคคลที่ต้องการพัฒนาความเชื่อมั่นนั้นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับของความรู้สึก บุคคลในกลุ่มนี้จะรู้สึกเบื่อหน่าย ชีวิตมีแต่ความน่าเบื่อ หรือมักคิดถึงแต่ประสบการณ์ในอดีตที่จะทำให้เกิดการบั่นทอนกำลังใจทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาจะช่วยระบายอารมณ์และความรู้สึกที่อัดอั้นหรือความคับข้องใจออกมาได้มากที่สุด ซึ่งตรงกับหลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Counseling) ซึ่งมีความเหมาะสมกับผู้ที่เกิดปัญหาที่ระดับความรู้สึก เพราะทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นการช่วยเหลือทางประสบการณ์ ซึ่งจะเน้นที่การมีสติหรือตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและการทำงานของกายและใจควบคู่กันไป การตระหนักรู้ถือเป็นเป้าหมายที่สำคัญของทฤษฎีนี้คือ เป็นการรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ยอมรับตนเอง และมีสติหรือตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่กระทำ และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ การไม่กลัวความล้มเหลว มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงเหมาะสมที่จะนำมาใช้พัฒนาความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในทางกีฬาให้สูงขึ้น

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 14 ฉบับที่ 1, กรกฎาคม 2557
Journal of Sports Science and Technology Volume 14, No. 1, July 2014

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ที่มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่เรียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ ของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยให้ทำแบบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 และทดสอบเสิร์ฟแบดมินตันแบบลูกสั้นหลังมือ จากนั้นเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยทั้งความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในการเสิร์ฟในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มด้วยวิธี Match-pair เป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟ ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือเท่ากับ 0.85 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92
2. แบบทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตันลูกสั้นหลังมือของเฟรนช์ (French Short Serve Test)
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ ขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยจากอาจารย์ผู้สอนในรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย
2. ขั้นดำเนินการ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดและความสมัครใจ โดยให้นิสิตที่ลงทะเบียนรายวิชาแบดมินตันเพื่อสุขภาพ จำนวน 240 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และทดสอบการเสิร์ฟแบดมินตัน จากนั้นทำการประเมินให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด นำคะแนนมาหาค่าเฉลี่ยคัดเลือกผู้ที่มีระดับความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง จากนั้นเลือกคนที่มีคะแนนตามเกณฑ์ ทำการเรียงลำดับคะแนน 20 คนแรก แล้วจัดเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการแบ่งแบบจับคู่ (*Matched Pair)* เก็บข้อมูลคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

ระยะทดลอง ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มทดลองตามโปรแกรม พร้อมกับการเรียนตามวิธีปกติ ส่วนกลุ่มควบคุม ทำการเรียนตามวิธีปกติเท่านั้น การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองรายกลุ่ม โดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง

ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการดำเนินการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมแก่กลุ่มทดลองเป็นจำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบวัดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แล้วเก็บคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for dependent samples)

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 14 ฉบับที่ 1, กรกฎาคม 2557
Journal of Sports Science and Technology Volume 14, No. 1, July 2014

2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for independent samples)

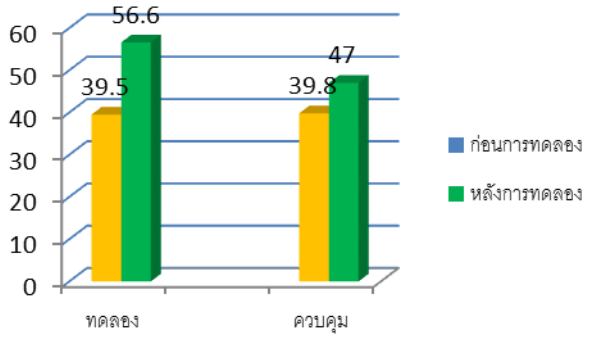
3. เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test for independent samples)

ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านภายหลังทดลอง ($\overline{X}$ = 56.6, *SD*.= 6.275) สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ($\overline{X}$ =39.5, *SD*.= 2.635) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (แสดงในแผนภูมิที่ 1)

2. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันภายหลังทดลอง ของกลุ่มทดลอง ($\overline{X}$ = 56.6, *SD*.= 6.275) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\overline{X}$ =47, *SD*.= 5.676) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (แสดงในแผนภูมิที่ 1)

แผนภูมิที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์

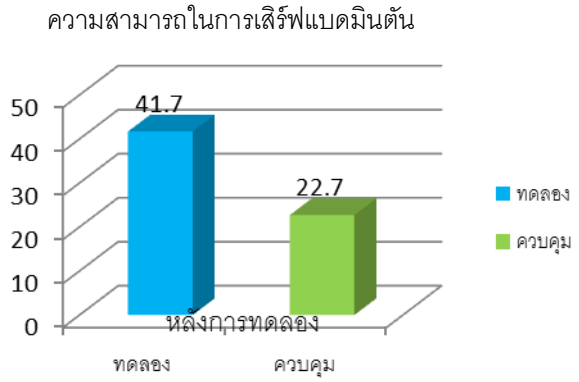


แผนภูมิที่ 1 แสดงความแตกต่างของความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์

3. เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง พบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันภายหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ($\overline{X}$ =41.7, *SD*.= 21.093) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\overline{X}$ =22.7, *SD*.= 13.056) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (แสดงในแผนภูมิที่ 2)

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 14 ฉบับที่ 1, กรกฎาคม 2557
Journal of Sports Science and Technology Volume 14, No. 1, July 2014

แผนภูมิที่ 2แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันภายหลังการทดลอง 6 สัปดาห์



แผนภูมิที่ 2 แสดงความแตกต่างของความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง 6 สัปดาห์

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน พบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ทั้งสิ้น 12 ครั้ง ซึ่งโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นมุ่งเน้นให้การเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ถึงครั้งที่ 5 ตระหนักในตนเอง เป็นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดการไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าแสดงความคิดเห็น โดยเน้นการให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จักตนเองและความต้องการของตนเองมากขึ้น โดยใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และตระหนักรู้ถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่มากยิ่งขึ้น คือ สมาชิกสำรวจตนเองขณะฝึกซ้อมการเสิร์ฟ ขณะที่ตนเองทำได้ และทำไม่ได้ ครั้งที่ 6 การบ้านและครั้งที่ 7 การบ้าน (ต่อ) จะให้สมาชิกกลุ่มฝึกการจินตนาการทบทวนท่าทางการเสิร์ฟ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในท่าทางการเสิร์ฟที่ถูกต้อง และให้รับรู้ความรู้สึกขณะเสิร์ฟ ซึ่งจะได้นำกลับไปใช้จริงในขณะเสิร์ฟแบดมินตัน และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อนและในโปรแกรมครั้งที่ 8 รับรู้ตนเอง ถึงครั้งที่ 12 สรุปและยุติการให้คำปรึกษา จะเน้นการให้สมาชิกสามารถรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ ทั้งในแง่ของการทำได้/ทำไม่ได้ เน้นเรื่องการฝึกตนเองให้เกิดความมั่นใจ โดยใช้เทคนิคเกมการซ้อมบทบาท โดยจะให้สมาชิกฝึกซ้อมการเสิร์ฟทั้งสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ตนเองในประสบการณ์ปัจจุบันทุกขณะ การแสดงออก ลดความวิตกกังวล การกล้าตัดสินใจและยอมรับกับการตัดสินใจของตนเองโดยไม่ยึดติดกับอดีต ซึ่งสอดคล้องกับ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547, หน้า 98) การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มุ่งให้คนค้นพบต้นเอง และเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเองในทุกขณะในภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเอง และสามารถปรับตัวกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2008, pp.

