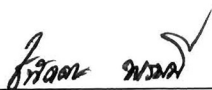


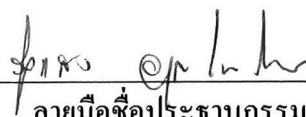
ชนิดดา พรหมมี 2550: ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของ
นักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว ประชานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์,
Ph.D. 166 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการ
ฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา
ประเภททีมที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาน้อย ซึ่งกลุ่ม
ตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองทั้งหมด 13 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ครั้งละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา
ของนักกีฬาประเภททีม แบบวัดการกำกับตนเอง แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มี
ต่อกิจกรรม และแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง การวิเคราะห์
ข้อมูลใช้สถิติ Matched Pairs t - test และ t - test for Independent Samples วิเคราะห์ข้อมูลในระดับนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่า
ก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการ
ฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมี
คะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) หลังการทดลอง
นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการกำกับตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 5) นักกีฬาที่เข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเอง ได้รับประสบการณ์เรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์
ของการวิจัย และสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น



ลายมือชื่อนิติศิต



ลายมือชื่อประธานกรรมการ

28 / 50 / 50