

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12–15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยแบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง มีขั้นตอนการดำเนินการทดลอง ดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 ประชากรดังกล่าวได้มาจากการตรวจสอบกับหัวหน้าฝ่ายวิชาการและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมของโรงเรียน ซึ่งมีนักกีฬาที่ทำแบบทดสอบทั้งหมดจำนวน 127 คน ประกอบด้วยชนิดกีฬาฟุตบอล แฮนด์บอล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เบสบอล และวอลเลย์บอล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12- 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมต่ำมากที่สุดจำนวน 30 คน ซึ่งวิธีการได้มาของกลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้สำรวจจำนวนนักกีฬาประเภททีม ที่มีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยการติดต่อสอบถามกับผู้ช่วยฝ่ายวิชาการและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมของโรงเรียน
2. ผู้วิจัยเข้าไปติดต่อขออนุญาตผู้อำนวยการ หัวหน้าฝ่ายวิชาการและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีม เพื่อทำการวิจัยกับนักกีฬาประเภททีม

3. ผู้วิจัยให้นักกีฬาทำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและแบบวัดการกำกับตนเอง จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกนักกีฬาที่มีคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาค่ำที่สุดจำนวน 30 คน ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ทุกครั้ง เหตุผลที่คัดเลือกนักกีฬาไว้ 30 คน เพื่อต้องการให้นักกีฬาที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาค่ำได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น

4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักกีฬาจำนวน 30 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มแบบ Random Assignment คือให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 30 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 29 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 28 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 27 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 26 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 25 อยู่กลุ่มควบคุม คัดเลือกนักกีฬาให้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้ไปเรื่อย ๆ จนนักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นลำดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มควบคุมพอดี จากนั้นนำคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ทางสถิติ t - test for Independent Samples เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ก่อนดำเนินการทดลอง

5. ผู้วิจัยนัดหมายให้นักกีฬากลุ่มทดลองได้ทราบถึงวันเวลาและสถานที่ในการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองตามวันเวลาและสถานที่ที่กำหนดไว้ คือ จำนวน 13 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่
 - 2.1 แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม
 - 2.2 แบบวัดการกำกับตนเอง

2.3 แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรม

2.4 แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง คือ โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ภาคผนวก ค) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษา ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง และวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม

2. เขียนโปรแกรมการกำกับตนเองที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและเนื้อหาของการวิจัยที่ได้ศึกษามา ซึ่งประกอบด้วย 13 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมครั้งละ 60 นาที แต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และการประเมินกิจกรรม โดยกิจกรรมครั้งที่ 1-3 จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง และกิจกรรมครั้งที่ 4-12 เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาทั้ง 8 ด้าน และการนำกระบวนการกำกับตนเองไปพัฒนาตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และกิจกรรมครั้งที่ 13 เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อกิจกรรมและประเมินโปรแกรมการกำกับตนเอง

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นไปให้ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาล กุลโกวิท และผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นักกิม ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของแต่ละกิจกรรม ว่ามีความต่อเนื่องและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะและเนื้อหาของการวิจัยมากน้อยเพียงใด เพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะคือ ให้ปรับแก้ในส่วนของเนื้อหาให้มีความยากง่ายเหมาะสมกับระดับช่วงวัยของนักกีฬา ปรับแก้วิธีการดำเนินกิจกรรมให้มีรายละเอียดและต่อเนื่องมากขึ้น ปรับแก้ชื่อ กิจกรรมให้มีความน่าสนใจ ปรับแก้ใบงานให้มีความน่าสนใจและไม่จำเป็นต้องมีใบงานทุกกิจกรรม เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วม

ไม่รู้ลึกเปื้อ และปรับแก้กิจกรรมให้มีความหลากหลาย ต้องมีสื่อและอุปกรณ์ที่มีความน่าสนใจ อาทิเช่น วีซีดี รูปภาพ เป็นต้น

4. ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่านมาปรับปรุงแก้ไขให้โปรแกรมการกำกับตนเองมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการกำกับตนเองที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลองมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยได้ทดลองใช้กับนักกีฬาประเภททีมของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของกิจกรรม ในด้านเนื้อหา เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ปัญหาและอุปสรรค เพื่อนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากขึ้น ก่อนจะนำไปทดลองจริงกับกลุ่มทดลองในการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกกิจกรรมที่ 1-4 เพราะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองที่ต้องอาศัยการทำความเข้าใจ และการเรียนรู้ให้ดี ก่อนนำไปใช้ในการพัฒนาวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลอง ผลการทดลองใช้กิจกรรมพบว่า กิจกรรมที่ 2 และ กิจกรรมที่ 4 นักกีฬาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตรงตามเนื้อหาและเวลาที่กำหนดให้ ส่วนกิจกรรมที่ 1 จะต้องปรับเนื้อหาให้มีความกระชับมากขึ้น และใช้คำที่ง่ายต่อการเข้าใจของนักกีฬาและปรับเปลี่ยนเวลาในการทำใบงานนานขึ้นจากให้เวลา 10 นาที เป็น 15 นาที เพราะนักกีฬาทำไม่ทันเวลาที่กำหนดให้ ส่วนในกิจกรรมที่ 3 ปรับเปลี่ยนเวลาการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมคนอื่นจาก 10 นาที เป็น 15 นาที เพื่อให้ให้นักกีฬาได้ฝึกมีเวลาบันทึกและการบันทึกพฤติกรรมให้มีรายละเอียดมากขึ้น

6. ผู้วิจัยปรับแก้โปรแกรมการกำกับตนเองตามปัญหาและอุปสรรคที่พบให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม

แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น (ภาคผนวก ก) ซึ่งมีจำนวน 40 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อคำถามต้องมีความสอดคล้องกับลักษณะนิสัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม ที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬา

จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งรายละเอียดของการดำเนินการสร้างแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษา ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม รวมทั้งสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมเกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

2. ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม ที่สอดคล้องกับค่านิยมศัพท์เฉพาะของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งมี 8 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบตนเอง การแต่งกาย ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน การควบคุมอารมณ์ ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และความสามัคคี โดยที่ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามเป็นสถานการณ์พฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาที่ตรงกับความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม ซึ่งมีทั้งหมด 40 ข้อ

3. เมื่อผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมเสร็จแล้วนำไปเสนอให้ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาหาผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน มาช่วยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) คือ รองศาสตราจารย์เจษฎา เกียรติระโนและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม ที่มีความเชี่ยวชาญทางสาขาวิชาพลศึกษาและมนุษย์สัมพันธ์กับการเป็นผู้ฝึกกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ข้อคำถามแต่ละข้อให้มีความเหมาะสมสอดคล้องตรงกับค่านิยมศัพท์ของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมทั้ง 8 ด้าน ผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำ ดังนี้ ให้ปรับแก้ตรงส่วนของข้อคำถามให้เหมาะสมและง่ายต่อความเข้าใจของระดับวัยของนักกีฬา และปรับสำนวนให้มีความถูกต้องมากยิ่งขึ้น และปรับเปลี่ยนค่านิยมศัพท์ความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมในด้านความตั้งใจในการฝึกซ้อมเป็นความมุ่งมั่น และเปลี่ยนการมีสมาธิในการฝึกซ้อมเป็นความตั้งใจ และสร้างข้อคำถามให้มีความครอบคลุมกับค่านิยมศัพท์มากขึ้น โดยการเพิ่มข้อคำถามจาก 32 เป็น 40 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาเสนอให้ประธานที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ก่อนจะนำไปหาค่าความเที่ยงของแบบวัด

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมไปหาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำกับกลุ่มนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง ก่อนที่จะนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดสอบกับนักกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร อายุ 12-15 ปี จำนวน 30 คน โดยการเว้นช่วงการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้นนำผลการทดสอบไปหาค่าความสัมพันธ์ก่อนและหลังการทดสอบ ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .94

ลักษณะของแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม

แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบคละกันไป โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม 8 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง มี 6 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 32, 33 และ 36
2. การแต่งกาย มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 4, 5, 6 และ 7
3. ความมุ่งมั่น มี 6 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 16, 19, 20, 28, 29 และ 40
4. ความตั้งใจ มี 7 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 8, 9, 11, 22, 23, 24 และ 25
5. การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 10, 12, 13 และ 14
6. การควบคุมอารมณ์ มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 15, 18, 26 และ 27
7. ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 17, 30, 31 และ 35
8. ความสามัคคี มี 5 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 21, 34, 37, 38 และ 39

วิธีการตอบแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม

วิธีการตอบแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม โดยให้นักกีฬาอ่านข้อคำถามจากแบบวัดในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายถูกลงในช่อง จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด เพียงช่องเดียวที่ตรงกับพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองมากที่สุด และต้องทำให้ครบทั้ง 40 ข้อ

การให้คะแนนและการแปลผล

แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ และมีเกณฑ์การให้คะแนนตามลำดับ คือ 5, 4, 3, 2 และ 1 ในข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 1, 2, 4, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 23, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38 และ 40 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5
มาก	ให้คะแนน 4
ปานกลาง	ให้คะแนน 3
น้อย	ให้คะแนน 2
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1

ในข้อ คำถามที่เป็นเชิงลบ ได้แก่ ข้อคำถามข้อ 3 , 5, 6, 7, 10, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, และ 39 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

น้อยที่สุด	ให้คะแนน 5
น้อย	ให้คะแนน 4
ปานกลาง	ให้คะแนน 3
มาก	ให้คะแนน 2
มากที่สุด	ให้คะแนน 1

คะแนนรวมจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมมีช่วงคะแนนระหว่าง 40 ถึง 200 คะแนน ซึ่งมีคะแนนเต็ม 200 คะแนน โดยนำคะแนนดิบที่ได้จากการวัดมาแบ่งเป็นเกณฑ์การวัดความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ดังนี้

40 - 72	คะแนน หมายถึง มีวินัยในการฝึกซ้อมน้อยที่สุด
73 - 104	คะแนน หมายถึง มีวินัยในการฝึกซ้อมน้อย
105 - 136	คะแนน หมายถึง มีวินัยในการฝึกซ้อมปานกลาง
137 - 168	คะแนน หมายถึง มีวินัยในการฝึกซ้อมมาก

169 - 200 คะแนนหมายถึง มีวินัยในการฝึกซ้อมมากที่สุด

2. แบบวัดการกำกับตนเอง

แบบวัดการกำกับตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น (ภาคผนวก ก) บนพื้นฐานทฤษฎีของ Bandura และ Zimmerman โดยการตั้งคำถามเป็นสถานการณ์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์การฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งข้อคำถามมีทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งรายละเอียดของการดำเนินการสร้างแบบวัดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษา ตำรา เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองและวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อาทิ งานวิจัยของศิริกัญญา เนตรนาคนท์ และวิไลวรรณ จำรูญนิรันดร์ เป็นต้น จากนั้น ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการกำกับตนเองที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์ของการวิจัย เพื่อวัดการกำกับพฤติกรรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาประเภททีม ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เทคนิคการกำกับตนเอง การกำกับตนเองภายใน กำกับตนเองด้านพฤติกรรม และการกำกับตนเองด้านสภาพแวดล้อมต่อการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา เป็นต้น

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดการกำกับตนเองเสนอให้ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้พิจารณาความถูกต้อง และช่วยพิจารณาหาผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์เจษฎา เกียรติระโนและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม ที่มีความเชี่ยวชาญทางสาขาวิชาพลศึกษาและมนุษยสัมพันธ์กับการเป็นผู้ฝึกกีฬา จิตวิทยาการกีฬา เพื่อช่วยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องของเนื้อหา ข้อคำถาม ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของนักกีฬาและสอดคล้องกับนิยามศัพท์ของการวิจัย เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีสมบูรณ์มากขึ้น จากผลการตรวจแบบวัดพบว่า ผู้เชี่ยวชาญได้ปรับแก้ภาษาและสำนวนให้ง่ายต่อการเข้าใจ และเพิ่มข้อคำถามให้ครอบคลุมการฝึกซ้อมของนักกีฬามากยิ่งขึ้น

3. ผู้วิจัยนำแบบการกำกับตนเองที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาเสนอให้ประธานที่ปรึกษาได้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ก่อนจะนำไปหาค่าความเที่ยงของแบบวัด

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดการกำกับตนเองที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการทดสอบซ้ำกับกลุ่มนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง ก่อนจะนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดสอบกับนักกีฬาโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครที่มีอายุระหว่าง 12–15 ปี จำนวน 30 คน โดยการเว้นช่วงการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้นนำผลการทดสอบไปหาค่าความสัมพัทธ์ก่อนและหลังการทดสอบ ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83

