



# วิทยานิพนธ์

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา  
ของนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

**EFFECTS OF THE SELF-REGULATION PROGRAM ON  
DISCIPLINE IN SPORTS TRAINING OF TEAM SPORTS  
ATHLETES AGE 12-15 YEARS OLD AT SUPHAN BURI  
SPORTS SCHOOL**

นางสาวชนัดดา พรหมมี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๕๐



## ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

| จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว                                                                                                         | จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| สาขา                                                                                                                                 | ภาควิชา                      |
| เรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี |                              |

Effects of the Self-regulation Program on Discipline in Sports Training of Team Sports Athletes Age 12-15 Years Old at Suphan Buri Sports School

นามผู้วิจัย นางสาวนัศดา พรหมมี

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D. )

กรรมการ

( รองศาสตราจารย์ณภาพร ปรีชามารถ, ค.ม. )

กรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนพร ตันสิทธิแพทย์, ค.ม. )

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม  
อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

Effects of the Self-regulation Program on Discipline in Sports Training of Team Sports Athletes  
Age 12-15 Years Old at Suphan Buri Sports School

โดย

นางสาวชนิดดา พรหมมี

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2550

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

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการ  
ฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา  
ประเภททีมที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาต่ำ 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 วิเคราะห์ข้อมูลทีละระดับนัยสำคัญทาง  
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

Chanadda Promme 2007: Effects of the Self-regulation Program on Discipline in Sports Training of Team Sports Athletes Age 12-15 Years Old at Suphan Buri Sports School. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Assistant Professor Rungsang Arunpairojana , Ph.D. 166 pages.

The purpose of this research was to study the Effects of the Self-regulation Program on Discipline in Sports Training of Team Sports Athletes Age 12-15 Years Old at Suphan Buri Sports School. The sample were Team Sports Athletes Age 12-15 years old Suphan Buri Sports School who had low disciplined in sports training. The purposive sampling sample consisted 30 athletes. The sample were randomly assigned to the experimental group and control group, each group comprising of 15 athletes. The experimental group participated in the self-regulation program approximately 13 times. Conducted by the researcher for sixty minutes, twice a week. The instrument used in this study were self-regulation program, Discipline in sports training of athletes type team Test, Self-regulation Test, Self-report about knowledge and opinion of experimental group on activity participation and the experimental group's opinion on Self-regulation program Questionnaires. The matched Pairs t - test and t - test for Independent Samples were used to analyze the data at the .05 statistical level of significance.

The results indicated that: 1) The posttest scores on discipline in sports training of the experimental group was higher than its pretest scores at .05 level of significance. 2) The posttest scores on discipline in sports training of the experimental group was higher than the posttest scores of the control group at .05 level of significance. 3) The posttest scores on self-regulation of the experimental group were higher than its pretest scores at .05 level of significance. 4) the posttest scores on self-regulation of the experimental group not higher than the posttest scores of the control group at .05 level of significance. 5) the experimental group participating in the Self-regulation Program gained experience by following objectives of the research practicing self- regulation to develop discipline in sports training.

---

Student's signature

---

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยในครั้งนี้ประสบความสำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์นภาพร ปรีชามารถ กรรมการวิชาเอก และผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนพร ตันสิทธิแพทย์ กรรมการวิชาการ ซึ่งได้สละเวลาอันมีค่าในการ ให้ความรู้ การให้คำปรึกษา การแนะนำที่ดี ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการวิจัย และขอขอบคุณผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัยผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชยา ธรรมกิตติภพ ที่ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความ กรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เจษฎา เจียรนะโน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พีระ มาลีหอม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท และผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นักคิม ที่กรุณาให้ความ อนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือในการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะในการตรวจแก้ไขเครื่องมือเป็น อย่างดี และขอขอบพระคุณทางโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีและโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ดำเนินการทดลองและใช้สถานที่ในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญส่ง – คุณแม่อุดม พรหมมี ที่ให้กำเนิดและ เลี้ยงดูข้าพเจ้าจนเติบโตใหญ่มาจนถึงทุกวันนี้ ขอบพระคุณพี่อาคมและพี่ชนันพร พรหมมีที่ให้ความ อุปการะส่งเสริมเลี้ยงดูผู้วิจัยจนได้มีโอกาสศึกษาถึงระดับปริญญาตรีและปริญญาโท และ ขอขอบพระคุณ Mr. Gregory John Hansen ที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือและอุปการะส่งเสริมผู้วิจัยจน ประสบความสำเร็จทางการศึกษาในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตากรุณาที่ ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ชนัดดา พรหมมี

