ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

EFFECTS OF USING A SELF-REGULATION PROGRAM WITH SOCIAL SUPPORT TOWARDS DISCIPLINARY BEHAVIOR IN ATHLETIC TRAINING AT PATUMWAN DEMONSTRATION SCHOOL

วิชชุดา เพิ่มเดช

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

วิชชุดา เพิ่มเดช

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF USING A SELF-REGULATION PROGRAM WITH SOCIAL SUPPORT TOWARDS DISCIPLINARY BEHAVIOR IN ATHLETIC TRAINING AT PATUMWAN DEMONSTRATION SCHOOL

WICHCHUDA POEMDECH

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF EDUCATION

(Health Education & Physical Education)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ของ

วิชชุดา เพิ่มเดช

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง)

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ชาญกิจ คำพวง)

ชื่อเรื่อง	ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
ผู้วิจัย	วิชชุดา เพิ่มเดช
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ไพญาดา สังข์ทอง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. ลักษมี ฉิมวงษ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 2) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าทีเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง และระหว่างนักกรีฑากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า 1) โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.60-1.00 2) ภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการกำกับตนเองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : โปรแกรมการกำกับตนเอง, การสนับสนุนทางสังคม, พฤติกรรมความมีวินัย, นักกรีฑา

Title	EFFECTS OF USING A SELF-REGULATION PROGRAM WITH SOCIAL SUPPORT TOWARDS DISCIPLINARY BEHAVIOR IN ATHLETIC TRAINING AT PATUMWAN DEMONSTRATION SCHOOL
Author	WICHCHUDA POEMDECH
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Paiyada Sungthong , Ed.D
Co Advisor	Luxsamee Chimwong , Ph.D.

The purposes of this research are as follows: (1) to create a self-regulation program with social support towards the disciplinary behavior of training athletes at Pathumwan Srinakharinwirot University Demonstration School; (2) to compare self-regulation programs with social support towards disciplined behavior before and after program implementation; and (3) to compare a self-regulation program with social support on training the disciplinary behavior of experimental and control group athletes. The sample group was 40 athletes from Pathumwan Srinakharinwirot University Demonstration School and used the purposive sampling method. The research tools consisted of a self-regulation program with social support and questionnaire on athletic training discipline with a reliability value of 0.85. The statistics used to analyze the data included mean, standard deviation and t-value to compare the training discipline before and after participation in a self-regulation program and compared experimental and control group athletes. The results of the study revealed the following: (1) self-regulation programs with social support had an internal content validity (IOC) of 1.00; (2) after receiving the self-regulation program, the experimental group had higher discipline behavior in training than before the experiment at a 0.05 level of significance; and (3) after participating in the self-regulation program, the disciplined behavior between the experimental group and the control group was significantly different at a 0.05 level of significance.

Keyword : Self-regulation program, Social support, Disciplinary Behavior, Athletes

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ ที่ปรึกษาร่วมเป็นอย่างมากที่คอยสนับสนุนและให้คำแนะนำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ เป็นระยะเวลายาวนานที่ผู้วิจัยได้ทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ท่ามกลางการดูแลช่วยเหลือของอาจารย์ จนเสร็จสิ้นเป็นวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณอาจารย์จากใจจริงมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.ชาญกิจ คำพวงกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแนวคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิจัยจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่า ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยพร้อมทั้งให้คำแนะนำ ตลอดจนข้อคิดที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ที่คอยให้กำลังใจเป็นอย่างดี เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นที่ปรึกษาค่อยรับฟังทุกปัญหา ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา ช่วยดูแลสภาพจิตใจของลูกมาโดยตลอด เป็นที่ซาบซึ้งในใจของลูกอยู่เสมอ ขอบคุณที่ให้โอกาสและสนับสนุนเส้นทางเดินที่ลูกได้เลือกด้วยตนเอง และอบรมเลี้ยงดูเป็นอย่างดี จนเติบโตพบความสำเร็จในชีวิต หวังว่าความสำเร็จในชีวิตครั้งนี้จะเป็นของขวัญให้กับคุณแม่ได้มีความสุข และสร้างความภูมิใจให้กับครอบครัว สุดท้ายนี้ความดีและคุณค่าจากวิทยานิพนธ์นี้ขอมอบแด่ คุณแม่ชวนพิศ เชี่ยวน้อย บุพการีผู้เป็นที่รักยิ่ง ที่ให้การสนับสนุนและเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้วิจัยให้มีความมุมานะ จนสามารถทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณยิ่งสำหรับบุคคลสำคัญที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ และผู้มิได้กล่าวถึงที่ได้มีส่วนช่วยในการผลักดัน ชี้แนะ สั่งสอน ให้คำปรึกษา และเป็นกำลังใจจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด ขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

วิชชุดา เพิ่มเดช

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญรูปภาพ ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายของการวิจัย 4

ความสำคัญของการวิจัย 4

ขอบเขตของการวิจัย 5

ข้อตกลงเบื้องต้น 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 6

กรอบแนวคิดในการวิจัย 7

สมมติฐานของการวิจัย 8

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม 9

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม 13

แนวคิดของการกำกับตนเอง 18

แนวคิดที่เกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา 28

แนวคิดและหลักการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเป็นเลิศทางการกีฬา 34

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย 49
แผนการทดลอง 54
การเก็บรวบรวมข้อมูล 54
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล 55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 56
การวิเคราะห์ข้อมูล 57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 57
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 66
สรุปผลการวิจัย 66
อภิปรายผลการวิจัย 67
ข้อเสนอแนะ 69
บรรณานุกรม 71
ภาคผนวก 76
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ 77
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 84
ภาคผนวก ค ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 129
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย 134
ประวัติผู้เขียน 142

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ตัวอย่างระยะเวลาการจัดกิจกรรมการกำกับตนเอง 24

ตาราง 2 แสดงคุณลักษณะของความมีวินัยในการฝึกซ้อม 30

ตาราง 3 โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม 49

ตาราง 4 แผนการทดลอง 54

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม 58

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง 60

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนของทางสังคม กลุ่มควบคุม 61

ตาราง 8 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง 62

ตาราง 9 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มควบคุม 63

ตาราง 10 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 64

ตาราง 11 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 65

ตาราง 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา..... 130

ตาราง 13 การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบอสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา.. 132

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 7

ภาพประกอบ 2 การจัดเข้ากลุ่มแบบเรียงคะแนนสลับฟันปลา..... 48

ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างแบบประเมินตนเอง..... 52

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองมีความก้าวหน้าและความมั่นคงท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและการปกครองนั้นสิ่งสำคัญ ประการแรกที่จะต้องพัฒนาก็คือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือการพัฒนาคนในชาติให้มีคุณภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาควบคู่ไปกับการมีคุณธรรมและจริยธรรมเพราะว่ามนุษย์เป็นผู้มีสติปัญญามีพลังความคิดที่สามารถกำหนดควบคุม พัฒนาเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในปัจจุบันมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อตอบสนองความต้องการและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ที่มุ่งพัฒนาคนในชาติให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีคุณธรรมและจริยธรรมสามารถนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545)

การกีฬานับได้ว่ามีส่วนสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสังคมดังคำกล่าวที่ว่า กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ ดังนั้นกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาซึ่งมีภารกิจหลักในการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาการกีฬา จึงได้ดำเนินการจัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนำไปใช้เป็นกรอบทิศทางการดำเนินการและเป็นกลไกหลักในการพัฒนาการกีฬาของประเทศให้ก้าวไปสู่การเป็นประเทศที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) มีการกำหนดการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นการพัฒนาด้วยการยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคำนึงถึง การพัฒนาที่ยั่งยืนโดยใช้คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา โดยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาคือ มุ่งลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีในลักษณะของการส่งเสริมการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละวัย สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมและการรณรงค์ให้มีการตลาดเชิงกิจกรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมทางกายและสุขภาพแก่ประชากรกลุ่มต่าง ๆ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพและการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาอย่างครบวงจรและการส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษาได้รับการศึกษา

ด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึงจากครูพลศึกษาที่มีคุณภาพและจำนวนเพียงพอต่อความต้องการ มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง รู้กฎและกติกาจนสามารถถึงขั้นดูกีฬาเป็นเล่นกีฬาได้ มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬารวมถึงมีการจัดวางระบบโครงข่ายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและครอบครัวในการผลักดันให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่ปฐมวัย โดยมีแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ การเร่งสร้างและพัฒนาพลศึกษาและสุขศึกษาในสถานศึกษาทั่วประเทศ การส่งเสริมการพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานในชุมชนท้องถิ่นนอกสถานศึกษา การจัดวางระบบโครงข่ายและสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและชุมชน (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559)

การพัฒนานักกีฬาให้มีคุณภาพที่สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในด้านการกีฬาหรือการเป็นนักกีฬาอาชีพได้นั้น นักกีฬาควรจะมีทักษะ ความรู้ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์มีกลยุทธ์และประสบการณ์ แต่หากนักกีฬาเหล่านั้นขาดวินัยต่อตนเองหรือต่อทีม จะส่งผลต่อความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเพราะไม่สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยหรือกฎ กติกาได้ส่งผลให้นักกีฬาขาดประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและรวมไปถึงส่งผลกระทบต่อการแข่งขันทำให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นโค้ชของโรงเรียนจึงมีจุดประสงค์ที่จะเข้าไปส่งเสริมและพัฒนาวินัยในการฝึกซ้อมของโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น จึงได้ทำการศึกษาและสำรวจสภาพปัญหาของโรงเรียนโดยการสัมภาษณ์หัวหน้าผู้รับผิดชอบทีมกีฬากรีฑาของโรงเรียนพบว่า นักกีฬาที่ถูกประเมินออกจากการเป็นนักกีฬากรีฑาของโรงเรียนในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนนักเรียน 17 คน โดยสาเหตุหลักที่นักกีฬาถูกคัดออกจากทีมเพราะขาดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถและสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพส่งผลทำให้พัฒนาการในการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพลดลง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะสามารถพัฒนานักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น ควรปลูกฝังให้นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อตนเองมีความตั้งใจและสมาธิในการฝึกซ้อมเชื่อฟังและปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัดซึ่งคุณสมบัติที่กล่าวมานั้นก็คือ “ความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา” การฝึกซ้อมกีฬาอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความตั้งใจและมีสมาธิในการฝึกซ้อม ก็จะส่งผลให้นักกีฬาเกิดระเบียบวินัยในตนเอง รู้จักกระบวนการคิดอย่างมีแบบแผนและเป็นระบบ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเคารพในสิทธิของผู้อื่น การเคารพกฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีความอดทน ยับยั้งชั่งใจ มีความสุภาพอ่อนโยน มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี (ณัฐพร สุดดี, 2550; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548; สุรพล เพิ่มผล, 2531)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการพัฒนาตนและการปรับพฤติกรรม ทฤษฎีนี้พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาว แคนาดา Alben Bandura มีแนวคิด 3 ประการ คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ซึ่งผู้วิจัยได้แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ที่เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลพวงมาจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่อย่างเดียว แต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขาเอง ดังนั้นการนำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการกำกับตนเองของนักกีฬากรีฑาที่มีต่อการฝึกซ้อมเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลที่มีอยู่ได้อย่างมีระบบและมีประสิทธิภาพ สามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ (Bandura, 1997) ดังนี้ 1) การสังเกตตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองเพื่อเป็นข้อมูลเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด 2) การตั้งเป้าหมายเป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือความมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงหรือต้องการทำให้ประสบผลสำเร็จ 3) การตัดสินตนเองเป็นการกำกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองไปเทียบกับเป้าหมายหรือเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินการอย่างไรกับพฤติกรรมตนเอง 4) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางด้านบวกด้านลบและเฉย ๆ ต่อตนเองหลังจากการประเมินผลการกระทำตนเอง 5) เทคนิคการกำกับตัวเองเป็นการนำวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น เทคนิคการสอนตนเอง การฝึกการสร้างจินตนาการ และการใช้ตัวแบบ 6) การกำกับตนเองภายในเป็นการกำกับตนเองภายใน (Covert Self-Regulation) เป็นอิทธิพลของกระบวนการรู้คิดของบุคคล (Metacognition) เช่น ความรู้พื้นฐาน ความรู้สึกนึกคิด 7) กำกับตนเองด้านพฤติกรรมเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคลเริ่มขึ้นจากการใช้กลวิธีและการกำกับการกระทำตนเอง ผ่านการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง พยายามที่จะใช้กลวิธีการกำกับตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่าง ๆ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ และ 8) การกำกับตนเองด้วยสภาพแวดล้อมเป็นกลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อมจะเกี่ยวข้องกับสถานที่ เช่น การจัดสถานที่ให้เอื้ออำนวยต่อการทำการบ้านไม่มีเสียงอึกทึกจัดแสงไฟให้เหมาะสมและจัดเตรียมงานที่จะทำการสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านความช่วยเหลือทางข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคนและเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการแรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากครู ผู้ฝึกสอน เพื่อนนักกีฬา

ด้วยกันหรือผู้ปกครองจะทำให้นักกีฬากรีฑามีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้นและสามารถนำมาประยุกต์การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา 5 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

ผู้วิจัยจึงได้สร้างผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาและการกำกับตนเองเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีต่อการเล่นกีฬาตั้งแต่เด็กและเป็นพื้นฐานที่ดีต่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้เป็นผู้มีศักยภาพเพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรมและมีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่นักกีฬาทีมชาติ นักกีฬาอาชีพ และก้าวสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้จนสามารถสร้างชื่อเสียงให้สังคมและประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
2. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาสามารถใช้เป็นแนวทางให้ครูผู้ควบคุมทีม โค้ช หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของนักกีฬาได้นำโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาในประเภทอื่น ๆ หรือนำไปพัฒนานักกีฬาในด้านอื่น ๆ ต่อไป นอกจากนั้นการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะทำให้นักกีฬาได้เรียนรู้กระบวนการหรือวิธีการกำกับตนเองในการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมต่อไปได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีการศึกษา 2566 ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ปานกลางถึงน้อย ตามคุณสมบัติการคัดเข้า จากนักกีฬาที่มีค่าเฉลี่ยความมีวินัยในการฝึกซ้อมในระดับปานกลางถึงน้อยและนักกีฬากรีฑาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 40 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับคะแนนจากมาก-น้อยแบบสลับฟันปลา จัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (อดิสันต์ อมรวณิชศักดิ์, 2563) ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง คือ นักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
2. กลุ่มควบคุม คือ นักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ วินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา ทั้งหมด 5 ข้อมีดังนี้
   - 2.1 ความรับผิดชอบ
   - 2.2 ความอดทน
   - 2.3 ความตรงต่อเวลา
   - 2.4 ความซื่อสัตย์
   - 2.5 การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้เต็มใจและให้ความร่วมมือในการวิจัย การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดการกำกับตนเองของ โดยมุ่งศึกษาประสิทธิผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬาระหว่างช่วงของการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การกำกับตนเอง หมายถึง การแสดงออกถึงการกระทำของนักกีฬากรีฑาในการสังเกตด้วยตนเองถึงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงด้านการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาของตนเอง พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายในการกระทำกิจกรรมให้ตนเองมีสมรรถนะตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.1 การสังเกตตนเอง (Self-Observation) หมายถึง ขั้นตอนกิจกรรมในการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง รับรู้และสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อมาเป็นข้อมูลในการกำหนดเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมของตนเองในการฝึกซ้อม

1.2 การตัดสินใจตนเอง (Self-Judgement) หมายถึง ขั้นตอนกิจกรรมในการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่ได้กำหนดวไว้มากน้อยเพียงใด ซึ่งจะทำให้นักกรีฑารับรู้พฤติกรรมของตนเองและมีแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องมากขั้น

1.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) หมายถึง ขั้นตอนกิจกรรมที่ให้นักกรีฑาแสดงปฏิกิริยาตอบสนองและความรู้สึกต่อการตัดสินพฤติกรรมของตนเองภายหลังได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่นักกรีฑาได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีมในด้านความช่วยเหลือทางข้อมูลข่าวสารวัตถุสิ่งของหรือด้านจิตใจเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมการวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาได้ตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

3. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ซึ่งมีกระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) การตัดสินใจตนเอง (Self - Judgement) และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) ควบคู่ของการสนับสนุนทางสังคมจากผู้ฝึกสอนในด้านความช่วยเหลือทางข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ ซึ่งทำการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ได้แก่ วันจันทร์และวันพุธ วันละ 60 นาที

4. วินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา หมายถึง พฤติกรรมของนักกีฬากรีฑาที่พึงประสงค์ให้มีการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ดังนี้

4.1 ความรับผิดชอบ หมายถึง นักกีฬากรีฑารู้จักหน้าที่ของตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ปฏิบัติไปตามที่ผู้ฝึกสอนที่ได้รับมอบหมายได้ทันต่อเวลา เช่น สามารถดูแลตนเองในการฝึกซ้อมในการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อมกีฬา การฝึกซ้อมและรวมถึงการนำอุปกรณ์กีฬาของตนเองไปฝึกซ้อมด้วยทุกครั้ง

4.2 ความอดทน หมายถึง นักกีฬากรีฑาต้องผ่านความยากลำบากในการฝึกซ้อม เช่น การวิ่งให้ครบตามจำนวนเวลาที่ตั้งไว้แม้จะความเหนื่อยล้าเพียงใด หรือต้องเสร็จสิ้นการปฏิบัติตามโปรแกรมแล้วนักกีฬาถึงจะดื่มน้ำได้

4.3 ความตรงต่อเวลา หมายถึง นักกีฬากรีฑาที่มาฝึกตามเวลาที่ได้นัดหมายกันไว้

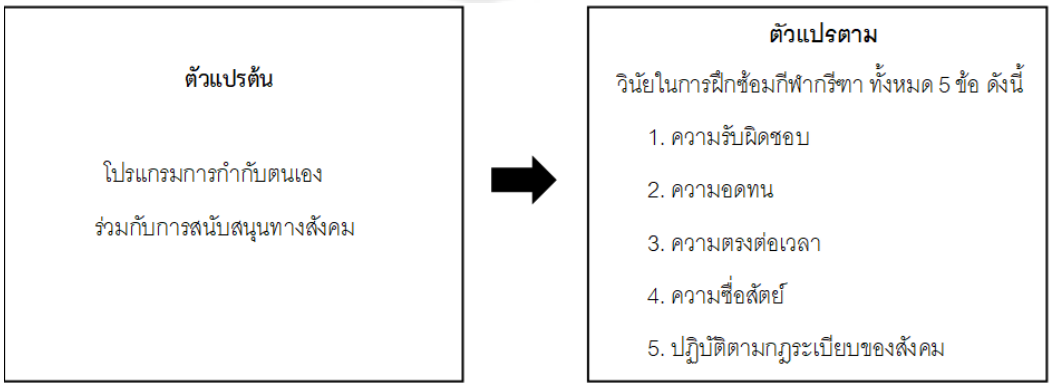
4.4 ความซื่อสัตย์ หมายถึง นักกีฬากรีฑาได้สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้สอนกำหนดไว้ให้ได้อย่างครบถ้วน

4.5 ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม หมายถึง นักกีฬากรีฑาเคารพกฎระเบียบของทีมและสามารถปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ที่ทีมกรีฑาได้กำหนดไว้ โดยไม่กระทำการใด ๆ ที่ขัดต่อระเบียบหรือกฎเกณฑ์ของทีมที่เป็นการไม่เหมาะสม

5. นักกีฬากรีฑา หมายถึง นักกีฬากรีฑาของโรงเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การนำแนวคิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ของ Albert Bandura (1986) และประยุกต์ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ประกอบด้วยกระบวนการย่อย 3 กระบวนการดังนี้ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) การตัดสินใจตนเอง (Self-Judgement) 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) ซึ่งจะนำมาใช้เป็นเทคนิคในการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตันเองและการใช้การสนับสนุนทางสังคมจากผู้ฝึกสอนและนักกีฬากรีฑาด้วยกัน เพื่อควบคุมพฤติกรรมภายนอกของนักกีฬากรีฑาในการฝึกมีวินัยในการฝึกซ้อมกรีฑาของตนเอง ดังกรอบแนวคิดในการวิจัยนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้

2. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าร่วม

3. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎี หลักการและแนวคิดต่าง ๆ โดยจำแนกเป็นประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
3. แนวคิดการกำกับตนเอง
4. แนวคิดเกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา
5. แนวคิดและหลักการฝึกซ้อมเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม

แนวคิดเรื่องการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่เป็นผลมาจากการศึกษาทางสังคมจิตวิทยา ซึ่งพบว่าการตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลผู้ซึ่งมีความสำคัญและมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราอยู่ตลอดเวลา การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมของคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หลักการที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคมจะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้ และผู้รับการสนับสนุน ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบไปด้วยข้อ มูลข่าวสารที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่า/รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุน มีปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข่าวสาร วัสดุสิ่งของหรือทางด้านจิตใจ และการสนับสนุนต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ

ทั้งนี้มีผู้ให้คำนิยามการสนับสนุนทางสังคม ไว้มากมาย แตกต่างไปตามเรื่องที่ผู้วิจัยท่านนั้น ๆ สนใจจะศึกษา จึงไม่มีนิยามของการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นมาตรฐานที่ถูกต้องตายตัวเพียงอันหนึ่งอันใด แต่ขึ้นอยู่กับว่าผู้วิจัยต้องการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมในแนวใด แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้วการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การมีเพื่อนหรือบุคคลอื่น ๆ ที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ เมื่อถึงช่วงเวลาวิกฤติ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลมุ่งพิจารณาเรื่องเกี่ยวกับปัญหาได้ดีขึ้นและภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง หรือ หมายถึงการรับรู้หรือผ่านประสบการณ์ที่แสดงให้เห็นว่าตัวบุคคลเป็นที่รัก เป็นที่ห่วงใยน่าภาคภูมิใจ มีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของระบบสังคมซึ่งให้การช่วยเหลือละมีกฎข้อบังคับร่วมกัน (Taylor และคณะ, 2004)

เฮ้าส์ และ คาห์น (House & Kahn, 1985) แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุสิ่งของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้ให้ต้องการ ในที่นี้หมายถึงการมีสุขภาพดี แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เป็นต้น

แคพแพลน (Caplan, 1976) ได้ให้คำจำกัดความแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอาจเป็นข่าวสาร เงิน กำลังงานหรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้ให้ต้องการ

พิลิสุค (Pilisuk, 1982) กล่าวว่าแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ความมั่นคง หรือทางอารมณ์เท่านั้น แต่งยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

กล่าวโดยสรุปว่า แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลหรือผู้ที่ได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากอีกกลุ่มบุคคล โดยอาจจะมาจากบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวเช่น คนในครอบครัว หรือบุคคลทั่วไป โดยแรงสนับสนุนทางสังคมเหล่านั้นอาจจะเป็นข่าวสาร เงิน วัตถุสิ่งของ หรืออาจเป็นแรงสนับสนุนทางจิตใจ เช่น การยอมรับ การชื่นชม เป็นต้น

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มสังคมจัดแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิและกลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มปฐมภูมิเป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนมและมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน ส่วนกลุ่มทุติยภูมิเป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์ตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพและกลุ่มสังคมอื่น ๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สรุปได้ว่าแหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคมมีทั้งแหล่งปฐมภูมิและแหล่งทุติยภูมิ แรงสนับสนุนจากแหล่งปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยและพฤติกรรมอนามัยของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะแรงสนับสนุนทางอารมณ์จากคู่สมรส ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งทุติยภูมิถือว่าเป็นผู้ให้บริการทางสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรอื่น เช่น ครู พระ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีความสำคัญในการสนับสนุนข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

เฮ้าส์ และ คาห์น (House & Kahn, 1985) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท คือ

1. Emotional Support คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย ทำให้รู้สึกว่าได้รับความรักและเอาใจใส่ ได้รับการยกย่องนับถือ

2. Appraisal Support คือ การสนับสนุนด้วยการให้การประเมินผล เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed Back) การเห็นพ้องหรือให้การรับรอง (Affirmation) ผลการปฏิบัติ หรือการบอกให้ทราบถึงผลดีที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น

3. Information Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) การตักเตือน การให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสารรูปแบบต่าง ๆ

4. Instrumental Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน เป็นต้น

ธอยท์ (Thoits, 1982) ได้อธิบาย แนวคิดของการสนับสนุนทางสังคมไว้ว่า เป็นความต้องการพื้นฐานที่จะได้รับการตอบสนอง โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความต้องการทางสังคม ได้แก่ การต้องการการยอมรับยกย่อง เห็นคุณค่า ความปลอดภัย ความต้องการพื้นฐานทางสังคมดังกล่าวจะได้รับการตอบสนองเมื่อได้รับการช่วยเหลือดังต่อไปนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง ดังนี้

1. ความช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotional Aid) เช่น การได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ การยอมรับและการเห็นคุณค่าจากบุคคลอันเป็นที่รัก

2. ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ (Instrumental Aid) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ ข่าวสารการช่วยเหลือครอบครัวและการช่วยเหลือทางการเงิน

ระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม

ก็อตต์ลีบ (Gottlieb, 1985) ได้แบ่งระดับแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินวิถีชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมชุมชนที่อาศัยอยู่ อาทิ กลุ่มแม่บ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มหนุ่มสาวพัฒนาหมู่บ้าน กลุ่มต้านภัยเอดส์ กลุ่มเลี้ยงสัตว์ปีก กลุ่มจักสาน เป็นต้น

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo Level) เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคม ด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิดในสังคมเสมือนญาติ ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์และการยกย่อง

3. ระดับแคบหรือระดับลึก (Micro Level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้มีความเชื่อกันว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสัมพันธ์มากในเชิงปริมาณ คือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์ หรือโครงสร้างของเครือข่ายในการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ สามี ภรรยาและสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ การสนับสนุนทางจิตใจ และแสดงความรักและห่วงใย (Affective Support)

แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล การส่งผลเชิงบวกต่อภาวะสุขภาพ โดยแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันบุคคลจากพฤติกรรมที่เป็นอันตราย การได้รับแรงสนับสนุนโดยได้รับความช่วยเหลือ ได้รับการยอมรับ ความรัก ความเข้าใจ คำแนะนำและได้รับการป้อนกลับข้อมูลต่าง ๆ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (วีณา เที่ยงธรรม, สุนีย์ ละกำปั่น, และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2544)

กล่าวโดยสรุปว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านความช่วยเหลือทางข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน อาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน และเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึง การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาและการกำกับตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากครูจะทำให้นักกีฬากรีฑามีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น โดยผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบของการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง การให้กำลังใจ หรือการกระตุ้นเชิงบวกให้นักเรียนรู้สึกมีกำลังใจที่จะสามารถปฏิบัติการฝึกซ้อมกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

