



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

ปริญญา

.....
วิทยาศาสตร์การกีฬา

.....
วิทยาศาสตร์การกีฬา

สาขา

คณะ

เรื่อง ผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการปาลูกดอก

The Effect of Self-efficacy's Sources order Received on the Level of Dart Throw
Efficacy and Accuracy

นามผู้วิจัย นางสาวนพมาศ แดงมณี

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(..... อาจารย์วิมลมาศ ประชากุล, ปร.ด.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(..... อาจารย์พรพล พิมพาพร, ปร.ด.)

ประธานสาขาวิชา

(..... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....
(..... รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สิงสิงห์ มหาวิตายาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่น
และความแม่นยำในการปาลูกดอก

The Effect of Self-efficacy's Sources order Received on the Level of Dart Throw
Efficacy and Accuracy

โดย

นางสาวนพมาศ แดงมณี

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นพมาศ แดงมณี 2557: ผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการปลูกดอก ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์วิมลมาศ ประชากุล, ประ.ค. 87 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับความแม่นยำในการปลูกดอก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขคือ ไม่เคยฝึกการปลูกดอกตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาคาร์ท (ปาเป้า) โดยแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก ในการทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นที่แตกต่างกัน และทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำสองมิติ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey และวิเคราะห์ความสัมพันธ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกระหว่างกลุ่มทั้ง 6 กลุ่มในการทดลองทั้ง 3 ครั้ง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการปลูกดอกระหว่างกลุ่มทั้ง 6 กลุ่มในการทดลองทั้ง 3 ครั้ง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการให้ลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกต่างกันไม่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก และจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกเพิ่มขึ้นด้วย แล้วพบว่าการดูตัวแบบส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกได้ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาที่ไม่มีทักษะ

Noppamad Tangmanee 2014: The Effect of Self-efficacy's Sources order Received on the Level of Dart Throw Efficacy and Accuracy. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Faculty of Sports Science. Thesis Advisor: Miss.Wimonmas Prachakul, Ph.D. 87 pages.

This research has major objectives to study on effect of self-efficacy source order received on the level of dart throw efficacy and dart throw accuracy and the correlation between the level of dart throw efficacy and dart throw accuracy. The research samples consist of sixty (60) male Mathayom 1 level students of 2013 educational year of Suphanburi Sport School. They were those who had never practiced dart throw. They were selected utilizing a tool of random assignment and were divided into six (6) groups of ten (10) persons each, ranging from their efficacy and accuracy of dart throw performed at the experiment. They were assigned to receive different sources and order of self-efficacy. Experiment for the assigning self-efficacy source was made three (3) times for each group. The statistical measurement for data analysis included mean, standard deviation, one-way analysis of variance, analyzed of variance test pattern repeated measures two-dimensional by using two-way analysis of variance with repeated measure, and multiple comparisons testing using the Turkey's method and Spearman Rank Correlation Coefficient. All testing used the 0.05 level of significance. The testing results are as follows:

1. There was no significant difference of the mean level of dart throw efficacy found among the six sample groups, after having 3-time testing.
2. There was no significant difference of the mean level of dart throw accuracy found among the six sample groups, after having 3-time testing.
3. There was no significant correlation between the level of dart throw efficacy and dart throw accuracy.

This study reveals that different sources of self-efficacy assigned makes no effect on the level of dart throw efficacy and dart throw accuracy. Moreover, the vicarious experience creates the best positive effect on dart throw efficacy and accuracy level for the athletes who have no skill of dart throw.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เพราะได้รับความกรุณาและคำแนะนำต่างๆ จากคณาจารย์โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.พรพล พิมพาพร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาดูแลเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดีตลอดมาจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ยิ่ง ศูนย์ฝึกกีฬาจารย์ (จารย์ท้อยส์) ที่ให้ข้อมูลและช่วยสร้างเครื่องมืองานวิจัย รวมทั้งบุคลากรและนักเรียนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นอย่างดีจนทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการและพี่ๆ สำนักกีฬามหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่คอยให้การช่วยเหลือและชี้แนะตลอดการวิจัย และขอขอบคุณพี่ น้องและเพื่อนๆ SS 13 KU 71M ที่ได้ให้ความช่วยเหลือทั้งร่างกายและแรงใจตลอดระยะเวลาการศึกษาและวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครู และอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัย คุณพ่ออนุชช่วย คุณแม่มณฑา แดงมณี ผู้ซึ่งเป็นบุพการีของผู้วิจัย คุณกรทอง และคุณอุทัย แดงมณี ผู้ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือตลอดระยะเวลาในการศึกษาและวิจัยจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์ ด้วยความดีหรือประโยชน์อันใดเนื่องจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

นพมาศ แดงมณี

มิถุนายน 2557

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
การตรวจเอกสาร	6
อุปกรณ์และวิธีการ	36
อุปกรณ์	36
วิธีการ	36
ผลและวิจารณ์	44
สรุปและข้อเสนอแนะ	63
สรุป	63
ข้อเสนอแนะ	63
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	64
ภาคผนวก	69
ภาคผนวก ก ข้อมูลการทดลอง ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3	70
ภาคผนวก ข การทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Goodness of Fit Test) ของข้อมูล	74
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย	76
ภาคผนวก ง วิธีการให้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก	78
ภาคผนวก จ แบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และใบบันทึกคะแนนการปลูกดอก	80
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรม	83
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะ อย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลอง ครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม	47
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อน การทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม	49
3	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและ ความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง	51
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำสองมิติ เพื่อ ทดสอบ ความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม กับช่วงเวลา การได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลอง ครั้งที่ 2 และการ ทดลองครั้งที่ 3	52
5	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลอง ครั้งที่ 2 และการทดลอง ครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการของ Tukey	53
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำสองมิติ เพื่อ ทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม กับช่วงเวลา การวัดความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3	54
7	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลอง ครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการของ Tukey	55
8	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก	56

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่

หน้า

- ข1 การทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Goodness of fit test) ของข้อมูลระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกโดยใช้สถิติ Kolmogorov-Sminov one sample test

75

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงขั้นตอนกระบวนการวิจัย	41
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะ อย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลอง ครั้งที่ 2 และการทดลอง ครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม	48
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อน การทดลองการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม	50
ภาพผนวกที่		
น1	อธิบายรายละเอียดการทดลองและกรอกประวัติข้อมูลเบื้องต้น	84
น2	กลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอก จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง	84
น3	กลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอก จากการดูตัวแบบ	85
น4	กลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอก จากการชักจูงด้วยคำพูด	85
น5	วัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและวัดความ แม่นยำในการปลูกดอก	86

ผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ที่มีต่อระดับความ เชื่อมั่นและความแม่นยำในการปาลูกดอก

The Effect of Self-efficacy's Sources order Received on the Level of Dart Throw Efficacy and Accuracy

คำนำ

การแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย (physical) หมายถึง สมรรถภาพทางกาย ทักษะทางการกีฬา เช่น สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬา ความสามารถและกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จ องค์ประกอบทางจิตใจ (mental) หมายถึง ความสามารถทางด้านจิตใจ ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ อารมณ์ และองค์ประกอบสุดท้ายคือ องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (environment) หมายถึง บุคคล และสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง เงิน วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เป็นต้น (สืบสาย, 2541)

โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน นักกีฬาจึงต้องมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน อย่างไรก็ตามการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬานั้นเต็มศักยภาพมีความสำคัญและจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพนั้นมาแสดงหรือแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า ความสามารถทางจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ในด้านต่างๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นและการแข่งขันกีฬาได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า การทำให้จิตใจแข็งแกร่งนั้นเกิดจากองค์ประกอบทางจิตใจ Loehr (1986) ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ นักกีฬาต้องมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยเฉพาะในการแข่งขันที่คู่แข่งมีความสามารถใกล้เคียงกันมาก นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ามักจะมีความมุ่งมั่นฝ่าฟันอุปสรรคและแสดงความสามารถออกมาได้ดีกว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยกว่า Morris and Summers (2004) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเหมาะสม ทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) นั้นมีนักจิตวิทยาการกีฬาได้ให้ความหมาย

ไว้ว่าเป็นระดับความแน่นอนของความสามารถในแต่ละบุคคลที่มีต่อการประสบความสำเร็จได้ในการกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยสอดคล้องกับ Weinberg and Gould (1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เป็นลักษณะนิสัยที่เป็นความต้องการสูงสุดของความสำเร็จ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นทำให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวกและสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน ในสภาวะแบบนี้จะมีความมั่นใจต่อผลของการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม (2) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ จดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลทำให้ความกังวลใจเรื่องอื่นๆ ลดน้อยลง (3) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็นได้ว่ายิ่งนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง การตั้งเป้าหมายก็จะสูงตามไปด้วย และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำก็จะตั้งเป้าหมายที่ง่าย ๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเหล่านั้นไม่ได้แสดงศักยภาพสูงสุดของตนเองออกมา (4) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความพยายามเพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน (5) ความเชื่อมั่นในตนเองยังส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะทำให้นักกีฬากล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น และสุดท้าย (6) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค และมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาใกล้ๆ การแข่งขัน ถ้านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากจะได้เปรียบโอกาสที่นักกีฬาประสบความสำเร็จก็ยิ่งมากขึ้น Vealey (1986) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (trait self-confidence) และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (state self-confidence) ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ สอดคล้องกับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) Bandura (1997) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง เป็นความเชื่อมั่นในตนเองในส่วนของสถานการณ์เฉพาะ โดยเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของงานที่กระทำ สถานการณ์ต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นดัชนีที่จะบ่งบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี สิบสาย (2541) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเป็นความเชื่อมั่นของมนุษย์ทั้งโดยรวมและเฉพาะอย่าง ในบางด้านจะมีความมากน้อยตามสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

การสร้างเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสามารถทำได้ 4 วิธี โดยเรียงตามลำดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นดังนี้ (1) การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูงสุด เนื่องจากความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงจากที่ตนเองเป็นผู้กระทำเอง (2) การได้ดูตัวอย่างหรือตัวแบบ จากการสาธิตให้ดูเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้นักศึกษาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ (3) การชักจูงด้วยคำพูด เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองโดยการใช้คำพูดเชิงบวกให้กำลังใจ ให้เหตุผล มักใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือ ภายหลังการสาธิต (4) การกระตุ้นทางด้านสรีรวิทยา เป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยการกระตุ้นทางสรีรวิทยาของนักศึกษาให้อยู่ในระดับที่ทำให้เกิดความรู้สึกพร้อม เช่น การอบอุ่นร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wise and Trunnell (2001) พบว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเองมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการสร้างความแข็งแกร่งจากการออกกำลังกายมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด ไม่ว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะอยู่ลำดับที่เท่าไร การสังเกตจากตัวแบบมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากกว่าการชักจูงด้วยคำพูด และการชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างน้อยที่สุด การสร้างแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความสำคัญต่อโค้ช ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการศึกษา เพื่อช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างให้นักศึกษาได้ดีที่สุด

ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างขึ้นให้กับนักศึกษาได้ และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก ซึ่งมีอยู่หลายวิธีตามคำกล่าวของ Bandura (1997) แล้วความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างยังช่วยให้นักศึกษาที่มีพื้นฐานดี มีการฝึกซ้อมดี แสดงความสามารถออกมาได้ดียิ่งขึ้นในแต่ละกีฬา เช่น กีฬาเบสบอล (McAuley, 1985) กีฬาโบว์ลิ่ง (Boyce & Bingham, 1997) แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่กล่าวถึงลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับการฝึกทักษะทางการกีฬาและรวมถึงการสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาที่ยังไม่มีทักษะในกีฬานั้นๆ ยังมีน้อย และงานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาในสถานการณ์การออกกำลังกาย ผู้วิจัยจึงทำการทดลองกับทักษะกีฬาปลูกดอกเพื่อศึกษาผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก ทั้งนี้จะได้นำผลการค้นคว้าวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่เหมาะสมในกลุ่มนักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก
2. เพื่อศึกษาลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีผลต่อความแม่นยำในการปลูกดอก
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับความแม่นยำในการปลูกดอก

สมมติฐานการวิจัย

1. การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างต่างกันส่งผลให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกแตกต่างกัน
2. การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างต่างกันส่งผลต่อความแม่นยำในการปลูกดอกแตกต่างกัน
3. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการปลูกดอก

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มประชากรในการศึกษาเป็นนักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวนทั้งหมด 85 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ นักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขคือ ไม่เคยฝึกการปลูกดอกตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาคารัต (ปาเป้า) ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกโดยแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 10 คน แล้ววิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง

ในการปาลูกดอกและความแม่นยำในการปาลูกดอกก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน ในการทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นที่แตกต่างกัน และทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ

3.1.1 ลำดับในการให้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ

3.2.1 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก

3.2.2 ความแม่นยำในการปาลูกดอก

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนไม่เคยฝึกการปาลูกดอกตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาเดิร์ท (ปาเป้า) มาก่อน

นิยามศัพท์

ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) คือ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองที่เฉพาะเจาะจงในการแสดงความสามารถออกมา เพื่อให้เกิดความประสบความสำเร็จต่อการเล่นกีฬาในสถานการณ์เฉพาะ และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

ระดับความเชื่อมั่นในการปาลูกดอก (Dart Throw Efficacy Level) หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นในคะแนนการปาลูกดอกที่คาดว่าจะได้รับในการปาลูกดอก 3 ครั้ง

ความแม่นยำในการปาลูกดอก (Dart Throw Accuracy) หมายถึง ผลรวมของคะแนนการปาลูกดอกทั้งหมด 3 ครั้ง

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ

1. องค์ประกอบสำคัญที่มีต่อความสามารถสูงสุดของนักกีฬา
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา
3. ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง
4. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
5. ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างทางการกีฬา
6. ทฤษฎีและปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในนักกีฬา
7. ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

องค์ประกอบสำคัญที่มีต่อความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

การแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้สูงสุด (peak performance) ขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน (สืบสาย, 2541) ดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางกาย (physical) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ได้ดีที่สุด ประกอบด้วย สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น ทักษะกีฬาเป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งกลวิธี (techniques) กลยุทธ์ (tactic) ในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสามารถพัฒนาได้จากการฝึกซ้อมจนเป็นอัตโนมัติ รวมทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์ การเลียนแบบจากแม่แบบแล้วจัดปรับ พัฒนาจากการปฏิบัติจริง จนเป็นความสามารถของนักกีฬาแต่ละคน

2. องค์ประกอบทางจิตใจ (mental) ซึ่งหมายถึงแรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่า ใจสู้ (mental toughness) ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกรู้ตัว (self-awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเอง หรือเรียกอีกอย่างว่า การมีวินัยทางใจ (mental discipline) ทั้งในการฝึกซ้อม และการแข่งขันที่มีความกดดันสูง ความสามารถทางจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนในด้านต่างๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬาได้เต็มศักยภาพ ซึ่งต้องได้รับการฝึกและพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นส่วนสำคัญกับการฝึกทางกาย

สมรรถภาพและทักษะทางจิตวิทยามีความจำเป็นเพิ่มขึ้น เมื่ออยู่ในสถานะที่มีความกดดันสูง เช่นการแข่งขันที่มีความสำคัญๆ เช่นการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาชั้นยอดของโลก มาร์ค สปิทซ์ (Mark Spitz) นักว่ายน้ำโอลิมปิก ชาวอเมริกัน กล่าวว่า ในระดับความสามารถทางกายระดับนี้ (โอลิมปิก) การแพ้-ชนะ 99% ขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิตใจ เช่นเดียวกับ แจ็ค นิคลอส (Jack Nicklaus) ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางจิตที่มีผลต่อการแพ้-ชนะถึง 90%

3. องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (environment) ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ซึ่งประกอบด้วย สังคม บุคคลที่เกี่ยวข้องและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา เช่น อุปกรณ์ สนาม เงินสนับสนุน พ่อแม่ โค้ช เพื่อนร่วมทีม เป็นต้น สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อมแต่สิ่งแวดล้อมภายนอกไม่พร้อมอาจทำให้ผลการเล่นออกมาไม่แน่นอนหรือไม่คงที่ได้

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

Loehr 1995 (อ้างอิงใน วิมลมาศ, 2547) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นคือสมรรถภาพทางจิตของนักกีฬา โดยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อประสบความสำเร็จ ซึ่งประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ ทั้งการพูดกับตนเองในแง่บวกและแง่ลบ การตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (negative energy control) เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดความล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออก และความรู้สึกลดประสิทธิภาพจนทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิตใจ

3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (attentional control) นักกีฬามีการรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ ซึ่งต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง โดยประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมสมาธิและหลีกเลี่ยงไม่ให้สนใจกับสิ่งที่มารบกวน

4. การจินตภาพ (imagery) เป็นการนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นสถานการณ์ต่างๆ และการสร้างภาพสถานการณ์ต่างๆ นั้นเป็นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ขึ้นมาใหม่สามารถช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

5. แรงจูงใจ (motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาสากลหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจอาจมาจากภายในตัวของนักกีฬาเองหรือแรงจูงใจอาจมาจากภายนอกก็ได้

6. พลังงานเชิงบวก (positive energy) นักกีฬาต้องมีการปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

7. การควบคุมทัศนคติ (attitude control) เป็นการควบคุมทางด้านความคิด ความรู้สึกความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความชอบไม่ชอบต่อสิ่งต่างๆ และมีพฤติกรรมแสดงออกที่สังเกตได้ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสภาพการณ์ใดๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้นๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย

ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ประการเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีสภาพจิตใจที่พร้อมในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้อย่างเต็มความสามารถสูงสุด แล้วยังเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้กับนักกีฬา ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา เพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการประเมินว่าตนเองมีศักยภาพเหนือกว่าผู้ร่วมแข่งขันคนอื่นๆ การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองได้อย่างเต็มที่ ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในแง่ต่างๆ ของแต่ละบุคคล มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาไว้ดังนี้

Vealey (1986) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (trait self-confidence) และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (state self-confidence) ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์สอดคล้องกับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy)

Weinberg and Gould (1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะนิสัยที่เป็นความต้องการสูงสุดของความสำเร็จ

พิชิต (2534) กล่าวว่า ลักษณะต่างๆ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองคือความคาดหวังสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา เช่นเดียวกับงานวิจัยภาพรวมของความเชื่อมั่นในตนเอง และการกำหนดทิศทางต่อการแข่งขันของ Vealey (1986) พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยระดับของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวชี้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาได้

พิระพงศ์ (2536) ได้กล่าวถึงความมั่นใจในตนเองว่า เป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานมาจากระดับความสามารถทางทักษะของบุคคลที่ได้แสดงออกเป็นผลสำเร็จและเป็นที่ยอมรับจนเกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง

กุนทล (2549) ได้สรุปไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความรู้สึกที่ตัวเองจะประสบความสำเร็จ หรือสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้นักกีฬา

วิมลมาศ (2551) กล่าวว่า เป็นการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจที่จะแสดงความสามารถนั้นๆ ได้ และเชื่อว่าผลของการแสดงความสามารถนั้นประสบความสำเร็จ

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อนักกีฬาซึ่งการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองนั้นทางจิตวิทยาการกีฬามีวิธีการสร้างหลายวิธี เช่น การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การมีตัวแบบที่ทำให้ นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การให้รางวัลในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจินตภาพ เป็นต้น ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา โดยใช้ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการควบคุมความวิตกกังวล และความสามารถทางกีฬา

ประโยชน์ของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ (Weinberg and Gould, 1999) ได้แก่

1. ความเชื่อมั่นทำให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวกและสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน ในสภาวะแบบนี้จะมีความมั่นใจต่อผลของการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ จดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลทำให้ความกังวลใจเรื่องอื่นๆ ลดน้อยลง
3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมายที่ทำท่ายและนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็นได้ว่ายิ่งนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงการตั้งเป้าหมายก็จะสูงตามไปด้วย และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำก็จะตั้งเป้าหมายที่ง่ายๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเหล่านั้นไม่ได้แสดงศักยภาพสูงสุดของตนเอง

4. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความพยายามเพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน
5. ความเชื่อมั่นในตนเองยังส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะทำให้นักกีฬากล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น ควบคุมให้ตนเองเป็นฝ่ายได้เปรียบเสมอ
6. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค และมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

การสร้างเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา

สืบสาย (2541) นักกีฬาสามารถสร้างเชื่อมั่นในตนเองได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์รอบข้างทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมทั้งการเรียนรู้ที่เกิดจากการรับรู้ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถทำได้ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า (provide mastery experiences) ทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน ให้ความยากที่ท้าทายความสามารถ หากใช้ความพยายามเต็มที่จะสามารถทำได้
2. ให้การสนับสนุนทางสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (maximize social support) โดยให้เห็นตัวอย่าง การเลียนแบบ คุณภาพและปริมาณการให้ผลย้อนกลับและการให้แรงเสริมจากคนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในการใช้ความพยายามในการเล่นกีฬาอย่างเต็มที่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ
3. การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ (maximize positive affect) สร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ท้าทาย โดยพยายามลดความกดดัน ความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะการสร้างบรรยากาศที่ท้าทายทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด
4. จัดวิธีการเรียนรู้โดยวิธีการตรวจสอบตนเอง โดยมีการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ให้กำลังใจให้รางวัลกับตนเอง

ละเอียด (2529) ได้เสนอแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการปรับปรุงพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองว่า เด่น ค้อยด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจ และเป็นตัวของตัวเอง

2. สร้างความสามารถให้กลับตนเอง เมื่อรู้ว่าตนเองขาดความเชื่อมั่นด้านใด เพราะอะไร ก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้ และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยังมีความรู้มากก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา

3. สะสมความสำเร็จ ผลของความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้าม งานที่ทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิติเตียนจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมก็เชื่อถือไม่ได้ ถ้ามีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณเลือกรับคำชมส่วนที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นในตนเองต่อไป

4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาคิดวิตกกังวลเป็นปมค้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ก็ควรปรับปรุงแก้ไข ถ้าสามารถแก้ไขได้ ซึ่งส่งผลให้รู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าที่ดีที่ตนเองมีอยู่ ควรมองเห็นคุณค่าตนเองเพราะตนเองเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถ และความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่มีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อจะได้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 3 สถานการณ์ (วิมลมาศ, 2552) ได้แก่

1. ขณะซ้อม

2. ก่อนการแข่งขัน

3. ขณะที่ไม่มี ความเชื่อมั่นในตนเอง

โดยในช่วงซ้อม จะเน้นไปที่การทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในตอนซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่นักกีฬานำมาเป็นข้อมูลในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะเน้นที่ความสบายใจ จัดลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการที่นักกีฬาใช้นั้นมีทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีการทั่วไปในชีวิตประจำวัน และเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในขณะที่ยังไม่มี ความเชื่อมั่นในตนเอง หรือความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นักกีฬาจะใช้วิธีการผ่อนคลาย ควบคุม และตัดสินใจความคิด ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของ Weinberg and Gould (1999) แต่จะสังเกตได้ว่านักกีฬาไทยยังไม่ได้นำวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้มากพอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการนำจิตวิทยาไปใช้ยังไม่แพร่หลาย และโค้ชผู้จัดการทีม นักกีฬายังไม่เห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้นจึงมีการสร้างแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองและฝึกความเชื่อมั่นในตนเองต่อนักกีฬา เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างทางการกีฬา

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างทางการกีฬา นักวิชาการได้กล่าวไว้ดังนี้

ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) หมายถึง ความมั่นใจในส่วนของการดำเนินการเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับงานที่มีความเข้มข้น สถานการณ์ต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และเป็นกรณีที่น่าจะบอกถึงผลที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี Bandura (1997) แล้วยังกล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) นี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เป็นความเชื่อมั่นในตนเองในส่วนของการดำเนินการเฉพาะ โดยเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เช่น นักกีฬากระโดดสูงได้ 180 เซนติเมตร แต่เมื่อเห็นเพื่อนหรือนักกีฬาคนอื่นๆ กระโดดไม่ผ่าน ความมั่นใจของเขาอาจจะลดลงและกระโดดไม่ผ่านในครั้งต่อไป ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ นั่นคือ การคาดหวังหรือระดับความเชื่อมั่นจะเป็นตัวชักนำพฤติกรรมให้เกิดขึ้น อีกนัยหนึ่งเป็นแรงจูงใจให้กระทำกิจกรรมนั้น ซึ่งจะพยายามมากน้อยขนาดไหน หรือว่าจะหลีกเลี่ยงไม่ยอมทำ หรือเลือกกิจกรรมอื่นทำ ก็ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างด้วย ต่อมา Stadjlovic and Luthans (1998)

ได้ให้ความหมายว่า เป็นความมั่นใจของบุคคลต่อความสามารถในการปรับระดับของการจูงใจ ปัจจัยทางสติปัญญาและพฤติกรรมที่จะทำให้งานหรือกิจกรรมนั้นสำเร็จได้

สปีซาย (2541) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างนั้น หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูง มักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้น ด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวัง ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เช่น นักกีฬาอาจมีความเชื่อมั่นในการว่ายน้ำ และอาจมีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการว่ายน้ำท่ากบ แต่อาจไม่เชื่อมั่นในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ดังนั้น ในการแข่งขันว่ายน้ำเขาจะมีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งในการว่ายน้ำท่ากบ แต่อาจขาดความเชื่อมั่นบ้างในการแข่งขันว่ายน้ำท่าผีเสื้อ เป็นต้น

Feltz and Lirgg (2001) ได้ให้คำจำกัดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างว่า เป็นการตัดสินใจของตนเองว่าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (พฤติกรรมเฉพาะ) ได้ (self-efficacy judgment) ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่ตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถนั้นๆ เท่านั้น

สรุป ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างคือ ความรู้สึกมั่นใจในตนเองที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ ซึ่งมีลักษณะที่แคบลงมา ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และมีผลต่อความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างมาก ถ้านักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ทำให้แสดงความสามารถที่มีอยู่ออกมาได้ไม่เต็มที่หรือทำไม่ได้เลย

บทบาทของความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างทางการกีฬา

Bandura (1986) ได้นำเสนอว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีบทบาทต่อการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีผลต่อแรงจูงใจในการกระทำของบุคคลในองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. พฤติกรรมทางเลือก (choice behavior) คือ การที่บุคคลจะเลือกทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้หรือไม่เพียงใด การประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไปแล้วเลือกทำกิจกรรมที่เกินความสามารถจะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไปเป็นการจำกัดตัวเอง ทำให้ขาดประสบการณ์ที่จะได้รับสิ่งที่ดีๆ การประเมินที่ดี คือ มีการ

ประเมินสูงกว่าความสามารถที่ตนจะทำได้เพียงเล็กน้อย ซึ่งทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ยากพอเหมาะ และท้าทายความสามารถของตนเองได้ ส่วนการประเมินที่แม่นยำตรงกับความสามารถจะส่งผลให้กิจกรรมที่เลือกมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

2. การใช้ความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำงาน (effort expenditure) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูง จะส่งผลให้สามารถทำกิจกรรมนั้นได้นานแม้พบกับอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม

3. รูปแบบความคิด (thought patterns) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูง เมื่อต้องกระทำสิ่งหนึ่งก็จะเป็นคนที่มีความพยายามที่จะกระทำสิ่งนั้น ถึงแม้บางครั้งจะประสบความล้มเหลวก็ไม่ท้อ และไม่อ้างว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา

4. ปฏิกริยาอารมณ์ (emotional reaction) คือ ความสามารถที่จะจัดการกับสภาพแวดล้อมในภวหน้า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูงจะพยายามกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามที่มากขึ้นเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง

Morris and Summers (2005 อ้างใน วิมลมาศ, 2551) ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ตั้งขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เมื่อปี ค.ศ.1977 โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีปัญญาทางสังคม (social cognitive theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) เป็นพื้นฐานและเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (cognitive motivation) แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้คือ การเปลี่ยนแปลงทางจิตและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการทางปัญญา ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ทำนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง แล้วได้มีการนำมาประยุกต์ในกีฬาโดย เฟลส์ ตั้งแต่ปี 1979

ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างทางการกีฬา

Bandura (1977) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างนั้นมี 4 ปัจจัย ได้แก่ (1) ความสำเร็จจากการกระทำ (2) การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (3) การชักจูงด้วยคำพูด (4) ระดับสติวิทยา แต่หลังจากที่ได้มีนักวิชาการนำทฤษฎีไปวิจัยอย่างกว้างขวาง และ Feltz and Lirgg 2001 (อ้างอิงใน วิมลมาศ, 2551) พบว่ามีปัจจัยในการสร้างความเชื่อมั่นอีก 2 ปัจจัย ได้แก่ (1) ระดับอารมณ์ (2) ความสามารถในการจินตนาการ รวมเป็น 6 ปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. ความสำเร็จจากการกระทำ (enactive attainment)

ความสำเร็จจากการกระทำหรือการได้ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากที่สุด เพราะเป็นการเรียนรู้มาจาประสบการณ์ตรง (mastery experiences) โดยความสำเร็จของงานเกิดจากการใช้ความเชี่ยวชาญ การประสบความสำเร็จจะช่วยเพิ่มการประเมินความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างของแต่ละบุคคลสูงขึ้น ในขณะที่ความล้มเหลวส่งผลให้การประเมินความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างของแต่ละบุคคลต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากความล้มเหลวเกิดขึ้นในช่วงแรกของเหตุการณ์นั้นๆ และความล้มเหลวไม่ได้เป็นผลมาจากการขาดความพยายามในการทำกิจกรรมหรือผลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก บุคคลนั้นจะได้รับประสบการณ์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับธรรมชาติและระดับการรับรู้ตนเองที่มีอยู่เดิม บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูง ซึ่งพัฒนามาจากการได้ประสบความสำเร็จหลายๆ ครั้ง หากมีการประสบความสำเร็จล้มเหลวก็ไม่มีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถในตนเอง เพราะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะมองว่าความล้มเหลวเกิดมาจากการขาดความพยายามหรือการใช้ยุทธวิธีที่ไม่ดีพอ พวกเขาจะอธิบายการแสดงความสามารถที่ไม่ดีเนื่องจากความผิดพลาดของยุทธวิธีมากกว่าการไม่มีความสามารถ ดังนั้นความล้มเหลวสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองจากการหาวิธีการในการแสดงความสามารถที่ดีกว่า ซึ่งส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอนาคตได้ คนที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวสามารถชนะตนเองได้โดยการมุ่งมั่นและพยายาม ซึ่งจะค่อยๆ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างผ่านประสบการณ์ที่ตนเองสามารถเอาชนะงานนั้นๆ ได้ โดยใช้ความชำนาญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ยากได้ ในการกระทำที่ส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1.1 ความพยายาม และการตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะเชื่อว่าความพยายามมีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วย

ความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาด้วยความพยายามอย่างหนัก ย่อมแสดงถึงความสามารถที่ดียิ่งกว่า และส่งผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองน้อยกว่าด้วย ในทำนองเดียวกัน ความล้มเหลวจะสะท้อนให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองได้ กล่าวคือ ถ้าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นมิได้บ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลอย่างชัดเจน แต่ถ้าบุคคลประสบความล้มเหลวในงานที่ค่อนข้างยากถึงแม้ว่าจะได้พยายามเต็มที่แล้ว ความล้มเหลวนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถที่มีอยู่อย่างจำกัดของบุคคล บุคคลที่เคยประสบความล้มเหลวแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ดียิ่งขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากกว่าบุคคลที่สามารถทำได้สำเร็จ แต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