กุมภาพันธ์ 2550

## สารบัญ

## หน้า

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| สารบัญตาราง                                        | (3) |
| สารบัญภาพ                                          | (5) |
| บทที่ 1 บทนำ                                       | 1   |
| ความสำคัญของปัญหา                                  | 1   |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย                            | 4   |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                          | 5   |
| ขอบเขตของการวิจัย                                  | 5   |
| ข้อตกลงเบื้องต้น                                   | 6   |
| นิยามศัพท์เฉพาะ                                    | 6   |
| บทที่ 2 การตรวจเอกสาร                              | 8   |
| ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม                      | 8   |
| การกำกับตนเอง                                      | 14  |
| แนวคิดเกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา               | 23  |
| แนวคิดและหลักการฝึกซ้อมเพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา | 31  |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                              | 46  |
| สมมติฐานการวิจัย                                   | 55  |
| บทที่ 3 วิธีการวิจัย                               | 56  |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง                            | 56  |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                         | 57  |
| การดำเนินการทดลอง                                  | 68  |
| การวิเคราะห์ข้อมูล                                 | 70  |

## สารบัญ

|                                                                                                                                 | หน้า |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์                                                                                                 | 71   |
| ผลการวิจัย                                                                                                                      | 71   |
| ข้อวิจารณ์                                                                                                                      | 104  |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ                                                                                             | 110  |
| สรุปผลการวิจัย                                                                                                                  | 110  |
| ข้อเสนอแนะ                                                                                                                      | 119  |
| เอกสารและสิ่งอ้างอิง                                                                                                            | 120  |
| ภาคผนวก                                                                                                                         | 127  |
| ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ                                                                                                    | 128  |
| ภาคผนวก ข หนังสือขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย<br>และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย | 130  |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                                                                                            | 137  |
| ประวัติการศึกษาและการทำงาน                                                                                                      | 166  |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่ |                                                                                                     | หน้า |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม                                                             | 72   |
| 2        | คะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง | 73   |
| 3        | คะแนนการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง  | 77   |
| 4        | ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา<br>ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง                | 81   |
| 5        | ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนการกำกับตนเอง<br>ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง                        | 81   |
| 6        | ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง          | 82   |
| 7        | ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง                  | 82   |
| 8        | ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลอง<br>ก่อนและหลังการทดลอง                      | 83   |
| 9        | ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการทดลอง                     | 84   |

### สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่     |                                                                                                                | หน้า |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10           | ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง<br>ก่อนและหลังการทดลอง                                         | 84   |
| 11           | ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการทดลอง                                        | 85   |
| 12           | ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง                     | 85   |
| 13           | ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง<br>ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง                             | 86   |
| 14           | การวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่<br>มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง              | 87   |
| 15           | ค่ามัธยฐาน(Med.)และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.) ของคะแนน<br>ความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง | 102  |
| ตารางผนวกที่ |                                                                                                                |      |
| ก            | โปรแกรมการกำกับตนเอง                                                                                           | 138  |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่                                                                                                                | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 ภาพแสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรมปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ | 9    |
| 2 แสดงกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต                                                                                   | 11   |
| 3 แสดงกระบวนการกำกับตนเอง                                                                                             | 15   |
| 4 กระบวนการปรับปรุงเป้าหมาย                                                                                           | 20   |
| 5 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง                                   | 74   |
| 6 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง                                  | 75   |
| 7 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง        | 76   |
| 8 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง                                           | 78   |
| 9 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง                                          | 79   |
| 10 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง               | 80   |

