

ผลของรูปแบบการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ตามทฤษฎีปัญญาสังคมที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง
และทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*

EFFECTS OF A SOCIAL COGNITIVE THEORY-BASED SELF-EFFICACY AND
BASKETBALL SKILLS AMONG STUDENTS AT THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

วรินทร์ สืบบุก*, ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์, พิชญาวีร์ ภาณุรัตน์

Warintorn Suebbuk*, Preeyaporn Kulsirirat, Pitchayawee Phanuratchanon

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: nava.ppn01@gmail.com

*Tel: 088-969-7120

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก และ 2) เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2 ห้องเรียน รวม 50 คน ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ (IOC = 0.8 - 1) คุณภาพในด้านความถูกต้องและเหมาะสม ค่ามัธยฐาน (Md = 5.00) ค่าพิสัยควอไทล์ (IQR = 0.00 - 1.00) และเครื่องมือวัดผล ได้แก่ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบวัดทักษะกีฬาบาสเกตบอล มีค่า (IOC) เท่ากับ 0.8 - 1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมและรายด้าน การดูตัวแบบ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางบวก และการจินตภาพความสำเร็จ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{X}$ = 4.47, S.D. = .30) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะกีฬาบาสเกตบอล การเลี้ยงบอล การส่งบอล การยิงประตู และการป้องกัน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การเสริมสร้างการรับรู้, ความสามารถของตนเอง, ทักษะบาสเกตบอล,

Abstract

This research article aimed to: 1) compare self-efficacy and basketball skills of Thailand National Sports University students within the experimental and control groups before and after training, and 2) compare self-efficacy and basketball skills of Thailand National Sports University students between the experimental and control groups before and after training. The sample consisted of 50 second-year students from two classrooms in the Faculty of Education at Thailand National Sports University, Ang Thong Campus, during the first semester of the 2025 academic year, selected through cluster sampling. The sample was divided into an experimental group of 25 students and a control group of 25 students. The research instruments included a self-efficacy enhancement model, which was validated by experts (IOC = 0.80 - 1.00), with accuracy and appropriateness evaluated using the median (Md = 5.00) and interquartile range (IQR = 0.00 - 1.00). The evaluation instruments comprised a self-efficacy scale and a basketball skills test, both of which achieved an Index of Item-Objective Congruence (IOC) between 0.80 and 1.00. Data were analyzed using mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.) and t-tests. The results indicated that. After the experiment, the experimental group showed significantly higher levels of overall self-efficacy and its specific domains (Modeling, Goal Setting, Positive Self-Talk, and Success Imagery) compared to before the experiment at the .05 significance level ($\bar{X}$ = 4.47, S.D. = 0.30) A comparison between groups revealed that after the experiment, the experimental group achieved significantly higher levels of self-efficacy and basketball skills (Dribbling, Passing, Shooting, and Defense) than the control group at the .05 significance level, whereas no significant differences were found between the two groups prior to the experiment.

Keywords: Self-Efficacy, Social Cognitive Theory, Basketball Skills

บทนำ

การผลิตครูพลศึกษาในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับสถานการณ์ความท้าทายที่ซับซ้อน โดยเฉพาะความคาดหวังด้านคุณภาพวิชาชีพที่ครอบคลุมทั้งทักษะการสอน ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงานจริง และการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง นักศึกษาวิชาชีพครูพลศึกษาจึงจำเป็นต้องได้รับการหล่อหลอมให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ที่เข้มแข็ง เพื่อให้สามารถออกแบบการจัดการเรียนรู้และทำหน้าที่เป็นต้นแบบด้านสุขภาพและการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนเอง เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Learning Theory) โดยนิยามว่า Self-Efficacy คือความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งความเชื่อในตนเองนี้จะส่งผลต่อความพยายามและความมุ่งมั่นที่จะจัดการกับความท้าทายต่าง ๆ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น (Bandura, A., 1997B) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Usher, E. L. & Schunk, D. H. ที่ระบุว่า ระดับความสามารถแห่งตนที่สูงจะช่วยให้ผู้เรียนกล้าตัดสินใจและคงความมุ่งมั่นแม้ต้องเผชิญกับความท้าทายในวิชาชีพ (Usher, E. L. & Schunk, D. H., 2018) ในบริบทของการฝึกหัดครู ความสามารถแห่งตนเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อคุณภาพการจัดการชั้นเรียน และความสำเร็จในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Hwang, M. H. et al., 2021) โดยเฉพาะนักศึกษาครูที่มีความเชื่อมั่นสูงจะสามารถใช้กลยุทธ์การสอนที่หลากหลาย และแก้ปัญหาในสถานการณ์จริงได้ดีกว่า (Gordon, D. et al., 2023) อีกทั้งยังส่งผลต่อการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีและกระตุ้นแรงจูงใจของผู้เรียนในอนาคต (Zee, M. & Koomen, H. M., 2023) ซึ่งการจะสร้างความเชื่อมั่น