2. การสนับสนุนด้านการประเมิน หมายถึง การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนหรือการได้รับคำรับรองที่ทำให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ เพื่อนำสิ่งเหล่านั้นไปประเมินตนเองและเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร หมายถึง การให้คำแนะนำ เทคนิคต่าง ๆ หรือคำปรึกษา ที่นักเรียนสามารถนำไปพัฒนาหรือปรับปรุงเพื่อให้การฝึกซ้อมกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ หมายถึง การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรมโดยตรงการให้ความช่วยเหลือด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมกีฬา หรือระยะเวลาในการฝึกซ้อม เป็นต้น

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Albert Bandura เป็นทฤษฎีหนึ่งที่นิยมนำมาใช้ปรับพฤติกรรมในปัจจุบัน ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสมผสานกันระหว่างแนวคิดพฤติกรรมนิยมและแนวคิดทางปัญญานิยม ทฤษฎีนี้จะแตกต่างกับกลุ่มแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่มองว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแง่ของการแสดงออกเท่านั้น ถึงจะเรียกว่าเกิดการเรียนรู้ แต่ Bandura กับมองว่า การเรียนรู้ไม่ได้พิจารณาจากการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ แต่เพียงอย่างเดียว แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ และเก็บไว้ในความทรงจำ โดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาภายนอกก็ถือว่าเกิดการเรียนรู้ แบนดูล่า (Bandura, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จัดได้ว่าเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาตนและการปรับพฤติกรรม ทฤษฎีนี้พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาว แคนาดา Alben Bandura และ Bandura มีแนวคิดที่ว่าการเรียนรู้นั้นไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออกหากแต่ว่าการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว แม้จะยังไม่ได้มีการแสดงออกก็ตาม Bandura เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน ต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วยและบุคคลต้องการพัฒนาและปรับตัวอย่างเต็มใจ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura เน้นแนวคิด 3 ประการ คือ แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต

กระบวนการเรียนรู้โดยผ่านการสังเกต (Observational Learning Process)

แบนดูล่า (Bandura, 1997) ได้กล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นกระบวนการที่มีความสลับซับซ้อนซึ่งไปด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 ขั้น คือ

1. ขั้นการสนใจ (Attention) บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้ได้เลยถ้าขาดความใส่ใจและขาดการรับรู้สิ่งที่ตัวแบบแสดงออกมา ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใส่ใจนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ ประการแรกคือ ลักษณะของตัวแบบ โดยตัวแบบที่มีความเด่นชัด จดจำได้ง่าย มีความดึงดูดใจสูง มีความซับซ้อนของพฤติกรรมน้อยจะทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มาก และหากพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมานั้นมีประโยชน์ต่อผู้สังเกตจะโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้ใส่ใจได้มากขึ้น ส่วนประการที่ 2 คือ ลักษณะของผู้สังเกต โดยบุคคลต้องมีระดับความตื่นตัวในการใส่ใจพฤติกรรมของตัวแบบนั้นจึงจะทำให้การสังเกตจึงเกิดการรับรู้ที่ถูกต้องแม่นยำ

2. ขั้นการจดจำ (Retention) เป็นการรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของตัวแบบที่ได้สังเกตเห็นทุกครั้ง แล้วนำมาวางรูปแบบให้เด่นชัดขึ้น การจดจำจะเป็นในรูปแบบของสัญลักษณ์ซึ่งเป็น

มโนภาพหรือภาษา การจดจำในลักษณะนี้จะทำให้จำได้ง่ายและคงทนกว่า ส่วนการฝึกฝนโดยการทบทวนในใจหรือโดยการกระทำจริงจะส่งเสริมให้จดจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น

3. ขั้นการกระทำ (Production) เป็นขั้นการที่ผู้สังเกตดัดแปลงสัญลักษณ์จากการจำมาเป็นการกระทำที่เหมาะสม ซึ่งขั้นนี้เน้นไปที่ความสามารถ และความพร้อมทางร่างกายของบุคคลที่จะกระทำตามตัวแบบ ทั้งนี้การดัดแปลงสัญลักษณ์ให้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสมนั้นทำได้ยากมากในระยะแรก แต่เมื่อทราบถึงข้อบกพร่องระหว่างสัญลักษณ์กับการดัดแปลงให้เป็นพฤติกรรม จะช่วยให้การกระทำตามตัวแบบในโอกาสต่อไปถูกต้องมากยิ่งขึ้น

4. ขั้นแรงจูงใจ (Motivation) เป็นการจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเลียนแบบเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น การได้รับแรงเสริม หรือรางวัลรวมทั้งการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบคงจะทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงปัญหาได้

สรุปกระบวนการในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตหรือการเรียนรู้จากตัวแบบต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 4 ขั้นตอน และพฤติกรรมการเลียนแบบที่สมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการจัดวางรูปแบบองค์ประกอบของการเรียนรู้จากตัวแบบได้อย่างเหมาะสมโดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจตัวแบบอย่างแท้จริงจนสามารถจดจำ และสร้างสัญลักษณ์แทนพฤติกรรมของตัวแบบได้ ประกอบกับการจูงใจอย่างเหมาะสมและเพียงพอจะทำให้พฤติกรรมการเลียนแบบจากการสังเกตตัวแบบเป็นไปด้วยดี ปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต ได้ว่า

1. บุคคลจะต้องมีความใส่ใจที่จะสังเกตตัวแบบ ไม่ว่าเป็นการแสดงโดยตัวแบบจริงหรือตัวแบบสัญลักษณ์ ถ้าเป็นการอธิบายด้วยคำพูดบุคคลก็ต้องตั้งใจฟัง และถ้าจะต้องอ่านคำอธิบายก็จะต้องมีความตั้งใจที่จะอ่าน

2. บุคคลจะต้องเข้ารหัสหรือบันทึกสิ่งที่สังเกตและรับรู้ไว้ในความจำระยะยาว

3. บุคคลจะต้องมีโอกาสแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบและทำซ้ำเพื่อจะให้จำได้

4. บุคคลจะต้องรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยใช้เกณฑ์ที่ตั้งขึ้นด้วยตนเองหรือโดยบุคคลอื่น

การเลียนแบบ

การเลียนแบบถูกจัดเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของการเรียนรู้ทางสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมจากการสังเกตพฤติกรรม และการกระทำของบุคคลอื่น โดยสิ่งมีชีวิตจะเลียนแบบการกระทำพฤติกรรมการแสดงออกทางสีหน้า การเคลื่อนไหว การออกเสียง และอื่น ๆ พฤติกรรมการเลียนแบบที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับสิ่งที่เลียนแบบ

โดยสังเกตจากรูปแบบการแต่งกาย การพูดท่าทาง และการยึดถือธรรมเนียมปฏิบัติตามตัวแบบ (Model) หรือกลุ่มเพื่อน ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมใหม่ๆเกิดการเปลี่ยนแปลง หรือมีแนวโน้มในการคงพฤติกรรมเดิมไว้ และรับรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการเลียนแบบนั้น (ทิพยา สุขพรวิทวัส, 2550)

ประเภทของตัวแบบ

แบนดูล่า (Bandura, 1997) ได้แบ่งตัวแบบ ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model) หมายถึง ตัวแบบที่มีชีวิต ซึ่งผู้สังเกตสามารถปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตโดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น

2. ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) หมายถึงตัวแบบที่บุคคลสังเกตผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่ปรากฏตามการบอกเล่า ในหนังสือ แถบบันทึกภาพ หรือผ่านทางสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ เป็นต้น

หน้าที่ของตัวแบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของตัวแบบ ดังนี้

1. ทำหน้าที่ในการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น เช่น การฝึกทำกับข้าวโดยการดูตัวแบบจากแม่ เป็นต้น

2. ทำหน้าที่ในการยับยั้งหรือควบคุมการเกิดขึ้นของพฤติกรรม เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ บุคคลที่สังเกตตัวแบบก็มีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ เช่น การที่บุคคลเดินข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยและถูกรถชนเสียชีวิต เมื่อผู้สังเกตพบเห็นตัวแบบที่ได้รับผลของพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจนี้ ก็จะช่วยยับยั้งพฤติกรรมการข้ามถนนโดยไม่ใช้สะพานลอยของบุคคลที่พบเห็นตัวแบบนี้เป็นต้น

3. ทำหน้าที่ช่วยให้พฤติกรรมที่เคยเรียนรู้มาแล้วได้มีโอกาสแสดงออก โดยตัวแบบจะทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ออกมา เช่น การที่บุคคลสนใจในเรื่องการร้องเพลงอยู่แล้ว และได้เห็นตัวแบบศิลปินที่รองเพลงได้ดี มีชื่อเสียงโด่งดัง บุคคลจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะไปประกวดร้องเพลงบ้าง เป็นต้น

กลไกของการเลียนแบบ

การเลียนแบบประกอบด้วยกลไก 3 ประการ คือ

1. พฤติกรรมที่เหมือนกัน (Same Behavior) ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของบุคคลสองคนด้วยวิธีการเหมือนกัน อันเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับทั้งสองซึ่งอาจเป็นการเลียนแบบหรือไม่ก็ได้

2. พฤติกรรมการเลือกอย่างอิสระ (Method Dependent Behavior) ขบวนการนี้เป็นการที่บุคคลหนึ่งกระทำพฤติกรรมตามแบบ (Matched) โดยสามารถเลือกพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของตัวแบบเพื่อเป็นเครื่องชี้บอกให้กระทำพฤติกรรมตามตัวแบบนั้นได้อย่างอิสระ (Dependent)

3. การลอกแบบ (Copying) เป็นการเลียนแบบที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นเพราะการลอกแบบนั้นเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อเครื่องชี้บอกของความเหมือน (Sameness) และความแตกต่าง (Difference) ซึ่งเกิดจากการกระทำของบุคคลกับของตัวแบบ ผู้สังเกตจะประมวลพฤติกรรมของตัวแบบ รวมทั้งพฤติกรรมของตัวเองที่กระทำผ่านมาแล้วและที่เป็นอยู่เพื่อประเมินความคล้ายคลึงระหว่างพฤติกรรมของตนและของตัวแบบจนสามารถเลือกพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับตัวแบบมากที่สุด และใช้สิ่งนั้นเป็นเครื่องชี้บอกสำหรับการเลือกตอบสนองในคราวต่อไป การลอกแบบเป็นพฤติกรรมทางสังคมแบบหนึ่งที่เกิดขึ้นจากแรงขับ ซึ่งอาจมีพื้นฐานมาจากความวิตกกังวล ความต้องการในการยอมรับในสังคม หรือความต้องการรางวัลอันเกิดจากการได้รับประสบการณ์หรือทักษะใหม่ ๆ จากผู้อื่น (มยุรี เนียมสวรรค์, 2550)

แบนดูล่า (Bandura, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) ยังได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดของการเสริมแรงว่า การเสริมแรงมิได้ทำหน้าที่แต่เพียงทำให้เกิดพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเท่านั้น หากแต่ยังทำหน้าที่อื่น ๆ ดังนี้

1. เป็นข้อมูลให้บุคคลรู้ว่า ควรจะทำพฤติกรรมอะไร ในสถานการณ์ใดในอนาคต เพราะถ้าบุคคลมีความเชื่อจากการได้รับข้อมูลบางอย่างว่า การแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันของเขาจะไม่ได้รับการเสริมแรงในอนาคต เขาก็จะมีแนวโน้มลดพฤติกรรมนั้นลง

2. เป็นสิ่งจูงใจเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต ทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะได้รับการเสริมแรง

3. เป็นตัวเสริมแรง ที่ทำให้เพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้จากการสังเกต โดยเฉพาะจากตัวแบบที่ดี ที่สามารถจูงใจและทำให้บุคคลได้รับความพึงพอใจ จะทำให้บุคคลสนใจเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบมากขึ้น บุคคลจะเลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่เขาเห็นว่ามีคุณค่า และได้รับความพึงพอใจจากการกระทำมากกว่าการกระทำที่เขาเห็นว่า ไม่มีคุณค่าและไม่ได้รับความพึงพอใจ และพฤติกรรมที่บุคคลเลียนแบบนั้นจะเพิ่มมากขึ้นเละถาวรขึ้นเมื่อเขาได้รับการเสริมแรงหลังจากแสดงพฤติกรรมดังกล่าว นำแนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตมาประยุกต์ในการเรียนการสอนเพื่อบ่งชี้วัตถุประสงค์ที่จะให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมหรือเขียนวัตถุประสงค์เป็นเชิงพฤติกรรม แสดงตัวอย่างของการกระทำหลาย ๆ อย่าง ให้คำอธิบายควบคู่กันไปกับการให้ตัวอย่างแต่ละอย่าง ชี้แจงขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการสังเกตแก่นักเรียน จัดเวลาให้

นักเรียนมีโอกาสที่แสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และให้เสริมแรงแก่นักเรียนที่สามารถเลียนแบบได้อย่างถูกต้อง

การประเมินพฤติกรรม

การประเมินพฤติกรรม โคน (Cone,1978 อ้างใน กฤติน ชุมแก้ว, 2555) ได้แบ่งวิธีการประเมินออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. วิธีการประเมินโดยตรง (Direct Methods of Assessment) ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การสังเกตพฤติกรรม (Observation) จัดได้ว่าเป็นวิธีการประเมินพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด และเป็นวิธีการหลักที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรม

1.2 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Monitoring) วิธีประเมินแบบนี้ผู้กระทำพฤติกรรมจะเป็นผู้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองเท่านั้น โดยเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกอาจเป็นแบบฟอร์มบันทึกพฤติกรรมก็ได้

1.3 การวัดผลที่เกิดขึ้น (Measurement of Product) การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมเป็นวิธีการประเมินที่ง่ายและสะดวกมากที่สุด เนื่องจากไม่จำเป็นต้องฝึกผู้สังเกตหรือผู้รวบรวมข้อมูลเป็นกรณีพิเศษ เพียงแต่นำผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของบุคคลบันทึกรวบรวมเท่านั้น โดยไม่จำเป็นที่จะต้องนำไปเกี่ยวข้องหรือรบกวนการกระทำของบุคคลเป้าหมายเลย โดยวิธีการนี้มีความแม่นยำและเชื่อถือได้ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นนั้นมีลักษณะที่ถาวร สามารถแปลงเป็นตัวเลขได้ นอกจากนี้การวัดผลที่เกิดขึ้นของพฤติกรรมนั้นยังสามารถนำมาใช้ประเมินพฤติกรรมที่ไม่สามารถระบุผู้กระทำพฤติกรรมได้

1.4 การวัดทางสรีระ (Physiological Measures) วิธีนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของบุคคล เมื่อต้องเผชิญสิ่งเร้าต่าง ๆ โดยมีจุดเด่นอยู่ตรงผลที่ได้จากการวัดนั่นคือ ผู้ถูกวัดจะรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของตนทันที อีกทั้งผลที่ได้นั้นค่อนข้างมีความเที่ยงสูงมาก แต่อาจจะมีปัญหาได้ถ้านักจิตวิทยานำเอาผลที่ได้จากการวัดทางสรีระไปตีความหมายในทางจิตวิทยา

2. วิธีการประเมินทางอ้อม (Indirect Methods of Assessment) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) จัดได้ว่าเป็นวิธีการประเมินทางอ้อมที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการประเมินและวิเคราะห์พฤติกรรม เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นที่จะนำไปกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายเพื่อการกำหนดขอบเขตในการรวบรวมข้อมูล และเป็นแนวทางในการดำเนินการปรับพฤติกรรมต่อไปในอนาคต การสัมภาษณ์เพื่อการประเมินพฤติกรรมนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างจากการสัมภาษณ์โดยทั่ว ๆ ไป เพราะการสัมภาษณ์เพื่อการประเมินพฤติกรรมนั้น

จะเน้นถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ สภาพการณ์ที่บุคคลกระทำ และการตอบสนองของบุคคลอื่น ๆ คำถามจึงมักจะถามถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขนำ (Antecedent) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรม (Consequences) ที่ตามมาหลังจากที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้ว การสัมภาษณ์มีข้อดีตรงที่ทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น ทำให้เข้าใจถึงความรู้สึกและความคิดของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์ และถ้ายังมีข้อที่สงสัยหรือไม่กระจ่างพอก็สามารถถามเพิ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น

2.2 การรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น (Information from Other People) ในบางครั้งนักปรับพฤติกรรมเองไม่สามารถที่จะรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่จะได้รับการปรับพฤติกรรมได้โดยตรง จึงจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ (Significant Others) ต่อบุคคลที่จะได้รับการปรับพฤติกรรม บุคคลเหล่านี้อาจได้แก่ ผู้ปกครอง เพื่อน สามี/ภรรยา หรือผู้ร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งวิธีการรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่นนี้ ส่วนใหญ่แล้วมักจะใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นหลัก ส่วนวิธีการตั้งคำถามในการสัมภาษณ์จะมีลักษณะคล้ายคลึงกับวิธีการสัมภาษณ์ผู้ที่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยตรง นั่นคือ มักจะตั้งคำถามด้วยคำว่า “เมื่อไร” และ “อย่างไร” เป็นต้น การรวบรวมข้อมูลจากบุคคลอื่น นอกจากจะใช้การสัมภาษณ์เป็นหลักแล้ว ยังสามารถประเมินในลักษณะอื่น ๆ เช่น การใช้แบบตรวจสอบรายการพฤติกรรม (Behavior Checklists) มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) และสังคมมิติ (Sociometric) เป็นต้น

2.3 การรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นการที่บุคคลบอกว่าเขาสนใจอะไร มีเจตคติเช่นใด มีบุคลิกภาพอย่างไร ตลอดจนมีความรู้สึกนึกคิดเช่นใด เป็นต้น วิธีการที่ใช้ในการรายงานตนเองนั้น ส่วนใหญ่มักจะใช้การทดสอบทางจิตวิทยา แบบสอบถาม หรือให้จดบันทึกประจำวัน โดยที่เครื่องมือเหล่านั้นจะเน้นที่พฤติกรรมเฉพาะเจาะจงและสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นโดยตรง การรายงานตนเองมีข้อดีอยู่หลายประการ โดยเฉพาะการประหยัดเวลาและครอบคลุมด้านต่าง ๆ ที่ต้องการจะประเมิน ใช้ร่วมกับการประเมินโดยตรงได้

แนวคิดของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura ที่เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลพวงมาจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่อย่างเดียว หากแต่มนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขาเอง ซึ่ง Bandura เรียกว่า การกำกับตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและบันทึกพฤติกรรมของตนเองตลอดจนคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้ควบคุม

กระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman & Rappaport, 1988) การกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผลได้ด้วยการฝึก การพัฒนาความตั้งใจ และความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและที่สำคัญต้องฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ

1. กระบวนการสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีผลอย่างไรกับตนเองก่อน ถึงจะดำเนินการเพิ่มหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเอง มาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตามและประเมินผลการกระทำของตนเอง ในการสังเกตพฤติกรรมตนเองนั้น อาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือเป็นพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลเป็นหลัก ตัวอย่างเช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลชายต้องการฝึกความสามัคคีในการฝึกซ้อมกีฬาของตนเอง ก็ต้องสังเกตความสามารถในการเข้าสังคมกับเพื่อนนักกีฬาในทีม เป็นต้น การกำกับตนเองจะมีประสิทธิภาพได้นั้น ยังขึ้นอยู่กับการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นระบบและถูกต้องอีกด้วยกระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงการตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ และประเมินพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงว่าก้าวหน้าไปในลักษณะเช่นใด การตั้งเป้าหมายที่บุคคลเป็นผู้กำหนดขึ้นจะให้มีประสิทธิภาพได้นั้นควรตั้งเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้ Bandura (1977 อ้างใน นภาพร บุญจวง, 2545)

1.1.1 ควรเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง บุคคลมีการกำหนดเป้าหมายของกระทำพฤติกรรมที่เจาะจงและชัดเจนว่า เขาจะทำพฤติกรรมอย่างไร หรือเท่าใด

1.1.2 ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายความสามารถของบุคคล เพื่อจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความอดทนและพยายามในการกระทำให้มากขึ้น

1.1.3 ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน โดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง เช่น ควรตั้งเป้าหมายว่า “วันนี้ฉันจะไปฝึกซ้อมกีฬาให้ตรงเวลา”

1.1.4 ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจในการกระทำพฤติกรรมมากขึ้น เพราะจะได้พบกับความสำเร็จได้ง่ายและเร็วกว่าการตั้งเป้าหมายระยะยาว และจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลพยายามทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวมากขึ้นด้วย

1.1.5 ควรเป็นเป้าหมายที่อยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ไม่เป็นเป้าหมายที่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริงการตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเหมือนดังข้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะช่วยทำให้บุคคลมีแรงกระตุ้นและทิศทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่าชัดเจนมากขึ้น ยิ่งถ้าบุคคลสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เขาจะรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและเรียนรู้ได้ดี และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด การใช้วิธีการเตือนตนเองนี้ เป็นเทคนิควิธีหนึ่งที่จะช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะบุคคลที่ได้ข้อมูลย้อนกลับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้ว ก็จะทำให้บุคคลรู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ แบนดูล่า (Bandura, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) กล่าวว่า การที่บุคคลจะเกิดแรงจูงใจในการสังเกตพฤติกรรมของตนเองมีปัจจัย ดังนี้

1.2.1 ช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ เพราะถ้าช่วงเวลาระหว่างการเกิดพฤติกรรมและการบันทึกพฤติกรรมนั้นสั้นก็ย่อมจะส่งผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น การที่บุคคลให้ความสนใจต่อการบันทึกจากสิ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใด จะทำให้ได้รับรู้ข้อมูลย้อนกลับ และความรู้สึกต่อการกระทำของตนเอง ที่จะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการช่วยให้ตนเองตัดสินใจได้ถูกต้องและรวดเร็วขึ้นว่า ควรจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปในลักษณะเช่นใด อย่างเช่น นักกีฬากรีฑาต้องการฝึกวิ่งเร็วในระยะทาง 100 เมตร ด้วยเวลาต่ำกว่า 15 วินาที ดังนั้น นักกีฬาต้องบันทึกเวลาการวิ่งของตนเอง เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองใช้เวลาในการวิ่งเท่าใด และควรจะใช้ความพยายามในการวิ่งมากขึ้นเท่าใด ถึงจะวิ่งได้ตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ เป็นต้น

1.2.2 การให้ข้อมูลป้อนกลับ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ที่จะส่งผลให้บุคคลได้รู้ว่า พฤติกรรมที่ตนเองได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงไปนั้นได้เปลี่ยนแปลงไปถึงระดับใดแล้ว ซึ่งข้อมูลที่ป้อนกลับที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีความชัดเจน เพราะถ้าข้อมูลที่ป้อนกลับนั้นคลุมเครือก็จะไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.2.3 ระดับของแรงจูงใจ บุคคลที่มีแรงจูงใจสูง จะมีแนวโน้มที่จะตั้งพฤติกรรมเป้าหมายและประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง ที่ทำให้บุคคลเกิดความสนใจที่จะทำการสังเกตพฤติกรรมตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองมากกว่าบุคคลที่ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

1.2.4 คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต ถ้าบุคคลเชื่อว่า พฤติกรรมที่สังเกตนั้นมีคุณค่าต่อตนเอง บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองที่สูง เมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองและจะนำไปสู่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองเร็วขึ้น แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่าต่อตนเอง บุคคลก็จะไม่สนใจต่อการพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว

1.2.5 การเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว การรับรู้ถึงระดับความสามารถของตนเองและพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไป ถ้าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นนำไปสู่การได้รับรางวัลการเน้นสังเกตความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรมจะทำให้เกิดการเพิ่มพฤติกรรมที่ปรารถนามากกว่าที่จะไปสังเกตความล้มเหลวของการแสดงพฤติกรรม

1.2.6 ระดับความสามารถในการควบคุม ถ้าบุคคลรับรู้ว่าพฤติกรรมที่สังเกตนั้นสามารถควบคุมได้บุคคลก็จะมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวได้ดีกว่าพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้

2. กระบวนการตัดสินใจ เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกต ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลตอบสนอง จากการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ว่า จะดำเนินการต่อไปอย่างไรกับพฤติกรรมตนเอง แบนดูล่า (Bandura, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) กล่าวว่า มาตรฐานหรือเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดไว้สำหรับประเมินพฤติกรรมตนเอง จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินการกระทำของตนเองได้อย่างถูกต้องมากขึ้น เพราะมาตรฐานส่วนบุคคลจะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ในการตัดสิน และเป็นตัวชี้นำการกระทำของบุคคลด้วย ซึ่งมาตรฐานส่วนบุคคลนี้อาจเกิดจากการเรียนรู้โดยตรงจากบุคคลอื่น หรืออาจเรียนรู้ได้จากปฏิกิริยาของบุคคลในสังคมหรืออาจเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบบุคคลจะไม่สามารถรับรู้ผลการกระทำของตนเองได้ว่าสูงหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น ถ้าไม่ได้นำผลการกระทำของตนเองไปเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม (Social Preferential Comparison) เพราะ การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม จะช่วยให้เราทราบผลการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับคนอื่น เพื่อจะได้หาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคมมี 4 ลักษณะ คือ 1) การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม 2) การเปรียบเทียบกับตนเอง 3) การเปรียบเทียบกับสังคม และ 4) การเปรียบเทียบกับกลุ่มกระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่าต่อบุคคลแต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตัวบุคคลมาก การประเมินพฤติกรรมก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลโดยทันที แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาต่อกระบวนการตัดสินใจนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการอนุมานสาเหตุในการกระทำ บุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจ

ในตนเองเมื่อเขาประเมินความสำเร็จของการกระทำว่า มาจากความสามารถและความพยายามของตัวเขาเองในทางกลับกัน บุคคลจะมีความรู้สึกภูมิใจต่อตนเองน้อยลง เมื่อเขาประเมินความสำเร็จจากการกระทำนั้นว่าเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เป็นกระบวนการสุดท้ายของกระบวนการกำกับตนเอง บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง เมื่อเขากระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ อย่างเช่น เมื่อนักกีฬาแข่งขันกีฬาชนะได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ก็ให้รางวัลตนเองโดยการไปเที่ยวทะเล เป็นต้น แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ บุคคลอาจแสดงปฏิกิริยาทางลบกับตนเองหรือลงโทษตนเอง อย่างเช่น เมื่อแข่งขันกีฬาแพ้แล้วลงโทษตนเองโดยการห้ามไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ หรือฝึกซ้อมหนักขึ้น เป็นต้น (Bandura, 1989 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) กล่าวว่า การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้น อาจใช้สิ่งจูงใจภายนอกหรือสิ่งจูงใจภายในตนเองก็ได้ แต่สิ่งจูงใจที่เกิดจากภายในตนเองทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีแนวโน้มที่จะคงทนได้มากกว่าสิ่งจูงใจจากภายนอกในกระบวนการกำกับตนเองของบุคคล เมื่อบุคคลไม่พึงพอใจกับผลที่ได้รับ ก็อาจปรับเปลี่ยนกลวิธี และกำหนดเกณฑ์หรือตั้งเป้าหมายใหม่ได้ เพื่อให้ตนเองได้รับความพึงพอใจมากขึ้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง

แบนดูล่า (Bandura, 1986) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง มีดังนี้

1. ประโยชน์ส่วนตน (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้วบุคคลก็จะได้รับประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง ทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่แล้วกระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว บุคคลส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรงขึ้นและยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็ยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก

2. รางวัลทางสังคม (Social Reward) การที่บุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้วสังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือให้รางวัล ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลอยู่ได้

3. การสนับสนุนจากสังคม (Modeling Supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเองเช่น หากบุคคลพูดจาไพเราะและอยู่ในสังคมที่มีแต่คนพูดจาไพเราะ คนที่พูดจาไพเราะเหล่านี้จะมีส่วนช่วยเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. ปฏิกิริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) บุคคลที่ได้พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะได้รับปฏิกิริยาทางลบจากสังคม ปฏิกิริยาเหล่านี้จะทำให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของตนอีกครั้ง

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual Supports) บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนลดมาตรฐานลงไป

6. การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) การลงโทษจะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการกระทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลาย ๆ กรณีก็เป็นการลดปฏิกิริยาทางลบจากผู้อื่นด้วย แทนที่จะถูกบุคคลอื่นลงโทษ และในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากบุคคลอื่น

เทคนิคการกำกับตนเอง

ในการพัฒนาการกำกับตนเองให้มีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ มาช่วยในการกำกับควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเทคนิคการกำกับตนเอง (นภาพร บุญจวง, 2545) มีดังนี้

1. เทคนิคการสอนตนเอง (Self-Instructional Technique) คือ กระบวนการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมตนเองด้วยการพูดกับตนเองในใจ เพื่อชี้แนะให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) คือ กระบวนการที่บุคคลได้สังเกต ฟัง รับรู้ เก็บจำประสบพบเห็น หรืออ่านเกี่ยวกับเรื่องราวพฤติกรรมของบุคคลอื่น แล้วประมวลเป็นข้อมูลเก็บจำไว้ใช้ เพื่อเป็นเครื่องชี้นำพฤติกรรมของตนต่อไป

3. การฝึกการสร้างภาพจินตนาการ (Imagery-Based Procedures) คือกระบวนการที่บุคคลสร้างมโนภาพขึ้นมา เพื่อกระตุ้นตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่ต้องการ

ซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1989 อ้างใน จิราภรณ์ บุญณรงค์, 2554) กล่าวว่า มี 3 กลวิธีที่จะเพิ่มการกำกับตนเองซึ่งมีอิทธิพลต่อกระบวนการภายในบุคคล กลวิธีเหล่านี้จะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม หรือกระบวนการภายใน สรุปได้ดังนี้

1. การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม (Behavioral Self-Regulation) คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลเริ่มขึ้นโดยการใช้กลวิธีและการกำกับการกระทำตนเอง โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพยายามที่จะใช้กลวิธีการกำกับตนเอง เพื่อจะให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่าง ๆ

โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนใช้วิธีการตรวจการบ้านของตนเอง เพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับความถูกต้องและการตรวจสอบจะต้องต่อเนื่องจนได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำ

2. การกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Self-Regulation) เป็นกลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อมจะเกี่ยวข้องกับการจัดสถานที่ ยกตัวอย่างเช่น การจัดเตรียมสถานที่ให้เอื้อต่อการทำการบ้าน ไม่มีเสียงอึกทึก จัดแสงไฟให้เหมาะสม และการจัดเตรียมงานที่จะทำ เป็นต้น และการกำกับตนเองในด้านสิ่งแวดล้อมนี้ จะต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการส่วนบุคคล เช่น การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นต้น

3. การกำกับตนเองภายใน (Covert Self-Regulation) เป็นอิทธิพลของกระบวนการรู้คิดของบุคคล เช่น ความรู้พื้นฐาน หรือลักษณะความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปว่า เทคนิคการกำกับตนเองคือกลวิธีที่จะช่วยควบคุมพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมหรือกระบวนการภายในให้ทำงานได้ตามเป้าหมาย ต้องอาศัยกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้ 1) เทคนิคการควบคุมตนเอง 2) เทคนิคการใช้ตัวแบบ และ 3) เทคนิคการฝึกสร้างภาพจินตนาการ

จากการศึกษาการนำเทคนิคการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้จากงานวิจัยในอดีตพบว่า แต่ละงานวิจัยจะกำหนดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับรูปแบบของกิจกรรมและเนื้อหาของกิจกรรมนั้น ๆ ดังตัวอย่างในตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 ตัวอย่างระยะเวลาการจัดกิจกรรมการกำกับตนเอง

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	กิจกรรม	จำนวนสัปดาห์	จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	จำนวนที่จัดกิจกรรมทั้งหมด
สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล, นัยนา ถาวรายุศม์, ชนินทร์ สกุลอิสริยาภรณ์, และ พิมพ์นภัสสรา หงส์จ้อย (2562)	โปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อการเสริมสร้างความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษา	12 สัปดาห์	1 ครั้ง (ครั้งละ 50 นาที)	12 ครั้ง
ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ (2561)	โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	3 สัปดาห์	2 ครั้ง (ครั้งละ 45-60 นาที)	6 ครั้ง
ชญานิกา ศรีวิชัย, ภัทร์ภร อยู่สุข, และ สาริณีย์ จินดาวุฒิพันธ์ (2560)	โปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	6 สัปดาห์	1 ครั้ง (ครั้งละ 60 นาที)	6 ครั้ง

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	กิจกรรม	จำนวนสัปดาห์	จำนวนครั้งต่อสัปดาห์	จำนวนที่จัดกิจกรรมทั้งหมด
สาวิตรี ไพศาล (2559)	โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	5 สัปดาห์	2 ครั้ง (ครั้งละ 60 นาที)	10 ครั้ง
พลรพี ทุมมาพันธ์ (2554)	โปรแกรมกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา	3 สัปดาห์	4 ครั้ง (ครั้งละ 60 นาที)	12 ครั้ง
เกศริน วงษ์มั่น (2553)	โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3	12 สัปดาห์	1 ครั้ง (ครั้งละ 50 นาที)	12 ครั้ง

จากข้อมูลตาราง 1 การนำเทคนิคการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้ในแต่ละโปรแกรมระยะเวลาในการจัดกิจกรรมน้อยที่สุดจะอยู่ที่ 3 สัปดาห์ และมากที่สุดที่คือ 12 สัปดาห์ ส่วนจำนวนการจัดกิจกรรมทั้งหมดจะเริ่มตั้งแต่ 6 ครั้ง จนถึง 12 ครั้ง ซึ่งผลการศึกษาจากงานวิจัยดังกล่าวสามารถพัฒนา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ และเนื่องจากการศึกษาการกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยใช้กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจและกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองตลอดจนนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ จากกระบวนการกำกับตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองขึ้นมาเพื่อมาพัฒนาการกำกับตนเองของนักกีฬาประเภททีมให้มีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้นซึ่งมีทั้งหมด 13 กิจกรรม ภายในระยะเวลา 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นทั้งหมด 12 ครั้ง

แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นแนวคิดเสนอขึ้นโดยนักทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theories) คือ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) กล่าวว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมก็ต่อเมื่อ พวกเค้าเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนจะจัดการและกระทำพฤติกรรมใด ๆ เพื่อให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง ซึ่งก็คือความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy Expectation)

ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self efficacy) ที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของคนเราไม่ได้เป็นผลมาจากคนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่เท่านั้น หากขึ้นกับปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยความคิดและความรู้สึกคือ พฤติกรรม สภาพแวดล้อม ส่วนบุคคลจะมีลักษณะการกำหนดซึ่งกันและกันถ้าปัจจัยใดเปลี่ยนแปลงไป อีกสองปัจจัยทีเหลือก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย (Bandura, 1986) ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986) โดย Bandura มีความเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ถ้าพบว่า คน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถแตกต่างกันในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้าการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน จะเห็นได้ว่าความสามารถคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวการณ์นั้น ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมากโดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมผ่านกระบวนการต่าง ๆ 4 กระบวนการ ดังนี้ (Lamsupasit, 2013)

1. กระบวนการคิด (Cognitive Process) การรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อกระบวนการคิด คือกระบวนการช่วยสนับสนุน หรือบั่นทอนความพยายามที่จะปฏิบัติภารกิจ โดยจากการประเมินและการคาดการณ์ต่อสถานการณ์ในอนาคต ตามระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองสูงก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จได้ส่วนบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถต่ำจะคิดว่าตนเองจะไม่สามารถปฏิบัติภารกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จได้คิดว่าตนเองจะต้องประสบความล้มเหลว

2. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) ผลจากกระบวนการคิด เมื่อบุคคลคิดถึงผลที่จากการปฏิบัติภารกิจจะเกิดความคาดหวังซึ่งความคาดหวังต่อผลที่จะเกิดขึ้นนี้จะเป็นแรงจูงใจเพิ่มความเชื่อมั่นที่จะกระทำภารกิจนั้น ๆ ให้สำเร็จ

3. กระบวนการด้านอารมณ์ (Affective Process) บุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองต่างกันจะส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ต่างกัน เมื่อต้องเผชิญกับงานที่มีความยาก

และซับซ้อน คือ หากบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถต่ำจะเกิดความเครียดความวิตกกังวล กลัวและสับสน ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะไม่เกิดความเครียด ไม่วิตกกังวลไม่กลัวและไม่สับสน นอกจากนี้ยังชอบที่จะทำงานที่มีความยาก ท้าทาย ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จของภารกิจต่าง ๆ

4. กระบวนการเลือก (Selection Process) เมื่อบุคคลประเมินหรือรับรู้ความสามารถของตนแล้วจะส่งผลไปถึงขั้นตอนการตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติภารกิจผู้ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะหลีกเลี่ยง เพราะไม่มั่นใจต่อความสำเร็จของภารกิจนั้น ๆ ผลของการมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีกระบวนการคิดว่าตนเองสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ มีแรงจูงใจในการปฏิบัติงานให้สำเร็จเมื่องานประสบปัญหาก็ไม่เกิดความวิตกกังวล หาทางแก้ปัญหาเพื่อปฏิบัติงานให้สำเร็จตามภารกิจตามวัตถุประสงค์ของงานหรือมากกว่าวัตถุประสงค์ที่กำหนด กรณีที่บุคคลนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำก็จะมีกระบวนการคิดว่าตนเองไม่สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ ประสบความล้มเหลวเมื่องานประสบปัญหาก็จะเกิดความวิติกังวล สับสน ไม่พยายามแก้ปัญหาหรือแก้ปัญหาแบบมีความเครียด วิตกกังวล ทำให้ผลของการปฏิบัติงานไม่สำเร็จหรือสำเร็จแต่มีข้อบกพร่องมากเกินหรือผลงานไม่สำเร็จไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานที่ได้รับมอบหมาย หรือตรงตามระดับความสามารถที่ควรจะเป็นของตนเอง

กล่าวโดยสรุปว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการที่บุคคลนั้นได้ตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองแล้วว่าสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์ที่มีความแตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน ดังนั้นการที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกได้นั้น จะขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย โดยการรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อกระบวนการต่าง ๆ ได้แก่ 1) กระบวนการคิด 2) กระบวนการจูงใจ 3) กระบวนการด้านอารมณ์ และ 4) กระบวนการเลือก

แนวคิดที่เกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

ความหมายของวินัย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ให้นิยามคำศัพท์เกี่ยวข้องกับความเข้าใจด้านวินัยไว้ดังนี้

มีวินัย หมายถึง คุณลักษณะที่แสดงออกถึงการยึดมั่นในข้อตกลง กฎเกณฑ์และระเบียบ ข้อบังคับ ของครอบครัว โรงเรียน และสังคม

มีวินัยในตนเอง คือ ประพฤติปฏิบัติตนตามระเบียบแบบแผนอย่างสม่ำเสมอ การมีวินัยในสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความรับผิดชอบ เป็นระเบียบไม่กระทบกระทั่งกัน ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ผู้มีวินัย คือ ผู้ที่ปฏิบัติตนตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคม

ศิวณัฐ เล่อยิ้ม, ภารดี ศรีลัด, และสุธนะ ติงศภัทิย์ (2561) ได้ให้ความหมายของความมีระเบียบวินัยไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง ให้ตนเองสามารถปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผน หรือกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและพึงปฏิบัติ เพื่อที่จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งการวัดความมีระเบียบวินัยออกเป็น 2 ด้านคือ ความมีระเบียบวินัยในตนเอง และความมีระเบียบวินัยต่อผู้อื่น

ธีรเมธ เสาร์ทอง (2561) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเองว่าจะประกอบไปด้วย ความรับผดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นผู้นำ ความซื่อสัตย์ ความตั้งใจ และความอดทน

ชไมพร สีมา (2562) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะต่าง ๆ เช่น ต้องมีความซื่อสัตย์ มีความอดทน มีความตั้งใจ มีความเป็นผู้นำ มีความรับผิดชอบ รวมถึงต้องปฏิบัติตนตามระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคม และต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

ปาริชาติ บัวเจริญ และประภัสสร สมสถาน (2565) กล่าวว่า การมีวินัยในตนเองเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญของสังคมเพราะจะทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข บุคคลควรได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง กล่าวคือ ต้องปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งตนเองได้ ควบคุมอารมณ์ และมีความอดทน ซึ่งวินัยในตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเองและพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวังไว้โดยเกิดความสำนึกว่าเป็นค่านิยมที่ดีงาม

ความหมายของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

การที่นักกีฬาจะก้าวไปสู่ชัยชนะและประสบความสำเร็จสูงสุดได้นั้น องค์ประกอบที่สำคัญคือ นักกีฬาจะต้องมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเป็นหลักพื้นฐานที่สำคัญ จากการศึกษาไม่พบการให้ความหมายของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ผู้วิจัยจึงนำความหมายของคำว่า วินัย การฝึกซ้อมกีฬา วินัยในตนเอง มารวบรวมเป็นความหมายของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

กาญจนา ร้อยนาค, ดวงแข พิทักษสิน, และ พิชฌายวีร์ สินสวัสดิ์ (2554) ได้ศึกษาความมีวินัยในตนเองของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี โดยคณะผู้วิจัยสรุปองค์ประกอบของความมีวินัยในตนเองซึ่งประกอบด้วย 7 คุณลักษณะ คือ มีลักษณะมุ่งอนาคต ภาวะผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์สุจริต มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

ธิดารัตน์ ธนะคำดี (2552) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 โดยผู้วิจัยหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ ได้ผลจากการวิเคราะห์ องค์ประกอบว่าคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเองประกอบด้วย 6 คุณลักษณะ คือ ด้านความ รับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเป็นผู้นำและด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

สมบัติ พรธิขั้ว (2553) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความมีวินัยในตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สรุปองค์ประกอบของความมีวินัยในตนเองซึ่งประกอบด้วย 7 คุณลักษณะคือ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานศึกษา ความเชื่อมั่น ในตนเอง ความรับผิดชอบ ความตั้งใจจริง ความมีภาวะผู้นำ ความอดทน และความตรงต่อเวลา

สมหมาย วินทะไชย (2553) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งได้ทำการศึกษาความมี วินัยในตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการพึ่งตนเองได้ ด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านความอดทน

สิริกร สินสม (2558) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความมีวินัยใน ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 สรุปองค์ประกอบของความมีวินัยในตนเองซึ่งประกอบด้วย 8 คุณลักษณะ คือ ความรับผิดชอบ การเคารพในสิทธิของผู้อื่น การควบคุมตนเอง ความตั้งใจ ความอดทน การแต่งกาย การตรงต่อเวลา และการมีระเบียบและปฏิบัติตามกฎของสังคม

สิรินาถ ธงศิลา (2557) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความมีวินัยใน ตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร โดยสรุปว่า ความมีวินัยในตนเองประกอบด้วย 6 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความอดทน การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความตรงต่อเวลา ความเชื่อมั่นในตนเอง และความเป็นผู้นำ

กูรัลนิค (Guralnik, 1970) ได้ให้ความหมายของวินัย ไว้ดังนี้

1. การฝึกฝนเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเอง ให้มีอุปนิสัยหรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ (Training that Develops Self-control, Character or Orderliness and Efficiency)

2. ผลการฝึกการควบคุมตนเอง คือ การมีความประพฤติที่เรียบร้อย (The Result of Such Training: Self-control: Orderly Conduct)

3. การยอมรับหรือการปฏิบัติตามข้อบังคับบัญชาและการควบคุม (Acceptance of or Submission to Authority and Control)

4. การปฏิบัติการ เพื่อแก้ไขความประพฤติหรือลงโทษพฤติกรรม (Treatment that Corrects or Punishes)

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์เพื่อหาคุณลักษณะของความมีวินัยในตนเองที่จะนำไปศึกษา โดยแสดงรายละเอียดการสังเคราะห์ดังกล่าวในตาราง รายละเอียดดังนี้

ตาราง 2 แสดงคุณลักษณะของความมีวินัยในการฝึกซ้อม

คุณลักษณะ	ธิดารัตน์ ธนะคำดี (2552)	สมบัติ พรธิบัว (2553)	สมหมาย วินทะไชย (2553)	สิรินาถ ธงศิลา (2557)	กาญจนา ร้อยนาค และคณะ (2554)	สิริกร สินสม (2558)	Guralnik (1970)	รวม
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
ความเชื่อมั่นในตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓			5
ความรับผิดชอบ	✓	✓		✓	✓	✓		5
ความเป็นผู้นำ	✓	✓		✓	✓			4
ลักษณะมุ่งอนาคต					✓			1

ตาราง 2 (ต่อ)

คุณลักษณะ	ธิดารัตน์ ธนะคำดี (2552)	สมบัติ พรธิบาว (2553)	สมหมาย วินทะไชย (2553)	สิรินาถ ธงศิลา (2557)	กาญจนา ร้อยนาค และคณะ (2554)	สิริกร สินสม (2558)	Guralnik (1970)	รวม
ความตรงต่อเวลา				✓	✓	✓		3
ซื่อสัตย์สุจริต	✓				✓			2
ความอดทน	✓	✓	✓	✓		✓		5
ความตั้งใจ		✓				✓		2
การพึ่งตนเอง			✓					1
การควบคุมอารมณ์			✓			✓	✓	3
การเคารพสิทธิของผู้อื่น						✓		1
การปฏิบัติการหรือลงโทษพฤติกรรม							✓	1
การแต่งกาย						✓		1

จากตาราง ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกคุณลักษณะของความมีวินัยที่ได้จากการสังเคราะห์จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยพิจารณาจากความเหมาะสม ดังนั้นผลจากการสังเคราะห์พบว่าคุณลักษณะที่นำมาศึกษาประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) ความซื่อสัตย์ 2) ความรับผิดชอบ 3) ความอดทน และ 4) ความตรงต่อเวลา 5) การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

หลักพื้นฐานสำคัญของการฝึกซ้อมกีฬา

โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายถึงแม้จะต้องมีลักษณะเฉพาะที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเช่นเดียวกับเสื้อผ้าที่สวมใส่ก็ตาม (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนากุล, 2552) แต่หลักพื้นฐานทั่วไปที่ใช้สำหรับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จะสามารถใช้ได้กับทุกคน ทั้งชายและหญิงในทุกระดับ อายุและประยุกต์ใช้ได้กับทุกกิจกรรมการฝึกในทุกชนิดกีฬา เมื่อมีการออกแบบโปรแกรมการฝึกจะต้องพิจารณาประยุกต์ใช้หลักการพื้นฐานทั้ง 8 ประการ ดังต่อไปนี้

1. หลักเกี่ยวกับการฝึกหนักเกินปกติ (Overload Principle) ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฝึกการฝึกที่มีภาระงานหนักเกินปกติคือการปฏิบัติงานของร่างกายที่ต้องการให้มีมากกว่างานที่เคยทำตามปกติ

2. หลักเกี่ยวกับความก้าวหน้า (Principle of Progression) การเปลี่ยนแปลงปริมาณของงานในระดับความหนักเกิดปกติที่กระทำมาก่อนหน้านี้ให้มีเพิ่มมาขึ้นอันเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกาย

3. หลักการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง (Specificity Principle) หลักในการพัฒนาการฝึกนั้น สำคัญจะต้องมีการกำหนดเป้าเหมายที่ต้องการก่อนเป็นลำดับแรก

4. หลักเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individualization) ความแตกต่างในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ถึงแม้จะใช้โปรแกรมการฝึกเหมือนกันก็ตาม เหตุผลของความแตกต่างส่วนใหญ่มาจากวิถีในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล

5. หลักเกี่ยวกับการปรับตัวและการฟื้นตัวของร่างกาย (Adaptation and Recuperation) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นในระบบทางสรีรวิทยาที่เป็นการตอบสนองตอนการฝึก

6. หลักเกี่ยวกับการคงสภาพของของสมรรถภาพทางกาย (Maintenance) การดำรงสภาพที่ดีจากการพัฒนาของร่างกายเอาไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

7. หลักเกี่ยวกับความเสื่อมถอย การหยุดชะงักความก้าวหน้าและการคืนกลับสู่สภาพปกติ (Retrogression Plateau and Reversibility) ความก้าวหน้าในการฝึกมักจะไม่ค่อยมีการพัฒนาและอาจจะไม่ค่อยมีความคงที่หรือแน่นอน

8. หลักเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนหยุด (Warm Up and Cool Down) ถือเป็นช่วงสำคัญของการฝึกเพราะเป็นปัจจัยในการเพิ่มอุณหภูมิและลดอุณหภูมิในร่างกายให้เหมาะสมต่อสภาพของการฝึก

สนธยา ลีละมาด (2551) กล่าวว่าการฝึกซ้อม หมายถึง การทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เป็นผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและการทำงานจนเพียงพอหรือเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละชนิดกีฬา ข้อควรคำนึงในการฝึกซ้อมหรือการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา มีดังนี้

1. จากง่ายไปหายาก
2. จากช้าไปเร็ว
3. จากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ไม่รู้
4. จากทั่ว ๆ ไปมุ่งสู่เฉพาะด้าน
5. จากจุดเริ่มต้นสู่จุดสิ้นสุด

นอกจานี้ การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ใด ๆ ก็ตามของบุคคลจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) สรีรวิทยา (Physiology) ชีวเคมี (Biochemistry) และสภาพจิตใจ (Psychology) โดยการเปลี่ยนแปลงจะขึ้นอยู่กับ 3 ตัวแปร ได้แก่ (สนธยา ลีละมาด, 2551)

1. ปริมาณการฝึกซ้อม (Volume) ซึ่งได้แก่ ระยะเวลา (Duration) ระยะทาง (Stance) และจำนวนครั้ง (Repetition)

2. ความหนักของการฝึกซ้อม ได้แก่ ความหนัก (Load) และอัตราความเร็วของการปฏิบัติ (Velocity)

3. ความเข้มของการปฏิบัติ (Density) โดยตัวแปลงแต่ละด้านจะให้ผลของความเฉพาะแตกต่างกัน

การฝึกซ้อมกีฬาจะทำให้นักกีฬาเป็นผู้ที่มีความสามารถดี ประสบชัยชนะจากการแข่งขันได้ หนทางเดียวก็คือการฝึกซ้อม ไม่ได้มีจุดประสงค์เฉพาะเทคนิคหรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น แต่จะต้องมีการฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ความอดทน ความเร็ว การประสานงานกันของระบบกล้ามเนื้อและมีความคล่องแคล่วว่องไว เป็นองค์ประกอบหลักของเป้าหมายในการฝึก (สุกิจ พิทักษ์เจริญ, 2545) หลักทั่วไปในการฝึกซ้อมที่สำคัญมีดังนี้

1. การฝึกต้องเริ่มจากน้อยไปหามาก ฝึกจากเบาไปหาหนัก โดยใช้หลักของการเพิ่มความหนักในการฝึกและต้องเพิ่มความหนักให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพียงพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายมีการปรับตัวดีขึ้น ต้องรู้สึกสบายคือไม่หนักเกินไป ดังนั้นจึงต้องคำนึงถึงความหนักระยะเวลา และความบ่อยในการฝึกซ้อม เพื่อที่จะช่วยกระตุ้นให้มีการพัฒนาเป็นไปตามระบบและขั้นตอนตามความสามารถของร่างกายในแต่ระบุคคลเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ และหลังจากที่ร่างกายมีการปรับตัวมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นแล้ว ก็ควรจะมีการปรับเพิ่มความหนังของงานที่จะใช้ฝึกซ้อมเพิ่มขึ้น เพื่อที่จะเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมากยิ่งขึ้น แต่ควรจะมีการเฝ้าระวังอาการของการฝึกซ้อมเกิน (Over Training)

2. การฝึกจะต้องทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกีฬานั้น ๆ และทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น แต่ถ้าการฝึกซ้อมนั้นทำไม่สม่ำเสมอมีการหยุดการฝึกซ้อมหรือความหนักไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดการผันกลับ ซึ่งจะเป็นผลให้สมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกที่ผ่านมาลดลงได้ การฝึกจึงจำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง

3. การฝึกจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง การฝึกซ้อมจะต้องมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจในท่าการเคลื่อนไหวความเร็ว ความทนทาน และประเภทของกิจกรรมที่ฝึก ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายเกิดความสามารถและมีการพัฒนาสมรรถภาพแตกต่างกัน อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงการใช้ระบบพลังงานในการฝึกว่าเป็นระบบใดเช่น เราคงไม่สามารถพัฒนากล้ามเนื้อแขนโดยใช้วิธีวิ่งจ๊อกกิ้ง หรือฝึกระบบหายใจและไหลเวียนเลือดโดยใช้วิธีการฝึกโยคะเป็นต้น

ดังนั้นการฝึกซ้อมหรือเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในแต่ละชนิดกีฬาต้องกำหนดวัตถุประสงค์เป้าหมายของการซ้อม วิธีการซ้อม เพื่อสร้างแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง เช่น นักกีฬายิงปืนไม่จำเป็นต้องฝึกเน้นแรงระเบิดของกล้ามเนื้อ นักยิมนาสติกต้องเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความสมดุล นักจักรยานทางไกลต้องสร้างความทนทานให้กับกล้ามเนื้อเป็นหลัก นักจักรยานลู่ต้องเน้นการเสริมสร้างแรงระเบิดของกล้ามเนื้อเหล่านี้ เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกซ้อม

ในการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และบรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อมนั้นผลของการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. คุณภาพของการฝึก ได้แก่ การกำหนดรูปแบบการฝึกที่สามารถพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของกีฬานั้นได้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. ปริมาณการฝึก ได้แก่ การกำหนดความหนักเบาของกิจกรรมในการฝึก โดยทั่วไปกำหนดจากอัตราการเต้นของชีพจร ซึ่งในลักษณะเดียวกันนี้ในการฝึกซ้อมกีฬา การจับชีพจรจะช่วยบอกความหนักเบาของการฝึกและความสามารถในการฟื้นตัวของผู้เข้ารับการฝึกได้ด้วย

3. ปัจจัยภาพในร่างกายผู้รับการฝึก ได้แก่ อายุ เพศ สภาพร่างกาย จิตใจ และพรสวรรค์ เป็นต้น

4. ปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ สภาพภูมิอากาศ เครื่องแต่งกาย สารกระตุ้น การพักผ่อนและสันทนาการ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปว่า วินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา หมายถึง นักกีฬากรีฑาที่มีควบคุม กาย วาจา ใจ และพฤติกรรมทั้งหมดของตนเองให้ปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และกฎ กติกาของการฝึกกีฬาประเภทนั้น ๆ

แนวคิดและหลักการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเป็นเลิศทางการกีฬา

ความเป็นเลิศทางการกีฬา (Sport Excellence) หมายถึง ศักยภาพสูงสุดในการเล่นและการเป็นนักกีฬา ซึ่งการจะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องพัฒนาเป็นอันดับแรก คือ กระบวนการพัฒนาตน Self ให้มีความสนุกทุ่มเท มุ่งมั่น เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่

กำหนดไว้ทั้งในการฝึกซ้อมและการมีใจที่เข้มแข็ง มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งจิตใจและการแสดงออกให้อยู่ในกฎระเบียบและข้อบังคับร่วมกันทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพราะการฝึกซ้อมกีฬาเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพได้

องค์ประกอบของความเป็นเลิศทางการกีฬา

ในการพัฒนานักกีฬาทั้งด้านร่างกายและจิตใจก็คือการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาหรือที่เรียกว่า จริยธรรมทางกีฬาในการที่จะพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพและเป็นเลิศทางการกีฬานั้น มีองค์ประกอบ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ดังนี้

1. ร่างกาย ประกอบด้วยสัดส่วน รูปร่างที่เหมาะสมกับตำแหน่งที่เล่นและประเภทกีฬารวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ดี ทั้งสมรรถภาพทั่วไป เฉพาะกีฬาและเฉพาะตำแหน่งการเล่นนั้น ๆ ตลอดจนความสามารถทางทักษะกีฬาทั้งทักษะพื้นฐานและขั้นสูง รวมถึงเทคนิค แทคติกและประสบการณ์ในการเล่นกีฬานั้น ๆ

2. จิตใจ คือ ความแข็งแกร่งทางใจ ซึ่งหมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีสมาธิและความตั้งใจในการควบคุมตนเองได้ทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าในกระบวนการนั้นต้องใช้กำลังใจ การทุ่มเท เพื่อฟันฝ่าความลำบาก ยุ่งยาก บาดเจ็บ ความกดดันที่เกิดขึ้นจากตนเองและบุคคลรอบข้าง การควบคุมทางกาย คือ การควบคุมให้เล่นกีฬาได้ดีทั้งในการฝึกและการแข่งขัน ควบคุมจิตใจให้มีใจสู้ ประเมินสถานการณ์ไปในทางที่ดี มุ่งมั่นในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น ในขณะแข่งขัน ให้เกิดความรู้สึกและความรับรู้ที่ดีต่อตนเองและการเล่นกีฬาตลอดจนการสร้างแรงจูงใจในการฝึกที่ต้องใช้เวลานานในการฝึกฝนทางด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่นักกีฬาจะต้องพึงมีและฝึกปฏิบัติจิตใจของตน เพื่อพัฒนาจิตใจของตนให้มีความแข็งแกร่ง มั่นคงและมีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จนสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งทางกายและจิตใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ การฝึกทางด้านจิตใจที่นักกีฬาพึงมี มีดังนี้

2.1 ความมุ่งมั่น คือ นักกีฬามีความมุ่งมั่น ทุ่มเทในการเล่นและการฝึกซ้อมกีฬา ถึงแม้จะมีอุปสรรคในการฝึกซ้อมมากน้อยเพียงใด ก็มุมานะ ทุ่มเท พยายาม อดทน ที่จะก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ นักกีฬาต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองด้วย ถึงแม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์การเล่นที่แย่ที่สุดของตนเอง จำเป็นจะต้องแก้ไขข้อผิดพลาดให้น้อยลง อย่าประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไป แต่จงเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้และทำได้ดี

2.3 การควบคุมตนเอง คือ นักกีฬาสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองให้อยู่ในการเล่นและการฝึกซ้อมกีฬา ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่บีบบังคับหรือกดดันก็ตาม ก็สามารถควบคุมอารมณ์และการกระทำตนเองให้อยู่ในภาวะปกติของการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้

2.4 ความสนใจ การรวบรวมสมาธิหรือความตั้งใจ คือ นักกีฬาต้องมีความสนใจความตั้งใจและมีสมาธิในการเล่นและการฝึกซ้อม ไม่ใจลอยหรือสนใจสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพราะถ้านักกีฬาขาดความสนใจและขาดสมาธิในการเล่นและการฝึกซ้อมก็จะทำให้เสียสมาธิในการเล่น ไม่สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้

2.5 ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คือ นักกีฬามีความรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง คิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งและเป็นคนสำคัญของทีม

3. สิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

3.1 สิ่งแวดล้อมทางบุคคล ได้แก่ ครู ผู้ฝึกสอน ผู้บริหารองค์กร ที่มีส่วนในการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาโดยตรง

3.2 สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ อุปกรณ์กีฬาที่ดีและทันสมัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางการกีฬาต่าง ๆ การมีเงินทุนสนับสนุน เพื่อเอื้อในการจัดเตรียมความพร้อม และช่วยให้พัฒนาความสามารถจนถึงขีดสูงสุด

การที่นักกีฬาจะเป็นนักกีฬาที่ดี และก้าวสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น จะต้องมีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่หลากหลายร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ ตลอดจนทักษะ กลยุทธวิธี แรงจูงใจ ความมั่นใจ และความตั้งใจในการฝึกซ้อมร่วมกับการขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ประพฤติตนที่อยู่ในกรอบระเบียบกฎเกณฑ์ และวินัยของการเล่นกีฬาและส่วนรวม จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬาได้ยั่งยืน เป็นพลเมืองดีของสังคม และช่วยพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้ต่อไปในอนาคต

เป้าหมายของการกีฬา

ในการฝึกซ้อมกีฬา นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรมีการกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อมเพื่อจะสามารถฝึกซ้อมกีฬาได้ตามเป้าหมายนั้น ๆ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จดังจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายทางการกีฬา หมายถึง อะไรก็ตามที่พยายามที่จะทำให้สำเร็จ ทำให้ได้ไปให้ถึง คือ เป้าหมายของพฤติกรรม การตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามี 3 ลักษณะ สรุปได้ดังนี้

1. เป้าหมายที่เป็นผลแข่งขันหรือการกระทำ (Outcome Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่มุ่งเน้นที่ผลของการแข่งขันสำหรับการเล่นในแต่ละครั้ง โดยปกติจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบระหว่างกัน เช่น เข้าที่ 1 ในการวิ่ง 100 เมตร เป็นต้น

2. เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก (Performance Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ที่เกิดจากผลของการเล่นหรือแสดงออกที่ดี ถูกต้องหรือความพยายามที่ไม่ได้เกี่ยวข้องหรือเปรียบเทียบกับใคร เช่น วิ่ง 400 เมตรในระยะทางที่กำหนดไว้เอง

3. เป้าหมายที่เป็นขบวนการในการทำ (Process Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เน้นเฉพาะขบวนการหรือวิธีการที่ควรทำ เพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ ขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ผู้รักษาประตูจะต้องรักษาตำแหน่งของการยืนที่สามารถเห็นลูกได้ตลอดเวลา

เป้าหมายของการฝึกกีฬา แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ฝึกเพื่อชัยชนะเป็นเป้าหมายเพื่อชัยชนะอย่างเดียว การที่ทีมหรือนักกีฬาจะก้าวไปสู่ชัยชนะได้นั้น ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬา จะต้องร่วมมือร่วมใจกันในการฝึกซ้อมอย่างทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ เสียสละ อดทนสูง ถึงจะประสบชัยชนะได้ ซึ่งเป้าหมายประเภทนี้ จะเน้นความสำคัญไปที่ชัยชนะมากว่าการพัฒนาความสามารถเฉพาะนักกีฬาคนใดคนหนึ่ง

2. ฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา เป็นเป้าหมายที่มุ่งฝึกสอนเพื่อจะพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ทั้งด้านทักษะ สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ พร้อมกับพัฒนาให้นักกีฬามีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ รู้จักตัวของตัวเองเพื่อให้นักกีฬาดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปว่า นักกีฬากรีฑาที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมจากครูที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

หลักการกำหนดเป้าหมายของการกีฬา

ล๊อค และ ลาธาม (Locke & Latham, 1985 อ้างใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) กล่าวถึงหลักการกำหนดเป้าหมายของการกีฬา สรุปได้ดังนี้

1. ต้องเป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจงทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการชัดเจน

2. ต้องเป็นเป้าหมายที่สามารถประเมินผลได้

3. ต้องเป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจงและยากพอสมควรจะนำไปสู่การเล่นที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับไม่มีเป้าหมายเลย

4. ใช้ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวจะนำไปสู่การแสดงที่ดีกว่า การใช้เป้าหมายเพียงอย่างเดียว

5. เป้าหมายจะส่งผลกระทบต่อการเลือกทำกิจกรรม ปรับความพยายาม เพิ่มระดับความอดทนต่องานและหาหนทางหรือกลวิธี ที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้เหมาะสม

6. เป้าหมายจะประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลได้ดีที่สุด เมื่อนักกีฬาได้รับรู้ผลหรือข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมที่ได้ทำ

7. เมื่อเป้าหมายที่ยากจะมีการทุ่มเทต่องานหรือกิจกรรมมากขึ้นผลดีจะออกมามากขึ้นเท่านั้น

8. นักกีฬาต้องเป็นผู้มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง เพื่อเขาจะได้รู้สึกว่าตนเองมีค่าและเป็นส่วนหนึ่งของทีม

9. เป้าหมายจะสำเร็จได้ เมื่อมีการวางแผนการฝึกซ้อมและกลวิธีที่ดี โดยเฉพาะเมื่อกิจกรรมนั้นมีความยุ่งยากและซับซ้อน

10. การแข่งขันจะช่วยพัฒนาความสามารถ และการนำไปสู่การปรับเป้าหมายที่ต้องการฝึกและแข่งขันด้วย

หลักการพัฒนาความสามัคคีในทีม

หลักการพัฒนาความสามัคคีในทีม และวิธีการปฏิบัติ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) มีดังนี้

1. นักกีฬาทุกคนควรมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อนักกีฬาคนอื่น ๆ ด้วยในการฝึกซ้อม กีฬาผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาทุกคนได้มีโอกาสฝึกซ้อมในตำแหน่งอื่น ๆ ที่ตนเองไม่ได้เล่นด้วย เพราะจะได้เห็นความสำคัญของนักกีฬาที่เล่นในตำแหน่งอื่น ๆ ในทีม

2. ผู้ฝึกสอนควรศึกษาเรื่องส่วนตัวของนักกีฬา เพื่อจะได้รู้จักและเข้าใจนักกีฬามากขึ้นและทำให้นักกีฬารับรู้ว่า ผู้ฝึกสอนให้ความสนใจและความสำคัญกับตัวนักกีฬา

3. สร้างความภูมิใจทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เพราะความภาคภูมิใจในทีมจะทำให้นักกีฬามีพลังในการต่อสู้ เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ทีมได้ตั้งไว้

4. ปลูกฝังให้นักกีฬามีความรู้สึกต่อการเป็นเจ้าของทีม หรือเป็นบุคคลที่สำคัญในทีมเพราะจะทำให้นักกีฬาเห็นคุณค่าในตนเอง มีความกระตือรือร้น ตั้งใจฝึกซ้อมที่จะพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในการแข่งขันมากขึ้น

5. สร้างจุดมุ่งหมายของทีม เพื่อจะให้นักกีฬามีแรงกระตุ้นในการฝึกซ้อมที่จะพัฒนาทักษะและฝีมือตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่ทีมตั้งไว้

6. นักกีฬาแต่ละคนต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง และนักกีฬาทุกคนนั้นจะต้องเชื่อในความสามารถ ศักยภาพของเพื่อนนักกีฬาทุกคนในทีมว่ามีความสำคัญที่จะทำให้ทีมไปสู่ชัยชนะได้

7. ไม่ควรคาดหวังว่า ความสัมพันธ์ภายในทีมจะสงบราบรื่นไม่มีปัญหา เพราะความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา แต่บนความขัดแย้งต้องไม่มีผลต่อความสำเร็จหรือทำลายจุดมุ่งหมายของทีม

8. ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดลักษณะความขัดแย้งหรืออยู่ฝ่ายตรงข้ามกัน

9. การฝึกซ้อมของทีมควรส่งเสริมให้นักกีฬาเกิดความร่วมมือกัน ควรหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อมที่ยากเกินไปในช่วงแรกของการฝึกซ้อม

10. ควรหาจุดเด่นของทีมให้ได้ถึงแม้จะเป็นฝ่ายแพ้ เพราะจะทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกพึงพอใจต่อความสามัคคีในทีม

11. ส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของทีม เช่น เรื่องการแต่งกาย เป็นต้นนอกจากหลักการพัฒนาความสามัคคีในทีมที่จะนำพาทีมไปสู่ความสำเร็จสูงสุดได้นั้นนักกีฬาทุกคนจะต้องมีคุณธรรม (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ดังนี้

11.1 มีความรักและสามัคคีในหมู่คณะ คือ นักกีฬาจะต้องมีความรักและความสามัคคีซึ่งกันและกันภายในทีม มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ประสานงานกันในการเล่นเป็นทีมและทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

11.2 มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักขอโทษเมื่อตนทำผิด รู้จักแพ้เมื่อตนมีฝีมือไม่ถึง รู้จักให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด เล่นกีฬาด้วยชั้นเชิงของนักกีฬา

11.3 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รู้จักหน้าที่ที่ตนพึงปฏิบัติและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนที่ได้รับมอบหมาย ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดตามความรู้ ความสามารถที่มีอยู่

11.4 มีระเบียบวินัยในตนเอง สามารถบังคับใจตนเองได้ ปฏิบัติงานเป็นไปตามขั้นตอนถูกระเบียบ ถูกวิธี เล่นกีฬาอยู่ในกรอบ อยู่ในระเบียบ และข้อบังคับของกีฬานั้น ๆ

11.5 มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำงานและเล่นกีฬาด้วยความเชื่อมั่น มีความกล้าในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและรวดเร็ว

11.6 มีความมานะอดทน ทำงานและเล่นกีฬาด้วยความอดทน มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่นเรียน และการฝึกซ้อมที่หนักและทักษะที่ยาก

11.7 ในการเล่นกีฬาจะต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของโค้ชและผู้ฝึกสอนหรือผู้ฝึกอย่างเคร่งครัด ตลอดจนเคารพเชื่อฟังกรรมการผู้ตัดสินด้วย

11.8 มีความกล้าหาญ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ กล้ายอมรับผิดเมื่อตนกระทำผิดและกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร

11.9 มีความสุภาพเรียบร้อย เป็นผู้ที่มีความสุภาพอ่อนโยน ด้วยกิริยาวาจาลักษณะท่าทางประพฤติ ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบประเพณีอันดีงาม

11.10 มีความอดทนอดกลั้นและเสียสละ

จากองค์ประกอบที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกในการเตรียมทีมซึ่งมีความสำคัญเท่ากับปัจจัยภายในตัวนักกีฬาเอง เพราะส่งผลต่อนักกีฬาได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น นักกีฬาทุกคนจะต้องมีการฝึกฝน กำกับควบคุมตนเองให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพและการแสดงออกที่จะสื่อให้เห็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิด ความรู้ความรู้สึกและค่านิยมที่ดีต่อกัน อันจะเป็นหนทางนำไปสู่ ความรัก ความสามัคคีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทีม เพื่อสร้างทีมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล และคณะ (2562) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อการเสริมสร้างความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถตนเองที่มีต่อการเสริมสร้างความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยให้ความรู้เกี่ยวกับกลวิธีการอ่านทำความเข้าใจ การส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถในการอ่าน และการส่งเสริมทักษะในการกำกับตนเองในการอ่าน กิจกรรมในแต่ละครั้งประกอบไปด้วยเอกสารประกอบการสอนสื่อต่าง ๆ และเกมกิจกรรมการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 4 โรงเรียน จำนวน 236 คน วิเคราะห์ก่อนและหลังโดยมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย รูปแบบโปรแกรมการกำกับตนเองและความสามารถของตนเองในด้านการอ่านทำความเข้าใจ แบบสอบถาม แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน และข้อสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมใช้รูปแบบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนและการกำกับตนเองในการเรียนรู้การอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ มีคะแนนความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ (2561) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน อายุ 15-19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 60 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง และโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งสร้างจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูราร่วมกับทัศนคติการใช้ความรุนแรง ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ครั้งละ 45-60 นาที เครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ทดสอบความเที่ยงของแบบประเมินทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงและแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้เท่ากับ .80 และ .95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานด้วยสถิติไคสแควร์ รวมทั้งเปรียบเทียบผลการศึกษาโดยใช้สถิติทีคู่ และทีอิสระ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ชญานิกา ศรีวิชัย และคณะ (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุม พฤติกรรมการใช้ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดมีกลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิงและชายที่ใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขตที่ 4 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน โดยวิธีการ คัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเข้าดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม-เดือนธันวาคม 2559 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Pair t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรม

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ผลการวิจัยนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการให้ความรู้แก่เด็กวัยรุ่น ให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมตนเองต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ตลอดจนบิดา มารดา และผู้ปกครองที่จะช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ อย่างถูกต้องต่อไป

สาวิตรี ไพศาล (2559) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปี การศึกษา 2559 โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งหมด 3 ห้อง จำนวน 94 คน การวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ 1) ประชากรที่ใช้เพื่อศึกษาระดับความมีวินัยของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 94 คน และ 2) กลุ่มทดลองที่ใช้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีค่าเฉลี่ยความมีวินัยอยู่ในระดับน้อยลงไป จำนวน 32 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง วิธีการวิจัยใช้แบบแผนการทดลองแบบ The One-Group Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความมีวินัย มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.933 และ โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.6-0.8 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ยของประชากร (μ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากร (σ) และการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for Dependent Sample) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี มีระดับความมีวินัยโดยรวมและรายด้านความรับผิดชอบ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความอดทน และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านความซื่อสัตย์และด้านความเป็นผู้นำอยู่ในระดับปานกลาง และ 2) หลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความมีวินัยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พลรพี ทุมมาพันธ์ (2554) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง จำนวน 19 คน ใน 3 ห้องเรียน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม

การกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู จำนวน 8 คน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม จำนวน 5 คน ตัวแปรตามในการศึกษาครั้งนี้คือ พฤติกรรมการเรียน ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย 3 พฤติกรรม คือ พฤติกรรมก่อนเรียน พฤติกรรมขณะเรียนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหลังเรียน การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยแบบ ABA Design เครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู โปรแกรมการกำกับตนเอง และแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way MANOVA with Repeated Measures) และนำเสนอข้อมูลแนวโน้มพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนรายบุคคลโดยใช้กราฟเส้น ผลการวิจัยพบว่า 1) ในภาพรวมนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงมีพฤติกรรมการเรียนปานกลาง โดยพฤติกรรมก่อนเรียนนั้นไม่เป็นปัญหา แต่มีปัญหามากในด้านพฤติกรรมขณะเรียนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหลังเรียน กล่าวคือ นักเรียนไม่สนใจเรียน ไม่ตั้งใจเรียน มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนน้อย ไม่กล้าอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็น ไม่มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มเมื่อมอบหมายงานให้ทำในชั้นเรียน นักเรียนขาดความรับผิดชอบในการทำงาน ทำงานไม่เสร็จ บางคนพยายามส่งงานให้เร็วแต่งานผิดพลาด และมีปัญหาอย่างมากในการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่ทำการบ้าน ทำงานไม่เสร็จ บางวิชาส่งงานเป็นประจำแต่บางวิชาไม่สนใจทำงาน และนักเรียนไม่อ่านหนังสือทบทวนหรือศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม อย่างไรก็ดีมีนักเรียนบางคนมีพฤติกรรมการเรียนดีในหลายด้านหรือบางส่วน 2) ผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพบว่า 2.1) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก่อนเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียวในระยะทดลองสูงกว่าระยะเส้นฐาน และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมขณะเรียนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว ในระยะทดลองสูงกว่าระยะเส้นฐานและระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนรวมและรายด้านของนักเรียนรายบุคคลทั้ง 2 กลุ่ม ทุกคน ในระยะทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าระยะเส้นฐาน และพฤติกรรมการเรียนรวมและพฤติกรรมการเรียนรายด้านส่วนใหญ่ลดลงในระยะหลังทดลอง 2.2) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมขณะเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะทดลองและระยะหลังทดลอง และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครู และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

เพียงอย่างเดียว สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะทดลอง และ 2.3) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมขณะเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังทดลอง

เกศริน วงษ์มั่น (2553) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนภเขตวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงชั้นที่ 3 ที่บรรพชาเป็นสามเณรโรงเรียนศรีภเขตวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ ประจำปี 2552 จำนวน 50 รูป แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 รูป และกลุ่มควบคุม 25 รูป กลุ่มทดลองได้รับการฝึกฝนด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองจากผู้วิจัย โดยฝึกสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝนใด ๆ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามการมีวินัยในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลองคะแนนการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. หลังการทดลองคะแนนการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

แนนซี่ และคณะ (Nancy et al, 2003) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการกำกับและการแสดงอารมณ์ของเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม เนื่องจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในกับเด็กที่มีอายุ 4-8 ปี จำนวน 214 คน ซึ่งผู้ปกครองและครูได้ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยใช้วิธีการกำกับและควบคุมอารมณ์ตนเองโดยให้นักเรียนได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และสังเกตพฤติกรรมของตนเองจากการทำกิจกรรม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมปัญหาคือ การถดถอยจากสังคมความวิตกกังวล ความเศร้าใจ จิตประสาทและความทุกข์ใจ เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมเนื่องจากปัจจัยภายในจะแสดงอาการเศร้าใจ และมีการกำกับควบคุมตนเองต่ำ ส่วนพฤติกรรมปัญหาที่เกิดจากปัจจัยภายนอกจะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมอารมณ์รุนแรง โกรธ อารมณ์หุนหันพลันแล่นและมีการกำกับตนเองต่ำ ซึ่งปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากปัจจัยภายนอกและภายในดังกล่าว จะส่งผลให้การแสดงอารมณ์ด้านลบมากขึ้น การให้คำแนะนำและฝึกให้เด็กรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการกำกับและควบคุมตนเอง ร่วมกับ

การปรับพฤติกรรมที่เป็นระบบจะเป็นแนวทางที่สำคัญที่จะช่วยให้เด็กสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีจากผลการวิจัยที่ได้ศึกษาทั้งในและต่างประเทศดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์ต่อการกำหนด ควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้ดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตนได้ตั้งไว้ได้ ไม่ว่าจะเป็นทางการเรียน การปรับพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง จากผลของการกำกับตนเองในงานวิจัยที่ได้ศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยจึงตระหนักเห็นความสำคัญของการกำกับตนเอง และความมีวินัยในตนเอง ที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังเป็นแนวทางให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้นด้วยตัวของนักเรียนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจนำการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักกีฬา เพื่อให้นักกีฬามีความรู้ความเข้าใจการกำกับพฤติกรรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย อยู่ในหลักคุณธรรมและจริยธรรม และสามารถกำกับตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองและสังคมได้ในอนาคต

จีซีส และคณะ(Jesus et al., 2017) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนการสอนด้วยกลยุทธ์การเรียนรู้ด้วยตนเองที่มีต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้การเรียนรู้ด้วยการควบคุมตนเองกลยุทธ์และเครื่องมือในการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของการทดสอบประวัติและการรับรู้ความสามารถของตนเองสำหรับการควบคุมตนเองการเรียนรู้ จากงานวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเพิ่มระยะเวลาและจำนวนเครื่องมือการศึกษาที่พวกเขาใช้ศึกษา นอกจากนี้นักเรียนกลุ่มที่อ่อนยังแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการในการประยุกต์ใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง และยังพบว่านักเรียนที่มีอ่อนทางการเรียนรู้มีการเติบโตน้อยกว่านักเรียนที่มีการเรียนรู้ตามปกติ

บิลกิ๊น และ เกสบาน (Belgin & Kezban, 2019) ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะการควบคุมตนเองต่อทักษะการควบคุมตนเองของเด็กอายุ 6 ปีการศึกษานี้จัดทำขึ้นเพื่อตรวจสอบผลของโปรแกรมการศึกษาทักษะการควบคุมตนเองที่มีต่อทักษะการควบคุมตนเองของเด็กอายุหกขวบกลุ่มควบคุมที่ไม่เทียบเท่าถูกนำมาใช้ในการศึกษากลุ่มการศึกษาเป็นเด็กจำนวน 40 คน เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แบบฟอร์มข้อมูลทั่วไปและการควบคุมตนเองก่อนวัยเรียนการประเมิน (PSRA) โดยมีการพิจารณาจากผลการศึกษาว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการควบคุมตนเองหลังการทดสอบของเด็กในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญจากคะแนนเฉลี่ยก่อนสอบ นอกจากนี้ยังพบว่าค่าเฉลี่ยหลังการทดสอบการควบคุมตนเองคะแนนของเด็กในกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดสอบ

ของเด็กในกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่าทักษะการควบคุมตนเองโครงการการศึกษาส่งเสริมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองของเด็ก