195-196) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น กล้ายอมรับความจริง กล้าเผชิญหน้ากับความจริงในปัจจุบันทุกขณะ และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อสมาชิกเกิดตระหนักรู้มากขึ้น เข้าใจตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกตนเองมากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก จึงทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเสิร์ฟแบดมินตันเพิ่มมากขึ้น

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มจะเห็นว่า คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงขึ้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกตามการเรียนการสอนปกติ เมื่อได้รับความรู้ในการฝึกทักษะที่ถูกต้อง ได้ฝึกซ้อมบ่อยๆ จึงทำให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถแสดงทักษะได้ดีมากขึ้น แต่ในกลุ่มทดลองนอกจากจะได้รับการเรียนการสอนปกติแล้วยังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยผ่านกระบวนการกลุ่มซึ่งจะช่วยให้บุคคลเรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น เกิดการยอมรับตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักตนเองได้ดีขึ้น เพื่อช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ทั้ง 12 ครั้ง ดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง กล้ายอมรับความจริง กล้าเผชิญหน้ากับความจริงในสถานการณ์ต่างๆได้ เกิดความมั่นใจ และสามารถดึงเอาศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้นกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เกิดการรับรู้และเผชิญกับปัญหาหรือข้อคับข้องใจต่างๆ สามารถสร้างความเชื่อมั่น ตลอดจนการลดความวิตกกังวลและการจัดการกับความเครียดได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ์, 2554) ดังเช่นโปรแกรมในครั้งที่ 9 จัดการกับความรู้สึกที่ติดค้าง โดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง โดยจะใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกพูดไปยังเก้าอี้ที่ว่างในส่วนที่เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะที่ฝึกซ้อมการเสิร์ฟแบดมินตัน และให้สมาชิกสวมบทบาทนั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไป ว่าจะทำอย่างไรให้ทำทักษะการเสิร์ฟได้ดีและประสบความสำเร็จ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น เมื่อสมาชิกการความมั่นใจ เกิดตระหนักรู้มากขึ้น เข้าใจตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกตนเองมากขึ้น กล้าคิด กล้าแสดงออก จึงทำให้สมาชิกในกลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเสิร์ฟแบดมินตันเพิ่มมากขึ้น

3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 จากผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการเรียนรู้ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันที่เท่าเทียมกัน ทำให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าในระยะก่อนการทดลอง แต่ในกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญนั้น ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้คะแนนความสามารถในการเสิร์ฟเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อเกิดความเชื่อมั่น หรือมั่นใจในงานที่ทำ ณ ขณะนั้นได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งตรงกับ Gilbert, (1949) อ้างถึงใน ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, (2550) ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตส่งผลต่อการตัดสินใจ และการกระทำของมนุษย์ และสอดคล้องกับ ปัณณทัต รักชนะ, (2548) กล่าวว่า ถ้านักกีฬาเกิดความมั่นใจเฉพาะอย่างจะเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะเกี่ยวข้องไปถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับของแรงจูงใจ และส่งผลถึงความสามารถในการเล่นและแข่งกันกีฬาด้วย ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีความมั่นใจ ลดความวิตกกังวล กล้าคิดกล้าแสดงออก และกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์การเสิร์ฟได้ดีขึ้น ทำให้คะแนนของการเสิร์ฟเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงพร ศุภพิชน์. (2544) ศึกษาผล

ของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก พบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดในทางบวกทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านได้ 4 วิธี คือ 1. ความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านสูงสุด ถ้าคนเรากระทำกิจกรรมนั้นได้ 2. การได้รับประสบการณ์ทางอ้อม ในกรณีที่เป็นทักษะใหม่ที่เขายังไม่เคยรู้หรือกลัว การสาธิตให้ดู ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ 3. การใช้คำพูดโน้มน้าว เป็นวิธีการเพิ่มความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านที่มักใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือภายหลังการสาธิต เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถทำได้ โดยการใช้คำพูดให้กำลังใจ ให้เหตุผล 4. การเร้าทางด้านจิตใจหรือสรีรวิทยา เป็นการสร้างความเชื่อมั่นโดยการเร้า หรือกระตุ้นทางสรีรวิทยาของนักกีฬา ให้อยู่ในระดับที่ทำให้เกิดความรู้สึกพร้อม โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านของแบบดูร่าในด้านการชักจูง และกระตุ้นด้วยคำพูดเพื่อสร้างความมั่นใจ ดังเช่น การใช้เทคนิคเดอะฌัทเทิล ในโปรแกรมครั้งที่ 8 การรับรู้ตนเอง โดยให้สมาชิกพูดกลับไปกลับมาของการเสิร์ฟแบดมินตันโดยรับรู้ถึงความรู้สึก ประสบการณ์ต่างๆ จากทั้งสองสถานการณ์คือ ทำได้ และไม่ได้ เพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ โดยใช้คำพูดในทางบวกมาขจัดความรู้สึกคับข้องใจ ดังนั้นโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ซึ่งทำให้ส่งผลต่อการแสดงความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันด้วย