1.2 รูปแบบของการระบุสาเหตุ แนวคิดนี้ทำให้ทราบว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถระดับสูง มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จในงานที่ยาก และใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จที่ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถระดับสูงระบุสาเหตุของการล้มเหลวว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ มักจะระบุสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนเองด้อยความสามารถ นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำมักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นเพราะปัจจัยภายนอกมากกว่าความสามารถของตนเอง ในกรณีเช่นนี้หากพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลที่ประเมินตนเองต่ำจะต้องให้บุคคลนั้นเอาชนะงานที่ท้าทาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด จะทำให้ความสามารถของบุคคลนั้นแสดงออกมาได้เด่นชัดขึ้น

1.3 ความตั้งใจและความจำ ความตั้งใจและความจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล นั่นก็คือบุคคลที่เลือกจากการกระทำที่เป็นไปในทางลบๆ มักจะเชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถ หรือมีความสามารถต่ำ ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่จะสังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จก็มีแนวโน้มที่จะทำให้เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูง ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้

ดังนั้นความสำเร็จจากการกระทำมีอิทธิพลโดยตรงต่อความรู้สึกของนักกีฬาว่าเขาสามารถทำมันได้ด้วยตัวของเขาเอง (ถ้าฉันเคยทำได้ ฉันต้องทำได้) การที่ให้นักกีฬามีใจจดจ่ออยู่กับการทำให้สำเร็จ (performance accomplishment) จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากขึ้น และแสดงความสามารถออกมาได้เต็มความสามารถ

2. การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (vicarious experience)

การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือการได้ดูตัวแบบเป็นแหล่งที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คนเราจะประสบความสำเร็จด้วยตนเองบางครั้งเกิดจากการได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ McCullagh and Weiss (2001) ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ตัวแบบที่เคยประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การใช้ตัวแบบไม่เพียงมีผลต่อความสำเร็จของการกระทำของบุคคลนั้นๆ แต่ยังมีผลต่อตัวแปรทางด้านจิตวิทยาที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา McCullagh and Weiss (2002) ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า การเรียนรู้ด้วยวิธีการสังเกตจะเกิดควบคู่กับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การเรียนรู้ด้วยการสังเกตนี้เป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเองที่สำคัญแหล่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในทางสาขาจิตวิทยาการศึกษามีการใช้ตัวแบบเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรือเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งการดูตัวแบบเป็นแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ดังนั้นในการประเมินความมั่นใจเฉพาะอย่างนั้นก็มีผลมาจากการได้ดูผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จโดยมีการจินตภาพบุคคลที่มีลักษณะคล้ายกันแล้วประสบความสำเร็จ และสามารถเพิ่มการรับรู้ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่เหมือนกับตนเอง มีความสามารถในการทำกิจกรรมที่คล้ายๆ กัน เช่น เพศ วัย ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในอดีตที่ไม่แตกต่างกันเลย ซึ่งสามารถประสบความสำเร็จได้ ทำให้ผู้สังเกตมีความรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่นทำได้ ประสบความสำเร็จ ตนเองก็ควรประสบความสำเร็จได้ด้วย เพราะอย่างน้อยได้มีการพัฒนาความสามารถของตนเอง นอกจากนั้นถ้าผู้สังเกตรับรู้ว่าคุณค่าที่ตนเองสังเกตมีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ประสบความสำเร็จแล้ว ทั้งๆ ที่แสดงความสามารถอย่างเต็มที่แล้วก็อาจทำให้ผู้สังเกตรู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างลดลงและความพยายามในการทำงานก็ลดลงได้เช่นกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้สังเกตรับรู้ว่าคุณค่าที่ตนเองสังเกตประสบความสำเร็จเพราะใช้ความพยายามน้อยกว่าความสามารถของตนเอง ผู้ที่สังเกตจะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างได้เช่นกัน

ข้อมูลเกี่ยวกับการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จต่อการประเมินความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีอยู่หลายเงื่อนไข ซึ่งหนึ่งในจำนวนของความไม่แน่นอนของความสามารถในตนเองคือปัจจัยจากตนเอง การรับรู้ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างง่ายจากอิทธิพลของต้นแบบ เมื่อบุคคลนั้นมีประสบการณ์ถึงแม้เพียงเล็กน้อย ประสบการณ์นั้นจะเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ในทางกลับกันถ้าไม่มีประสบการณ์บุคคลนั้นก็จะขาดแนวทางในการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ต้นแบบจะมีอิทธิพลน้อยมากหรือไม่มีเลย

อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่าประสบการณ์ก่อนหน้านั้นมีความจำเป็นและสำคัญมากที่จะส่งผลให้การเรียนรู้จากต้นแบบนั้นไม่มีผลในทางตรงข้าม การมีประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์จะค่อยๆ เปลี่ยนทั้งความสงสัยในตนเองและความเกี่ยวข้องจากครั้งต่อครั้ง ดังนั้นการเปรียบเทียบกับสังคมจะช่วยเปลี่ยนการประเมินคุณค่า นอกเหนือจากนั้นอิทธิพลของตัวแบบมีผลต่อยุทธวิธีการจัดการความเครียดซึ่งจะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ในแต่ละบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ที่ขาดความมั่นใจ ถึงแม้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มการรับรู้ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ถ้าตัวแบบสอนวิธีการปฏิบัติกิจกรรมได้ดีกว่า Bandura (1986) กล่าวถึงตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ผู้สังเกตจะประเมินความสามารถของตนเองตามลักษณะที่เหมือนกับตัวแบบ ไม่ว่าลักษณะที่เหมือนกับประสบการณ์ในอดีต หรือในด้านการระบุสาเหตุของตัวแบบ ดังที่บราวน์ และอินนุยี ได้กล่าวว่า ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถมากกว่าตัวแบบที่ประสบความล้มเหลว มักจะไม่ละความพยายามถึงแม้ว่าตนเองจะประสบความล้มเหลวบ้าง ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถใกล้เคียงหรือน้อยกว่า มักจะรู้สึกท้อถอยได้ง่ายกว่าเมื่อประสบความล้มเหลว

2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ หากตัวแบบที่มีลักษณะแตกต่างจากผู้สังเกตแล้วสามารถประสบความสำเร็จได้ ผู้สังเกตมีความเชื่อว่าตนเองทำพฤติกรรมนั้นแล้วมีแนวโน้มประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และเป็นการช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างได้ โดยตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายามจะมีอิทธิพลมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายามต่อผู้สังเกต

ผลของการได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จต่อการประเมินความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างขึ้นอยู่กับเกณฑ์ของความสามารถที่ประเมิน ซึ่งการกระทำที่เห็นผลชัดเจนและสอดคล้องกับการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ตัวอย่างเช่น การกระโดดสูงจะประเมินพัฒนาการได้ชัดเจน (จากตนเอง) เพียงพอที่ช่วยเพิ่มการตัดสินใจความสามารถของตนเอง เช่น นักเรียนที่ได้คะแนน 117 คะแนน จากการสอบประเมินความสามารถตนเองทั้งในทางดีและทางไม่ดี ดังนั้นถ้าขาดหลักฐานที่เพียงพอในการตัดสินใจความสามารถจึงต้องเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ด้วย แต่ถึงแม้ว่าการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จจะมีอิทธิพลน้อยกว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง แต่การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จก็มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวผ่านผลของการกระทำ บุคคลที่เชื่อว่าตนเองไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างจะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมที่ผลของการกระทำไม่

เป็นที่พอใจ ซึ่งจะส่งผลให้ตนเองเชื่อว่าไม่มีความสามารถ ในทางตรงข้ามอิทธิพลของตัวแบบจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง โดยสามารถลดผลกระทบโดยตรงจากประสบการณ์ล้มเหลวต่อความล้มเหลวในครั้งต่อไป จากอิทธิพลที่ได้รับสามารถกำหนดกระบวนการในการกระทำที่จะช่วยเพิ่มหรือลดอิทธิพลในทางตรงข้าม (อ้างอิงใน วิมลมาศ, 2551) จากงานวิจัยการสร้างแบบจำลองของตัวเอง (self modeling) เป็นกระบวนการในระหว่างที่แต่ละคนได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของตัวเองขณะแสดงทักษะออกไปหรืออาจจะสังเกตได้จากการพยายามที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ มีการวิจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการจำลองแบบที่เกิดขึ้นจากการจัดสถานการณ์จริงๆ ในห้องทดลอง เช่น งานวิจัยของ Zetou *et al.* (1999) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างวิธีการแนะนำในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจำลองแบบจากบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษ และวิธีการจำลองแบบตนเองในนักกีฬาโอลิมปิก พบว่านักกีฬาที่ฝึกซ้อมวอลเลย์บอลด้วยการสังเกตวิธีการเล่นจากต้นแบบที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษจะสามารถแสดงทักษะกีฬาได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยวิธีการสังเกตจากการเล่นของตนเอง ซึ่งการใช้วิธีการสังเกตรูปแบบนี้ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาออกมาได้อย่างเต็มความสามารถ แล้วยังส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างให้นักกีฬาได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Straek and McCullagh (1999) ที่ศึกษาผลของตัวแบบจากตนเอง (self-modeling) ต่อความสามารถนักว่ายน้ำระดับเริ่มต้น โดยแบ่งนักว่ายน้ำออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้ตนเองเป็นต้นแบบ (self-model) และกลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นต้นแบบ (other-model) พบว่ากลุ่มที่ฝึกโดยใช้ตนเองเป็นต้นแบบมีความสามารถในการว่ายน้ำและส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นต้นแบบ แต่ทั้งสองตัวแปรไม่มีแตกต่างกันในการใช้ต้นแบบเดียวกัน

3. การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion)

การชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเพื่อทำให้นักลั่นเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่างๆ ซึ่งส่งผลให้นักลั่นประสบความสำเร็จตามที่ต้องการทำ การชักจูงด้วยคำพูดทางสังคมถึงแม้จะมีข้อจำกัดในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในระยะยาว แต่วิธีการนี้สามารถส่งเสริมการประเมินการได้รับความสำเร็จ ถ้าเนื้อหาของคำชักจูงอยู่ในขอบเขตของความจริง บุคคลที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดเพื่อให้เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ นั้นจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีพลังงานและความพยายามมากกว่าบุคคลที่มักแต่เชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถ การชักจูงด้วยคำพูดจะทำให้นักลั่นมีความพยายามมากพอที่จะประสบ

ความสำเร็จ ช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะและมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการชักจูงด้วยคำพูด จึงมีผลต่อบุคคลที่เชื่อว่าตนเองทำสิ่งต่างๆ ได้โดยตัวพวกเขาเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร (2544) เรื่องผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก โดยศึกษาในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดในทางบวก กลุ่มที่ถูกชักจูงด้วยคำพูดในทางลบ และกลุ่มควบคุม กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างปลูกดอกคนละ 10 ครั้ง แล้วบันทึกคะแนนตามที่ไปได้นบนกระดานปาเป้า ผลการศึกษาพบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดทางบวก ทำให้ความสามารถในการปลูกดอกเพิ่มขึ้น ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบ ทำให้ความสามารถในการปลูกดอกต่ำลง

อย่างไรก็ตามทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยไม่ตรงกับความเป็นจริง จะทำให้บุคคลนั้นล้มเหลวและทำให้ผู้ชักจูงไม่มีความน่าเชื่อถือ ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะใช้วิธีชักจูงด้วยคำพูดเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในระยะยาว ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุดในการเพิ่มหรือฟื้นฟูความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างคือการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง แต่บุคคลที่ถูกชักจูงว่าตนเองไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ท้าทายและยอมแพ้อย่างง่ายดาย ซึ่งการจำกัดตัวเองของการแสดงพฤติกรรมและการค่อยๆ ทำลายความพยายาม ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นการสร้างข้อจำกัดตัวเอง (อ้างอิงใน วิมลมาศ, 2551)

การชักจูงด้วยคำพูดที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อย่างนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

3.1 ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง ถ้าผู้ชักจูงมีความสำคัญต่อผู้ถูกชักจูง หรือมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ก็จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อถือว่าความสามารถของตนเองของบุคคล

3.2 การเพิ่มความพยายาม การพูดชักจูงจะส่งผลให้ผู้ถูกชักจูงเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองได้โดยจะเพิ่มความพยายามมากขึ้น บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จได้ จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนเองจะกระทำได้ และเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ จะเกิดความเชื่อถือว่าผู้โน้มน้าวด้วย

3.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง แบบคร่ำครึให้เห็นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอก

บุคคลว่าในโอกาสต่อไปควรจะประเมินความสามารถของตนเองในระดับไหน ในกรณีที่สถานการณ์และการกระทำครั้งใหม่ไม่แตกต่างไปจากเดิม บุคคลจะใช้ข้อมูลย้อนกลับของครั้งเดิมมาตัดสินความสามารถในการกระทำครั้งใหม่ แล้วยังมีงานวิจัยที่ทำการศึกษากการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ไม่ตรงกับความเป็นความจริง (Ness and Patton, 1979) เช่น การทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยมีการบอกน้ำหนักได้มากกว่าหรือน้อยกว่าจากที่ชั่งได้จริง กลุ่มตัวอย่างที่ 1 ผู้ทดสอบบอกน้ำหนักได้ 130 ปอนด์ ก็ให้ชั่งน้ำหนักเท่ากับ 130 ปอนด์ จากนั้นให้ชั่งน้ำหนักอีกครั้งหนึ่ง โดยบอกว่ามีน้ำหนัก 130 ปอนด์ เหมือนเดิมแต่ความจริงเป็นน้ำหนัก 150 ปอนด์ พบว่าสามารถยกได้ และในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ไม่มีการบอกน้ำหนักที่สามารถยกได้ ผลการทดสอบพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถยกน้ำหนักได้มากขึ้นเมื่อมีการบอกน้ำหนักที่ชั่งน้อยกว่าความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากมีความเชื่อมั่นในตนเองและยังมีความคาดหวังว่าตนเองยกได้ แล้วยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wells, Collins and Hale (1993) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถสูงสุด โดยมีกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ชั่งน้ำหนักน้อย จะได้ข้อมูลว่า น้ำหนักที่ชั่งน้อยกว่าที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเชื่อ กลุ่มที่ชั่งน้ำหนักมากๆ จะได้ข้อมูลว่า น้ำหนักที่ชั่งมากกว่าที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเชื่อ และกลุ่มควบคุม มีการวัดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างด้วย Physical Self-Efficacy Scale (PSE) ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ชั่งน้ำหนักน้อยมีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการชั่งน้ำหนักมากขึ้น แล้วมากกว่ากลุ่มที่ชั่งน้ำหนักมากๆ และกลุ่มที่ชั่งน้ำหนักมากๆ มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างน้อยลง

4. ระดับสรีรวิทยา (physiological state)

การที่บุคคลจะนำข้อมูลจากระดับสรีรวิทยาเพื่อตัดสินความสามารถของตนเอง ได้แก่ ความประหม่า อ่อนล้า เจ็บปวด หรือแรงดันตัวทางร่างกายต่อความเครียดหรือความกดดันของเหตุการณ์ ซึ่งเชื่อว่าเป็นลางร้ายจะทำให้ตนเองไม่มีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเชื่อ เป็นเพราะว่าโดยธรรมชาติแล้วการได้รับแรงดันตื้นสูงจะทำให้การแสดงความสามารถลดลง และทำให้ความคาดหวังลดน้อยลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Honton and Connaughton (2002 อ้างใน วิมลมาศ, 2551) เรื่องการรับรู้ความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลและความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองและการแสดงความสามารถ โดยการสัมภาษณ์นักกีฬาวัยน้ำชั้นเลิศ 6 คน และนักกีฬาวัยนั้ระดับรองลงมา 6 คน พบว่าหากนักกีฬารับรู้ว่าอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วสามารถควบคุมได้ ทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันมีความง่าย (facilitative) ขึ้น ในขณะที่หากอาการเหล่านั้นไม่สามารถควบคุมได้ จะทำให้การแข่งขันมีความลำบาก (debilitative) ขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันครั้งนั้น ดังนั้นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาของบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัยดังต่อไปนี้