ลักษณะของแบบวัดการกำกับตนเอง

แบบวัดการกำกับตนเอง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งตั้งคำถามเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกำกับตนเองในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีม โดยมีข้อคำถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ จริง จริงบางครั้ง และไม่จริง โดยวัดพฤติกรรมการกำกับตนเองของนักกีฬาที่มีต่อการฝึกซ้อมกีฬา ดังนี้

1. การสังเกตตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5, 32, 33 และ 36

2. การตั้งเป้าหมาย คือ การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงหรือต้องการทำให้ประสบความสำเร็จ มี 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 และ 2

3. การตัดสินใจตนเอง คือ การนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินการอย่างไรกับพฤติกรรมตนเอง มี 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 15, 18, 34, 35, 37 และ 38

4. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง คือ กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งทางด้านบวก ด้านลบและเฉย ๆ ต่อตนเอง หลังจากการประเมินผลการกระทำตนเอง มี 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 22, 23, 39 และ 40

5. เทคนิคการกำกับตนเอง คือ การนำวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง อาทิเช่น เทคนิคการสอนตนเอง การฝึกการสร้างจินตนาการ และการใช้ตัวแบบ เป็นต้น มี 3 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 17, 26 และ 27

6. การกำกับตนเองภายใน คือ การกำกับตนเองภายใน (Covert self-regulation) เป็นอิทธิพลของกระบวนการรู้คิดของบุคคล (Metacognition) เช่น ความรู้พื้นฐาน หรือลักษณะความรู้สึกลึกซึ้ง เป็นต้น มี 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 9, 13, 19, 21, 25, 28, 29 และ 30

7. กำกับตนเองด้านพฤติกรรม คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลเริ่มขึ้นโดยการใช้กลวิธีและการกำกับการกระทำตนเอง โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพยายามที่จะใช้กลวิธีการกำกับตนเอง เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะต่าง ๆ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ มี 11 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 20, 24 และ 31

8. การกำกับตนเองด้านสภาพแวดล้อม คือ เป็นกลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อมจะเกี่ยวข้องกับการจัดสถานที่ ยกตัวอย่างเช่น การจัดเตรียมสถานที่ให้เอื้อต่อการทำการบ้าน ไม่มีเสียงรบกวนที่ก่อกวน จัดแสงไฟให้เหมาะสม และการจัดเตรียมงานที่จะทำ เป็นต้น มี 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3 และ 4

วิธีการตอบแบบวัดการกำกับตนเอง

วิธีการตอบแบบวัดการกำกับตนเอง โดยการให้นักกีฬาอ่านข้อคำถามจากแบบวัดการกำกับตนเองในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายถูกลงในช่อง จริง จริงบางครั้ง และไม่จริงเพียงช่องเดียวที่ตรงกับพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองมากที่สุด และต้องทำให้ครบทั้ง 40 ข้อ

การตรวจให้คะแนนแบบวัดการกำกับตนเอง

แบบวัดการกำกับตนเอง มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ และมีเกณฑ์การให้คะแนนตามลำดับ คือ 3, 2 และ 1 ในข้อคำถามที่เป็นเชิงบวกได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 และ 40 มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

จริง ให้คะแนน 3

จริงบางครั้ง ให้คะแนน 2

ไม่จริง ให้คะแนน 1

ในข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 8, 9, 10, 15, 21, 22 และ 30 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง ให้คะแนน 3

จริงบางครั้ง ให้คะแนน 2

จริง ให้คะแนน 1

คะแนนจากแบบวัดการกำกับตนเอง มีช่วงคะแนนระหว่าง 40 ถึง 120 คะแนน โดยมีคะแนนสูงสุด 120 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งเกณฑ์การวัดการกำกับตนเองตามลำดับช่วงคะแนน ดังนี้

40 - 67 คะแนน หมายถึง มีการกำกับตนเองต่ำ

68 - 94 คะแนน หมายถึง มีการกำกับตนเองปานกลาง

95- 120 คะแนน หมายถึง มีการกำกับตนเองสูง

3. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรม

แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบบันทึกที่มีลักษณะของการเขียนรายงานตนเอง (Self-Report) โดยให้นักกีฬาเขียนรายงานเกี่ยวกับประสบการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็น ตลอดจนการนำความรู้ไปประยุกต์กับการฝึกซ้อมกีฬาในชีวิตประจำวันของตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อประเมินสิ่งที่นักกีฬาได้เรียนรู้ ความรู้สึกและการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยวิเคราะห์ออกเป็นค่าความถี่และค่าร้อยละ

4. แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองและผู้จัดกิจกรรม หลังจากการเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามจะเป็นข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่ให้นักกีฬาได้ประเมินประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองทั้งหมด 13 กิจกรรม ซึ่งมี 20 ข้อคำถาม ซึ่งแบบสอบถามได้ผ่านการตรวจคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นักคัม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการกำกับตนเองทั้ง 13 กิจกรรม

วิธีการตอบแบบสอบถาม

วิธีการตอบแบบสอบถาม โดยการให้นักกีฬาอ่านข้อคำถามจากแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองในแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมายถูกลงในช่องมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เพียงช่องเดียวที่ตรงกับพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองมากที่สุด และต้องทำให้ครบทั้ง 20 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองและผู้จัดกิจกรรม แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
มาก	ให้ 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
น้อย	ให้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12–15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง มีขั้นตอนการดำเนินการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขออนุญาตทำการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูล และใช้สถานที่ในการทดลองกับนักกีฬาประเภททีมที่มีอายุ 12 –15 ปี
2. ผู้วิจัยให้นักกีฬาทำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและแบบวัดการกำกับตนเอง แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกนักกีฬาที่มีคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาดำที่สูงสุดจำนวน 30 คนแรก ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ทุกครั้ง
3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักกีฬาจำนวน 30 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มแบบ Random Assignment คือให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 30 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 29 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 28 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 27 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 26 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 25 อยู่กลุ่มควบคุม คัดเลือกนักกีฬาให้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้ไปเรื่อย ๆ จนนักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นลำดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มควบคุมพอดี จากนั้นนำคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ t - test for Independent Samples เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ก่อนดำเนินการทดลอง
4. ผู้วิจัยนัดหมายนักกีฬากลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองตามวัน เวลา และสถานที่ ส่วนกลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมกีฬาไปตามปกติ

ขั้นที่ 2 ทดลอง

การดำเนินการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งมี 13 กิจกรรม เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 9.00-10.00 น. โดยเริ่มการทดลองตั้งแต่วันที่ 3 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 ถึงวันที่ 14 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ของโปรแกรมการกำกับตนเอง แต่ทำการฝึกซ้อมกีฬาที่โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีตามปกติ

การพัฒนาการกำกับตนเองของนักกีฬา ผู้วิจัยช่วยให้นักกีฬาได้สำรวจตนเอง เพื่อให้ นักกีฬาได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเล่นกีฬา ความมีระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และความต้องการของนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นข้อมูล พื้นฐานที่ช่วยให้นักกีฬาดำเนินเป้าหมายให้เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนเลือกวิธีการกำกับตนเองให้อยู่ ในกฎ ระเบียบและข้อบังคับร่วมกันในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือแก่นักกีฬาใน การให้ความรู้และกลวิธีในการกำกับตนเอง และนักกีฬาต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปเปรียบเทียบความก้าวหน้ากับเป้าหมายที่นักกีฬาดำเนินไว้ ซึ่งเป็นกระบวนการภายในและ ขึ้นอยู่กับความสามารถของตัวนักกีฬาเอง

ขั้นที่ 3 ประเมินผล

1. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการกำกับตนเองในแต่ละครั้ง ให้นักกีฬาในกลุ่มทดลองแต่ละคน ทำแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรม เพื่อให้ นักกีฬาได้ประเมินผลตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

2. ภายหลังจากการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำ แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม และแบบวัดการกำกับตนเอง เพื่อนำข้อมูล ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้อีก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อตอบคำถาม ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักกีฬาที่มี ต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

2. ทำการทดสอบทางสถิติของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ The Komogorov Test ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันมาจากกลุ่มประชากรที่มีการแจกแจงเหมือนกัน ผู้วิจัยจึงใช้สถิติพารามेटริก (Parametric Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Matched Pairs t - test

2.2 เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Matched Pairs t - test

2.3 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ t - test for Independent Samples

2.4 เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ t - test for Independent Samples

3. วิเคราะห์แบบบันทึกการเรียนรู้และแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ออกเป็นความถี่และค่าร้อยละ

4. แสดงผลความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยหาค่ามัธยฐาน (Med) และค่าเบี่ยงเบนควอดไทล์ (Q.D.)