จีซีส และคณะ (Jesus et al., 2020) ศึกษาเรื่อง ผลของระดับการควบคุมตนเองและความเครียดตามสถานการณ์ต่ออารมณ์แห่งความสำเร็จในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นเรียน การเรียน และการทดสอบ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์ผลต่างของระดับการควบคุมตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการรับรู้ระดับความเครียดของตนเอง มีการตั้งสมมติฐานต่อไปนี้ 1) ระดับที่สูงขึ้นของการควบคุมตนเองของนักเรียนจะมาพร้อมกับระดับอารมณ์เชิงบวกที่สูงขึ้นและระดับอารมณ์เชิงลบที่ลดลงและ 2) ความเครียดจากสถานการณ์ในระดับที่สูงขึ้นจะโน้มน้าวอารมณ์เชิงลบในระดับที่สูงขึ้นและ ระดับต่ำของอารมณ์เชิงบวก นักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งหมด ผลการวิจัยแสดงให้เห็นผลตามสมมติฐานโดยรวมยกเว้นอารมณ์เฉพาะบางอย่าง มีการกล่าวถึงผลกระทบของการป้องกันและการแนะแนวทางจิตศึกษาในขอบเขตของการศึกษาในมหาวิทยาลัย จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่าการกำกับตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลที่ได้ผลเป็นอย่างดี การกำกับตนเองเป็นทักษะหนึ่งที่นักเรียนสามารถนำไปใช้กำกับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ และมีความรู้ความเข้าใจในการกำกับตนเอง การกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง การฝึกการกำกับตนเอง และการจัดการกับตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมและการกำกับตนเองมาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมจากครูที่มีต่อพฤติกรรม ความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาต่อไป

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. แผนการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

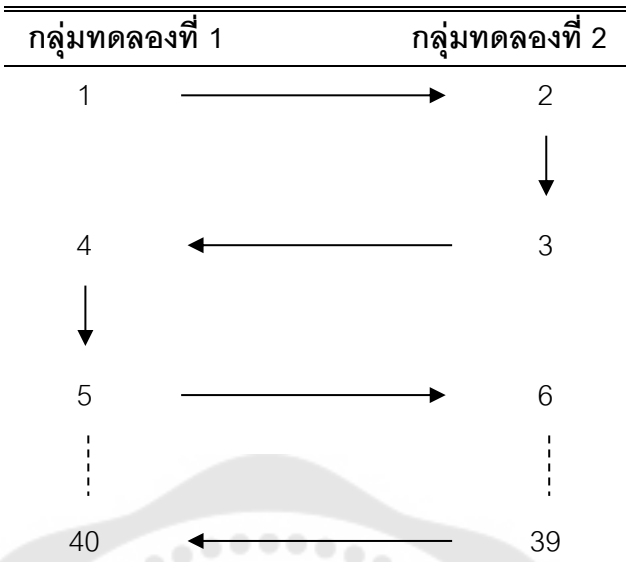
ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีการศึกษา 2566 ที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติการคัดเข้า จากนักกีฬาที่มีค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบอยู่ในระดับน้อยลงไป และนักกีฬากรีฑาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบในการฝึกซ้อม จากนักกีฬากรีฑาที่มีคะแนนความมีวินัยอยู่ในระดับปานกลาง-น้อย จำนวน 40 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับคะแนนจากมาก-น้อยแบบสลับฟันปลา จัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (อดิสันต์ อมรวณิชศักดิ์, 2563)

1. กลุ่มทดลอง คือ นักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันจำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
2. กลุ่มควบคุม คือ นักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม



ภาพประกอบ 2 การจัดเข้ากลุ่มแบบเรียงคะแนนสลับฟันปลา

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. เป็นนักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีการศึกษา 2566
3. มีอายุระหว่าง 12-18 ปี
4. มีคะแนนความมีวินัยอยู่ในระดับน้อย
5. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรม

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สมัครใจเข้าร่วม
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมจากครูที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมของนักกีฬา
3. เกิดอุบัติเหตุหรือมีเหตุอันหนึ่งอันใดทำให้ออกจากการเป็นนักกีฬากรีฑา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
2. แบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. การสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม

1.1 ศึกษา ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม

1.2 จัดทำโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ดังรายละเอียดในตาราง 3

1.3 นำโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของแต่ละกิจกรรม และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มากขึ้น และทำการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบและนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยเกณฑ์การพิจารณาของ สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ธีรชาติ ธรรมวงค์ (2551) กำหนดให้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ถือว่ามีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ที่ยอดรับได้ ซึ่งโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม จะประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถประสงค์ของกิจกรรม 3) กระบวนการจัดกิจกรรม และ 4) การประเมิน และจากผลการพิจารณาโปรแกรมการกำกับตนองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.60-1.00

ตาราง 3 โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	ระยะเวลาดำเนินการทดลอง
1	รู้จักฉัน รู้จักเธอ - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	ระยะเวลาดำเนินการทดลอง
2	รู้จักการกำกับตนเอง - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง
3	เป้าหมายมีไว้พุ่งชน - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง
4	ตัวเราเป็นอย่างไร (ฝึกควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม) - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง
5	ตรงต่อเวลา - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง
6	ก้าวผ่านด้วยใจที่เข้มแข็ง - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง
7	แบกคนเดียวไม่ไหว - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	ระยะเวลาดำเนินการทดลอง
8	ส่งท้าย แต่ไม่ท้ายที่สุด - ขั้นนำ - ขั้นกิจกรรม - ขั้นสรุปการใช้โปรแกรมและนำหลักการไประยุกต์ใช้	2 ชั่วโมง

2. การสร้างแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา

2.1 ศึกษา ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา

2.2 ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาโดยที่ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามเป็นสถานการณ์พฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาที่ตรงกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา ดังตัวอย่างแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาดังภาพประกอบ 3 นำมาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความถูกต้องและปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.3 นำแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 50 ข้อ จากนั้นทำการปรับปรุงตามคำแนะนำ และจากผลการพิจารณาแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.60-1.00

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาที่ผ่านเกณฑ์การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าอำนาจจำแนก ของแบบสอบถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม แล้วคัดเลือกข้อความถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 30 ข้อ

2.5 ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

คำชี้แจง อ่านข้อคำถามในแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาแล้ว ประเมินพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด แบบสอบถามวินัยฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ข้อ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา โดยเลือกคำตอบเพียง 1 ข้อคำตอบ ซึ่งแต่ละข้อคำตอบจะไม่มีคำตอบถูกหรือผิดและไม่มีผลต่อการเล่นกีฬาของท่าน ขอให้ท่านอ่านและทำให้ครบทุกข้อ

วิธีการตอบแบบสอบถาม ให้นักกีฬาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬามากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมากที่สุด
มาก หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมาก
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับปานกลาง
น้อย หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

เพศ ชาย (.....) หญิง (.....)

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความรับผิดชอบ						
1	ข้าพเจ้าไปถึงสนามก่อนเวลาฝึกซ้อมอย่างน้อย 10-15 นาทีเป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์สำหรับฝึกซ้อมอย่างครบถ้วน	.....	.....	.....	.....	.....
3	บางครั้งข้าพเจ้าลืมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายในการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....

ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างแบบประเมินตนเอง

ลักษณะของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบคละกันไป จำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก

ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ทั้งหมด 5 ด้าน คือ 1) ความรับผิดชอบ 2) ความอดทน 3) ความตรงต่อเวลา 4) ความซื่อสัตย์ และ 5) การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาแบ่งเกณฑ์ระดับการปฏิบัติ (สาวิตรี ไพศาล, 2559) ดังนี้

ข้อคำถามเชิงบวก

ช่วงคะแนน	เกณฑ์การวัด
5	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมากที่สุด
4	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมาก
3	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับปานกลาง
2	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อย
1	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อยที่สุด

ข้อคำถามเชิงลบ

ช่วงคะแนน	เกณฑ์การวัด
1	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมากที่สุด
2	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมาก
3	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับปานกลาง
4	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อย
5	พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อยที่สุด

ส่วนเกณฑ์การแปลความหมายของการให้คะแนน

เกณฑ์การแปลผลคะแนนการให้คะแนนโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา มีดังนี้ (สาวิตรี ไพศาล, 2559) ดังนี้

ช่วงคะแนน	เกณฑ์การวัด
4.50-5.00	มากที่สุด
3.50-4.49	มาก
2.50-3.49	ปานกลาง

1.50-2.49	น้อย
1.00-1.49	น้อยที่สุด

แผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบแผนการทดลองกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (Quasi-Equivalent Control Group Design) ดังตาราง

ตาราง 4 แผนการทดลอง

วิธีการทดลอง	ก่อนทดลอง	ทดลองโปรแกรม	หลังทดลอง
E	O_1	X	O_2
C	O_1	-	O_2

สัญลักษณ์ที่ใช้

E หมายถึง กลุ่มทดลอง

C หมายถึง กลุ่มควบคุม

O_1 หมายถึง วัดพฤติกรรมก่อนทดลองโปรแกรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

O_2 หมายถึง วัดพฤติกรรมหลังทดลองโปรแกรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X หมายถึง โปรแกรมการกำกับตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน เพื่อขออนุญาตทำการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูล และใช้สถานที่ในการทดลองกับนักกีฬากรีฑา ที่มีอายุ 12-18 ปี

1.2 ผู้วิจัยให้นักกีฬากรีฑาทำแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกนักกีฬากรีฑาที่มีคะแนนจากแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาที่มีคะแนนลำดับต่ำ จำนวน 40 คน ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ทุกครั้งโดยมีการแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน

1.3 ผู้วิจัยนัดหมายนักกีฬากรีฑากลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมตามวัน เวลา และสถานที่ ส่วนกลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาไปตามปกติ

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ทุกวันจันทร์และวันพุธ โดยโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย 8 หัวข้อ คือ 1) รู้จักฉัน รู้จักเธอ 2) รู้จักการกำกับตนเอง 3) เป้าหมายมีไว้พุ่งชน 4) ตัวเราเป็นอย่างไร 5) ตรงต่อเวลา 6) ก้าวผ่านด้วยใจที่เข้มแข็ง 7) แบกคนเดียวไม่ไหว และ 8) ส่งท้าย แต่ไม่ท้ายที่สุด ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม แต่ทำการฝึกซ้อมกีฬาที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ตามปกติ

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังเสร็จสิ้นการทดลองให้กลุ่มทดลองประเมินผลด้วยแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และการกำกับตนเอง เพื่อใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง จากแบบวัดพฤติกรรมความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑามาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยมีลำดับขั้นในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา และคะแนนการกำกับตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติ Paired Simple t-test

3. เปรียบเทียบการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างนักกีฬากรีฑากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

SD แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาก่อนและหลังการทดลอง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจง t

p แทน ระดับความมีวินัยสำคัญทางสถิติ

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมจากครูที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 2) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม 3) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์คะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Paired Simple t-test

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการกำกับตนเอง ที่สร้างขึ้นกับจุดประสงค์ของกิจกรรม กิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม และการประเมิน

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม

กิจกรรม	จำนวน (ชั่วโมง)	หัวข้อเรื่อง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวมคะแนนความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ยของความคิดเห็น	ค่า IOC
			1	2	3	4	5			
1. รู้จักฉัน รู้จักเธอ	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60
2. รู้จักการกำกับตนเอง	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60
3. เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60
4. ตัวเราเป็นอย่างไร (ฝึกควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม)	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60

ตาราง 5 (ต่อ)

กิจกรรม	จำนวน (ชั่วโมง)	หัวข้อเรื่อง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวมคะแนนความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ยของความคิดเห็น	ค่า IOC
			1	2	3	4	5			
5. ตรงต่อเวลา	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60
6. ก้าวผ่านด้วยใจที่เข้มแข็ง	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60
7. แบกคนเดียวไม่ไหว	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60
8. ส่งท้าย แต่ไม่ท้ายที่สุด	2	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		2. วัตถุประสงค์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		3. กระบวนการในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	1.00
		4. การประเมินผลในการจัดกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	-1	3	0.50	0.60

จากตาราง 5 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน พิจารณาให้คะแนนความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.90 ซึ่งมากว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 0.50

ตอนที่ 2 แสดงผลค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ก่อนและหลังโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
	$\bar{X}$	SD		$\bar{X}$	SD	
ความรับผิดชอบ	2.56	0.33	ปานกลาง	3.74	0.26	มาก
ความอดทน	2.56	0.46	ปานกลาง	3.53	0.35	มาก
ความตรงต่อเวลา	2.78	0.32	ปานกลาง	3.85	0.31	มาก
ความซื่อสัตย์	2.26	0.24	น้อย	3.60	0.23	มาก
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	2.80	0.29	ปานกลาง	3.98	0.38	มาก
รวมเฉลี่ย	**2.59**	**0.16**	**ปานกลาง**	**3.74**	**0.14**	**มาก**

จากตาราง 6 พบว่ากลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมนักกีฬามีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา อยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนของทางสังคม กลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
	$\bar{X}$	SD		$\bar{X}$	SD	
ความรับผิดชอบ	2.58	0.43	ปานกลาง	2.68	0.38	ปานกลาง
ความอดทน	2.58	0.43	ปานกลาง	2.61	0.48	ปานกลาง
ความตรงต่อเวลา	2.78	0.35	ปานกลาง	2.81	0.38	ปานกลาง
ความซื่อสัตย์	2.24	0.28	น้อย	2.29	0.38	ปานกลาง
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	2.82	0.38	ปานกลาง	2.85	0.38	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	**2.59**	**0.11**	**ปานกลาง**	**2.65**	**0.14**	**ปานกลาง**

จากตาราง 7 พบว่ากลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมนักกีฬามีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติ Paired Simple t-test

ตาราง 8 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	SD	t	p-value
ความรับผิดชอบ	ก่อนการทดลอง	20	2.56	0.33	17.328-	<.001**
	หลังการทดลอง	20	3.74	0.26		
ความอดทน	ก่อนการทดลอง	20	2.56	0.46	-6.311	<.001**
	หลังการทดลอง	20	3.53	0.35		
ความตรงต่อเวลา	ก่อนการทดลอง	20	2.78	0.32	-10.516	<.001**
	หลังการทดลอง	20	3.85	0.31		
ความซื่อสัตย์	ก่อนการทดลอง	20	2.26	0.24	-22.902	<.001**
	หลังการทดลอง	20	3.60	0.23		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบ	ก่อนการทดลอง	20	2.80	0.29	-10.160	<.001**
ของสังคม	หลังการทดลอง	20	3.98	0.38		
รวมเฉลี่ย	**ก่อนการทดลอง**	**20**	**2.59**	**0.16**	**-27.853**	**<.001****
	หลังการทดลอง	**20**	**3.74**	**0.14**		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มทดลอง หลังการทดลองความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ทำให้กลุ่มทดลองมีวินัยในการฝึกซ้อมมากขึ้น

ตาราง 9 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	**กลุ่มทดลอง**	n	$\bar{X}$	SD	t	p-value
ความรับผิดชอบ	ก่อนการทดลอง	20	2.58	0.43	-1.290	.213
	หลังการทดลอง	20	2.68	0.38		
ความอดทน	ก่อนการทดลอง	20	2.54	0.41	-.556	.585
	หลังการทดลอง	20	2.61	0.48		
ความตรงต่อเวลา	ก่อนการทดลอง	20	2.78	0.35	-.900	.379
	หลังการทดลอง	20	2.81	0.38		
ความซื่อสัตย์	ก่อนการทดลอง	20	2.24	0.28	-.860	.400
	หลังการทดลอง	20	2.29	0.38		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบ	ก่อนการทดลอง	20	2.82	0.38	-.677	.507
ของสังคม	หลังการทดลอง	20	2.85	0.38		
รวมเฉลี่ย	**ก่อนการทดลอง**	**20**	**2.59**	**0.11**	**-1.503**	**.149**
	หลังการทดลอง	**20**	**2.65**	**0.14**		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 9 พบว่ากลุ่มควบคุม มีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test

ตาราง 10 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	ก่อนทดลอง	n	$\bar{X}$	SD	t	p-value
ความรับผิดชอบ	กลุ่มควบคุม	20	2.58	0.43	.137	.892
	กลุ่มทดลอง	20	2.56	0.33		
ความอดทน	กลุ่มควบคุม	20	2.54	0.41	-.121	.904
	กลุ่มทดลอง	20	2.56	0.46		
ความตรงต่อเวลา	กลุ่มควบคุม	20	2.78	0.35	.078	.938
	กลุ่มทดลอง	20	2.78	0.32		
ความซื่อสัตย์	กลุ่มควบคุม	20	2.24	0.28	-.201	.842
	กลุ่มทดลอง	20	2.26	0.24		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบ	กลุ่มควบคุม	20	2.82	0.38	.156	.877
ของสังคม	กลุ่มทดลอง	20	2.80	0.29		
รวมเฉลี่ย	**กลุ่มควบคุม**	**20**	2.59	0.11	**.038**	**.970**
	กลุ่มทดลอง	**20**	2.59	0.16		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 10 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	หลังทดลอง	n	$\bar{X}$	SD	t	p-value
ความรับผิดชอบ	กลุ่มควบคุม	20	2.68	0.38	-10.259	<.001**
	กลุ่มทดลอง	20	3.74	0.26		
ความอดทน	กลุ่มควบคุม	20	2.61	0.48	-7.017	<.001**
	กลุ่มทดลอง	20	3.53	0.35		
ความตรงต่อเวลา	กลุ่มควบคุม	20	2.81	0.38	-9.504	<.001**
	กลุ่มทดลอง	20	3.85	0.31		
ความซื่อสัตย์	กลุ่มควบคุม	20	2.29	0.38	-13.192	<.001**
	กลุ่มทดลอง	20	3.60	0.23		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบ	กลุ่มควบคุม	20	2.85	0.38	-9.390	<.001**
ของสังคม	กลุ่มทดลอง	20	3.98	0.38		
รวมเฉลี่ย	**กลุ่มควบคุม**	**20**	2.65	0.14	**-24.810**	**<.001****
	กลุ่มทดลอง	**20**	3.74	0.14		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 11 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงดว่า การได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมทำให้พฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมระหว่างนักกรีฑากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
2. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.60-1.00 จึงถือว่าโปรแกรมนี้มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้
2. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้ โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พบว่า ค่า IOC เท่ากับ 0.60-1.00 ซึ่งโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ได้จัดอบรมให้กับนักกีฬาทั้งหมด 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรมความวินัยทั้ง 5 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยโปรแกรมการการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากกแนวคิด และทฤษฎีของ Bandura (1997) ที่กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและบันทึกพฤติกรรมของตนเองตลอดจนคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้ควบคุมกระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman & Rappaport, 1988) การกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผลได้ด้วยการฝึกการพัฒนาความตั้งใจ และความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและที่สำคัญต้องฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จึงอาจกล่าวได้ว่าการกำกับตนเองมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และนอกจากนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ (2561) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โปรแกรมการกำกับตนเองทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้รับประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้การควบคุมตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความคิด ทัศนคติความเชื่อ ความรู้สึกต่อความรุนแรงลดลงเพื่อลดการใช้ความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานที่ 2 ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าร่วม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักกรีฑากลุ่มทดลองได้ผ่านการทำกิจกรรมและการเรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมถึงได้รับกระตุ้นจากผู้ฝึกสอน ประกอบกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ตามโปรแกรมการกำกับ

ตนเองมีส่วนช่วยให้นักกรีฑาได้เรียนรู้และได้ซึมซับพฤติกรรมที่ดี นอกจากนี้ในบางกิจกรรมนักกรีฑาได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันแล้วนำสิ่งที่ได้จากเรียนรู้ไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของชนัดดา พรมมี (2550) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี พบว่า หลังการทดลอง นักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนทดลอง โดยนักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมกำกับตนเองได้รับประสบการณ์เรียนรู้และสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเพิ่มมากขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสาวิตรี ไพศาล (2559) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี จากการศึกษาพบว่า หลังนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความมีวินัยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 3 ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวินัยในการฝึกซ้อมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องจาก การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลต้องตั้งเป้าหมาย หาวิธีการให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยตนเองเป็นผู้ควบคุมกระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman & Rappaport, 1988) การกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผลได้นั้นต้องอาศัยการฝึก การพัฒนาความตั้งใจ และมีความต้องการที่อยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้อนสำรวจตนเองว่าขาดทักษะหรือความรู้ใดอยู่ที่ส่งผลต่อการพัฒนาตน เพราะความรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่า คน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกันถ้าการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน จะเห็นได้ว่าความสามารถคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่จะยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวการณ์นั้น ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมากโดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ (Bandura, 1986) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

ของบิลกิ๊น และ เกสบาน (Belgin & Kezban, 2019) ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะการควบคุมตนเองต่อทักษะการควบคุมตนเองของเด็กอายุ 6 ปี พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการควบคุมตนเองหลังการทดสอบของเด็กในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญจากคะแนนเฉลี่ยก่อนสอบ นอกจากนี้ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดสอบการควบคุมตนเองคะแนนของเด็กในกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดสอบของเด็กในกลุ่มควบคุม อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชญานิกา ศรีวิชัย และคณะ (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกศริน วงษ์มั่น (2553) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนภเขตวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า หลังการทดลองคะแนนการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมมีผลทำให้นักกรีฑามีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมดีขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช อาจช่วยส่งเสริมให้นักกรีฑาของท่านมีวินัยในตนเองที่ดีขึ้น สามารถนำโปรแกรมการกำกับตนเองนี้ไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้กับนักกรีฑาได้

2. การนำโปรแกรมการกำกับตนตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ ควรศึกษาหลักการ วิธีดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนควรมีการฝึกฝนจนเกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อให้สามานถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. การนำโปรแกรมการกำกับตนตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ควรเพิ่มเติมการติดตามผลหลังจากถอนโปรแกรมหรือหยุดการจัดกิจกรรม เพื่อศึกษาความคงทนและพฤติกรรมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ เช่น ปัจจัยทางจิตวิทยา สภาพแวดล้อม หรือปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการมีวินัยในการฝึกซ้อมของกีฬากรีฑา จากแบบทดลองย่อย

2. ควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มนักกรีฑาที่เข้าร่วมโปรแกรมสามารถช่วยในการทำให้ผลการศึกษามีความทันสมัยและเป็นประโยชน์ที่สูงสุดได้

บรรณานุกรม

Bandura, A. (1986). *Social foundations thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice- Hall.

Belgin, L., & Kezban, T. (2019). A study on the effects of self-regulation skills educationprogram on self-regulation skills of six-year-old children. *Educational Research and Reviews,* 14, 647-654.

Caplan, R. D. (1976). *Adtering to Medical Regimens : Pilot Experimental in patient Education and Social Support*. Ann arbour: University of Macihigan.

Gottlieb, J. L. (1985). *Social participation of individuals in four rural community of the northeast: rural sociology*. Columbia: University Missouri Press.

Guralnik, D. B. (1970). *Webster's New World Dictionary of American Language*. New York: The World Publishing Company.

House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). *Meansures and concepts of social support in Cohen*. S. And Syme: S.L. Social Support and health.

Jesus, OrcID, Paola, V. P., Manuel, M., Vera, M., & Angélica, G.-U. (2020). Effect of levels of self-regulation and situational stress on achievement emotions in undergraduate students: class, study and testing. *International journal of environmental research and public health,* 17(12), 4293.

Jesus, d. a. F. J., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., Vera-Martínez, M., Fadda, S., & Gaetha, M. (2017). Self-Regulation and Regulatory Teaching as Determinants of Academic Behavioral Confidence and Procrastination in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 12.

Lamsupasit, S. (2013). *Theories and techniques in behavior modification* (8 th ed.). Bangkok: Chulalungkorn University.

Pilisuk, M. (1982). Dilivery of Social Support: The Social Innovation. *American Journal Orthoppsychiatry,* 52(2), 20-28.

Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004).

Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality & Social Psychology,* 87(3), 354-362.

Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior,* 23(2), 145-159.

Zimmerman, M. A., & Rappaport, J. (1988). A citizen participation, perceived control, and psycho-logical empowerment. *American Journal of Community Psychology,* 16, 725-750.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564).* กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กฤติน ชุมแก้ว. (2555). *ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กาญจนา ร้อยนาค, ดวงแข พิทักษ์สิน, & พิชฌายวีร์ สินสวัสดิ์. (2554). ความมีวินัยในตนเองของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี. ใน *การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 49* (หน้า 123-128). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เกศริน วงษ์มั่น. (2553). *ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนภาเขตวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์*. (สารนิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, กรุงเทพฯ.

จิราภรณ์ บุญณรงค์. (2554). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการสอนด้วยเทคนิค KWL กับวิธีสอนปกติ*. (ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. หลักสูตรและวิธีสอน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.

ชญานิกา ศรีวิชัย, ภัทร์ภร อยู่สุข, และ, & จินดาวุฒิพันธ์, ส. (2560). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(2), 110-118.

ชนัดดา พรมมี. (2550). *ผลของการใช้โปรแกรมกำกับตนเองที่มีต่อวิยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี ดรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี*. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษาและกานแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ชไมพร สีมา. (2562). *รายงานส่วนบุคคลเรื่อง พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกรพิทักษ์ศึกษา.* สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566, จาก https://shorturl.asia/S4wct

ณัฐพร สุดดี. (2550). ฝึกระเบียบวินัยผ่านกิจกรรมพลศึกษา. *วารสารครุศาสตร์,* 36(1), 21-31.

ทิพยา สุขพรวิทวัส. (2550). *พฤติกรรมการเปิดรับ และการเลียนแบบสื่อละครโทรทัศน์เกาหลี ของผู้ชมในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์. (2561). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*. (ปริญญานิพนธ์ พย.ม. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

ธิดารัตน์ ธนะคำดี. (2552). *การพัฒนาแบบวัดความมีวินัยในตนเองสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1*. (ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. การวัดผลการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ธีรเมธ เสาร์ทอง. (2561). *ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชันมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสตึก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32.* (งานนิพนธ์ ศษ.ม การบริหารการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนากุล. (2552). *หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกซ้อมกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นภาพร บุญจวง. (2545). *การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ ตามแนวคิดของทฤษฎีตรอสตรัคติวิสต์ โดยใช้แฟ้มสะสมงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ปาริชาติ บัวเจริญ และประภัสสร สมสถาน. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์,* 22(4), 2-14.

พลรพี ทุมมาพันธ์. (2554). *ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของครูที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง*. (ปริญญานิพนธ์ วท.ด. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

มยุรี เนียมสวรรค์. (2550). *บุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลียนแบบของวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สื่อสารมวลชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *หนังสือรวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีการสอนและการวัดเพื่อประเมินทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วีณา เที่ยงธรรม, สุนีย์ ละกำปั่น, และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2544). *การพัฒนาศักยภาพชุมชน แนวคิดและการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพฯ: แดนเน็กซ์อินเตอร์คอปอเรชั่น.