4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของบุคคล โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่าปฏิริยาทางสรีรวิทยาเคยมีผลต่อการปฏิบัติงานของตนเองที่ผ่านมาอย่างไร นั่นก็คือผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงมักจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงาน

4.2 ระดับการตื่นตัว ข้อมูลทางด้านการตื่นตัวทางสรีรวิทยาเป็นระดับของการตื่นตัวว่ามีระดับมากหรือน้อยเพียงใด การตื่นตัวในระดับกลางๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่างๆ ในขณะที่ระดับของการตื่นตัวในระดับสูงจะเป็นอุปสรรคในการใช้ทักษะต่างๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

4.3 การระบุสาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการตื่นตัวที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาดความสามารถจะทำให้มีแนวโน้มละความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองลงมากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใครๆ ก็มีได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง เช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแสดง แต่เมื่อแสดงไปได้ระยะหนึ่งความวิตกกังวลนี้จะหายไป สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ ซึ่งมีได้มีผลต่อการลดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

5. ระดับอารมณ์ (emotion state)

สภาวะทางอารมณ์มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ในทางทฤษฎี ผลกระทบทางบวก (positive affect) ซึ่งแสดงออกถึงความรู้สึกในทางบวก นั่นคือ มีความสุข ความเบิกบาน จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากกว่าผลกระทบทางลบ (negative affect) ที่มีความรู้สึก เศร้า วิตกกังวล หรือความสลดหดหู่ (Maddux, 1995) บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกจะสามารถตัดสินใจความสามารถของตนเองได้ดีกว่าในขณะที่มีอารมณ์ปกติหรืออารมณ์ทางลบ เช่น นักกีฬาที่มีอารมณ์ในทางบวกจะมีการกระตุ้นความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากขึ้น แต่หากนักกีฬามีอารมณ์ในทางลบ รู้สึกเศร้าจากความล้มเหลวในอดีตที่ผ่านมา จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างลดลง

6. ความสามารถในการจินตภาพ (imaginal experiences)

ในปี 1995 (Maddux 1995 อ้างใน วิมลมาศ, 2551) พบว่าความสามารถในการจินตภาพมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง โดยการจินตภาพตัวเองหรือผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือไม่

ประสบความสำเร็จ นอกจากนั้น Bandura (1997) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการจินตภาพเปรียบเสมือนตัวอย่างทางความคิด (cognitive self-modeling) หรือประสบความสำเร็จทางความคิด (cognitive enactment) พร้อมทั้งการจินตภาพตนเองกำลังชนะคู่ต่อสู้เป็นการเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความทนทาน (Feltz and Lirgg, 2001)

จากแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองดังที่ได้กล่าวมาได้มีงานวิจัยของ Wise and Trunnell (2001) ที่ศึกษาอิทธิพลของแหล่งกำเนิดของความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรง โดยมีผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้หญิงจำนวน 48 คน อายุ 18-40 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าสี่ชั่วโมงครึ่งต่อสัปดาห์ มีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้แหล่งกำเนิดของความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างทั้งหมด 3 แหล่ง ได้แก่ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การสังเกตจากตัวแบบ และการชักจูงด้วยคำพูด ในการให้ลำดับที่ต่างกัน ผลจากการทดลองพบว่า การประสบความสำเร็จด้วยตนเองมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด ไม่ว่าการประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะอยู่อันดับที่เท่าไร การสังเกตจากตัวแบบมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงมากกว่าการชักจูงด้วยคำพูด และการชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงน้อยที่สุด

ดังนั้นนักกีฬาสามารถสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์รอบข้างทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมทั้งการเรียนรู้ที่เกิดจากการรับรู้ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถทำได้ดังนี้ (1) การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า (2) ให้การสนับสนุนทางสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (3) การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และ (4) จัดวิธีการเรียนรู้โดยวิธีการตรวจสอบตนเอง (สืบสาย, 2541)

ปัจจัยอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในนักกีฬา

มีงานวิจัยที่ทำการศึกษากิจการณณ์จริงด้วยการสอบถามจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอนในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง จากงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องกลยุทธ์การสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในนักกีฬาเทนนิส พบว่าวิธีที่ผู้ฝึกสอนชาวออสเตรเลียและผู้ฝึกสอนชาวอเมริกันนำมาใช้มี 13 วิธี (Weinberg *et al.*, 1992) มีดังนี้

1. ให้ความใส่ใจในการแสดงความสามารถผ่านการแนะนำและแบบฝึก
2. ให้กำลังใจด้วยคำพูดเชิงบวกแก่นักกีฬา

3. แสดงท่าทางระหว่างการสอนอย่างมั่นใจ
4. ให้อารมณ์ดี
5. ให้ความสำคัญต่อการเพิ่มเทคนิค
6. ชักจูงด้วยคำพูด
7. ให้ความมั่นใจในการพัฒนาความสามารถจากการตั้งเป้าหมาย
8. เน้นว่าความล้มเหลวเป็นเพราะขาดความพยายามหรือขาดประสบการณ์ ไม่ใช่เพราะไม่มีความสามารถ
9. เน้นการใช้การจินตภาพเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตนเอง
10. ให้แบบฝึกหัดเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแบบหนัก
11. ลดความวิตกกังวลโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
12. ชี้ให้นักกีฬาเห็นว่าตนเองมีความสามารถเหมือนผู้ฝึกสอนและมุ่งสู่ความสำเร็จ
13. เน้นให้เห็นว่าความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณที่แสดงถึงความพร้อม

Feltz and Chase (1998 อ้างใน วิมลมาศ, 2551) จากงานวิจัยที่ศึกษาแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างของนักเรียนที่เรียนกิจกรรมพลศึกษา โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มอายุ 8-9 ปี 10-12 ปี และ 13-14 ปี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนอายุ 8-9 ปี มีแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกประสบความสำเร็จ
2. การได้รับคำยกย่องและการให้กำลังใจจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ

3. การเข้าร่วมในกิจกรรม
4. การฝึกหนักเพื่อพัฒนาความสามารถ
5. การเปรียบเทียบกับคนอื่น
6. ความชอบในกิจกรรมที่ทำ

สำหรับกลุ่มนักเรียนอายุ 10-12 ปี มีแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยดังนี้

1. การได้รับคำยกย่องและการให้กำลังใจจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ
2. การฝึกหนักเพื่อพัฒนาความสามารถ
3. ความรู้สึกประสบความสำเร็จ
4. ผลของการประสบความสำเร็จ
5. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง
6. การเปรียบเทียบกับคนอื่น
7. รู้สึคดีกับตนเอง
8. การเข้าร่วมในกิจกรรม
9. ให้อาจารย์สอนกิจกรรมที่ให้อำนาจ
10. ความชอบในกิจกรรมที่ทำ

ส่วนกลุ่มนักเรียนที่อายุ 13-14 ปี มีแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างยิ่งตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังต่อไปนี้

1. การได้รับคำยกย่องและการให้กำลังใจจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญ
2. ความรู้สึกจากการประสบความสำเร็จ
3. การเปรียบเทียบกับคนอื่น
4. ผลของการประสบความสำเร็จ
5. การฝึกหนัก
6. พัฒนาการ
7. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง
8. การตัดสินใจของผู้ฝึกสอน
9. การให้รางวัล
10. การได้รับชัยชนะ
11. การได้รับรู้ความสามารถของคนอื่น
12. ความชอบในกิจกรรมที่ทำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ดวงพร (2544) ศึกษาผลของการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาโรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างปลูกดอก คนละ 10 ครั้ง บันทึกคะแนนทุกครั้งตามหมายเลขที่ปรากฏบนแผ่นกระดานปาเป้า ในกลุ่มควบคุมปลูกดอก โดยไม่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปลูกดอก กลุ่มที่ 2 ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปลูกดอก วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance)

ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้คะแนนสูงที่สุด กลุ่มที่ 2 ได้คะแนนต่ำที่สุด ในขณะที่ กลุ่มควบคุมมีคะแนนระหว่างกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกทำให้ความสามารถในการปลูกดอกเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้ความสามารถในการปลูกดอกลดต่ำลง

ปิ่นทนต์ (2548) ศึกษาถึงกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ จำนวน 306 คน เป็นผู้ชาย 225 คน และเป็นผู้หญิง 81 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเทคนิคการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างทั้งก่อนการใช้และประสิทธิภาพของการใช้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที (t-test) และความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาทั้ง 13 แบบ ที่ผู้ฝึกสอนกีฬาชายและหญิงนำมาใช้กับนักกีฬาส่วนใหญ่มีความถี่ในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาอยู่ในระดับสูงหรืออย่างน้อยก็ระดับปานกลาง และกลวิธีด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้ฝึกสอนกีฬา

ชายมีความถี่ในการนำมาใช้สูงกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาหญิง ส่วนผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลก็มีความถี่ในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้แก่นักกีฬาอยู่ในระดับสูงและระดับปานกลางเช่นกัน และกลวิธีด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น และด้านการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมมีความถี่ในการนำมาใช้สูงกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล

ส่วนด้านประสิทธิภาพในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้แก่นักกีฬาทั้ง 13 แบบ พบว่าผู้ฝึกสอนชายและหญิงมีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากหรือน้อยที่ระดับปานกลาง โดยผู้ฝึกสอนกีฬาชายและหญิงมีการใช้กลวิธีด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถมากที่สุด ส่วนทางด้านผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล พบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากหรือน้อยที่ระดับปานกลาง โดยผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีการใช้กลวิธีด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

บุญพาส (2548) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ได้ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มทดลองที่ 1 ได้ฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มทดลองที่ 2 ให้ฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง ฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: ANOVA) ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว (One-way analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของ Scheffe โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วิมลมาศ (2551) ศึกษาทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย : สร้างทฤษฎีจากข้อมูล เพื่อศึกษาการให้ความหมายความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา กระบวนการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย มีตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยจำนวน 20 คน จาก 8 ชนิดกีฬา โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม และตรวจสอบข้อมูลโดยการนำข้อมูลกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างทฤษฎีจากข้อมูลโดยใช้แนวทาง Strauss and Cobin (1998)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาทีมชาติไทยให้ความหมายความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาว่าเป็นการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถ มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ มีทักษะที่จะแสดงความสามารถนั้นๆ ได้และเชื่อว่าผลของการแสดงความสามารถนั้นจะประสบความสำเร็จ
2. นักกีฬาทีมชาติไทยมีกระบวนการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้ข้อมูลจากแหล่งที่เพิ่มและลดความเชื่อมั่นในตนเอง ผ่านการรับรู้และการประเมินการรับรู้ โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถ รับรู้ความพร้อม และรับรู้สภาพแวดล้อม จากนั้นนักกีฬาจะนำผลของการรับรู้จาก 3 องค์ประกอบมาผ่านกระบวนการทางความคิด ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น สูง หรือลดลง
3. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทยมาจาก 3 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถ (จากแหล่งข้อมูลภายในและภายนอก) มีความพร้อม (ร่างกายและจิตใจ) และสภาพแวดล้อม (บุคคลและกายภาพ) เอื้ออำนวยจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาสูงขึ้น เมื่อนักกีฬารับรู้ที่ตนเองมีความสามารถจากแหล่งข้อมูลภายในและภายนอก มีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ หรือนักกีฬารับรู้ที่ตนเองมีความสามารถจากแหล่งข้อมูลภายใน มีความพร้อมจากร่างกายหรือจิตใจและสภาพแวดล้อมด้านบุคคลเอื้ออำนวย นักกีฬาจะมีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาสูง และเมื่อนักกีฬาขาดความพร้อมทางจิตใจ และสภาพแวดล้อมทางด้านบุคคลไม่เอื้ออำนวยจะให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา ลดลง

นันทวัน (2554) ศึกษาผลของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 30 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม ได้รับการรักษาทางการแพทย์ตามปกติและการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังด้วยวิธีของแมคเคนซี่ และกลุ่มทดลองได้รับการรักษาทางการแพทย์ปกติ และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังด้วยวิธีของแมคเคนซี่ร่วมกับการได้รับโปรแกรมการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ว่าตนเองประสบความสำเร็จ การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการชักจูงด้วยคำพูด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้แบบ t-test independent และ t-test dependent

ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีผลต่อรูปแบบการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของกลุ่มทดลองคือ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้นและออกกำลังกายสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง มีความตั้งใจ มีกำลังใจในการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้ยังส่งผลให้ระดับความรู้สึกปวดหลังส่วนล่างลดลง โดยกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนความเจ็บปวดหลังส่วนล่างในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พิชญาวีร์ (2554) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาสเกตบอล มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ศึกษารูปแบบของการฝึกสอนกีฬา การใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกีฬากับการใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาสเกตบอล ตัวอย่างประชากรจำนวน 205 คน แบ่งเป็นผู้ฝึกสอนชาย จำนวน 42 คน และผู้ฝึกสอนหญิงจำนวน 63 คน ด้วยการตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้ Pearson's Product Moment Correlation

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอลส่วนมากเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาแบบฝึกและสอน ซึ่งเน้นการสอนและการปฏิบัติทักษะ มากกว่ารูปแบบของการฝึกสอนแบบประชาธิปไตยและแบบสนับสนุนทางสังคม ส่วนการฝึกสอนแบบชมเชยหรือนำการให้รางวัลเป็นรูปแบบการฝึกสอนที่มีจำนวนน้อยที่สุด และผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอลในประเทศไทย ไม่มีรูปแบบของการฝึกสอนแบบเผด็จการ

2. วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬา และทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด คือ การชักจูงด้วยคำพูด ส่วนการกระตุ้นทางอารมณ์และการกระตุ้นทางสรีระวิทยา เป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬาน้อยที่สุด

3. รูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในแบบฝึกและสอนแบบสนับสนุนทางสังคมและแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดเป็นอันดับแรก ส่วนวิธีการกระตุ้นทางอารมณ์และวิธีการกระตุ้นทางสรีระวิทยา ผู้ฝึกสอนจะเลือกนำมาใช้ลำดับสุดท้าย

4. ความสัมพันธ์ของรูปแบบการฝึกสอนในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน รูปแบบฝึกและสอน มีความสัมพันธ์กับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล และรูปแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์กับรูปแบบสนับสนุนทางสังคม

งานวิจัยต่างประเทศ

Garza and Feltz (1998) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้แบบฝึกทักษะทางจิตใจที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นสเกต ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างและความมั่นใจในตนเองต่อการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา 27 คน อายุ 10-18 ปี ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมสเกตของสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม มี 2 กลุ่มที่ฝึกแบบฝึก คือ กลุ่มที่ 1 เดินตามที่ดินเองคิด (Paper freestyle drawing: PFD) และกลุ่มที่ 2 เดินตามพื้น (Walk though on floor: WTF) แล้วกลุ่มที่ 3 ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว (Stretching) ฝึกเวลา 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test)