ดังกล่าวจึงจำเป็นต้องผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และการสะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflective Practice) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการจัดการสถานการณ์จริง (Fong, C. J. & Kim, Y., 2021)

การพัฒนาครูให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยเฉพาะนักศึกษาคูพลศึกษา ที่ต้องพัฒนาความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นที่ไม่เพียงจำกัดอยู่แค่การสอน แต่ยังรวมถึงความเชื่อมั่นในความสามารถด้านกีฬา (Sport Self-efficacy) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ วินัยในการฝึกฝน และการพัฒนาทักษะกีฬาอย่างต่อเนื่อง ครูพลศึกษาต้องมีความรู้และทักษะในกิจกรรมกีฬาเป็นอย่างดี (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพร พงษ์มณี และคณะ ได้นำหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมและเนื้อหาของโปรแกรม การจัดกิจกรรมดำเนินการตาม 4 ขั้นตอน พบว่า โปรแกรมดังกล่าว สามารถพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการกำกับตนเอง และความสามารถในการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี (สุภาพร พงษ์มณี และคณะ, 2567) ทั้งนี้ หากนักศึกษขาดความเชื่อมั่นจะนำไปสู่ความล้มเหลวในการจัดกิจกรรม การหลีกเลี่ยงการสาธิตทักษะ และเกิดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานจริง สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่พบในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ซึ่งนักศึกษบางส่วนยังรู้สึกไม่มั่นใจในการสาธิตทักษะกีฬาที่ตนไม่ถนัดและขาดทักษะการจัดการชั้นเรียนที่มีประสิทธิภาพ สะท้อนถึงระดับความสามารถแห่งตนที่ยังต้องการการพัฒนาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนจึงต้องอาศัยทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura, A. เป็นกรอบแนวทางหลัก โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม ผ่านแหล่งข้อมูลสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ ประสบการณ์ความสำเร็จ (Mastery Experiences) การเห็นแบบอย่าง (Vicarious Experiences) การโน้มน้าวทางสังคม (Social Persuasion) และการจัดการภาวะอารมณ์ (Physiological States) (Bandura, A., 1977A) ซึ่ง Huang, L. ได้พิสูจน์แล้วว่า การจัดการเรียนรู้ผ่านชั้นเรียนจำลอง (Microteaching) และการได้รับข้อมูลป้อนกลับที่ชัดเจนสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Huang, L., 2021) นอกจากนี้ การส่งเสริมการกำกับตนในการเรียนรู้ (Self-regulated Learning) จะช่วยให้นักศึกษาสามารถวางแผนและประเมินผลสัมฤทธิ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น (Zimmerman, B. J., 2000)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษารูปแบบการเสริมสร้างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีปัญญาสังคมที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยอาศัยทฤษฎีปัญญาสังคม เพื่อเป็นกลไกสำคัญในการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาคูพลศึกษามีความเชื่อมั่น ทักษะ และสมรรถนะที่เพียงพอต่อการประกอบวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ออกแบบแผนการวิจัยเป็น quasi-experimental pretest-posttest control group design

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ชั้นปีที่ 2 จำนวน 72 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาสเกตบอล ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2568 จำนวน 3 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาบาสเกตบอล ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากห้องเรียน (Cluster Sampling) และกำหนดรายละเอียดห้องเรียน ดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักศึกษา ห้องเรียนที่ 1 จำนวน 25 คน ซึ่งจัดการเรียนรู้แบบปกติควบคู่กับการใช้รูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนของนักศึกษา

กลุ่มควบคุม ได้แก่ นักศึกษา ห้องเรียนที่ 2 จำนวน 25 คน ซึ่งจัดการเรียนรู้แบบปกติ

เกณฑ์ในการคัดเข้าและคัดออก (Inclusion and Exclusion Criteria)

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตอ่างทอง ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาบาสเกตบอล ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2568
2. ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดระยะเวลาการดำเนินการทดลอง

เกณฑ์การคัดออก

1. นักศึกษาที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย สุขภาพ หรือการเจ็บป่วย บาดเจ็บ ที่ส่งผลต่อการเข้าปฏิบัติทักษะกีฬาบาสเกตบอลตามปกติ
2. นักศึกษาที่มีเวลาเรียนหรือเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมดตลอดระยะเวลาการทดลอง
3. นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) หรือหลังการทดลอง (Post-test) ได้ตามกำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.8 - 1 มีค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 และค่าพิสัยควอไทล์ อยู่ระหว่าง 0.00 - 0.50 ในขณะที่ด้านความเหมาะสม มีค่ามัธยฐาน เท่ากับ 5.00 และค่าพิสัยควอไทล์ อยู่ระหว่าง 0.00 - 1.00 ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล ได้แก่ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล แบบวัดผลทั้ง 2 มีค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC) เท่ากับ 0.8 - 1

โดยเครื่องมือผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SCPHYLIB-2568/206

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์นักศึกษา และผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคม

2. ร่างรูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคม และนำเสนอต่อที่ปรึกษาปริญญาโท พร้อมปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3. นำร่างรูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC) และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพในด้านความถูกต้อง (Accuracy standard) ความเหมาะสม (Propriety Standard) โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การผ่าน คือ มัธยฐาน (Md) ≥ 3.50 และพิสัยควอไทล์ (IQR) ≤ 1.50

4. จัดทำรูปแบบการเสริมสร้างความสามารถแห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคม ฉบับสมบูรณ์และนำไปเก็บข้อมูลการวิจัยต่อไป



การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยของหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเสนอต่อรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต อ่างทอง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย
2. ผู้วิจัย นัดหมายนักศึกษาเพื่อรับฟังรายละเอียดการเข้าร่วมโครงการวิจัย และชี้แจงการเซ็นเอกสาร ใบบินยอมเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งนัดหมายวันเวลา ในการเข้าร่วมการวิจัย
3. ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบความสามารถแห่งตนของนักศึกษา และทักษะกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ ทักษะการเลี้ยงบอล ทักษะการส่งบอล ทักษะการยิงประตู และทักษะการตั้งรับ ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
4. ผู้วิจัยทำการทดลอง ตามคู่มือของรูปแบบการเสริมความสามารถแห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ โดยใช้ทฤษฎีปัญญาสังคม กับกลุ่มทดลองโดยมีระยะเวลาการทดลอง ดังนี้
ระยะเวลา 2 เดือน (8 สัปดาห์) โดยสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี วันละ 1.30 ชั่วโมง เวลา 16.30 น. ถึง เวลา 18.00 น.
5. ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบความสามารถแห่งตนของนักศึกษา และทักษะกีฬาบาสเกตบอล ได้แก่ ทักษะการเลี้ยงบอล ทักษะการส่งบอล ทักษะการยิงประตู และทักษะการตั้งรับ ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของรูปแบบการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีปัญญาสังคม ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ภายใน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การวิเคราะห์ Paired Samples t-test
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของรูปแบบการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีปัญญาสังคม ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การวิเคราะห์ Independent Samples t-test

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามทฤษฎีปัญญาสังคมที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลของนักศึกษามหาวิทยาลัย การกีฬาแห่งชาติ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง - หลังทดลอง (n = 25)

ความสามารถแห่งตน	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การดูตัวแบบ	2.28	.86	4.48	.32	12.58*	<.01
2. การตั้งเป้าหมาย	2.44	.81	4.55	.44	13.43*	<.01
3. การพูดกับตนเองในทางบวก	2.55	.64	4.42	.37	12.39*	<.01
4. การจินตภาพความสำเร็จ	2.47	.75	4.43	.28	12.58*	<.01
รวม	2.43	.73	4.47	.30	14.01*	<.01

*p < .05

จากตารางที่ 1 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.43 (S.D. = .73) หลังทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 4.47 (S.D. = .30) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถแห่งตนของนักศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษา มีความสามารถแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา กลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง - หลังทดลอง (n = 25)

ความสามารถแห่งตน	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การดูตัวแบบ	2.44	.94	3.16	.55	5.45*	<.01
2. การตั้งเป้าหมาย	2.49	.90	3.03	.35	4.05*	<.01
3. การพูดกับตนเองในทางบวก	2.66	.64	3.20	.45	3.22*	<.01
4. การจินตภาพความสำเร็จ	2.72	.72	3.37	.47	3.73*	<.01
รวม	2.58	.77	3.19	.26	4.80*	<.01

*p < .05

จากตารางที่ 2 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา พบว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.58 (S.D. = .77) หลังทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.19 (S.D. = .26) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถแห่งตนของนักศึกษาก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษามีความสามารถแห่งตน ก่อนหลังการทดลองสูงกว่าก่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง (n = 50)