ศิวณัฐ เล่อยิ้ม, ภารดี ศรีลัด, สุธนะ ติงศภัทิย์. (2561). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของธอร์นไดค์ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา (OJED) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,* 13(4), 358-373.

สนธยา ลีละมาด. (2551). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

สมบัติ พรธิขั้ว. (2553). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความมีวินัย ในตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการอาชีวศึกษาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. การวิจัยการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมหมาย วินทะไชย. (2553). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดร้อยเอ็ด*. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. การวิจัยการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

สาวิตรี ไพศาล. (2559). *ผลของการใช้โปรแกรมการก ากับตนเองเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี*. (ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประเมินคุณภาพภายนอก : ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน* (พิมพ์ครั้งที่ 5): กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนามาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล, นัยนา ถาวรายุศม์, ชนินทร์ สกุลอิสริยาภรณ์, & พิมพ์นภัสสรา หงส์จ้อย. (2562). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อการเสริมสร้างความเข้าใจในการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. *วิจัยและพัฒนาหลักสูตร,* 9(2), 308-328.

สิริกร สินสม. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดนนทบุรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3.* (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.การจัดการการศึกษา). วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, กรุงเทพฯ.

สิรินาถ ธงศิลา. (2557). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ ค.อ.ม. การบริหารการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, กรุงเทพฯ.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สุกิจ พิทักษ์เจริญ. (2545). เทคนิคการฝึกซ้อมกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา,* 3(32).

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุรพงษ์ คงสัตย์ และ ธีรชาติ ธรรมวงค์. (2551). *การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC)*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566, จาก https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329

สุรพล เพิ่มผล. (2531). *ฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

อดิสันต์ อมรวณิชศักดิ์. (2563). *ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตซอล โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร* (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. สุขศึกษาและพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ

1.	อาจารย์โชติวิทย์ ธรรมสุจิตร	ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
2.	รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ บัตรเจริญ	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศชา บุตรนาค	อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
4.	นายวิรัตน์ อามานนท์	นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ กลุ่มกีฬามวลชน สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา
5.	นาวาอากาศเอกวิษณุ โสภานิช	ผู้ฝึกสอนนักกรีฑาทีมชาติไทย สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/2544 **วันที่** 3 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

เนื่องด้วย นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง และอาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อเรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 092 545 9259

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง และอาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ บัตรเจริญ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 092 545 9259

ที่ อว 8718/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

เนื่องด้วย นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง และอาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศชา บุตรนาค เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 092 545 9259

ที่ อว 8718/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิบดีกรมพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง และอาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายวิรัตน์ อามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 092 545 9259

ที่ อว 8718/2545

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

3 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายกสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง และอาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายวิษณุ โสภานิช เป็นผู้เชี่ยวชาญ ในหัวข้อ เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0 2649 5064
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 092 545 9259

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 1

กิจกรรมที่ 1: **กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬา 2. เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการการกำกับตนเอง 3. เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดกิจกรรม 2. ผู้ฝึกสอนแจกกระดาษป้ายชื่อให้กับนักกีฬาคนละ 1 แผ่น ให้ทุกคนเขียนแนะนำตนเอง ดังต่อไปนี้ 2.1 ชื่อเล่น 2.2 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 2.3 เอกลักษณ์ของตนเอง 3. ให้นักกีฬาแบ่งกลุ่มโดยการให้นับหมายเลข 1-2 นักกีฬาจดจำหมายเลขของตนเอง 4. ให้แนะนำตนเองตามข้อความที่เขียนไว้ในป้ายชื่อ หลังจากการแนะนำตนเองเสร็จ เมื่อนักกีฬาคนที่ 1 แนะนำตนเองเสร็จให้นักกีฬาคนที่ 2 กล่าวชื่อของนักกีฬาคนที่ 1 แล้วตามด้วยแนะนำตนเอง นักกีฬาคนถัดไปก็จะต้องกล่าวชื่อนักกีฬาคนอื่น ๆ ที่ผ่านมาทั้งหมดก่อนแล้วจึงกล่าวแนะนำตนเอง จนครบทุกคน	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. จากการสังเกตซักถาม ความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. จากการสังเกตว่ามีสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคน 3. การตรวจผลงานจากใบงาน 4. บันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม

ครั้งที่ 1

กิจกรรมที่ 1: **กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
	5. ชี้แจ้งกฎระเบียบของทีม พร้อมแจกใบความรู้เรื่อง “การกำกับ Self-Regulation” และใบงาน “ผลเสียของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองต่ำและผลดีของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองสูง” 6. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา 7. ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบความรู้ที่ 1
การกำกับ Self-Regulation

การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองรวมทั้งให้รางวัลแก่ตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

การกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อยดังนี้

1. การสังเกตตนเอง ประกอบด้วย

1.1 การตั้งเป้าหมาย หมายถึง กระบวนการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป้าหมายที่บุคคลตั้งขึ้นนั้นจะต้องเป็นไปตามการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งขึ้นไว้หรือไม่ เป้าหมายนั้นจะต้องไม่ยาก หรือไม่ง่ายจนเกินไป

1.2 การเตือนตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองแสดงพฤติกรรมในลักษณะใด เพื่อให้บรรลุไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองต้องการ

2. การตัดสินตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกระทำขึ้นหลังจากที่ได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว บุคคลจะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบผลกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตนเองได้ตั้งไว้

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่อได้รับผลที่กระทำไว้แล้วและจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไร เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ เมื่อบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมของตนเองได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวก โดยการให้รางวัลกับตนเอง เช่น วัตถุสิ่งของที่จับต้องได้ การให้เวลาอิสระในการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ การยกย่องตนเอง การให้คำชมตนเอง เป็นต้น แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็อาจจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และการเสียใจ เป็นต้น

ใบงานที่ 1

ผลเสียของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองต่ำ และผลดีของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองสูง

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักกีฬาเขียนข้อความบอกผลเสียของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองต่ำ และผลดีของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองสูง ลงช่องว่างในตาราง

ผลเสียของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองต่ำ	**ผลดีของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเองสูง**
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

แบบประเมินใบงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		ดีมาก (3)	ดี (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	การคิดวิเคราะห์			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				

เกณฑ์การประเมินผล **คะแนน** 9-7 = **ดีมาก** (3) **คะแนน** 6-4 = **ดี** (2)
คะแนน 3-0 = **ควรปรับปรุง** (1) **เกณฑ์การให้คะแนน**

1. การคิดวิเคราะห์

3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่าง เปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี

2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้

1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

2. ความถูกต้องของเนื้อหา

3 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

2 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องบางประเด็น

1 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

3. ความคิดสร้างสรรค์

3 คะแนน = ใบงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด

2 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ

1 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก

ครั้งที่ 2

กิจกรรมที่ 2: กิจกรรมรู้จักการกำกับตนเอง

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา	วินัยในตนเอง	กิจกรรมกรีฑา	การประเมินผล
1. เพื่อให้นักกีฬามีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสู่ความสำเร็จ การประเมินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าจะต้องทาอะไรบ้างและทำอย่างไร 2. ให้นักนักกีฬาทบทวนเนื้อหาเรื่องพฤติกรรมการกำกับตนเอง สุ่มให้นักกีฬานำเสนอผลการทำใบงานที่ 1 และให้ร่วมกันอภิปรายถึงผลเสีย และผลดีของการมีพฤติกรรมการกำกับตนเอง 3. แจกใบความรู้เรื่อง 11 พฤติกรรมสู่ความสำเร็จของนักกีฬาที่ไม่ต้องง้อ “พรสวรรค์” 4. แจกแบบบันทึกการกำกับตนเองให้นักกีฬาทำแล้วส่งคืนผู้ฝึกสอน 5. ให้นักกีฬาช่วยกันสรุปพฤติกรรมสู่ความสำเร็จโดยการซักถามนักกีฬา พร้อมกับเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย 6. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา ผู้ฝึกสอนสอดแทรกการสนับสนุนทางสังคมร่วมด้วย อาทิเช่น สังเกตท่าทางการวิ่งให้คำแนะนำและปรับท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง เป่านกหวีด	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. จากการสังเกตซักถาม การแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้น มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. การตรวจผลงานจากแบบบันทึก 3. บันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม

ครั้งที่ 2

กิจกรรมที่ 2: **กิจกรรมรู้จักการกำกับตนเอง**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
	ส่งสัญญาณเตือนการวิ่งเพื่อ กระตุ้นให้นักกีฬาเพิ่มความเร็ว เป็นต้น 8. ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบความรู้ที่ 2
11 พฤติกรรมสู่ความสำเร็จของนักกีฬาที่ไม่ต้องง้อ “พรสวรรค์”

วินัยในการฝึกซ้อม ความใส่ใจในการฝึกซ้อม และรายละเอียดในการฝึกซ้อมคุณอาจจะเป็นนักกีฬาที่มีพรสวรรค์มากที่สุดบนดาวเคราะห์ดวงนี้ แต่ถ้าคุณไม่มีวินัยในการฝึกซ้อม ศักยภาพของคุณก็คงไม่เฉิดฉายเป็นที่ประจักษ์ได้ ในขณะเดียวกันถ้าคุณไปฝึกซ้อมทุกวันและฝึกซ้อมอย่างทุ่มเทด้วย คุณก็สามารถชดเชยการไม่ได้มีพรสวรรค์ติดตัวมาได้ไม่น้อยเลย

1. Effort

แน่นอนว่าทุกครั้งที่พูดถึงความสำเร็จ เราต้องเริ่มต้นด้วยความพยายาม แม้ว่าพรสวรรค์จะเป็นสิ่งที่ดี แต่ว่าเราก็ควบคุม “พรสวรรค์” แทบจะไม่ได้เลย เชื่อว่าหลายคนเคยคิดเปรียบเทียบง่าย ๆ แบบนี้ คือ เวลาเราเห็นนักกีฬาระดับแชมป์ว่าย แล้วดูง่าย ดูเค้าทำอะไรสบายๆ แล้วก็นำสิ่งเหล่านั้นมาปฏิบัติตามแชมป์ และหวังว่าจะได้ผลลัพธ์แบบเป็นเลิศ ซึ่งไม่ใช่แน่นอนแล้วแบบนี้เราจะสามารถควบคุมสิ่งใดที่สามารถนำพาเราไปสู่การพัฒนาได้บ้างหละ? คำตอบก็คือ ความพยายามที่ทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมแต่ละวันนั่นเอง

2. Your self-talk

หากจะมีเทคนิคในการฝึกซ้อมจิตใจที่ควรนำมาใช้ในระหว่างการก้าวสู่ความสำเร็จ สิ่งนั้นก็ควรจะเป็น self-talk หรือ การพูดกับตนเอง ทำไมเทคนิคนี้จึงให้ผลที่ดีมาก? เพราะว่าการพูดกับตนเองเป็นการเข้าถึงสถานะอารมณ์ของคุณโดยตรง และสะท้อนผลลัพธ์ผ่านการตอบสนองของร่างกาย เทคนิคนี้จะถูกนำมาใช้เมื่อคุณเริ่มรู้สึกท้อ เช่น “ผมคงว่ายเซ็ทนี้ไม่ไหว มันเหนื่อยไป” โดยให้คุณปรับประโยคให้มุ่งสู่การฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพสูง เช่น “โอเคเลยนะ แม้ว่าเซทนี้จะเหนื่อยมาก แต่ฉันจะลองสู้ในชุดแรก แล้วดูซิว่าฉันจะรู้สึกอย่างไร”

3. Being first in the water

คุณน่าจะเคยได้ยินประโยคที่โค้ชสอนคุณเป็นประจำว่า “ถ้าคุณมาตรงเวลาเป๊ะ นั่นถือว่าคุณได้มาสายแล้ว”

คุณควรจะมาถึงและเตรียมตัวให้พร้อมฝึกซ้อม โดยมั่นใจว่าคุณจะลงสนามเป็นคนแรกเมื่อถึงเวลาฝึกซ้อม ซึ่งคุณสามารถทำแบบนี้ได้ โดยไม่ต้องลงทุนอะไรเพิ่มเลยการรีบลน และตัดทอนการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเอาเวลาไปเล่นวิ่งไล่จับนั้นไม่ใช่เรื่องดีเลย การฝึกซ้อม (สำหรับคุณและเพื่อนร่วมทีมของคุณ) จะเป็นไปดีขึ้นหากว่าทุกคนมาลงซ้อมตรงเวลาอย่างพร้อมเพรียง

4. Being a good teammate

คุณเป็นผู้หนึ่งที่สนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมเชิงบวกในทีมหรือไม่? แล้วคุณเป็นผู้ที่ช่วยผลักดันส่งเสริมให้เพื่อนร่วมทีมได้ก้าวไปสู่จุดหมายหรือไม่? การทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำเพื่อส่วนรวมเท่านั้นนะ แต่คุณจะได้ประโยชน์จากวัฒนธรรมของทีมที่ดีขึ้นในภาพใหญ่เลย การมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ร่วมกันนั้นจะส่งผลดีต่อการฝึกซ้อมและประสิทธิภาพของคุณ เพราะคุณได้มีส่วนร่วมในเป้าหมายนั้นด้วย

5. Using positive body language

เมื่อโปรแกรมฝึกซ้อมจะถูกเขียนไว้บนกระดานแล้ว คุณก็เริ่มรู้สึกต่าง ๆ นานา กับเซทเหล่านั้น เช่น เซทวิ่ง 100 เมตร ที่ให้วิ่งเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ จำนวนเท่านี้ การจับเวลา จริงหรือไม่? แล้วทีนี้จะเกิดอะไรขึ้นหละ? คุณคงหน้าง้ำ, มองบน, ยืนไหล่ห่อ ซึ่งจริง ๆ แล้วเซทเหล่านี้ไม่ได้มีพิษมีภัยอะไรเลย แต่การที่คุณแสดงท่าทางเหล่านี้ออกมา นั่นแปลว่าคุณยอมแพ้ต่อการฝึกซ้อมในวันนั้น ๆ ไปแล้ว โปรดรู้ไว้ว่าภาษากายและท่าทางที่คุณแสดงออกมานั้นมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมของคุณไม่น้อยเลย

6. Coachability

การยอมรับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนนั้น หมายถึงการที่นักกีฬาเปิดใจยอมรับฟังคำแนะนำ คำติชม ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมต ด้วยความจริงที่ว่า “ไม่มีใครที่รู้ทุกสิ่งอย่าง”

ความลับของนักกีฬามืออาชีพนั้น คือ มิใช่ว่าพวกเค้าไม่เคยทำผิดพลาดนะ แต่พวกเค้าสามารถหาข้อผิดพลาดเจออย่างรวดเร็ว และทำการแก้ไขได้อย่างรวดเร็วกว่า อีกทั้งยังพยายามปรับปรุงตนเองอย่างรวดเร็ว นอกเหนือจากที่คุณจะไม่ทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่ว่าจะเป็นส่วนของการวางแผนการแข่งขัน, ทัศนคติ, หรือเทคนิคการวิ่ง คำว่า การยอมรับคำแนะนำ นั้นยังหมายถึงการที่คุณมีสติมั่นคงพอที่จะรับฟังว่าคุณจะสามารถทำอะไรได้

7. Being prepared

ข้อนี้ก็คือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการมีจรรยาในการฝึกซ้อม การเตรียมตัวนั้นคือสิ่งที่คุณมีอำนาจในการควบคุมได้อย่างเต็มที่ คุณต้องไม่รอจนถึงช่วง 2 สัปดาห์ก่อนแข่งรายการใหญ่ แล้วค่อยมาเริ่มเน้นฝึกออกตัว เพราะเป็นสิ่งที่คุณต้องใส่ใจซ้อมตั้งแต่แรกอยู่แล้ว และคุณก็ควรพร้อมซ้อมในทุกวัน ไม่ว่าจะการไปซ้อมให้ตรงเวลา พร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงการดูแลตนเองในเรื่องของโภชนาการด้วย

8. 5%

หากกล่าวถึงการว่ายน้ำและชีวิตประจำวันแล้ว คุณคิดว่าตนเองมีโอกาสได้ถึง 5% ที่จะทำให้ดีกว่าเดิมหรือไม่? คงตอบได้ว่าในการแข่งขันนั้นคุณไม่ได้โอกาสที่จะชนะหรือแพ้ได้มากขนาดนั้น ข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เข้าเส้นชัยเป็นคนแรกกับคนที่สอง (หรือคนแรก กับคนที่แปด) ก็มักจะเป็นแค่จุดเล็กน้อยไม่กี่ % คุณไม่จำเป็นต้องทำดีขึ้นเท่าตัว คุณแค่ต้องทำให้ดีขึ้นจากเมื่อวาน เมื่อคุณทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น 5%, ฝึกซ้อมหนักขึ้น, ใส่ใจในการฝึกซ้อมมากขึ้น, ทานอาหารดีขึ้นกว่าเมื่อวาน สิ่งเหล่านี้คือชัยชนะเล็กน้อยที่คุณได้สะสมไว้วันแล้ววันเล่า และเมื่อครบรอบการฝึกซ้อมหรือจบฤดูกาล คุณก็จะได้พบกับความแตกต่างที่สัมผัสได้

9. Focus and deliberation

เคยนับหรือไม่ ว่าคุณได้ฝึกซ้อมอย่างตั้งใจเป็นอย่างดีที่สุดที่คุณทำได้ไปแล้วทั้งหมดกี่เมตร กี่กิโลเมตร? ความพยายามนั้นคือสิ่งสำคัญ และมีผลตอบแทนให้คุณอย่างแน่แท้ แต่ความพยายามโดยละเลยความใส่ใจนั้น หมายถึง การที่คุณแค่ไปเพื่อเผาผลาญไขมัน และยังไปมีผลร้ายต่อคุณด้วยการฝังจำเทคนิคที่แย่และรูปแบบการว่ายที่ไม่มีประสิทธิภาพ แม้ว่าเราจะอยู่ในสังคมปัจจุบันที่วุ่นวาย แต่การที่เราได้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำนั้นก็ช่วยให้เราได้วางเว้นจากการใช้สมาร์ทโฟนที่ทำให้ความคิดของเราหลุดไปอยู่ในอีกโลกหนึ่ง แล้วได้กลับมาใช้ “ชีวิตจริง”

10. Being high-performance all the time

นักกีฬาบางคนลงซ้อมอย่างหนักหน่วง แต่รู้สึกใจแปลกใจมั้ย ที่พวกเค้าเหล่านี้ไม่ได้มีพัฒนาการที่ดี นั่นก็เพราะพวกเค้าไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ตนเองเลยทั้งในเรื่อง การทานอาหาร, การจัดการความเครียด, การพักผ่อนนอนหลับ และการเลือกวิถีดำเนินชีวิตในแต่ละวัน แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าเราดูแลตนเองได้ดีในช่วงการฝึกซ้อม? อย่างที่กล่าวไว้ การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในบางประเด็นสามารถนำมาได้ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด เช่น การเพิ่มเวลานอนหลับสัก 30 นาทีในแต่ละคืน หรือ การลดเครื่องดื่มที่มีแต่น้ำตาล หรือการทานอาหารกลางวันที่มีคุณประโยชน์มากขึ้น

11. Sacrifice

ขออนุญาตเพิ่มเติมในข้อนี้นะครับ เพราะเมื่อคุณได้ทำทั้ง 10 ข้อที่กล่าวมาข้างต้นนั้นแล้ว คุณจะทราบทันทีว่า คุณต้องยอมเสียสละ ไม่ว่าจะเป็นการต้องพลาดงานเลี้ยงสังสรรค์ในช่วงที่เราฝึกซ้อมอย่างหนัก การพลาดทริปท่องเที่ยวในช่วงใกล้แข่งขัน เพื่อมาลงซ้อม สิ่งเหล่านี้คงทำให้เราเศร้าบ้าง แต่ก็อาจแลกมาซึ่งความภูมิใจ และความสุขที่มิอาจหาได้จากสถานการณ์ทั่วไปนะครับ

ใบงานที่ 2
แบบบันทึกการกำกับตนเอง
เรื่อง หนึ่งวันของฉัน

ชื่อ.....สกุล.....

1. วันนี้มาซ้อมกีฬาที่โรงเรียน นักกีฬาต้องการทำอะไรมากที่สุด และนักกีฬามีเป้าหมายในการทำสิ่งนั้นไว้อย่างไร

.....

.....

.....

2. นักกีฬาวางแผนพฤติกรรมที่จะต้องปฏิบัติไว้อย่างไรบ้าง เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
    1. .....
    2. .....
    3. .....
    4. .....
    5. .....
    6. .....
3. พฤติกรรมที่นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติไปมีอะไรบ้าง
    1. .....
    2. .....
    3. .....
    4. .....
    5. .....
    6. .....

แบบประเมินใบงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		ดีมาก (3)	ดี (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	การคิดวิเคราะห์			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				

เกณฑ์การประเมินผล **คะแนน** 9-7 = **ดีมาก** (3) **คะแนน** 6-4 = **ดี** (2)
คะแนน 3-0 = **ควรปรับปรุง** (1) **เกณฑ์การให้คะแนน**

1. การคิดวิเคราะห์

3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่าง เปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี

2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้

1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

2. ความถูกต้องของเนื้อหา

3 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

2 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องบางประเด็น

1 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

3. ความคิดสร้างสรรค์

3 คะแนน = ใบงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด

2 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ

1 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก

ครั้งที่ 3-4

กิจกรรมที่ 3: กิจกรรมเป้าหมายมีไว้พุ่งชน

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อให้นักกีฬารู้จักตั้งเป้าหมายและวางแผนของตนเองในการดำเนินชีวิตได้	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและทำอย่างไร 2. ให้นักกีฬาแต่ละคนตั้งเป้าหมายด้วยตนเองในการแสดงพฤติกรรมการวินัยในการฝึกซ้อมในแต่ละด้านของแต่ละวัน โดยให้นักกีฬาดูแบบบันทึกในส่วนของก่อนฝึกซ้อม ที่มีพฤติกรรมการมีวินัยในการฝึกซ้อมที่ต้องพัฒนา 5 ด้านหลัก ๆ ในเลือกพัฒนาอย่างน้อย 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) นำอุปกรณ์ฝึกซ้อมมาครบ 2) มาซ้อมตรงเวลา 3) ตั้งใจเรียนฝึกซ้อมสูงกว่าหรือเท่ากับเป้าหมาย 4) ความซื่อสัตย์ต่อการลงคอร์ท 5) มีความอดทนควบคุมอารมณ์ได้ และใช้สถานการณ์สมมุติว่า ถ้าในวันพรุ่งนี้นักกีฬาจะเลือกพัฒนาพฤติกรรมอะไรบ้าง โดยเทียบกับระดับเดิมที่ทำได้ เมื่อนักกีฬาเลือกแล้วรวมทั้งนักกีฬาพิจารณาว่าตนเองจะแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้นได้มากน้อยเพียงใดด้วยตนเอง ซึ่งโค้ชจะให้การสนับสนุนทางสังคม โดยแนะนำแก่นักกีฬา	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. นักกีฬาสามารถสำรวจตนเอง ตั้งเป้าหมาย และวางแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมได้ 2. การตรวจผลงานจากใบงาน 3. ผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมกรีฑา 4. บันทึกกิจกรรมการกำกับตนเองของนักกีฬา

ครั้งที่ 3-4

กิจกรรมที่ 3: **กิจกรรมเป้าหมายมีไว้พุ่งชน**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา	วินัยในตนเอง	กิจกรรมกรีฑา	การประเมินผล
	ว่าการตั้งเป้าหมายนั้นควรใช้ข้อมูลเดิมเป็นพื้นฐาน และตั้งเป้าหมายเพิ่มขึ้นจากเดิม 10-30% หรือตั้งเป้าหมายที่นักกีฬาคิดว่าตนจะสามารถปฏิบัติได้จริง และส่งแบบบันทึกให้ผู้ฝึกสอน 3. ผู้ฝึกสอนทำกิจกรรมต่อไปกับนักกีฬา ดังนี้ - ให้นักกีฬาบอกถึงวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมที่นักกีฬาเคยทำ - ร่วมกันอภิปรายวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม วิธีที่อ่อนโยนการแสดงออกถึงความเอาใจใส่ที่มีต่อนักกีฬา 4. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา ผู้ฝึกสอนสอดแทรกการสนับสนุนทางสังคมร่วมด้วย อาทิเช่น ชื่นชมนักกีฬาที่ช่วยยกอุปกรณ์การฝึกซ้อมมายังสนาม ลดจำนวนเซทคอร์ทเมื่อเห็นนักกีฬาทุมเทเพื่อเป็นกำลังใจ เป็นต้น 5. ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบงานที่ 3-4

แบบบันทึกการกำกับตนเองของนักกีฬา

ก่อนการฝึกซ้อม

ชื่อ ..... สกุล .....ครั้งที่ ..... วันที่ .....

การฝึกซ้อมภายในวันนี้

☑ ฉันจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนวิ่งวอร์ม จำนวน .....ท่า ท่าละ..... วินาที

☑ ฉันจะฝึก Drill ก่อนเริ่มลงคอร์ทให้ครบจำนวนท่า ท่าละ ..... เมตร เป็นอย่างต่ำ

☑ ฉันจะวิ่งวอร์ม 3 รอบ โดยไม่เดิน ไม่เกิน ..... นาที

<u>พรุ่งนี้</u>ฉันจะต้องนำอุปกรณ์การฝึกซ้อมอะไรมาบ้าง ? ใส่หมายเลย 1 นำมา ใส่หมายเลย 0 ไม่นำมา

สิ่งที่ต้องนำมา	นำมา	ไม่ได้นำมา
1) รองเท้าวอร์ม		
2) ชุดฝึกซ้อม		
3) น้ำดื่ม		
4) อุปกรณ์อาบน้ำ		
5) อื่น ๆ		

06.30 น. เป็นเวลาการฝึกซ้อมตามนัดหมาย พรุ่งนี้ฉันจะมาฝึกซ้อม เวลา ..... น.

สรุป

<u>วันนี้</u> จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน ฉันทำได้ ..... คะแนน

แล้วนักเรียนพอใจไหม ?

☐ ☺ พอใจแล้วจะให้รางวัลกับตนเองอย่างไร?

.....

☐ ☹ ไม่พอใจแล้วจะปรับปรุงแก้ไขอย่างไร?

.....

แบบประเมินใบงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		ดีมาก (3)	ดี (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	การคิดวิเคราะห์			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				

เกณฑ์การประเมินผล **คะแนน** 9-7 = **ดีมาก** (3) **คะแนน** 6-4 = **ดี** (2)
คะแนน 3-0 = **ควรปรับปรุง** (1) **เกณฑ์การให้คะแนน**

1. การคิดวิเคราะห์

3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่าง เปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี

2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้

1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

2. ความถูกต้องของเนื้อหา

3 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

2 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องบางประเด็น

1 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

3. ความคิดสร้างสรรค์

3 คะแนน = ใบงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด

2 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ

1 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก

ครั้งที่ 5-6

กิจกรรมที่ 4: กิจกรรมตัวเราเป็นอย่างไร (ฝึกควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม)

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อให้นักกีฬาสามารถควบคุมตนเอง บันทึกพฤติกรรม และผู้ฝึกสอนมีแนวทางในการเตรียมการให้การสนับสนุนทางสังคม	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและทำอย่างไร 2. ผู้ฝึกสอนเข้าสู่กิจกรรม โดยให้นักกีฬาบอกจุดเด่นในร่างกายของตนเอง ? บอกจุดเด่นร่างกายของเพื่อน ?” ให้นักกีฬาช่วยกันตอบประมาณ 3-5 นาที ผู้ฝึกสอนพยายามใช้คำถามชี้แนะให้นักกีฬาได้รู้จักการสังเกตพฤติกรรมคนอื่น และการสังเกตตนเองนั้นเอง 3. แจกใบแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ให้นักกีฬาไปสังเกตและบันทึกพฤติกรรมหลังผ่านการฝึกซ้อมไปแล้ว 1 ชม. 4. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา โค้ชสอดแทรกการสนับสนุนทางสังคมร่วม อาทิเช่น กระตุ้นด้วยคำพูดระหว่างการลงคอร์ทว่าออกแรงเต็มที่หรือยัง กระตุ้นคนที่ยังมีแรงให้ช่วยไปกระตุ้นคนที่วิ่งหลังๆเพื่อสร้างกำลังใจให้วิ่งจนครบระยะที่กำหนด เป็นต้น	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. การตรวจผลงานจากใบงาน 2. จากการสังเกตการควบคุมพฤติกรรมตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบพื้นฐานเบื้องต้นที่ทีมกำหนดไว้ 3. ผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมกรีฑา 4. บันทึกกิจกรรมการสังเกตพฤติกรรม

ครั้งที่ 5-6

กิจกรรมที่ 4: **กิจกรรมตัวเราเป็นอย่างไร (ฝึกควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม)**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา	วินัยในตนเอง	กิจกรรมกรีฑา	การประเมินผล
	5. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม สุ่มนักกีฬา 3-5 คน ออกมาอ่านผลการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตนเองให้เพื่อน ๆ ในทีมฟังเพื่อสำรวจดูว่าตัวเองเป็นอย่างไร หลังจากนั้นให้นักกีฬาส่งแบบบันทึกพฤติกรรมคืนผู้ฝึกสอน 6. ผู้ฝึกสอนอธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการบันทึกสังเกตพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเอง หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้นักกีฬาซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ 7. ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบงานที่ 5-6

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

ชื่อ.....สกุล.....

พฤติกรรม	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้แต่งกายถูกระเบียบไปฝึกซ้อมกีฬาได้			
2. ฉันตั้งเป้าหมายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง เพื่อให้มีจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมแต่ละวัน			
3. ฉันหยอกล้อกับเพื่อนร่วมทีมขณะฝึกซ้อมจนผู้ฝึกสอนตำหนิอยู่เป็นประจำ			
4. ฉันควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์ การฝึกซ้อมที่ถูกกดดันได้			
5. ฉันนำคำแนะนำในการเล่นกีฬาจากผู้ฝึกสอนมาปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดียิ่งขึ้น			
6. ฉันควบคมความตั้งใจขณะซ้อมเสมอ			
7. โปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและเหนื่อย ฉันมักหาวิธีหลีกเลี่ยงเสมอ			

ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับในวันนี้ไปปรับปรุงหรือส่งเสริมพฤติกรรมตนเองให้มีความสามัคคีในทีมขณะทำการฝึกซ้อมได้อย่างไรบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินใบงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		ดีมาก (3)	ดี (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	การคิดวิเคราะห์			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				

เกณฑ์การประเมินผล **คะแนน** 9-7 = **ดีมาก** (3) **คะแนน** 6-4 = **ดี** (2)
คะแนน 3-0 = **ควรปรับปรุง** (1) **เกณฑ์การให้คะแนน**

1. การคิดวิเคราะห์

3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่าง เปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี

2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้

1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

2. ความถูกต้องของเนื้อหา

3 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

2 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องบางประเด็น

1 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

3. ความคิดสร้างสรรค์

3 คะแนน = ใบงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด

2 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ

1 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก

ครั้งที่ 7-8

กิจกรรมที่ 5: **กิจกรรมตรงต่อเวลา**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อให้นักกีฬาตระหนักเห็นความสำคัญและส่งเสริมวินัยในตนเอง	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและทำอย่างไร 2. ผู้ฝึกสอนเข้าสู่กิจกรรม โดยซักถามนักกีฬาว่า “อะไรที่ทุกคนได้รับเท่ากัน แต่ใช้ไม่เท่ากัน” นักกีฬาช่วยกันตอบ 3. ผู้ฝึกสอนนำคำถามที่ถามมาอธิบายขยายความให้นักกีฬาฟัง พร้อมกับยกตัวอย่างเรื่องของการใช้เวลา 4. ผู้ฝึกสอนแจกเอกสารกรณีตัวอย่าง “เรื่องหมดสิทธิ์แล้วเรา” ให้นักกีฬา โดยสุ่มตัวแทนเป็นผู้อ่านเนื้อเรื่องให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุปผลโดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที 5. ผู้ฝึกสอนสนทนาซักถามและให้นักกีฬาร่วมกันอภิปรายจากกรณีตัวอย่าง ดังนี้ - นักกีฬาคิดว่าอ้อยเป็นคนอย่างไร - นักกีฬาคิดว่าอ้อยควรจะได้รับผลอย่างไร - ถ้านักกีฬาเป็นอ้อย นักกีฬาจะปฏิบัติอย่างไร - ถ้านักกีฬาเป็นคุณครูอรนภา นักกีฬาจะทำอย่างไร (นักกีฬาร่วมกันอภิปราย)	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. การตรวจผลงานจากใบงาน 2. จากการสังเกต ซักถาม มีความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมกรีฑา 4. บันทึกกิจกรรมคุณลักษณะของนักกีฬาในการใช้เวลา

ครั้งที่ 7-8

กิจกรรมที่ 5: **กิจกรรมตรงต่อเวลา**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
	6. ผู้ฝึกสอนสนทนาซักถามนักกีฬาต่ออีกว่ามีใครบ้างที่เคยประสบเหตุการณ์ทำนองเดียวกันกับกรณีตัวอย่างดังกล่าว จากนั้นให้นักกีฬาเล่าประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟัง ผู้ฝึกสอนกล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการตรงต่อเวลาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งผลเสียที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่ปฏิบัติให้ตรงต่อเวลา 7. ผู้ฝึกสอนแจกใบงาน เรื่อง การใช้เวลา ให้นักกีฬาทุกคนแล้วให้แต่ละคนลองนึกถึงกิจกรรมที่ตนปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน (วันปกติ) ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนแล้วเขียนกิจกรรมเหล่านั้นเรียงไว้เป็นข้อๆ ลงในใบงาน เรื่อง การใช้เวลา โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที เช่น ตื่นนอนทำกิจธุระส่วนตัวต่าง ๆ การเรียนหนังสือ หรือการอ่านหนังสือ เป็นต้น 8. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา โค้ชสอดแทรกการสนับสนุนทางสังคมร่วม อาทิเช่น กระตุ้นทางคำพูดควรวิ่งให้อยู่ในเกณฑ์เวลาที่กำหนด ระยะนี้ควรวิ่งไม่เกินเท่าไหร่ รอบนี้เบาได้ รอบนี้ควรเร่ง ขณะที่นักกีฬาลงคอร์ท ตะโกนบอก			

ครั้งที่ 7-8

กิจกรรมที่ 5: **กิจกรรมตรงต่อเวลา**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
	เวลาเป็นระยะ ๆ เพื่อให้นักกีฬาทราบและสามารถควบคุมเวลาของตนเองได้ เป็นต้น 9. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบกิจกรรม

เพลง “ ตรงต่อเวลา ”

ตรงต่อเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
ตรง ตรงเวลา พวกเราต้องมาให้ตรงเวลา
เราเกิดมาเป็นคนต้องหมั่นฝึกฝนให้ตรงเวลา
วันคืนไม่คอยท่า วันเวลาไม่เคยคอยใคร

(ซ้ำทั้งหมด)

ใบความรู้ที่ 3
เอกสารกรณีตัวอย่าง
เรื่อง หมดสิทธิ์แล้วเรา

เมย์ อ้อย แนน และเพื่อน ๆ อีก 5 คน เป็นทีมวงดนตรีไทยตัวแทนของโรงเรียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์ระดับประเทศ โดยมีคุณครูอรนภาเป็นผู้ดูแลควบคุมการฝึกซ้อมทั้งหมดอยู่ในช่วงฝึกซ้อมอย่างหนัก เพราะต้องเตรียมตัวเข้าร่วมแขงขันชิงแชมป์ระดับประเทศ ที่ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเหลือเวลาอีกไม่กี่วันก็จะถึงวันแข่งขันแล้ว ในการเล่นดนตรีของวงนั้น ทุกคนเล่นได้เป็นอย่างดี มีความสามัคคีกลมเกลียวเป็นหนึ่งเดียวกันและมีความหวังว่าจะชนะเลิศ ก่อนวันแข่งขัน 1 วัน คุณครูอรนภาได้กำชับให้ทุกคนตั้งใจเล่นให้ดีที่สุด และสั่งให้ทุกคนมาให้ทันเวลารถออกจากโรงเรียนในวันแข่งขัน

พรุ่งนี้เป็นวันแข่งขันทุกคนดูท่าทางมีความวิตกกังวล และตื่นเต้น อ้อยหนึ่งในสมาชิกได้เตรียมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายไว้ตั้งแต่หัวค่ำ โดยกะไว้ว่าจะขอดูรายการโทรทัศน์ก่อนจึงจะเข้านอน โดยปกติแล้วอ้อยจะเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่มครึ่ง และจะตื่นนอนเวลาปกติคือ 6 โมงเช้าเป็นประจำ แต่บังเอิญคืนนี้มีดาราคนโปรดที่อ้อยชื่นชอบมากมาออกรายการทางโทรทัศน์จึงทำให้อ้อยนั่งดูรายการเพลิน จนเกือบห้าทุ่ม แม่ของอ้อยจึงได้มาเตือนให้รีบเข้านอน มิเช่นนั้นจะตื่นสาย แต่อ้อยไม่เชื่อขอดูต่ออีกหน่อย จนเกือบ 6 ทุ่มจึงได้เข้านอน ดังนั้นเช้ารุ่งขึ้นอ้อยจึงตื่นสาย อ้อยรีบอาบน้ำแต่งตัวโดยเร็ว แต่ก็เลยเวลาที่คุณครูได้นัดไว้คือ 06.00 นาที ที่โรงเรียนทุกคนกำลังรออ้อยด้วยท่าทางกระวนกระวายใจ เพราะกลัวไปไม่ทันเวลา 09.00 นาที ซึ่งเป็นเวลาแข่งขัน อ้อยมาถึงโรงเรียน 07.30 นาที โดนเพื่อน ๆ รุมต่อว่า ว่ามาช้า คุณครูอรนภาจึงรีบบอกให้ทุกคนรีบขึ้นรถเพราะสายมากแล้ว บังเอิญวันนั้นรถติดมากทำให้ทุกคนไปถึงศูนย์วัฒนธรรมเวลา 09.00 นาที ทีมของอ้อยโดนคณะกรรมการตัดสิทธิ์การเข้าร่วมแข่งขัน เพราะมารายงานตัวไม่ทันเวลาที่กำหนดไว้และเป็นเวลาที่เริ่มแข่งขันแล้ว คุณครูอรนภารีบเข้าไปข้อร้องคณะกรรมการให้เห็นใจและขอโอกาสให้ได้ลงแข่งขัน แต่คณะกรรมการต้องปฏิบัติไปตามกฎ เมื่อมาไม่ตรงเวลาก็ต้องถูกตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขันไป ทุกคนในทีมรู้สึกเสียใจมาก เสียดายและผิดหวังมาก เมย์ต่อว่าอ้อยว่าเป็นคนที่ทำให้ทีมต้องเป็นแบบนี้ อ้อยรู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองเป็นอย่างมาก เพราะการที่ตนเองไม่ตรงต่อเวลาเพียงคนเดียวเป็นผลทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายไปด้วย อ้อยจึงได้ขอโทษคุณครูอรนภาและเพื่อน ๆ ในทีม และให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ปฏิบัติตัวแบบนี้อีกต่อไป เพื่อน ๆ และคุณครูอรนภาจึงยอมให้อภัยอ้อย

ใบงานที่ 7-8
เรื่อง การใช้เวลา

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้นักกีฬาบันทึกกิจกรรมที่นักกีฬาได้ลงมือปฏิบัติใน 1 วัน ว่ามีอะไรบ้าง โดยแต่ละกิจกรรมนั้นให้ระบุเวลาที่ใช้ไปด้วย ดังต่อไปนี้

1. กิจวัตรส่วนตัว

.....

.....

.....

.....

2. การฝึกซ้อมกีฬา

.....

.....

.....

.....

3. งานที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

4. การนอนหลับพักผ่อน

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินใบงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		ดีมาก (3)	ดี (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	การคิดวิเคราะห์			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				

เกณฑ์การประเมินผล **คะแนน** 9-7 = **ดีมาก** (3) **คะแนน** 6-4 = **ดี** (2)
คะแนน 3-0 = **ควรปรับปรุง** (1) **เกณฑ์การให้คะแนน**

1. การคิดวิเคราะห์

3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่าง เปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี

2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้

1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

2. ความถูกต้องของเนื้อหา

3 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

2 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องบางประเด็น

1 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

3. ความคิดสร้างสรรค์

3 คะแนน = ใบงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด

2 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ

1 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก

ครั้งที่ 9-10

กิจกรรมที่ 6: กิจกรรมก้าวผ่านด้วยใจที่เข้มแข็ง

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อให้นักกีฬามีความรู้เกี่ยวกับวิธีการควบคุมการจัดการกับอารมณ์ของตนเองและไปใช้กับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาได้	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและทำอย่างไร 2. ผู้ฝึกสอนเข้าสู่กิจกรรม โดยซักถามนักกีฬาว่า “นักกีฬาทราบไหมค่ะว่าอารมณ์คืออะไร ? แล้วอารมณ์ที่นักกีฬามักแสดงออกมาบ่อย ๆ นั้นเป็นอารมณ์แบบใด” จากนั้นแจกใบกิจกรรม “อารมณ์ของฉัน ?” ให้นักกีฬาวาดรูปหน้าคนที่แสดงอารมณ์ตรงกับอารมณ์ที่คุณมักแสดงบ่อยมากที่สุด ให้เวลาทำประมาณ 5 นาที 3. ให้นักกีฬาเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มรวบรวมรูปหน้าคนแสดงอารมณ์ที่สมาชิกในกลุ่มแสดงออกมากที่สุดแล้วดูว่ากลุ่มใดจะแสดงอารมณ์แบบไหนมากที่สุด 4. ให้นักกีฬาดูรูปหน้าคนแสดงอารมณ์ในใบงาน “อารมณ์ของฉัน” แล้วตอบคำถามว่า “การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ต้องแสดงออกในรูปหน้าใดบ้าง และการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในรูปหน้าแบบใด” ประมาณ 10 นาที	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. การตรวจผลงานจากใบงาน 2. จากการสังเกตการควบคุมอารมณ์ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกซ้อม 3. ผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมกรีฑา 4. บันทึกใบกิจกรรมเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์

ครั้งที่ 9-10

กิจกรรมที่ 6: กิจกรรมก้าวผ่านด้วยใจที่เข้มแข็ง

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา	วินัยในตนเอง	กิจกรรมกรีฑา	การประเมินผล
	5. ผู้ฝึกสอนโชว์ภาพเหตุการณ์การแข่งขัน World Youth 100 Met 2022 ของ “ไซล์ เทโบโก้ จากบอตสวานา” ให้นักกีฬาดู และช่วยกันอภิปรายร่วมกันจากภาพเหตุการณ์ “ไซล์ เทโบโก้” 6. ผู้ฝึกสอนสรุปข้อคำตอบของนักกีฬาที่ได้จากการตอบแบบคำถามจากภาพเหตุการณ์นักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะแข่งขันกีฬา 7. ให้นักกีฬาทำใบงานเรื่อง “การจัดการอารมณ์ด้วยหลัก 4 ร” หลังจากทำใบงานเสร็จให้ส่งคืนแก่ผู้ฝึกสอน 8. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา ผู้ฝึกสอนสอดแทรกการสนับสนุนทางสังคมร่วม อาทิเช่น สร้างความกดดันด้วยเวลาที่กระชั้นชิดในแต่ละคอร์ทซ้อม หยุดเวลาก็ต่อเมื่อจากคนสุดท้ายที่เข้าเส้นชัยเท่านั้น ดูพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของนักกีฬาเวลาเหนื่อยบวกกับความกดดันว่าเป็นอย่างไร หากไปในทางลบผู้ฝึกสอนค่อยให้กำลังใจและเสริงแรงทางบวกด้วยการเพิ่มเวลาให้ในรอบต่อ ๆ ไป เป็นต้น			

ครั้งที่ 9-10

กิจกรรมที่ 6: กิจกรรมก้าวผ่านด้วยใจที่เข้มแข็ง

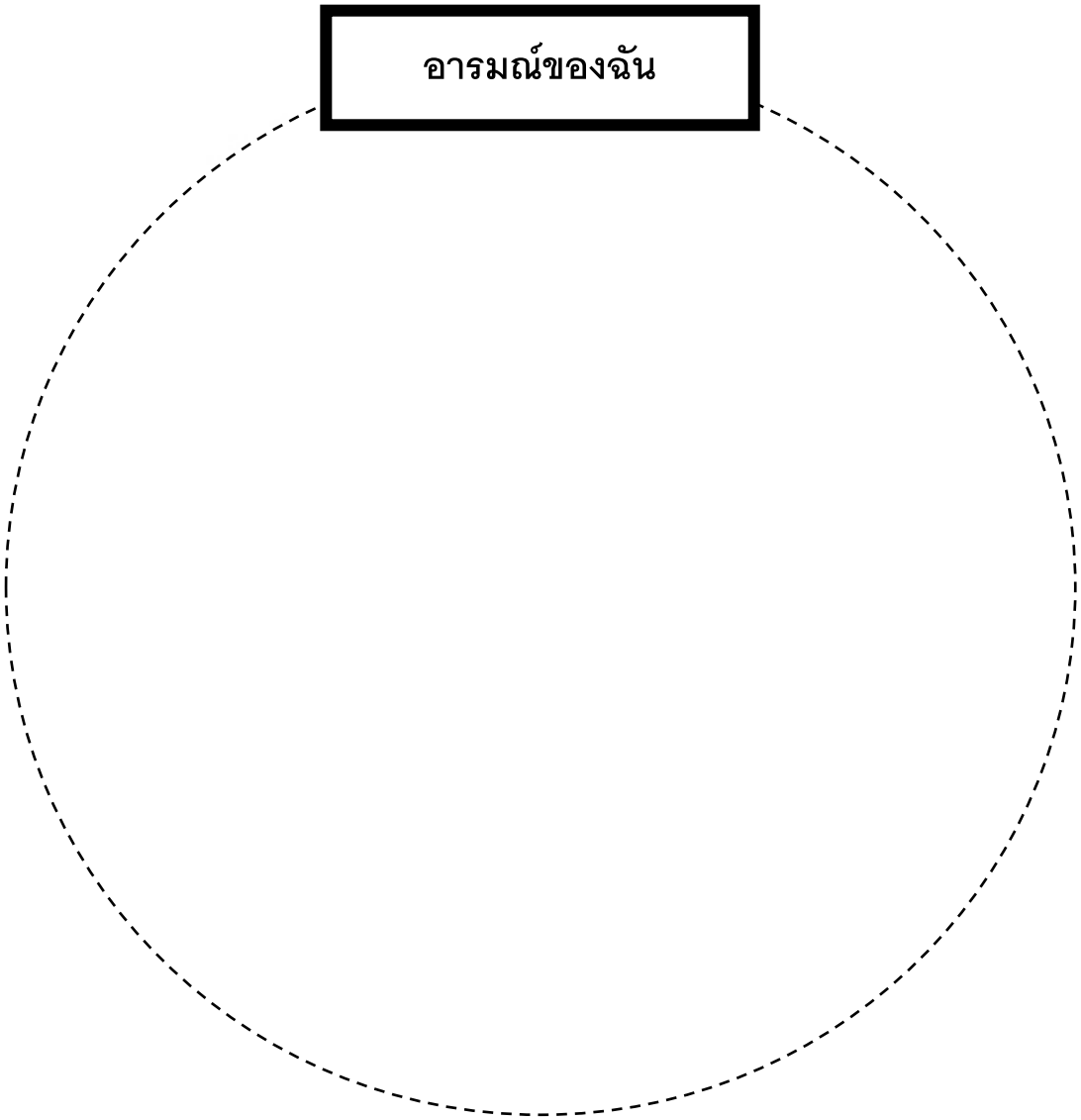
เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
	9. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบกิจกรรม

“อารมณ์ของฉัน”

ชื่อ.....สกุล.....

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักกีฬาวาดรูปหน้าคนที่แสดงอารมณ์ตรงกับอารมณ์ที่คุณมักแสดงบ่อยมากที่สุด



ใบงานที่ 9-10
เรื่อง การจัดการอารมณ์ด้วยหลัก 4 ร

คำชี้แจง ให้นักกีฬายกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้นักกีฬามีอารมณ์ด้านบวก และด้านลบอย่างละ 1 สถานการณ์พร้อมบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ ตามหลัก 4 ร (รู้ตัว ระงับ ระบาย ระวัง) เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ

.....
.....
.....
.....

ร 1 รู้ตัว

.....
.....
.....

ร 2 ระงับ

.....
.....
.....

ร 3 ระบาย

.....
.....
.....

ร 4 ระวัง

.....
.....
.....

เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านบวก

.....

.....

.....

.....

ร 1 รู้ตัว

.....

.....

.....

ร 2 ระงับ

.....

.....

.....

ร 3 ระบาย

.....

.....

.....

ร 4 ระวัง

.....

.....

.....

แบบประเมินใบงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		ดีมาก (3)	ดี (2)	ควรปรับปรุง (1)
1	การคิดวิเคราะห์			
2	ความถูกต้องของเนื้อหา			
3	ความคิดสร้างสรรค์			
รวม				

เกณฑ์การประเมินผล **คะแนน** 9-7 = **ดีมาก** (3) **คะแนน** 6-4 = **ดี** (2)
คะแนน 3-0 = **ควรปรับปรุง** (1) **เกณฑ์การให้คะแนน**

1. การคิดวิเคราะห์

3 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญ ขยายความ ยกตัวอย่าง เปรียบเทียบและสรุปความคิดรวบยอดได้ดี

2 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้ แต่ขยายความหรือยกตัวอย่างไม่ได้

1 คะแนน = มีการจับประเด็นสำคัญได้น้อย

2. ความถูกต้องของเนื้อหา

3 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

2 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องบางประเด็น

1 คะแนน = เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

3. ความคิดสร้างสรรค์

3 คะแนน = ใบงานมีรูปแบบน่าสนใจ มีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด

2 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนด แต่ไม่ดึงดูดความสนใจ

1 คะแนน = ใบงานมีความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำหนดน้อยมาก

ครั้งที่ 11-12

กิจกรรมที่ 7: กิจกรรมแบกคนเดียวไม่ไหว

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อให้นักกีฬาเห็นความสำคัญของความสามัคคีในทีม และกำกับพฤติกรรมตนเองที่มีผลต่อการแข่งขัน	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและทำอย่างไร 2. ทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นอธิบายวิธีการเล่นเกมในครั้งที่ 11 “ส่งบอลลอดใต้ขา” ครั้งที่ 12 “ขี่ม้าส่งเมือง” แล้วให้นักกีฬาเล่นประมาณ 10 นาที 3. ผู้ฝึกสอนถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อการเล่นเกม (พยายามชี้แนะให้นักกีฬาได้เห็นถึงความสามัคคีที่ทำให้งานประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี) 4. ผู้ฝึกสอนเชื่อมโยงไปสู่ความสามัคคีในทีมโดยการซักถามนักกีฬาว่า “การที่นักกีฬาประเภททีมจะประสบความสำเร็จได้นั้น ทุกคนในทีมนั้นต้องเป็นอย่างไร” ให้นักกีฬาทุกคนช่วยกันตอบ หรือสุ่มเรียกนักกีฬาให้ลุกขึ้นยืนตอบคำถาม 5. แจกใบกิจกรรมนิทานสั้นในครั้งที่ 11 เรื่อง “ลิงแข่งเรือ” ครั้งที่ 12 เรื่อง “บินสุดขอบฟ้า” ให้นักกีฬาได้อ่านเป็นรายบุคคลประมาณ 5 นาที สุ่มนักกีฬา 3-5 คน ให้ลุกขึ้นยืนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน	1. ความรับผิดชอบ 2. ความอดทน 3. ความตรงต่อเวลา 4. ความซื่อสัตย์ 5. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	Warm up Work out Cool down	1. จากการสังเกต ซักถาม มีความตั้งใจตระหนักถึงความสำคัญของความสามัคคีภายในทีมและการควบคุมกำกับพฤติกรรมตนเอง 2. ผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมกรีฑา

ครั้งที่ 11-12

กิจกรรมที่ 7: **กิจกรรมแบกคนเดียวไม่ไหว**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
	6. กิจกรรมฝึกซ้อมกรีฑา ผู้ฝึกสอนสอดแทรกการสนับสนุนทางสังคมร่วม อาทิเช่น วิ่งวอร์มพร้อมไม้พลัด ให้แต่ละทีมช่วยกันส่งไม้พลัดไม่ให้ตกลงพื้น หากตกลงพื้นให้รับผิดชอบร่วมกัน ให้คนที่ทำท่า Drills อยู่ในระดับดี จับคู่กับคนที่ทักษะอ่อนเพื่อให้คนทักษะดีสอน และต้องทำไปพร้อม ๆ กัน เป็นต้น 7. หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป			

ใบกิจกรรม
เรื่อง “ลิงแข่งเรือ”