ผลจากการศึกษาพบว่า การใช้แบบฝึกทางจิตใจทั้ง 2 กลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการกระโดด และการหมุนตัว และความมั่นใจในตนเองต่อการแข่งขันกว่ากลุ่มที่ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว และนอกจากนั้นยังพบว่า กลุ่มที่มีการฝึกแบบเดินตามพื้น (WTF) เพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการหมุนตัวมากกว่ากลุ่มที่ฝึกเดินตามที่ดินเองคิด (PFD) และกลุ่มที่ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

Treasure and Newbery (1998) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างกับความหนักในการออกกำลังกายอย่างฉับพลัน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ได้แก่ 1.ความหนักปานกลาง 45-50%HRR 2.ความหนักสูง 70-75% และ 3.กลุ่มที่ไม่มีการ

ออกกำลังกาย ตอบแบบสอบถาม The Exercise-Indeed Feeling Inventory (EFI) ก่อนการออกกำลังกาย หลังจากออกกำลังกาย 14.30 นาที และหลังการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานตามความหนักของแต่ละกลุ่มคือ 45-50% หรือ 70-75% วัดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง หลังจากเริ่มปั่นจักรยานไปแล้ว 5 นาที และหลังปั่น 15 นาที

ผลการศึกษาพบว่า ผลของความหนักต่อระดับความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงระดับความรู้สึกในการออกกำลังกายแบบลึบปล้น กลุ่มออกกำลังกายปานกลางมีความรู้สึกทางบวกมากกว่า และความรู้สึกในทางลบน้อยในขณะที่ออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายกว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายหนัก กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีการเข้าร่วมในทางบวกมากกว่ากลุ่มควบคุมหลังการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้สึกและความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีความเข้มในการออกกำลังกายระดับสูง

Wise and Trunnell (2001) ศึกษาอิทธิพลของแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงจำนวน 48 คน อายุ 18-40 ปี มีการออกกำลังกายมากกว่าสี่ชั่วโมงครั้งต่อสัปดาห์ แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 6 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งกำเนิดของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างทั้งหมด 3 แหล่ง ซึ่งได้แก่ การได้รับการประสบความสำเร็จ (performance accomplishment) การสังเกตจากตัวแบบ (model) และการชักจูงด้วยคำพูด (verbal message) ในลำดับที่แตกต่างกัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test) และการหาความสัมพันธ์

ผลจากการศึกษาพบว่า การรับรู้ถึงความสำเร็จมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด และการรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองมีความเข้มแข็งต่อการสร้างความเชื่อมั่นในความแข็งแรงไม่ว่าจะตามหลังเป็นอันดับที่สอง หรืออันดับที่สามจากแหล่งอื่นๆ แล้วการชักจูงด้วยคำพูดมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อตามด้วยวิธีการรับรู้ถึงความสำเร็จ

Wise *et al.* (2004) ศึกษาความแข็งแรงของการพูดข้อความต่อประสิทธิภาพการทำเบนเพรสเพื่อศึกษาผลของการพูดข้อความแบบเฉพาะเจาะจงกับไม่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาต่อประสิทธิภาพในการทำเบนเพรส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย Midwestern United States จำนวน 32 คน แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพูดข้อความที่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษา (specific massage) และกลุ่มการพูดข้อความแบบไม่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษา (general massage) แต่ละกลุ่มทำเบนเพรส แล้ววัดประสิทธิภาพการทำเบนเพรสครั้งที่ 1 หลังจากทำเสร็จ

ภายใน 1-2 วินาที ผู้ฝึกจะพูดข้อความในแต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นนักศึกษาทำเบนเพรสครั้งที่ 2 แล้ววัดประสิทธิภาพการทำเบนเพรสครั้งที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที แบบ t-test independent และ t-test dependent

ผลจากการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ภายในกลุ่มของการทดสอบ โดยในกลุ่มการพูดข้อความแบบไม่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาก่อนได้รับฟังการพูดข้อความมีค่าเฉลี่ย 32.20 และหลังจากที่ได้ฟังการพูดข้อความมีค่าเฉลี่ยในการทำเบนเพรสเท่ากับ 38.35 ส่วนกลุ่มพูดข้อความที่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาก่อนได้รับฟังการพูดข้อความมีค่าเฉลี่ย 33.08 และหลังจากที่ได้ฟังการพูดข้อความมีค่าเฉลี่ยในการทำเบนเพรสเท่ากับ 39.97 ซึ่งแสดงว่าการได้รับข้อมูลจากการพูดข้อความทำให้ประสิทธิภาพการทำเบนเพรสของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มดีขึ้น และหลังจากที่ได้ฟังการพูดข้อความ ประสิทธิภาพการทำเบนเพรส ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.38 ระหว่าง 2 กลุ่ม

Eleni *et al.* (2008) ศึกษาผลของการจำลองแบบตนเองต่อการเรียนรู้ทักษะและความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในนักกีฬาโอลิมปิกที่เริ่มเล่นใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโอลิมปิกชายหาดหญิง 32 คน อายุเฉลี่ย 12.8 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มจำลองรูปแบบการเล่นของตนเอง และกลุ่มควบคุม นักกีฬาทั้งหมดฝึกโปรแกรมทักษะ setting และ passing เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มจำลองรูปแบบการเล่นของตนเองได้คู่วิดีโอบันทึกรูปแบบการเล่นของตนเอง และได้รับการสอน อธิบายวิธีการเล่นด้วยคำพูด 2 ครั้ง (พูดช่วงก่อน และช่วงกลางของการฝึก) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลย้อนหลัง เป็นความรู้เกี่ยวกับความสามารถในการเล่นของผู้ฝึก และความรู้เกี่ยวกับผลของการฝึกในแต่ละครั้งโดยผู้ฝึกสอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test) และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง

ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการเรียนรู้และการแสดงความสามารถได้ดีเช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่ฝึกแล้วได้ข้อมูลย้อนกลับในการฝึกแต่ละครั้ง

จากการศึกษาหลักการ ทฤษฎี แล้วงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าได้มีการศึกษาในผู้ฝึกสอนที่นำกลวิธีการสร้างความเชื่อมั่นมาใช้กับนักกีฬา มีการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างอย่างน้อยหนึ่งแหล่งเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในทักษะทางกีฬา สถานการณ์การออกกำลังกาย หรือสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อการรักษา ซึ่งทำให้มี

ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างเพิ่มขึ้น มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แต่การนำแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างหลายๆ แหล่งมาสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการฝึกทักษะทางการกีฬายังมีน้อย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างหลายๆ แหล่งในลำดับแตกต่างกันมาสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการฝึกทักษะทางการกีฬา



อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

1. กระดานปาลูกดอก KBH 17 ขนาด 17 นิ้ว ผลิตจากประเทศจีน
2. ลูกดอก JBH 38 ผลิตจากประเทศจีน
3. เป็นชุดลูกบาสของเด็กเล่น
4. ลูกบอลขนาดเล็ก
5. ตลับเมตร
6. เชือกฟาง
7. ดินสอ
8. เทปขาวสองหน้า

วิธีการ

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวนทั้งหมด 85 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ นักเรียนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขคือ ไม่เคยฝึกการ

ปลูกดอกตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาคารท์ (ปาเป้า) โดยแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 10 คน จากการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกแล้ววิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ในการทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นที่แตกต่างกัน และทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ภาคผนวก ง)
2. แบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ภาคผนวก จ)
3. แบบบันทึกคะแนนการปลูกดอก (ภาคผนวก จ)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ศึกษา ค้นคว้า ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง แบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และแบบบันทึกคะแนนการปลูกดอก
2. เสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
3. นำเครื่องมือที่แก้ไขตามคำแนะนำเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลอง จำนวน 18 คน เพื่อนำไปใช้ทดลองจริง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือ วิธีการต่างๆ อย่างละเอียด และฝึกการใช้เครื่องมือให้เกิดความชำนาญ

2. ติดต่อรับหนังสือรับรองการทำวิทยานิพนธ์จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทำหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

3. ติดต่อนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

4. อธิบาย และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ลำดับขั้นตอนการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างโดยละเอียด

5. ให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลประวัติส่วนตัวเบื้องต้น และแบ่งกลุ่มการทดลอง

5.1 ผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนกรอกข้อมูลประวัติส่วนตัวเบื้องต้น ตอบแบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และปลูกดอก 3 ครั้ง แล้วบันทึกคะแนน

5.2 แบ่งการทดลองออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) ซึ่งมีคุณสมบัติตามเงื่อนไขที่กำหนด และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และความแม่นยำในการปลูกดอก (ผลรวมของคะแนนการปลูกดอกทั้งหมด 3 ครั้ง) แล้วพบว่าแต่ละกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

5.3 แต่ละกลุ่มทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง และมีการให้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกแตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1

ครั้งที่ 1 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 2 การประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการดูตัวแบบ

ครั้งที่ 3 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด

กลุ่มที่ 2

ครั้งที่ 1 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 2 การประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 3 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การชักจูงด้วยคำพูดและการดู

ตัวแบบ

กลุ่มที่ 3

ครั้งที่ 1 การดูตัวแบบ

ครั้งที่ 2 การดูตัวแบบและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 3 การดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการชักจูงด้วยคำพูด

กลุ่มที่ 4

ครั้งที่ 1 การดูตัวแบบ

ครั้งที่ 2 การดูตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 3 การดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูดและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

กลุ่มที่ 5

ครั้งที่ 1 การชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 2 การชักจูงด้วยคำพูดและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 3 การชักจูงด้วยคำพูด การประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการดูแลตัวเอง

กลุ่มที่ 6

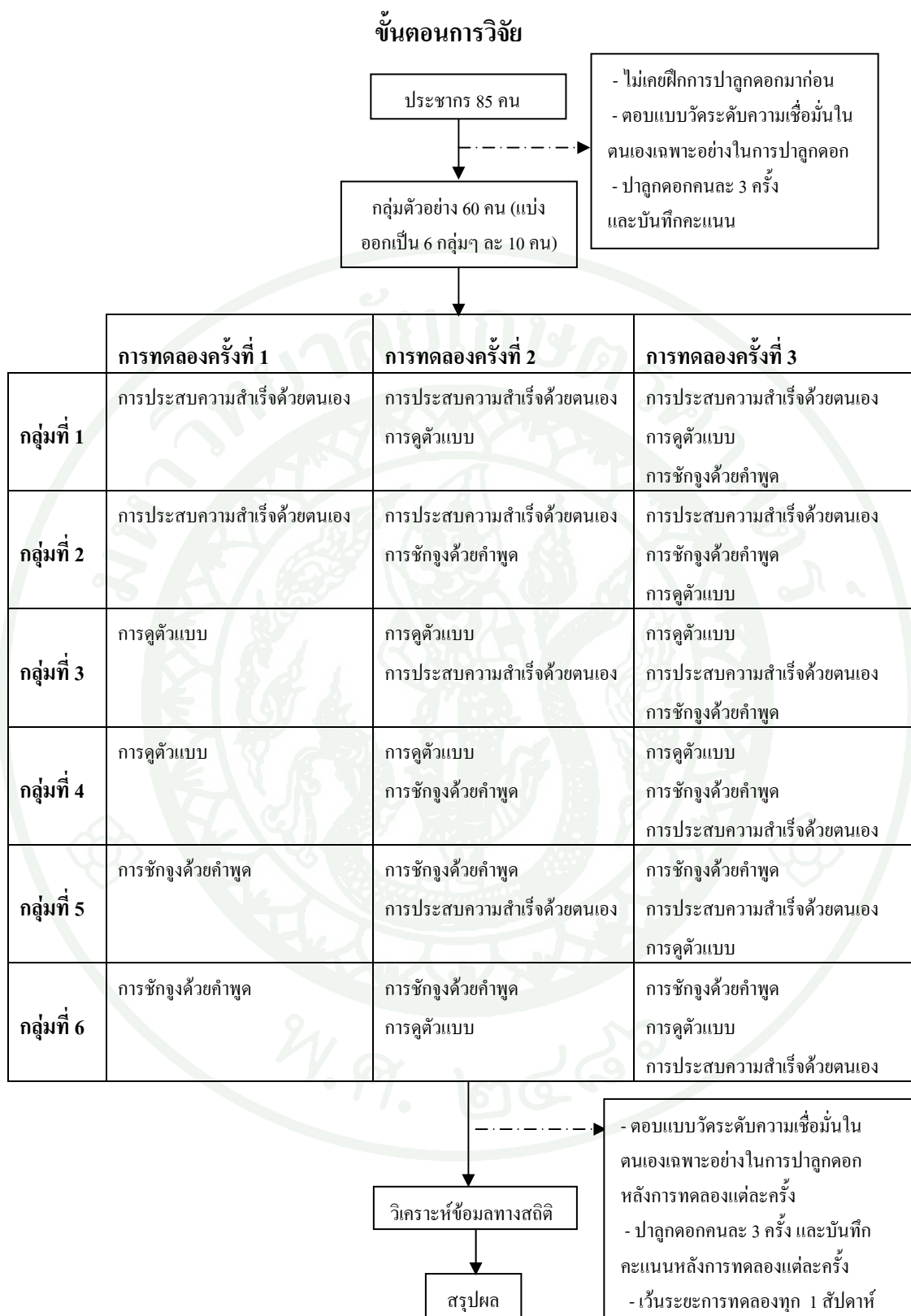
ครั้งที่ 1 การชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 2 การชักจูงด้วยคำพูดและการดูแลตัวเอง

ครั้งที่ 3 การชักจูงด้วยคำพูด การดูแลตัวเองและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

5.4 หลังการทดลองแต่ละครั้งผู้เข้าร่วมการทดลองตอบแบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลุกกดอก และบันทึกคะแนนปลุกกดอก 3 ครั้ง โดยเว้นระยะการทดลองแต่ละครั้ง 1 สัปดาห์

6. ผู้วิจัยนำข้อมูลการทดลองจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ทางสถิติ



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนกระบวนการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Goodness of fit test) โดยใช้สถิติ Kolmogorov-Sminov one sample test (ภาคผนวก ข) เพื่อดูการกระจายของข้อมูลระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกกว่ามีการแจกแจงเป็น โค้งปกติหรือไม่
2. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง
4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดสอบวัดซ้ำสองมิติ (Repeated-measure in two-dimensional design) โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และความแม่นยำในการปลูกดอก เพื่อทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม กับช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก และทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม กับช่วงเวลาการวัดความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง
5. ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey
6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก กับความแม่นยำในการปลูกดอก โดยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอันดับที่ของสเปียร์แมนแรงค์ (Spearman's Rank Correlation Coefficient)
7. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สถานที่และระยะเวลาการทำการวิจัย

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2556 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ.
2557

ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง พร้อมทั้งได้แนวทางในฝึกการสร้างความ
เชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างให้กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

แหล่งทุนสนับสนุน

ใช้ทุนส่วนตัว

ผลและวิจารณ์

ผล

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นในการปลูกดอก ผู้วิจัยมีกลุ่มประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนชายของโรงเรียนกีฬจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 85 คน ได้ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกที่มีค่าใกล้เคียงกันจากกลุ่มประชากรเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน โดยแบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็นจำนวน 6 กลุ่มๆ ละ 10 คน สำหรับระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกได้มาจากการตอบแบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกได้มาจากการคะแนนรวมของการปลูกดอกทั้ง 3 ครั้ง (ภาคผนวก จ) และในการทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกัน โดยแต่ละกลุ่มจะทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง ดังนี้

กลุ่มที่ 1

ครั้งที่ 1 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 2 การประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการดูตัวแบบ

ครั้งที่ 3 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด

กลุ่มที่ 2

ครั้งที่ 1 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 2 การประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 3 การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การชักจูงด้วยคำพูดและการดูตัวแบบ

กลุ่มที่ 3

ครั้งที่ 1 การดูตัวแบบ

ครั้งที่ 2 การดูตัวแบบและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 3 การดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการชักจูงด้วยคำพูด

