

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (True experimental design) แบบที่เรียกว่าแบบการวิจัยเชิงทดลองที่มีการทดสอบก่อนและหลังการฝึกโดยมีกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม (Pre-test Post-test Control group design) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ และ เปรียบเทียบความสามารถในการพัตต์กอล์ฟระหว่างการฝึกพัตต์ควบคู่กับตั้งเป้าหมายและการฝึกพัตต์อย่างเดียว

5.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกอล์ฟสมัครเล่นในจังหวัดขอนแก่นโดยพิจารณากำหนดคุณสมบัติของประชากรดังนี้ คือ เป็นนักกอล์ฟที่มีทักษะกีฬากอล์ฟในระดับแข่งขัน เป็นนักกอล์ฟที่มีแต้มต่อระหว่าง 0-24 ไม่นับถึงความแตกต่างระหว่างเพศของผู้เข้ารับการฝึก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรดังกล่าวที่เป็นนักกอล์ฟสมัครเล่น และมีแต้มต่อ 0-24 และมีความสามารถในการเล่นกอล์ฟในระดับแข่งขัน ซึ่งคัดเลือกมาจำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน ได้มาโดยวิธีการตามลำดับดังนี้ คือ นำนักกอล์ฟที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คนมาทำการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ โดยแบบทดสอบการพัตต์ลูกกอล์ฟของคลีเวิร์ท (Clevett's Putting Test) เฉพาะแบบทดสอบการพัตต์เข้าจุดที่มีสหสัมพันธ์เป็น .86 กับการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ และมีสหสัมพันธ์เป็น .97 ระหว่างคะแนนการทดสอบและคะแนนของการเล่นกอล์ฟ ความเชื่อถือได้มีสหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้เป็น .83 นำคะแนนของนักกอล์ฟทั้ง 20 คน ที่ทำการพัตต์ได้มาเรียงลำดับคะแนน จากมากไปหาน้อย เพื่อจัดความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของนักกอล์ฟแบ่งนักกอล์ฟออกเป็น 2 กลุ่ม โดยทำการสุ่มด้วยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่ม ซึ่งในการจับสลากให้ทำการจับจากนักกอล์ฟที่มีลำดับคะแนนใกล้เคียงกัน 2 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุมเป็นนักกอล์ฟจำนวน 10 คน กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองเป็นนักกอล์ฟจำนวน 10 คน กลุ่มทดลองฝึกทักษะการพัตต์ 30 นาทีควบคู่กับการฝึกตั้งเป้าหมาย 10 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม ฝึกทักษะการพัตต์อย่างเดียว 40 นาที ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการพัตต์ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

5.1.2 สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย สูงกว่าความสามารถในการพัตต์กอล์ฟเพียงอย่างเดียว

5.1.3 ตัวแปรที่ทำการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีฝึกมี 2 อย่างคือ การฝึกการพัตต์กอล์ฟเพียงอย่างเดียว และการฝึกพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ในการพัตต์กอล์ฟ

5.1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) แบบทดสอบการพัตต์ลูกกอล์ฟของคลีเวิร์ท
- 2) โปรแกรมการฝึกการพัตต์กอล์ฟทั่วไป 8 สัปดาห์
- 3) โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายดัดแปลงจากธนากร ศรีชาพันธุ์ (2539)

ซึ่งมีการฝึกบุคคลoleyจินตภาพดัดแปลงจากยศวิน ปราชญ์นคร (2538) และมีการฝึกสมาธิดัดแปลงจากอิทธิพล ชมพูนุช (2535) เพื่อสนับสนุนให้การตั้งเป้าหมายบรรลุผลตามที่ตั้งไว้

5.1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยควบคุมการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการทำหนังสือขอความร่วมมือนักกอล์ฟในจังหวัดขอนแก่นทำหนังสือขอความร่วมมือสนามไดร์กอล์ฟขอนแก่นไว้วิ่งเร็นท์

5.1.6 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความแตกต่างทางสถิติของการวิจัย โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการสรุปผลทางสถิติ ดังนี้

1) นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้มาจากคะแนนจากการทดสอบก่อนฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6, และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

2) วิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างของคะแนนพัตต์ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบแบบนอนพาราเมตริก กรณีกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ในวิธีของ The Mann - Whitney U - Test

3) วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพัตต์ระหว่างผลการทดลอง ในแต่ละสัปดาห์ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบแบบนอนพาราเมตริกกรณีกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มที่สัมพันธ์กันในวิธีของ The Friedman Two-Way Analysis of Variance by Ranks และถ้าหากผลการวิเคราะห์ออกมาแตกต่างกัน จะต้องเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของดันน์ (Dunn) ในการฝึกกลุ่มตัวอย่าง k กลุ่มมีขนาดเท่ากันและเมื่อค่าสังเกตที่มีค่าซ้ำกัน