ดังนั้น การใช้ทฤษฎีเกสตัลท์กับกระบวนการปรึกษากลุ่มส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและความสามารถในการเสิร์ฟที่เพิ่มขึ้น

สรุปผล

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านและทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันในครั้งนี้ พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทำให้นักกีฬาในกลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเมื่อภายหลังการทดลองนักกีฬากลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักกีฬาในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสรุปคือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทดลองหรือประยุกต์ใช้โปรแกรมการให้กลุ่มแบบเกสตัลท์กับนักกีฬาแบดมินตัน เพราะในสถานการณ์จากการฝึกซ้อมและแข่งขันมีความตื่นเต้นและความกดดันที่มากขึ้น

ดังนั้นหากมีการศึกษาการให้กลุ่มแบบเกสตัลท์กับนักกีฬาแบดมินตันก็น่าจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นเองเฉพาะด้านในทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน หรือศึกษาในทักษะอื่นๆด้วย

เอกสารอ้างอิง

ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก. ปริญญานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2547). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

นภพร ทัศนัยนา. (2548). คัมภีร์ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน. โครงการศูนย์กีฬาและสุขภาพ, มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

บุญศักดิ์ พลสนะ. (2554). บทความลูกเสิร์ฟ และการเสิร์ฟให้ได้เปรียบ. http://ponsanabadminton.com. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2555

ปัณณทัต รักชนะ. (2548). กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: พิทักษ์อักษร.

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. (2543). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและยาวในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์. (2554). การปรึกษากลุ่ม. เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา 416621 การปรึกษากลุ่ม ,คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

_____. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.

Corey, G. (2000) The theory & practice of group counseling 5th ed. New York: Brooks/ Code.

_____. (2008). Theory & practice of group counseling 7th ed. Belmont, CA : Thomson Brooks/ Code.

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 14 ฉบับที่ 1, กรกฎาคม 2557
Journal of Sports Science and Technology Volume 14, No. 1, July 2014

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)
จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

AN EFFECT OF GESTALT GROUP COUNSELING ON SELF-EFFICACY AND BADMINTON SERVING

Nutnaphang PHASOMBUN,Tanida JULVANICHPONG, Warakorn SUPWIRAPAKORN
Burapha University, Cholburi 20130

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine an effect of gestalt group counseling on self-efficacy and badminton serving. The sample consisted of undergraduate students taking badminton for health class. A measure of self-efficacy in badminton serving skills. The researcher created the reliability was .92 and badminton serving test. Then select those with average self-efficacy and scores to serving Badminton in a lower average score than the 50th percentile of 20 people. These subjects then were equally divided into one experimental group and one control group with Match-pair test. The experimental group in the gestalt group counseling program for twelve sessions. The research instruments were the Self-efficacy in badminton serving skills questionnaire. The gestalt group counseling program and Badminton serving test. The data were analyzed by t-test for dependent samples and t-test for independent samples. Significance was tested at the 0.05 level.

The research result were as follow: The self-efficacy of group in the gestalt group counseling program significantly increased than before at .05 level and when compare the control group reveal that the self-efficacy of group in the gestalt group counseling program significantly higher than the control group at .05 level and after the experimental gestalt group counseling had the scores to serve badminton higher than in the control group was significantly at .05 level

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 249 -257)

KEYWORDS: Self-efficacy / Gestalt Group Counseling / Badminton serving