กลุ่มที่ 4

ครั้งที่ 1 การดูตัวแบบ

ครั้งที่ 2 การดูตัวแบบและการชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 3 การดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูดและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

กลุ่มที่ 5

ครั้งที่ 1 การชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 2 การชักจูงด้วยคำพูดและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ครั้งที่ 3 การชักจูงด้วยคำพูด การประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการดูตัวแบบ

กลุ่มที่ 6

ครั้งที่ 1 การชักจูงด้วยคำพูด

ครั้งที่ 2 การชักจูงด้วยคำพูดและการดูตัวแบบ

ครั้งที่ 3 การชักจูงด้วยคำพูด การดูตัวแบบและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Goodness of fit test) โดยใช้สถิติ Kolmogorov-Sminov one sample test (ภาคผนวก ข) และพบว่ามีกระจายของข้อมูลระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกเป็นโค้งปกติ สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance : ANOVA) ของค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง และทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey

ตอนที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก จากการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม

	ก่อนการทดลอง		การทดลอง ครั้งที่ 1		การทดลอง ครั้งที่ 2		การทดลอง ครั้งที่ 3	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มที่ 1	45.50	6.43	49.00	3.94	59.00	5.16	65.50	6.38
กลุ่มที่ 2	45.50	4.97	49.50	6.43	60.00	12.02	67.00	10.59
กลุ่มที่ 3	45.50	5.99	53.50	4.74	58.50	11.07	69.00	7.80
กลุ่มที่ 4	44.50	5.99	53.50	4.12	57.50	4.86	65.00	9.72
กลุ่มที่ 5	45.00	6.24	48.50	5.30	56.50	9.14	66.50	11.56
กลุ่มที่ 6	45.00	6.67	47.00	3.50	55.50	10.92	65.00	13.33
เฉลี่ย	45.17	5.82	50.17	5.21	57.83	9.04	66.33	9.82

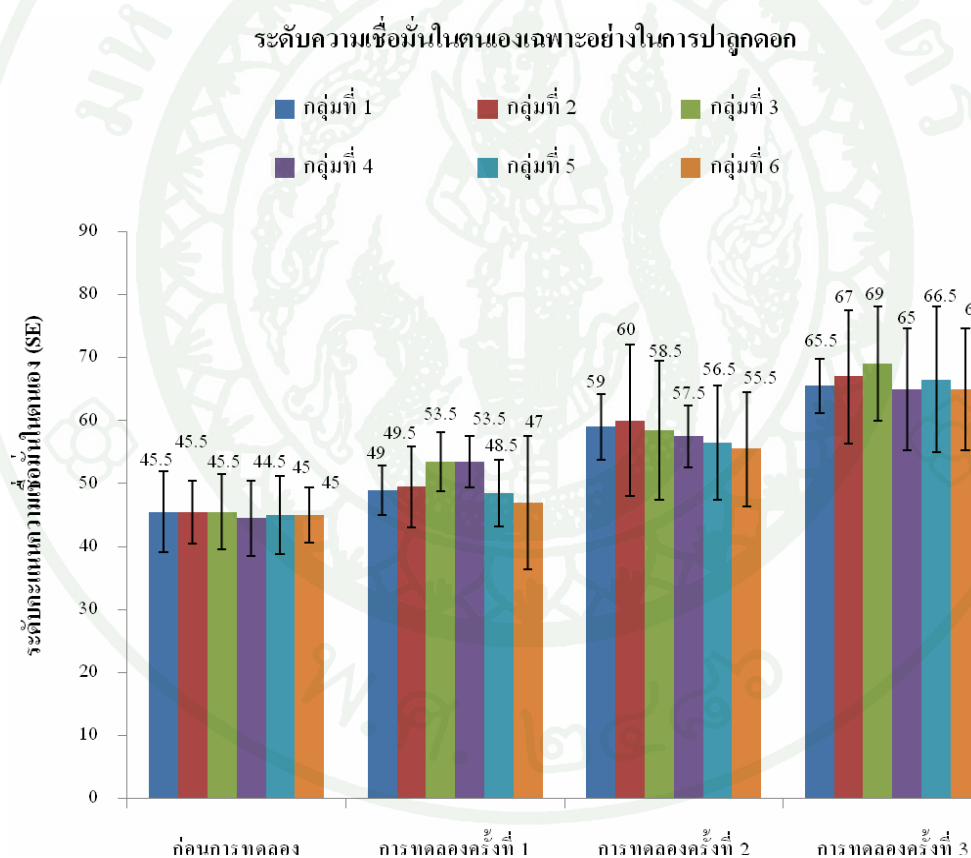
จากตารางที่ 1 พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกก่อนการทดลองในแต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใกล้เคียงกัน

ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 1 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกหนึ่งแหล่ง กลุ่มที่ 1 กับกลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใกล้เคียงกัน กลุ่มที่ 3 กับกลุ่มที่ 4 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใกล้เคียงกัน กลุ่มที่ 5 กับกลุ่มที่ 6 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใกล้เคียงกัน แต่กลุ่มที่ 3 กับกลุ่มที่ 4 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดคือ กลุ่มที่ 3 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.74 และกลุ่มที่ 4 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.12 ตามลำดับ

ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 2 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกสองแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 60.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.02 รองลงมา

คือกลุ่มที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 59.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.16 และกลุ่มที่ 6 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 55.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.92

ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 3 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกสามแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 3 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 69.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.80 รองลงมาคือกลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.59 และกลุ่มที่ 6 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 65.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.33



ภาพที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม

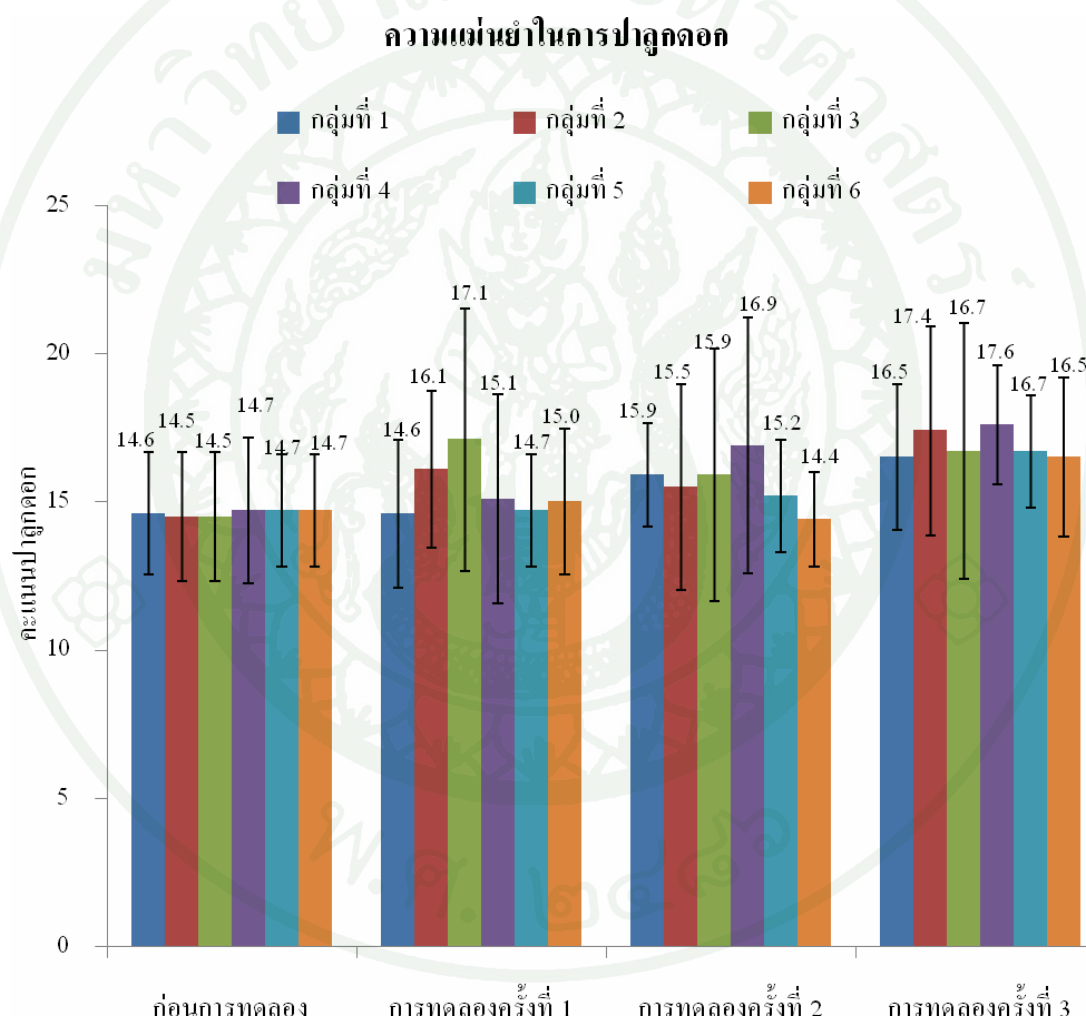
	ก่อนการทดลอง		การทดลอง ครั้งที่ 1		การทดลอง ครั้งที่ 2		การทดลอง ครั้งที่ 3	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มที่ 1	14.60	2.07	14.60	2.50	15.90	1.73	16.50	2.46
กลุ่มที่ 2	14.50	2.17	16.10	2.64	15.50	3.47	17.40	3.53
กลุ่มที่ 3	14.50	2.17	17.10	4.43	15.90	4.25	16.70	4.32
กลุ่มที่ 4	14.70	2.21	15.10	4.18	16.90	3.54	17.60	2.01
กลุ่มที่ 5	14.70	1.89	13.70	2.21	15.20	3.33	16.70	2.83
กลุ่มที่ 6	14.70	1.89	15.00	2.45	14.40	1.58	16.50	2.68
เฉลี่ย	14.62	1.98	15.27	3.25	15.63	3.10	16.90	2.97

จากตารางที่ 2 พบว่าความแม่นยำในการปลูกดอกก่อนการทดลองในแต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใกล้เคียงกัน

ความแม่นยำในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 1 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่างในการปลูกดอกหนึ่งแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปลูกดอกมากที่สุด คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.10 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.43 คะแนน รองลงมาคือกลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.10 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.64 คะแนน และกลุ่มที่มีคะแนนความแม่นยำในการปลูกดอกน้อยที่สุดคือ กลุ่มที่ 5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.70 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.21 คะแนน

ความแม่นยำในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 2 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่างในการปลูกดอกสองแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปลูกดอกมากที่สุด คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.54 คะแนน รองลงมาคือกลุ่มที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.73 คะแนน และกลุ่มที่ 6 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.58 คะแนน

ความแม่นยำในการปลูกลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 3 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่างในการปลูกลูกดอกสามแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการ ปลูกลูกดอกมากที่สุด คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.01 คะแนน รองลงมา คือกลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.53 คะแนน และกลุ่มที่ 6 มี ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน 2.68 คะแนน



ภาพที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการปลูกลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance : ANOVA) ของค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระดับความเชื่อมั่น					
ระหว่างกลุ่ม	8.333	5	1.667	0.045	0.999
ภายในกลุ่ม	1990.000	54	36.852		
รวม	1998.333	59			
ความแม่นยำ					
ระหว่างกลุ่ม	0.483	5	0.097	0.023	1.000
ภายในกลุ่ม	231.700	54	4.291		
รวม	232.183	59			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำสองมิติ (two-way analysis of variance with repeated measure) ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง และทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำสองมิติ เพื่อทดสอบ ความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม กับช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างสมาชิก					
ลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่น	251.250	5	50.250	0.364	0.871
สมาชิก	7457.500	54	138.102		
ภายในสมาชิก					
ช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่น	15387.917	3	5129.306	138.088	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นและช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่น	382.083	15	25.472	0.686	0.796
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่น	6017.500	162	37.145		
รวม		239			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4 พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นและช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกนั้นไม่มีผลกระทบต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายความว่า การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกันนั้นเมื่อวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ผลของช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายความว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในการทดลองครั้งที่ 1 (ได้รับหนึ่งแหล่ง) ครั้งที่ 2 (ได้รับสองแหล่ง) และครั้งที่ 3 (ได้รับสามแหล่ง) มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มแตกต่างกันอย่างน้อย 1 กลุ่ม ดังนั้นจึงต้องทำการตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

ของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกโดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของ Tukey

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เฉพาะอย่าง ในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลอง ครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการของ Tukey

ระดับความเชื่อมั่น	ก่อนการทดลอง	การทดลอง ครั้งที่ 1	การทดลอง ครั้งที่ 2	การทดลอง ครั้งที่ 3
	45.17	50.17	57.83	66.33
ก่อนการ ทดลอง 45.17		-5.00*	-12.66*	-21.16*
การทดลอง ครั้งที่ 1 50.17			-7.66*	-16.16*
การทดลอง ครั้งที่ 2 57.83				-8.50*
การทดลอง ครั้งที่ 3 66.33				

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง กับการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การทดลองครั้งที่ 1 กับการทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนั้นพบว่า การทดลองครั้งที่ 2 กับการทดลองครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำสองมิติ เพื่อทดสอบความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม กับช่วงเวลาการวัดความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างสมาชิก					
วิธีการ	40.871	5	8.174	0.429	0.827
สมาชิก	1029.775	54	19.070		
ภายในสมาชิก					
ช่วงเวลาการวัดความแม่นยำ	166.146	3	55.382	11.295	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและ	76.279	15	5.085	1.037	0.420
ช่วงเวลาการวัดความแม่นยำ					
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและ	794.325	162	4.903		
ช่วงเวลาการวัดความแม่นยำ					
รวม		239			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 6 พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและช่วงเวลาการวัดความแม่นยำในการปลูกดอกนั้นไม่มีผลกระทบต่อความแม่นยำในการปลูกดอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายความว่า การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกันนั้นเมื่อวัดความแม่นยำในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ผลของช่วงเวลาการวัดความแม่นยำในการปลูกดอกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายความว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในการทดลองครั้งที่ 1 (ได้รับหนึ่งแหล่ง) ครั้งที่ 2 (ได้รับสองแหล่ง) และครั้งที่ 3 (ได้รับสามแหล่ง) มีความแม่นยำในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มแตกต่างกันอย่างน้อย 1 กลุ่ม ดังนั้นจึงต้องทำการตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกดอกโดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการปลูกดอก ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการของ Tukey

ความแม่นยำในการปลูกดอก	ก่อนการทดลอง	การทดลองครั้งที่ 1	การทดลองครั้งที่ 2	การทดลองครั้งที่ 3
	14.62	15.27	15.63	16.90
ก่อนการทดลอง 14.62		-0.65	-1.01	-2.28*
การทดลอง ครั้งที่ 1 15.27			-0.36	-1.63*
การทดลอง ครั้งที่ 2 15.63				-1.27*
การทดลอง ครั้งที่ 3 16.90				

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 7 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการปลูกดอกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง กับ การทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่กับการทดลองครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยังพบว่าการทดลองครั้งที่ 1 กับ การทดลองครั้งที่ 2 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่กับการทดลองครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนั้นพบว่า การทดลองครั้งที่ 2 กับ การทดลองครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 4 หาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก

ตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก

	n	r	p
ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอก	60	0.149	.650

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 8 พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอก ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วิจารณ์

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นในการปลูกดอก กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนชายศึกษาอยู่ที่โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 85 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกที่ใกล้เคียงกันจากกลุ่มประชากรเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็น 6 กลุ่มๆละ 10 คน สำหรับระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกได้มาจากการตอบแบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกได้มาจากผลรวมของคะแนนปลูกดอกทั้ง 3 ครั้ง (ภาคผนวก จ) แต่ละกลุ่มจะได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกแตกต่างกันไป ทำการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง จากการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ผลการวิจัยสามารถแยกการวิจารณ์ผลออกเป็น 2 ส่วนด้วยกันคือ