5.2 ผลการวิจัย

1. ภายหลังการฝึกสลับดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ ไม่แตกต่างจากความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลอง เมื่อหลังการฝึกสลับดาห์ที่ 8 สูงกว่า ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสลับดาห์ที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายนั้นไม่ควรตั้งสูงมากเกินไปจนเกินความสามารถจนเกินไป แต่เป้าหมายที่ตั้งสูงกว่าความสามารถเล็กน้อยจะเป็นแรงจูงใจภายในดีกว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่ายหรือต่ำกว่าความสามารถและมีความท้าทายที่จะทำให้บรรลุไปยังเป้าหมายได้ การตั้งเป้าหมายต้องชัดเจนสามารถวัดได้ง่ายและเห็นผลได้ง่าย การตั้งเป้าหมายควรเป็นเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจงจะมีประสิทธิภาพ และจะมีการพัฒนาการมากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าจะทำให้ดีที่สุด ในการตั้งเป้าหมายจะต้องตั้งร่วมกันทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะตั้งโดยคนเดียวคนหนึ่งไม่ได้และต้องยอมรับเป้าหมายที่กำหนดขึ้น การตั้งเป้าหมายจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างความสามารถของนักกีฬาแต่ละบุคคลว่าจะเหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬาแต่ละคนหรือไม่ นักกีฬาแต่ละคนมีความคาดหวังต่างกัน การตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับชัยชนะนั้นไม่ได้เป็นเป้าหมายที่ดีที่สุดซึ่งการตั้งเป้าหมายแบบนี้ไม่สามารถยืดหยุ่นได้ จะทำให้นักกีฬาคิดหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดแรงจูงใจได้ เมื่อไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การตั้งเป้าหมายควรมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีการกำหนดเวลาที่จะบรรลุเป้าหมายและที่สำคัญที่สุด กุศโลบายที่นำมาใช้ต้องมีขั้นตอนที่ชัดเจน และเหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กุศโลบายจินตภาพและสมาธิ ซึ่งนักกีฬากอล์ฟจำเป็นต้องใช้เป็นอย่างมาก จึงทำให้การตั้งเป้าหมายมีประสิทธิภาพ และส่งผลให้ความสามารถของผู้เข้ารับการฝึกบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ทุกคน

5.4 ปัญหาจากการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างขาดความตั้งใจอย่างจริงจังในบางครั้งในการฝึก แต่ผู้วิจัยได้แก้ปัญหาโดยการขอความร่วมมือจากผู้เข้ารับการทดลองอยู่บ่อย ๆ และในบางครั้งได้ใช้ของรางวัลเป็นการเสริมแรงและจัดการแข่งขันเพื่อเพิ่มความตั้งใจให้กับผู้รับการทดลอง

2. ความสามารถในการพัฒนากล้ามเนื้อของทั้งสองกลุ่มมีประสิทธิภาพพอ ๆ กัน สามารถจะพัฒนาทักษะการพัตต์ได้พอ ๆ กัน จึงทำให้ผลการฝึกที่ออกมาไม่มีความแตกต่างกันมากนัก

3. สถานที่ในการฝึก กรีนที่ทำการฝึกที่สนามไทรวิชัย เรนช์ไม่ค่อยเรียบผู้วิจัยได้แก้ปัญหาโดยขอความอนุเคราะห์จากผู้จัดการให้ตัดหญ้าและทำการบดกรีนให้เรียบเหมาะสำหรับการฝึก

4. ความไม่ตรงเวลาในการเข้ารับการฝึกของผู้เข้ารับการทดลองซึ่งบางคนไม่เข้ารับการฝึกตามเวลาที่กำหนด อันเนื่องมาจากเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันไม่สามารถกำหนดได้ชัดเจนในรายบุคคล แต่ผู้วิจัยได้แก้ปัญหาโดยควบคุมการฝึกหลังจากฝึกกลุ่มใหญ่เรียบร้อยแล้วและเวลาทำการฝึกยังใช้จำนวนเท่าเดิมที่กำหนดไว้

5. ระยะเวลาในการทดลองกำหนดไว้น้อยเกินไปซึ่งมีเพียง 8 สัปดาห์ ถ้ามีการขยายเวลาในการทดลองเพิ่มมากขึ้นไปอีก อาจจะเป็น 12 สัปดาห์หรือมากกว่านี้ จะทำให้เห็นผลการทดลองได้ชัดเจนมากขึ้นอีกในเรื่องเกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาเข้ากับการฝึกกีฬา

5.5 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการตั้งเป้าหมายในกีฬาทั้งประเภททีมและประเภทบุคคลหรือแม้แต่ในการเรียน

2. ควรขยายเวลาในการฝึกเรื่องการตั้งเป้าหมายให้มากกว่า 8 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีการเรียนรู้ทักษะการควบคุมการตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ในการดำเนินการวิจัยเรื่องการตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไปควรใช้กลยุทธ์อื่นนอกเหนือจากกลยุทธ์จินตภาพและสมาธิมาใช้ด้วย เช่น การพูดกับตนเอง การควบคุมตนเอง การคิดในแง่ดีหรือแง่บวก การเพ่งความตั้งใจ

4. ในการดำเนินการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการทดสอบหรือวัดในแต่ละช่วงการฝึกของการวิจัยอย่างน้อย 2 ครั้ง หรือมากกว่า เพื่อให้เกิดความชัดเจนในความสามารถของการฝึก