ณ ป่าแห่งหนึ่งแบ่งเป็นป่าเหนือป่าใต้ มีลำธารใสเย็นไหลผ่าน และมีฝูงลิงอาศัยเล่นน้ำอย่างสำราญ ลิงมักจะไปท้าทายให้สัตว์ต่าง ๆ ในป่ามาแข่งพายเรือกับพวกตน จนสัตว์ป่าพากันระอา เมื่อสิงโตรู้ข่าวจึงรับคำท้าของลิง ได้รวบรวมสัตว์ป่าเหนือฝึกฝนพายเรือโดยมีช้างอยู่ท้ายควายอยู่หน้าและตรงกลางคือหมูป่า แต่ทางฝ่ายลิงนั้นกับคิดว่าเป็นเรื่องน่าขันที่พวกสัตว์ซ้อมพายเรือกัน ในขณะที่พวกลิงไม่ฝึกซ้อม วันๆเอาแต่ทะเลาะกัน เมื่อเวลาแข่งขันมาถึง สัตว์ป่าทางเหนือสามัคคีพายเรือพร้อมเพรียงกันเป็นจังหวะ ส่วนลิงนั้นขาดความพร้อมเพรียง จนเรือคว่ำล้มเหลวสร้างความอับอายเพราะไม่สามัคคีกัน

เรื่อง “บินสุดขอบฟ้า”

เรื่องราวของอีกา 2 ตัว แห่งเกริงกาเวีย ที่ต่อสู้ชีวิตเพื่ออิสรภาพ อีกาหนุ่มและอีกาแก่ถูกจับมาขังไว้ด้วยกัน เริ่มแรกอีกา 2 ตัวมีแต่ความไม่เข้าใจกันและขุ่นเคืองกัน ต่อมาเกิดไมตรีกันต่างช่วยเหลือกันออกจากกรงขัง เพื่อกลับไปสู่ถิ่นกำเนิดอันมีอิสรภาพที่ใฝ่หา จนสุดท้ายอีกาแก่ต้องสละชีพเพื่อให้อีกาหนุ่มไปถึงเกริงกาเวียอย่างปลอดภัย

ครั้งที่ 13

กิจกรรมที่ 8: **กิจกรรมส่งท้าย แต่ไม่ท้ายที่สุด**

เป้าหมายของกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	**วิธีดำเนินการกำกับตนเองร่วมกับกิจกรรมกรีฑา**	**วินัยในตนเอง**	**กิจกรรมกรีฑา**	**การประเมินผล**
1. เพื่อให้โค้ชได้กล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรม	1. ผู้ฝึกสอนกล่าวทักทายนักกีฬาทุกคนและกล่าวขอบคุณที่เข้าร่วมในกิจกรรมจนลุล่วงไปด้วยดี 2. ผู้ฝึกสอนเปิดโอกาสให้นักกีฬาทุกคนได้แสดงความรู้สึกของตนเองตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน 3. ผู้ฝึกสอนจัดเลี้ยงขนม ผลไม้และเครื่องดื่มเพื่อตอบแทนนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันโดยการนั่งรับประทานอาหารร่วมกัน 4. เมื่อรับประทานอาหารว่างเสร็จแล้ว ผู้ฝึกสอนกล่าวขอบคุณนักกีฬาทุกคนอีกครั้งที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วปิดกิจกรรม	1. ความรับผิดชอบ 2. ความตรงต่อเวลา 3. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	-	1. สังเกตการกล้าแสดงความรู้สึกความคิดและความมีมนุษสัมพันธ์ของนักกีฬา

โปรแกรมการฝึกซ้อมกรีฑา

ตารางแบบฝึกซ้อม

สัปดาห์	จันทร์ (16.00-18.00 น.)	อังคาร (16.00-18.00 น.)	พุธ (16.00-18.00 น.)	พฤหัสบดี (16.00-18.00 น.)	ศุกร์ (16.00-18.00 น.)
1-2	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 5*30 3 set 5. Cool Down/ Stretching	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 1*30 1*40 1*50 1*60 2 Set 5. Cool Down/ Stretching	Rest	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 4*30 2 Set 5. Cool Down/ Stretching

หมายเหตุ จันทร์ กับ พุธ มีการลงโปรแกรมการกำกับตนเอง

หมายเหตุ :

ก่อนฝึกโปรแกรม (กิจกรรม warm up 15 นาที)
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- อบอุ่นร่างกาย วิ่งจ๊อกกิ้ง 2-3 รอบ
- วิ่งสไตรด์ เบสิก 8-10 เที่ยว

หลักการฝึกโปรแกรม (กิจกรรม cool down 15 นาที)
- วิ่งจ๊อกกิ้ง 2-3 รอบ
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกซ้อมกรีฑา

ตารางแบบฝึกซ้อม

สัปดาห์	จันทร์ (16.00-18.00 น.)	อังคาร (16.00-18.00 น.)	พุธ (16.00-18.00 น.)	พฤหัสบดี (16.00-18.00 น.)	ศุกร์ (16.00-18.00 น.)
3-4	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 5*30 3 set 5. Cool Down/ Stretching	Rest	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 4*40,4*60 2 Set 5. Cool Down / Stretching	1. Program Training - Circuit Training -Jogging 20 min	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 2*30 2*40 2*50 2*60 2 Set 5. Cool Down/ Stretching

หมายเหตุ :

ก่อนฝึกโปรแกรม (กิจกรรม warm up 15 นาที)
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- อบอุ่นร่างกาย วิ่งจ๊อกกิ้ง 2-3 รอบ
- วิ่งสไตรด์ เบสิก 8-10 เที่ยว

หลักการฝึกโปรแกรม (กิจกรรม cool down 15 นาที)
- วิ่งจ๊อกกิ้ง 2-3 รอบ
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกซ้อมกรีฑา

ตารางแบบฝึกซ้อม

สัปดาห์	จันทร์ (16.00-18.00 น.)	อังคาร (16.00-18.00 น.)	พุธ (16.00-18.00 น.)	พฤหัสบดี (16.00-18.00 น.)	ศุกร์ (16.00-18.00 น.)
5-6	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 4. Program Training - 1*30,1*60 4 set 5. Cool Down /Stretching	1. Program Training - Stabilization - Jogging 20 min	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 3. Program Training - speed 6*100 1 set 4. Cool Down/ Stretching	1. Program Training - Circuit Training -Jogging 20 min	1. Warm Up 2. Static stretching 3. Drills - High knee - Angling - Back kick - Stretch leg bound - Kangaroo 3. Program Training - speed 2 * 40 2 * 50 2* 60 1 set - speed 2* 150 1 set 4. Cool Down/ Stretching

หมายเหตุ :

ก่อนฝึกโปรแกรม (กิจกรรม warm up 15 นาที)
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- อบอุ่นร่างกาย วิ่งจ๊อกกิ้ง 2-3 รอบ
- วิ่งสไตรด์ เบสิก 8-10 เที่ยว

หลักการฝึกโปรแกรม (กิจกรรม cool down 15 นาที)
- วิ่งจ๊อกกิ้ง 2-3 รอบ
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

แบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกรีฑา

คำชี้แจง อ่านข้อคำถามในแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกรีฑาแล้วประเมินพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด แบบสอบถามการมีวินัยฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบวินัยในการฝึกซ้อมกรีฑาของนักกีฬา โดยเลือกคำตอบเพียง 1 ข้อคำตอบ ซึ่งแต่ละข้อคำตอบจะไม่มีคำตอบถูกหรือผิดและไม่มีผลต่อการเล่นกีฬาของท่าน ขอให้ท่านอ่านและทำให้ครบทุกข้อ

<u>วิธีการตอบแบบวัด</u> ให้นักกีฬาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬามากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

มากที่สุด หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมากที่สุด
มาก หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับมาก
ปานกลาง หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับปานกลาง
น้อย หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับการปฏิบัติของนักกีฬาในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

เพศ

ชาย (.....) หญิง (.....)

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความรับผิดชอบ						
1	ข้าพเจ้าไปถึงสนามก่อนเวลาฝึกซ้อมอย่างน้อย 10-15 นาที เป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์สำหรับฝึกซ้อมอย่างครบถ้วน	.....	.....	.....	.....	.....
3	บางครั้งข้าพเจ้าลืมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายในการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้าจะช่วยผู้ฝึกสอนเก็บอุปกรณ์ทุกครั้ง แม้บางครั้งมีภาระกิจสำคัญที่ต้องทำ	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้ามักจะขาดการฝึกซ้อมอยู่บ่อยครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
6	เมื่อปฏิบัติทักษะ Drill Stride กรีฑาไม่ได้ ข้าพเจ้าจะฝึกทักษะนั้นซ้ำกันหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดความชำนาญ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความอดทน						
7	ขณะฝึกซ้อมข้าพเจ้ามักจะหงุดหงิดและอารมณ์เสียเป็นประจำกับสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว	.....	.....	.....	.....	.....
8	เมื่อมีโอกาสข้าพเจ้าจะหาเหตุผลต่าง ๆ มาอ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจมาก หากวันใดสนามฝึกซ้อมใช้การไม่ได้	.....	.....	.....	.....	.....
10	วันไหนที่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและเหนื่อยข้าพเจ้ามักหาวิธีหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้าอดทนฝึกซ้อมจนเสร็จโดยไม่เลิกฝึกกลางครัน	.....	.....	.....	.....	.....
12	เมื่อข้าพเจ้าซ้อมกีฬาไม่ได้ดั่งใจ ข้าพเจ้ามักจะระบายอารมณ์เสียใส่อุปกรณ์กีฬาหรือสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	.....	.....	.....	.....	.....
ความตรงต่อเวลา						
13	ข้าพเจ้ามาฝึกซ้อมตรงตามเวลาที่กำหนด	.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้าจะกล่าวคำขอโทษเมื่อมีการผิดพลาดเรื่องเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
15	วิชาแรกในตอนเช้า หากเป็นวิชาที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้ามักจะพยายามอาบน้ำแต่งตัวช้าเพื่อหาข้ออ้างในการเข้าเรียนสาย	.....	.....	.....	.....	.....
16	ข้าพเจ้ารีบเตรียมตัวเข้านอน เพื่อตื่นเช้าให้ทันเวลาซ้อมในวันพรุ่งนี้	.....	.....	.....	.....	.....
17	ข้าพเจ้าพยายามเดินเข้ามาในสนามซ้อมอย่างช้า ๆ ให้เวลาล่วงเลยไป เพื่อที่จะเหลือเวลาในการฝึกซ้อมน้อยลง	.....	.....	.....	.....	.....
18	ระหว่างการฝึกซ้อมมีช่วงเบรคดื่มน้ำ 5 นาที ข้าพเจ้ารีบดื่มน้ำ และเดินกลับมาเตรียมตัวลงโปรแกรมซ้อมในระยะถัดไป โดยไม่ต้องรอให้ผู้ฝึกสอนเป่านกหวีดเรียก	.....	.....	.....	.....	.....
ความซื่อสัตย์						
19	เมื่อผู้ฝึกสอนไม่สามารถมาทำการฝึกซ้อมได้ ข้าพเจ้าจะฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนให้ไว้อย่างเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....	.....
20	ข้าพเจ้ามักจะเลิกซ้อมก่อนเวลาเสมอเมื่อผู้ฝึกสอนไม่อยู่	.....	.....	.....	.....	.....
21	เมื่อผู้ฝึกสอนสั่งให้วิ่งรอบสนามหรือฝึกทักษะกีฬาต่าง ๆ ข้าพเจ้ามักจะทำไม่ครบตามจำนวนที่โค้ชสั่ง	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	ในขณะที่นักกีฬาคนอื่นลงโปรแกรมฝึกซ้อม ข้าพเจ้ามักจะไปแอบในห้องน้ำ และพยายามกลับมารวมกลุ่มใกล้ ๆ จะจบโปรแกรม	.....	.....	.....	.....	.....
23	ข้าพเจ้ามักจะช่วยสอดส่องดูแล และค่อยบอกผู้ฝึกสอนเสมอในกรณีที่นักกีฬาคนอื่นปฏิบัติไม่ครบตามโปรแกรมฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
24	ข้าพเจ้าสามารถกำกับตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	.....	.....	.....	.....	.....
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม						
25	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ ของการเป็นนักกีฬาอย่างเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....	.....
26	ข้าพเจ้ากระทำการใด ๆ ก็ตาม จะคิดถึงผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าได้รับก่อนเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
27	ข้าพเจ้าให้ความเคารพผู้ฝึกสอน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง	.....	.....	.....	.....	.....
28	ข้าพเจ้าแต่งกายถูกระเบียบข้อบังคับของการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
29	ข้าพเจ้าหยอกล้อกับเพื่อนร่วมทีมขณะฝึกซ้อมจนผู้ฝึกสอนตำหนิอยู่เป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
30	ข้าพเจ้าเชื่อฟังคำแนะนำของผู้ฝึกสอน และปฏิบัติตามแต่โดยดี	.....	.....	.....	.....	.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับน้อยที่สุด
ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับน้อย
ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง
ระดับ 4 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับมาก
ระดับ 5 หมายถึง มีพฤติกรรมในระดับมากที่สุด

เกณฑ์การประเมิน คะแนนเต็ม 150 คะแนน

คะแนน 30 – 62 หมายถึง ปรับปรุง
คะแนน 62 – 84 หมายถึง พอใช้
คะแนน 85 – 106 หมายถึง ปานกลาง
คะแนน 107 – 128 หมายถึง ดี
คะแนน 129 – 150 หมายถึง ดีมาก

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

ภาคผนวก ค

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
ของแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ตาราง 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	0	+1	0	+1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
4	-1	+1	0	-1	+1	0	0.00	*ไม่ผ่านเกณฑ์*
5	0	+1	+1	+1	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
6	+1	+1	0	-1	0	1	0.20	*ไม่ผ่านเกณฑ์*
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
9	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
10	0	+1	+1	0	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
11	-1	+1	+1	-1	+1	1	0.20	*ไม่ผ่านเกณฑ์*
12	0	+1	0	-1	+1	1	0.20	*ไม่ผ่านเกณฑ์*
13	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
14	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
15	+1	+1	0	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
16	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
17	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
19	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
21	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	+1	+1	+1	-1	0	3	0.60	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
23	+1	+1	0	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
24	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
25	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
26	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
27	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
28	+1	+1	+1	0	+1	4	0.80	ผ่านเกณฑ์
29	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
30	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
31	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
34	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
36	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
40	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
41	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	+1	+1	+1	-1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
44	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	+1	+1	0	-1	-1	0	0.00	*ไม่ผ่านเกณฑ์*
46	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
47	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม	IOC	การพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
49	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์
50	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.60	ผ่านเกณฑ์

จากการพิจารณา ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา ทั้ง 50 ข้อ จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พบว่า ไม่ผ่านเกณฑ์ 5 ข้อ ดังนั้นจึงนำแบบสอบถามทั้ง 45 ข้อ ที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.60-1.00 ไปทำ Tryout กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

ตาราง 13 การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบอสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา

ข้อ	r	การพิจารณา	ข้อ	r	การพิจารณา
1	.318	ผ่านเกณฑ์	18	.537	ผ่านเกณฑ์
2	.414	ผ่านเกณฑ์	19	.442	ผ่านเกณฑ์
3	.122	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	20	.473	ผ่านเกณฑ์
4	.306	*คัดออก*	21	.512	ผ่านเกณฑ์
5	.123	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	22	.473	ผ่านเกณฑ์
6	.211	*คัดออก*	23	.399	ผ่านเกณฑ์
7	.173	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	24	.655	ผ่านเกณฑ์
8	.028	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	25	.463	ผ่านเกณฑ์
9	.050	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	26	.028	*ไม่ผ่านเกณฑ์*
10	.210	*คัดออก*	27	.384	ผ่านเกณฑ์
11	.066	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	28	.360	ผ่านเกณฑ์
12	.391	ผ่านเกณฑ์	29	.374	ผ่านเกณฑ์
13	.209	*คัดออก*	30	.383	ผ่านเกณฑ์
14	.256	*คัดออก*	31	.428	ผ่านเกณฑ์
15	.396	ผ่านเกณฑ์	32	.537	ผ่านเกณฑ์
16	.105	*ไม่ผ่านเกณฑ์*	33	.442	ผ่านเกณฑ์
17	.428	ผ่านเกณฑ์	34	.473	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	r	การพิจารณา	ข้อ	r	การพิจารณา
35	.512	ผ่านเกณฑ์	41	.384	ผ่านเกณฑ์
36	.473	ผ่านเกณฑ์	42	.360	ผ่านเกณฑ์
37	.399	ผ่านเกณฑ์	43	.374	ผ่านเกณฑ์
38	.655	ผ่านเกณฑ์	44	.383	ผ่านเกณฑ์
39	.463	ผ่านเกณฑ์	45	.274	*คัดออก*
40	.028	*ไม่ผ่านเกณฑ์*			

จากการพิจารณาหาค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) จากคำถาม 45 ข้อ มีคำถาม 9 ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ต่ำกว่า 0.20 ส่วนอีก 6 คัดออกเพื่อที่จะได้คำถามสำหรับใช้ในแนบบสอบถามจำนวน 30 ข้อ และจากการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาทั้งฉบับ (คำถาม 30 ข้อ) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

ภาคผนวก ง
หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัย ในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช

หน่วยงานต้นสังกัด : คณะพลศึกษา

รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-161/2566X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 1 พฤษภาคม 2566

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 1 พฤษภาคม 2566

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-161/2566

เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

MF-10-4-version-2.1
วันที่ 1 ก.พ. 66

เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม
และการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย
(Information sheet)

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้า นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช หัวหน้าโครงการวิจัย สังกัด สาขา/ภาควิชา สุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มีความประสงค์ท าวิจัย/วิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัย ในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” ซึ่งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับคือ การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาสามารถใช้เป็นแนวทางให้ครูผู้ควบคุมทีม โค้ช หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา คุณภาพและศักยภาพของนักกีฬาได้นำโปรแกรมการกำกับตนเองไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาในประเภทอื่น ๆ หรือนำไปพัฒนานักกีฬาในด้านอื่นๆ ต่อไป นอกจากนั้นการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองจะท าให้นักกีฬาได้เรียนรู้กระบวนการหรือ วิธีการกำกับตนเองในการเรียนและการด ารงชีวิตในสังคมต่อไปได้

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะเคยเข้าร่วมการเป็นโค้ช และมีประสบการณ์ในการเล่นกรีฑา 1 ปีขึ้นไป และเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีปราศจากโรค ไม่มีปัญหาด้านการบาดเจ็บ ในการนี้ผู้วิจัยมีความจ าเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเรื่อง “แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกรีฑา จำนวน 30 ข้อ ดังนี้

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความรับผิดชอบ						
1	ข้าพเจ้าไปถึงสนามก่อนเวลาฝึกซ้อมอย่างน้อย 10-15 นาทีเป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์สำหรับฝึกซ้อมอย่างครบถ้วน	.....	.....	.....	.....	.....
3	บางครั้งข้าพเจ้าลืมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายในการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้าจะช่วยผู้ฝึกสอนเก็บอุปกรณ์ทุกครั้ง แม้บางครั้งมีภาระกิจสำคัญที่ต้องทำ	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้ามักจะขาดการฝึกซ้อมอยู่บ่อยครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
6	เมื่อปฏิบัติทักษะ Drill Stride กรีฑาไม่ได้ ข้าพเจ้าจะฝึกทักษะนั้นซ้ำกันหลายๆรอบ เพื่อให้เกิดความชำนาญ	.....	.....	.....	.....	.....

MF-10-4-version-2.1
วันที่ 1 ก.พ. 66

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความอดทน						
7	ขณะฝึกซ้อมข้าพเจ้ามักจะหงุดหงิดและอารมณ์เสียเป็นประจำกับสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว	.....	.....	.....	.....	.....
8	เมื่อมีโอกาสข้าพเจ้าจะหาเหตุผลต่าง ๆ มาอ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจมาก หากวันใดสนามฝึกซ้อมใช้การไม่ได้	.....	.....	.....	.....	.....
10	วันไหนที่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและเหนื่อยข้าพเจ้ามักหาวิธีหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้าอดทนฝึกซ้อมจนเสร็จโดยไม่เลิกฝึกกลางครัน	.....	.....	.....	.....	.....
12	เมื่อข้าพเจ้าซ้อมกีฬาไม่ได้ดั่งใจ ข้าพเจ้ามักจะระบายอารมณ์เสียใส่อุปกรณ์กีฬาหรือสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว	.....	.....	.....	.....	.....
ความตรงต่อเวลา						
13	ข้าพเจ้ามาฝึกซ้อมตรงตามเวลาที่กำหนด	.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้าจะกล่าวคำขอโทษเมื่อมีการผิดพลาดเรื่องเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
15	วิชาแรกในตอนเช้า หากเป็นวิชาที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้ามักจะพยายามอาบน้ำแต่งตัวช้าเพื่อหาข้ออ้างในการเข้าเรียนสาย	.....	.....	.....	.....	.....
16	ข้าพเจ้ารีบเตรียมตัวเข้านอน เพื่อตื่นเช้าให้ทันเวลาซ้อมในวันพรุ่งนี้	.....	.....	.....	.....	.....
17	ข้าพเจ้าพยายามเดินเข้ามาในสนามซ้อมอย่างช้า ๆ ให้เวลาล่วงเลยไป เพื่อที่จะเหลือเวลาในการฝึกซ้อมน้อยลง	.....	.....	.....	.....	.....
18	ระหว่างการฝึกซ้อมมีช่วงเบรคดื่มน้ำ 5 นาที ข้าพเจ้ารีบดื่มน้ำและเดินกลับมาเตรียมตัวลงโปรแกรมซ้อมในระยะถัดไป โดยไม่ต้องรอให้ผู้ฝึกสอนเป่านกหวีดเรียก	.....	.....	.....	.....	.....
ความซื่อสัตย์						
19	เมื่อผู้ฝึกสอนไม่สามารถมาทำการฝึกซ้อมได้ ข้าพเจ้าจะฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ผู้ฝึกสอนให้ไว้อย่างเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....	.....
20	ข้าพเจ้ามักจะเลิกซ้อมก่อนเวลาเสมอเมื่อผู้ฝึกสอนไม่อยู่	.....	.....	.....	.....	.....
21	เมื่อผู้ฝึกสอนสั่งให้วิ่งรอบสนามหรือฝึกทักษะกีฬาต่าง ๆ ข้าพเจ้ามักจะทำไม่ครบตามจำนวนที่โค้ชสั่ง	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	พฤติกรรมประเมิน	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	ในขณะที่นักกีฬาคนอื่นลงโปรแกรมฝึกซ้อม ข้าพเจ้ามักจะไปแอบในห้องน้ำ และพยายามกลับมารวมกลุ่มใกล้ ๆ จะจบโปรแกรม	.....	.....	.....	.....	.....
23	ข้าพเจ้ามักจะช่วยสอดส่องดูแล และค่อยบอกผู้ฝึกสอนเสมอ ในกรณีที่นักกีฬาคนอื่นปฏิบัติไม่ครบตามโปรแกรมฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
24	ข้าพเจ้าสามารถกำกับตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	.....	.....	.....	.....	.....
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม						
25	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ ของการเป็นนักกีฬาอย่างเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....	.....
26	ข้าพเจ้ากระทำการใด ๆ ก็ตาม จะคิดถึงผลประโยชน์ที่ข้าพเจ้าได้รับก่อนเสมอ	.....	.....	.....	.....	.....
27	ข้าพเจ้าให้ความเคารพผู้ฝึกสอน รุ่นพี่ รุ่นน้อง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง	.....	.....	.....	.....	.....
28	ข้าพเจ้าแต่งกายถูกระเบียบข้อบังคับของการฝึกซ้อม	.....	.....	.....	.....	.....
29	ข้าพเจ้าหยอกล้อกับเพื่อนร่วมทีมขณะฝึกซ้อมจนผู้ฝึกสอนตำหนิอยู่เป็นประจำ	.....	.....	.....	.....	.....
30	ข้าพเจ้าเชื่อฟังคำแนะนำของผู้ฝึกสอน และปฏิบัติตามแต่โดยดี	.....	.....	.....	.....	.....

ใช้เวลาในการตอบ 10 นาที/ชั่วโมง ผู้วิจัยจะขอรับแบบสอบถามคืนโดยการส่งคืนนางสาววิชชุดา เพิ่มเดช

เนื่องจากแบบสอบถามประกอบด้วยคำถามหลายส่วน จึงขอความกรุณาให้ท่านพิจารณาตอบตามความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด โดยข้อมูลและคำตอบทั้งหมดจะถูกปกปิดเป็นความลับ และจะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลการศึกษา ครั้งนี้โดยออกมาเป็นภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ตอบหรือหน่วยงานของผู้ตอบ เนื่องจากไม่สามารถ นำมาสืบค้นเจาะจงหาผู้ตอบได้ ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามข้อใดข้อหนึ่ง หากท่านไม่สบายใจหรืออึดอัดที่จะตอบคำถาม นั้น หรือไม่ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเลยก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานใด ๆ ของท่าน ท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วม การวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัย สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช และโครงการวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมส าหรับพิจารณาโครงการการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย อาคารนวตกรรมศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17 โทร (02) 649-5000 ต่อ 17503, 17505 หรือ (02) 204-2590 หรือส่งอีเมล ได้ที่ swuec@g.swu.ac.th

หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ ท่านสามารถติดต่อประธานกรรมการฯหรือผู้แทน ได้ตามสถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ข้างต้น

ขอขอบพระคุณที่กรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ขอแสดงความนับถือ

(.....)

ชื่อผู้วิจัย

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

MF-10-3-version-2.2
วันที่ 20 พ.ค. 63

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
สำหรับผู้มีอำนาจกระทำการแทนบุคคลอายุต่ำกว่า 18 ปี
หรือ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง

วันที่ .....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....หมู่ที่.....

แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....

เป็นผู้มีอำนาจกระทำการแทน นาย/ นาง/ นางสาว/ เด็กชาย/ เด็กหญิง .....

มีความเกี่ยวข้องเป็น .....

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า ข้าพเจ้าและ/หรือ**ผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้า**

ข้อ 1. ได้รับทราบโครงการวิจัยของนางสาววิชชุดา เพิ่มเดช
เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัย ในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ข้อ 2. ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมิได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และการแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่จะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ได้รับทราบแล้วว่ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานใดๆ หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียน (ในกรณีที่กำลังศึกษาอยู่)

ข้อ 6. หากมีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับนางสาววิชชุดา เพิ่มเดช

ข้อ 7. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11019

MF-10-3-version-2.2
วันที่ 20 พ.ค. 63

ข้าพเจ้าและ/หรือผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้า ได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนารมณ์ จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ .....
(.....)
ผู้มีอำนาจทำการแทน

ลงชื่อ .....
(.....)
ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม / หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ .....
(.....)
ผู้เข้าร่วมการวิจัย/อาสาสมัคร

ลงชื่อ .....
(.....)
พยาน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ.....
.....

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ .....
(.....)
ผู้อ่าน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาววิชชุดา เพิ่มเดช

วัน เดือน ปี เกิด 21 กันยายน 2538