1. ความแตกต่างของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและ ความแม่นยำในการปลูกดอกจากการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกัน จากการวิเคราะห์พบว่าค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 3) เมื่อทำการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองมิติ (two-way analysis of variance with repeated measure) ดังตารางที่ 4 พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างลำดับการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกไม่มีผลกระทบต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกันนั้นเมื่อวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มแล้วไม่แตกต่างกันเมื่อวิเคราะห์ทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(ตารางที่ 1) พบว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกหนึ่งแหล่ง กลุ่มที่ 3 กับกลุ่มที่ 4 (การดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย 53.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.74 และค่าเฉลี่ย 53.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.12 ตามลำดับ รองลงมาเป็นกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 (การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 49.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.94 และค่าเฉลี่ย 49.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.43 ตามลำดับ งานวิจัยนี้ขัดแย้งกับการศึกษาของงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น Bandura (1977) ที่กล่าวว่า การประสบความสำเร็จด้วยตนเองเป็นวิธีการที่มีอิทธิพลในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูงสุด เนื่องจากความสำเร็จที่เกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงจากที่ตนเองเป็นผู้กระทำเอง รองลงมาการได้ดูตัวอย่างหรือตัวแบบ จากการสาธิตให้ดูเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ และมีอิทธิพลน้อยที่สุดคือการชักจูงด้วยคำพูด เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองโดยการใช้คำพูดเชิงบวกให้กำลังใจ ให้เหตุผล เป็นวิธีการที่เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง มักใช้เสริมขณะมีการสาธิต หรือภายหลังการสาธิต แล้ว Bandura (1997) ยังกล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างยังช่วยให้นักกีฬาที่มีพื้นฐานดี มีการฝึกซ้อมดี แสดงความสามารถออกมาได้ดียิ่งขึ้นในแต่ละกีฬา เช่น กีฬาโยนลูก (McAuley, 1985) กีฬาโบว์ลิ่ง (Boyce and Bingham, 1997) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้การดูตัวแบบส่งผลให้มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกมากที่สุด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตนเอง เป็นวัยเดียวกัน เพศเดียวกัน ตามคำกล่าวของ Bandura (1986) แล้วกลุ่มตัวอย่างทุกคนเป็นนักกีฬาซึ่งมีทักษะทางการกีฬาอยู่แล้วเมื่อได้ดูตัวอย่างตามลักษณะดังกล่าวที่เป็นนักกีฬาปลูกดอก ได้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจว่าสามารถตัวเองก็สามารถปลูกดอกเข้าเป้าได้เหมือนตัวแบบ แล้วได้สอดคล้องกับ McCullagh and Weiss (2001) ที่แสดงให้เห็นว่าความสำคัญ

ของตัวแบบที่เคยประสบความสำเร็จ เพื่อนำมาช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะมีผลตัวแปรทางด้านจิตวิทยา ที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา ในทางสาขาจิตวิทยาการ กิจาามีการใช้ตัวแบบเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรือเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งการดูตัวแบบเป็นแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้าง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีงานวิจัยของ Strack and McCullagh (1999) ที่ศึกษา ผลของตัวแบบจากตนเอง (self-modeling) ต่อความสามารถกว่าย่น้ำระดับเริ่มต้น โดยแบ่งนกว่าย่น้ำ ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้ตนเองเป็นต้นแบบ (self-model) และกลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นต้นแบบ (other-model) พบว่ากลุ่มที่ฝึกโดยใช้ตนเองเป็นต้นแบบมีความสามารถในการว่ายน้ำและส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มที่ได้เพื่อนเป็นต้นแบบ เมื่อกลุ่มตัวอย่าง ได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสองแหล่งพบว่า กลุ่มที่ 2 (การประสบความสำเร็จ ด้วยตนเองและการชักจูงด้วยคำพูด) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 60.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 12.02 รองลงมาคือ กลุ่มที่ 1 (การประสบความสำเร็จด้วย ตนเองและการดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 59.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.16 และกลุ่มที่ 6 (การชัก จูงด้วยคำพูดและการดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 55.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.92 เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในกาปลา ลูกดอกสามแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 3 (การดูตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการชักจูง ด้วยคำพูด) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 69.00 ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน 7.80 รองลงมาคือกลุ่มที่ 2 (การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูตัวแบบ และการชัก จูงด้วยคำพูด) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.59 และกลุ่มที่ 6 (การชักจูงด้วย คำพูด การดูตัวแบบ และการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน น้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 65.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.33 สอดคล้องกับ Wise and Trunnell (2001) ศึกษาอิทธิพลของแหล่งกำเนิดความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างที่มีต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรง พบว่า การรับรู้ถึงความสำเร็จมีผลต่อความเชื่อมั่นในความแข็งแรงมากกว่าการสังเกตจากตัวแบบ และการชักจูงด้วยคำพูด และการรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเองมีความเข้มแข็งต่อการสร้างความ เชื่อมั่นในความแข็งแรงไม่ว่าจะตามหลังเป็นอันดับที่สอง หรืออันดับที่สามจากแหล่งอื่นๆ แล้วการ ชักจูงด้วยคำพูดมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อตามด้วยวิธีการรับรู้ถึงความสำเร็จ จากตารางที่ 4 ยัง พบว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก เพิ่มขึ้นส่งผลให้มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน เมื่อ ดูตารางที่ 5 จะเห็นว่า เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอกสามแหล่ง จะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก 66.33 ซึ่งมากกว่าได้รับหนึ่งแหล่ง สองแหล่งที่มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก 45.17 และ 50.17 ตามลำดับ

จากการวิเคราะห์พบว่าค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกลูกดอกก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 3) เมื่อทำการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองมิติ (two-way analysis of variance with repeated measure) ดังตารางที่ 6 พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและช่วงเวลาการวัดความแม่นยำในการปลูกลูกดอกนั้นไม่มีผลกระทบต่อความแม่นยำในการปลูกลูกดอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่าการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกลูกดอกที่แตกต่างกันนั้นเมื่อวัดความแม่นยำในการปลูกลูกดอกในแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกันเมื่อวิเคราะห์ทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ตารางที่ 2) พบว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างหนึ่งแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 3 (การดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกลูกดอกมากที่สุด คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.10 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.43 คะแนน สอดคล้องกับ McCullagh and Weiss (2002) ได้กล่าวว่าการเรียนรู้ด้วยการสังเกตจะเกิดควบคู่กับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งการเรียนรู้ด้วยการสังเกตดูตัวแบบเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยพัฒนาความสามารถของตนเองที่สำคัญแหล่งหนึ่ง แล้วยังเป็นแหล่งการสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองที่มีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และงานวิจัยของ Hall and Erffmeyer (1983) ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง 10 คน โดยเปรียบเทียบการใช้วิดีโอเป็นตัวแทนกับการจินตภาพภายใน(ไม่มีดูตัวแบบ) พบว่าการใช้วิดีโอเป็นตัวแทนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างชู้ตลูกบาสเกตบอลได้อย่างแม่นยำ Soohoo (2004) กล่าวว่า การดูตัวแบบช่วยทำให้ผู้ที่สังเกตสามารถแสดงความสามารถออกมาได้ดี และถือเป็นเครื่องมือที่ดีสำหรับบุคคลที่ต้องการเรียนรู้ทักษะหรือ กลไกการเคลื่อนไหว (motor skill) จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้การดูตัวแบบเป็นวิดีโอที่นักกีฬาปลูกลูกดอกเป็นวัยเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างและเพศชายเหมือนกัน และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ซึ่งทำให้มีการเชื่อมโยงทักษะทางการกีฬาที่ง่ายก็ส่งผลให้มีความแม่นยำในการปลูกลูกดอกได้แต่ทักษะและความแม่นยำในการปลูกลูกดอกยังไม่ได้เท่ากับตัวแบบที่ได้มีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสองแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 4 (การดูตัวแบบ และการชักจูงด้วยคำพูด) มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกลูกดอกมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.54 คะแนน รองลงมาคือกลุ่มที่ 1 (การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.73 คะแนน และกลุ่มที่ 6 (การชักจูงด้วยคำพูด และการดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.58 คะแนน และเมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสามแหล่ง พบว่ากลุ่มที่ 4 (การดูตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูดและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง) มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกลูกดอกมากที่สุด คือค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.01 คะแนน รองลงมาคือกลุ่มที่ 2 (การประสบ

ความสำเร็จด้วยตนเอง การชักจูงด้วยคำพูดและการดูตัวแบบ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.53 คะแนน และกลุ่มที่ 6 (การชักจูงด้วยคำพูด การดูตัวแบบและการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง) มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.50 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.68 คะแนน จากตารางที่ 6 ยังพบว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกเพิ่มขึ้นส่งผลให้มีระดับความแม่นยำในการปลูกดอกเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน เมื่อดูตารางที่ 7 จะเห็นว่า เมื่อได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกสามแหล่งจะมีความแม่นยำในการปลูกดอก 16.90 คะแนน ซึ่งมากกว่าได้รับหนึ่งแหล่ง สองแหล่งที่มีความแม่นยำในการปลูกดอกเท่ากับ 15.27 และ 15.63 คะแนน ตามลำดับ สอดคล้องกับ Bandura (1977, 1986) ที่กล่าวไว้ว่าการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีอยู่ด้วยกันหลายแหล่ง ซึ่งแต่ละแหล่งมีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างแตกต่างกัน แต่เมื่อนำมาใช้กับนักกีฬาในแต่ละครั้งจะนำแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างหลายๆ แหล่งมาใช้พร้อมๆ กันเพื่อให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากที่สุดต่อการแข่งขันกีฬานั้นๆ และวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกันซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 3 สถานการณ์ ได้แก่ ขณะซ้อม ก่อนการแข่งขัน และขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (วิมลมาศ, 2552)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 จากการนำค่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกไปหาความสัมพันธ์กับความแม่นยำในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับคะแนนความแม่นยำในการปลูกดอกของการทดลองครั้งที่ 1 การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3 ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 8) ดังเช่น Bandura (1997) ได้กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นเป็นตัวกำหนดหลักให้เกิดพฤติกรรมการแสดงความสามารถต่างๆ ออกมาเมื่อคนเรามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือมีทักษะในงานที่ต้องทำ หรือมีความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ อย่างชัดเจน ก็จะทำให้แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่ถ้าไม่มีทักษะในงานที่ต้องทำ หรืองานที่ต้องทำไม่มีความชัดเจน หรือไม่เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ อย่างชัดเจนก็จะส่งผลให้ขาดความรู้และทักษะในงานนั้นๆ ทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้ หรือแสดงออกมาได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับ สืบสาย (2541) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างนั้น หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำงานบางอย่างได้สำเร็จ หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูง

มักจะเข้าร่วมการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาอย่างกระตือรือร้น ด้วยความเชื่อมั่นและคาดหวัง แต่การศึกษานววิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้มีพื้นฐานการปลูกดอกและทำการฝึกฝนการปลูกดอก ซึ่งก็ส่งผลให้นักกีฬามีความแม่นยำในการปลูกดอกที่ไม่แน่นอน หรือไม่มีความแม่นยำในการปลูกดอก ทั้งที่ตัวเองมีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในระดับสูง ตามที่ Bandura (1997) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

จากการวิเคราะห์ผลงานวิจัยนี้ยังพบว่า ผลของช่วงเวลาการได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 4) ซึ่งแสดงว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มได้รับจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกจากหนึ่งแหล่ง สองแหล่ง สามแหล่งตามลำดับจะมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน เมื่อทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Tukey (ตารางที่ 5) ค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1 (ได้รับจำนวนหนึ่งแหล่ง) การทดลองครั้งที่ 2 (ได้รับจำนวนสองแหล่ง) และการทดลองครั้งที่ 3 (ได้รับจำนวนสามแหล่ง) มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.17 50.17 57.83 และ 66.33 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังวิเคราะห์ออกมาได้อีกว่า ผลของช่วงเวลาการวัดความแม่นยำในการปลูกดอกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 6) แสดงว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกการทดลองครั้งที่ 1 (ได้รับจำนวนหนึ่งแหล่ง) การทดลองครั้งที่ 2 (ได้รับจำนวนสองแหล่ง) และการทดลองครั้งที่ 3 (ได้รับจำนวนสามแหล่ง) มีความแม่นยำในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ดังนั้นจึงต้องทำการตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการปลูกดอกโดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey แล้วพบว่า ความแม่นยำในการปลูกดอกมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเมื่อได้รับจำนวนแหล่งความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.62 15.27 15.63 และ 16.90 คะแนน ตามลำดับ ดังที่ Bandura (1977, 1986) กล่าวว่าไว้ว่าการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีอยู่ด้วยกันหลายแหล่ง ซึ่งแต่ละแหล่งมีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างแตกต่างกัน แต่เมื่อนำมาใช้กับนักกีฬาในแต่ละครั้งจะนำแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างหลายๆ แหล่งมาใช้พร้อมๆ กันเพื่อให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมากที่สุดต่อการแข่งขันกีฬานั้นๆ Chase *et al.*, (2003) พบว่านักกีฬาจะใช้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าหนึ่งแหล่งเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง โดยในจำนวนหนึ่งแหล่งนั้นนักกีฬาส่วนมากจะใช้แหล่งความเชื่อมั่นจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และเมื่อนักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างจะส่งผลให้แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ และเมื่อมีการฝึกฝนทักษะอย่างสม่ำเสมอก็จะส่งผลให้นักกีฬาทักษะดีขึ้นเรื่อยๆ

จากการศึกษางานวิจัยใช้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดูแลแบบ และการชักจูงด้วยคำพูดเท่านั้น ผู้วิจัยไม่ได้ใช้แหล่งความเชื่อมั่นทางสรีรวิทยามาสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกเนื่องจากเป็นแหล่งที่มีผลต่อการสร้างความเชื่อมั่นน้อยที่สุด Bandura (1997) และทำการควบคุมขณะทำการทดลองได้ยาก แล้วการศึกษางานวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกด้วยการดูแลแบบช่วยสร้างระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกได้ดีที่สุดกับนักกีฬาที่ไม่มีทักษะในการปลูกดอกมาก่อน



สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นในการปลูกดอกทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) จากการวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกที่มีค่าใกล้เคียงกันจากกลุ่มประชากร 85 คน แล้ว แบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็นจำนวน 6 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่ม
2. การได้รับลำดับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อความแม่นยำในการปลูกดอกในแต่ละกลุ่ม
3. ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกกับความแม่นยำในการปลูกดอกไม่มีความสัมพันธ์กัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้เวลาทดลองควรทำการทดลองทีละคนเนื่องจากคำพูดหรือเสียงเชียร์ของเพื่อนในกลุ่มมีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการทดลองในกลุ่มนักกีฬาที่มีทักษะแล้ว เพื่อศึกษาความแตกต่างของการให้แหล่งความเชื่อมั่น
2. ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- คุณทล สันทัดการ. 2549. พฤติกรรมการใช้จิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงพร ศุกพิชน์. 2544. ผลของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทวัน นบนอบ. 2554. ผลของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างที่มีต่อแรงงูใจในการออกกำลังกายของผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2548. การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 10-12. พิมพ์ครั้งที่ 2. เอส.พี.เอ็น. การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- ปิ่นนัต รักษนะ. 2548. กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534. เอกสารประกอบการสอน รายวิชาจิตวิทยาการกีฬา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐานนท์. 2554. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พีระพงษ์ บุญมาศิริ. 2536. จิตวิทยาการกีฬา. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

ภูษณพาส สมณิด. 2548. การเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ละเอียด จงกลนี. 2529. ความเชื่อมั่นในตนเอง. วารสารศึกษาศาสตร์ 6(6): 13-14.

วิมลมาศ ประชากุล. 2547. ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. 2551. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย: สร้างทฤษฎีจากข้อมูล. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยบูรพา.

_____. 2552. แหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา: จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยบูรพา 6(1): 45-63.

ศิริพร เทียบเทียม. 2551. ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2544. จิตวิทยาการกีฬา. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

เอกราช จันทร์กรุง. 2555. ทำการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84: 191-215.

Bandura, A. 1986. **Social Foundations of thought and actions: A social cognitive theory.**

Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

_____. 1997. **Self-efficacy: The exercise of control.** W.H. Freeman, New York.

Boyce, B.A. and S.M. Bingham. 1997. The effects of self-efficacy and goal setting on bowling performance. **Journal of Teaching in Physical Education.** 16: 312-323.

Chase, M.A., D.L. Feltz. and C.D. Lirgg. 2003. Sources of collective and individual efficacy of collegiate. **Internation Journal of Exercise and Sport Psychology.** 1: 180-191.

Eleni, Z. 2008. The effects of self-modeling on skill learning and self efficacy of novice female beach-volleyball players. **Journal of Sport Psychology.** 22(8): 235-245.

Feltz, D.L. 1998. Self-confidence and sports performance. **Exercise and Sport Sciences Reviews.** 16: 423-457.

_____, and C.D. Lirgg. 2001. Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. **Handbook of Sport Psychology.** New York. 340-361.

Feltz, D.L. 2008. **Self-Efficacy in Sport.** United States of America.

Garza, D.L. and D.L. Feltz. 1998. Effects of Selected Mental Practice on Performance, Self-Efficacy and Competition Confidence of Figure Skaters. **The Sport Psychologist.** 12: 1-15.

Hall, E.G and E.S. Erffimeyer. 1983. The effect of visuomotor behavior rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of intercollegiate basketball players. **Journal of Sport Psychology.** 5: 343-346

- Honton, S. and D. Connaghton. 2002. Perceived Control of Anxiety and Its Relationship to Self-Confidence and Performance. **Research Quaterly Exercise and Sport**. 11(10): 255-260.
- Loehr, J.E. 1986. **The new toughness training for sport: Mental emotion and physical conditioning from one of the world's premier sports psychology**. n.p., New York.
- _____. 1995. **Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence**. Lexington Stephen Greene Press, New York.
- Maddux, J. E. 1995. Self-efficacy theory: An introduction. In J.E. Maddux (ED.), **Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment**. 3-33.
- McAuley, E. 1985. Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. **Journal of Sport Psychology**. 7: 283-295.
- McCullagh, P. and M.R. Weiss. 2001. Modeling: Considerations for motor skill performance and psychological responses. **Handbook of Sport Psychology**. 3(12): 205-283.
- _____. 2002. Observational learning: The forgotten psychological method in sport psychology. **Exploring sport and exercise psychology**. 8: 131-149.
- Morris, T. and J. Summers. 2004. **Sport Psychology : Theory, Applications and Issue**. 2nd. Wiley, Australia.
- Ness, R.G. and R.W. Patton. 1979. The effects of beliefs on maximum weightlifting performance. **Cognitive Therapy and Research**. 3: 205-211.
- Soohoo, S., K.Y.Takemoto and P. McCullagh. 2004. A comparison of modeling and imagery on the performance of motor skill. **Journal of Sport Behavior**. 27: 349-365.

Stajkovic and Luthans. 1998. Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis.

Psychological Bulletin. 124(2): 240-261.

Straek, J. and P. McCullagh. 1999. The Effect of Self-Modeling on the Performance of Beginning

Swimmers. **The Sport Psychologist.** 13: 269-287.

Treasure, D.C. and D.M. Newbery. 1998. Relationship Between Self-Efficacy, Exercise

Intensity and Feeling States in a Sedentary Population During and Following an Acute Bout of Exercise. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 10: 73-83.

Vealey, R. 1986. Conceptualization of Sport Confidence and competitive orientation: Preliminary

investigation and instrument development. **Journal of Sport Psychology.** 8: 221-246.

Weinberg, R., Grove R., and Jackson. 1992. Strategies for Building Self-Efficacy in Tennis

Players: A Comparative Analysis of Australian and American Coaches. **The Sport Psychologist.** 6: 3-13.

Weinberg, R.S. and D. Gould. 1999. **Foundations of Sport and Exercise Psychology.** United

State of America.

Wells, C.M., D. Collins and B.D. Hale. 1993. The self-efficacy-performance link in maximum

strength performance. **Journal of Sport Sciences.** 11: 167-175.

Wise, J.B. and E.P. Trunnell. 2001. The influence of sources of self-efficacy upon efficacy

strength. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 23: 268-280.

Wise, J.B. 2004. Verbal Messages Strengthen Bench Press Efficacy. **Journal of Strength and**

Conditioning Research. 33(8): 333-350.

Zetou, E., M. Fragouli and G. Tzetzis. 1999. The influence of star and self modeling on volleyball

skill acquisition. **Journal of Human Movement Studies.** 37: 127.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

ข้อมูลการทดลอง ก่อนการทดลอง การทดลองครั้งที่ 1
การทดลองครั้งที่ 2 และการทดลองครั้งที่ 3

ข้อมูลการทดลอง

กลุ่มที่ 1	ก่อนการทดลอง		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	SE	Score	SE	Score	SE	Score	SE	Score
1.	55	18	55	20	65	17	70	20
2.	55	17	55	15	65	17	70	14
3.	50	16	50	17	55	19	60	19
4.	45	15	50	14	55	15	60	15
5.	45	15	50	13	65	16	70	16
6.	45	14	45	15	60	13	65	15
7.	45	14	50	13	60	14	65	16
8.	40	13	45	11	55	15	65	20
9.	40	13	45	13	60	16	70	13
10.	35	11	45	15	50	17	60	17

กลุ่มที่ 2	ก่อนการทดลอง		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	SE	Score	SE	Score	SE	Score	SE	Score
1.	50	18	60	18	65	13	75	15
2.	45	17	55	18	50	22	80	25
3.	50	16	55	18	60	15	80	16
4.	50	15	50	16	80	15	60	17
5.	45	15	50	16	75	15	70	15
6.	50	14	50	20	45	13	60	18
7.	45	14	50	13	55	20	75	21
8.	45	13	40	16	70	15	50	19
9.	35	12	40	11	50	10	55	15
10.	40	11	45	15	50	17	65	13

กลุ่มที่ 3	ก่อนการทดลอง		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	SE	Score	SE	Score	SE	Score	SE	Score
1.	50	18	60	16	75	18	85	24
2.	50	17	50	21	60	21	70	20
3.	55	16	55	15	55	13	60	15
4.	50	15	55	16	60	18	65	17
5.	45	15	60	20	80	17	85	15
6.	45	14	50	10	55	11	70	12
7.	45	14	55	17	50	11	65	18
8.	40	13	50	22	50	19	65	11
9.	40	12	55	23	55	21	65	22
10.	35	11	45	11	45	10	60	13

กลุ่มที่ 4	ก่อนการทดลอง		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	SE	Score	SE	Score	SE	Score	SE	Score
1.	55	18	60	20	55	21	60	19
2.	50	17	55	15	55	17	60	22
3.	50	16	55	22	65	22	70	17
4.	45	16	55	13	60	18	65	17
5.	45	15	50	11	55	13	65	18
6.	45	15	55	20	55	17	60	16
7.	40	14	55	15	55	12	60	15
8.	40	13	50	13	50	19	55	19
9.	40	12	55	12	60	18	65	17
10.	35	11	45	10	65	12	90	16

กลุ่มที่ 5	ก่อนการทดลอง		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	SE	Score	SE	Score	SE	Score	SE	Score
1.	55	17	55	15	75	13	75	17
2.	50	17	50	16	40	16	70	18
3.	50	16	55	18	50	17	65	19
4.	50	16	55	11	50	17	85	15
5.	45	15	50	12	60	16	70	14
6.	45	15	45	15	60	13	50	16
7.	40	14	45	12	40	10	60	15
8.	40	13	45	13	65	19	80	20
9.	40	12	45	12	55	20	55	21
10.	35	12	40	13	60	11	55	12

กลุ่มที่ 6	ก่อนการทดลอง		ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	SE	Score	SE	Score	SE	Score	SE	Score
1.	50	17	50	18	65	15	85	20
2.	55	17	50	17	75	15	45	19
3.	50	16	50	16	55	15	60	18
4.	50	16	50	16	55	16	55	17
5.	35	15	45	17	60	17	75	16
6.	45	15	50	16	50	15	75	18
7.	45	14	45	15	60	13	50	18
8.	35	13	45	12	45	13	80	13
9.	40	12	45	12	45	13	60	12
10.	45	12	40	11	55	12	65	14

SE แทน ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก

Score แทน ความแม่นยำในการปลูกดอก ซึ่งมาจากคะแนนรวมการปลูกดอกทั้ง 3 ครั้ง



ภาคผนวก ข

การทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Goodness of fit test) ของข้อมูล

โดยใช้สถิติ Kolmogorov-Sminov one sample test

ตารางผนวกที่ ข1 การทดสอบความถูกต้องของทฤษฎี (Goodness of fit test) ของข้อมูลระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกโดยใช้สถิติ Kolmogorov-Sminov one sample test

	$\bar{x}$	S.D.	P
ระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก			
ก่อนการทดลอง	45.17	5.820	0.058
การทดลองครั้งที่ 1	50.17	5.205	0.054
การทดลองครั้งที่ 2	57.83	9.037	0.106
การทดลองครั้งที่ 3	66.33	9.823	0.116
ความแม่นยำในการปลูกดอก			
ก่อนการทดลอง	14.62	1.984	0.291
การทดลองครั้งที่ 1	15.27	3.246	0.313
การทดลองครั้งที่ 2	15.63	3.103	0.367
การทดลองครั้งที่ 3	16.90	2.967	0.728

*P<0.05

จากตารางผนวก ข้อมูลของระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและความแม่นยำในการปลูกดอกมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ



ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำ ภาควิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ อาจารย์ประจำ ภาควิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร.ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี นักวิทยาศาสตร์การกีฬา 6 ฝ่ายวิทยาศาสตร์ การกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)
4. ดร.ดวงพร ศุภพิชน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
5. ดร.อนุสรณ์ มนตรี อาจารย์ประจำ ภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานและพลศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา



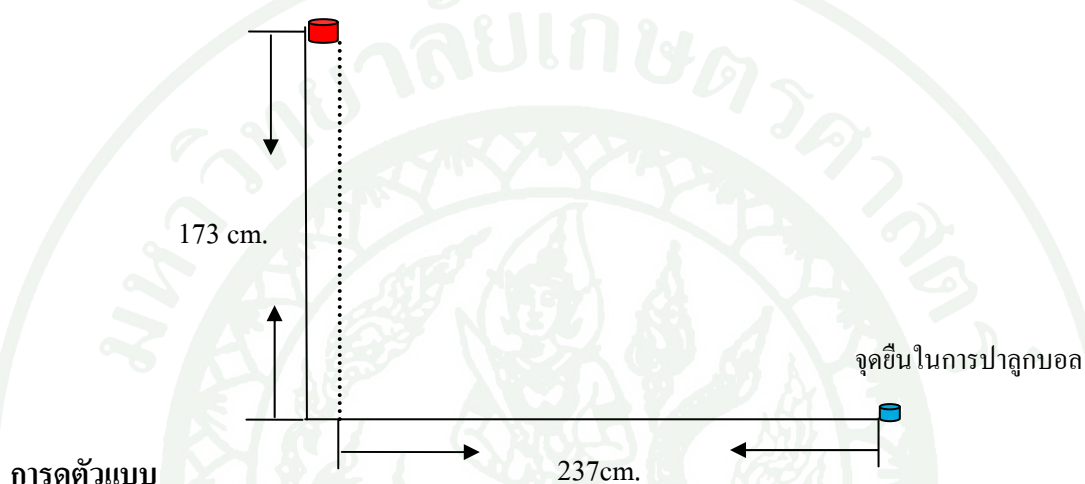
ภาคผนวก ง

วิธีการให้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก

วิธีการให้แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปาลูกดอก

การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองปาลูกบอลเข้าห่วงตามระยะทางดังภาพ โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองปาลูกบอล 6 ลูก เข้าห่วง



ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองดูวิดีโอการปาลูกดอก โดยตัวแบบที่ให้นั้นเป็นนักกีฬาปาลูกดอก ระดับเยาวชน เป็นผู้ชาย ส่วนสูงใกล้เคียงกับผู้เข้าร่วมการทดลอง อุปกรณ์ที่ใช้ปาลูกดอกเป็นชุดเดียวกันกับการทดลอง ตำแหน่งการติดตั้งกระดานปาลูกดอกและระยะทางของจุดยืนจัดตามกฎกติกาของสมาคมกีฬาจารย์ (ปาเป้า)

การชักจูงด้วยคำพูด

มีการพูดในเชิงบวกกับผู้เข้าร่วมการทดลองขณะที่ผู้เข้าร่วมการทดลองปาลูกดอก

“สวัสดีค่ะ วันนี้เราจะมาเล่นเกมสี่ปาลูกดอกกันนะคะ เกมสี่ปาลูกดอกนี้พวกเราสามารถเล่นกันได้ทุกคน เพราะเกมสี่ปาลูกดอกเป็นเกมที่เล่นง่าย ไม่น่าเบื่อแล้วยังเล่นสนุกด้วย การเล่นเกมสี่ปาลูกดอกที่ผ่านๆ มาคนในวัยเดียวกันกับพวกเราสามารถปาลูกดอกเข้าเป้าทั้ง 3 ครั้ง โดยมีสถิติในการปาลูกดอกเข้าเป้าที่ช่อง 8 คะแนนบ้าง 9 คะแนนบ้าง 10 คะแนนบ้าง ดังนั้นพวกเราทุกคนก็สามารถปาลูกดอกเข้าเป้าได้เช่นกันค่ะ”



ภาคผนวก จ

แบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก
และใบบันทึกคะแนนการปลูกดอก

แบบวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองตอบระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกในขณะนี้ คำตอบนี้ไม่มีถูกหรือผิด โดยตอบตามความเป็นจริงและทำเครื่องหมาย ○ ที่ตัวเลขเพื่อแสดงถึงระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอก

คำถาม ท่านมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกเข้าเป้าเท่าไร



ไม่มี ความ
เชื่อมั่นเลย

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

มีความ
เชื่อมั่นมาก
ที่สุด

ที่มา: นพมาศ, วิมลมาศ, พรพล (2556)

ใบบันทึกคะแนนการปาลูกดอก

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองปาลูกดอกทั้งหมด 3 ครั้ง แล้วบันทึกคะแนนรวมทั้งหมดตามคะแนนที่ปาได้บนกระดานลูกดอก



ชื่อ – นามกุล

	ก่อนการทดลอง	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ปาลูกดอกลูกที่ 1				
ปาลูกดอกลูกที่ 2				
ปาลูกดอกลูกที่ 3				
รวม				



ภาคผนวก จ
ภาพกิจกรรมทำการทดลอง



ภาพผนวกที่ จ1 อธิบายรายละเอียดการทดลองและกรอประวัติข้อมูลเบื้องต้น



ภาพผนวกที่ จ2 กลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอกจาก การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง



ภาพผนวกที่ ๓ กลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอกจาก การดูตัวแบบ



ภาพผนวกที่ ๔ กลุ่มตัวอย่างได้รับแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการ ปลูกดอกจาก การชักจูงด้วยคำพูด



ภาพผนวกที่ จ5 วัดระดับความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างในการปลูกดอกและวัดความแม่นยำในการปลูกดอก

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ	นางสาวนพมาศ แดงมณี
เกิดวันที่	9 สิงหาคม 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วท.บ. (กายภาพบำบัด) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ระดับ 3
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักกีฬา มหาวิทยาลัยรามคำแหง