ความสามารถแห่งตน	กลุ่มควบคุม (n = 25)		กลุ่มทดลอง (n = 25)		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การดูตัวแบบ	2.44	.94	2.28	.86	-.65	.52
2. การตั้งเป้าหมาย	2.49	.90	2.44	.81	-.19	.85
3. การพูดกับตนเองในทางบวก	2.67	.64	2.55	.64	-.64	.53
4. การจินตภาพความสำเร็จ	2.72	.72	2.51	.76	-1.03	.31
รวม	2.58	.77	2.44	.15	-.64	.53

จากตารางที่ 3 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง พบว่า นักศึกษา กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.58 (S.D. = .77) กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.44 (S.D. = .15) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถแห่งตนของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษามีความสามารถแห่งตนก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (n = 50)

ความสามารถแห่งตน	กลุ่มควบคุม (n = 25)		กลุ่มทดลอง (n = 25)		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การดูตัวแบบ	3.16	.55	4.48	.32	10.32*	<.01
2. การตั้งเป้าหมาย	3.03	.35	4.55	.44	13.43*	<.01



ตารางที่ 4 ผลเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (ต่อ) (n = 50)

ความสามารถแห่งตน	กลุ่มควบคุม (n = 25)		กลุ่มทดลอง (n = 25)		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
3. การพูดกับตนเองในทางบวก	3.20	.45	4.42	.37	10.41*	<.01
4. การจินตภาพความสำเร็จ	3.38	.47	4.43	.28	9.62*	<.01
รวม	3.19	.26	4.47	.30	16.29*	<.01

*p < .05

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความสามารถแห่งตนของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง พบว่า นักศึกษา กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.19 (S.D. = .26) กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 4.47 (S.D. = .30) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถแห่งตนของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษามีความสามารถแห่งตน หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา ก่อนทดลอง - หลังทดลอง (n = 25)

ทักษะกีฬาบาสเกตบอล	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะการเลี้ยงบอล	5.48	1.48	7.64	.64	6.45*	<.01
2. ทักษะการส่งบอล	5.72	1.06	7.60	.71	6.74*	<.01
3. ทักษะการยิงประตู	4.96	.98	8.08	1.00	11.70*	<.01
4. ทักษะการป้องกัน	5.20	.96	7.64	.57	10.88*	<.01
รวม	5.34	.74	7.74	.36	13.71*	<.01

*p < .05

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 5.34 (S.D. = .74) หลังทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 7.74 (S.D. = .36) เมื่อเปรียบเทียบความสามารถแห่งตนของนักศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษามีความสามารถแห่งตน ก่อนทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง - หลังทดลอง (n = 25)

ทักษะกีฬาบาสเกตบอล	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะการเลี้ยงบอล	5.16	1.49	6.12	1.39	3.06*	<.01
2. ทักษะการส่งบอล	5.24	.93	6.28	1.28	3.57*	<.01
3. ทักษะการยิงประตู	4.68	.69	6.20	1.29	5.48*	<.01
4. ทักษะการป้องกัน	5.16	.90	6.08	1.12	3.99*	<.01
รวม	5.06	.67	6.17	.93	6.41*	<.01

*p < .05

จากตารางที่ 6 การเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 5.06 (S.D. = .67) หลังทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 6.17 (S.D. = .93) เมื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุม มีทักษะกีฬาบาสเกตบอล ก่อนทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ผลเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง (n = 50)

ทักษะกีฬาบาสเกตบอล	กลุ่มควบคุม (n = 25)		กลุ่มทดลอง (n = 25)		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะการเลี้ยงบอล	5.16	1.49	5.48	1.48	-.76	.45
2. ทักษะการส่งบอล	5.24	.93	5.72	1.06	-1.70	.09
3. ทักษะการยิงประตู	4.68	.69	4.96	.98	-1.17	.25
4. ทักษะการป้องกัน	5.16	.90	5.20	.96	-.15	.88
รวม	5.06	.67	5.34	.74	-1.41	.17

จากตารางที่ 7 การเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยรวม 5.06 (S.D. = .67) กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 5.34 (S.D. = .74) เมื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษามีทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (n = 50)

ทักษะกีฬาบาสเกตบอล	กลุ่มควบคุม (n = 25)		กลุ่มทดลอง (n = 25)		t	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ทักษะการเลี้ยงบอล	6.12	1.39	7.64	.64	4.96*	<.01
2. ทักษะการส่งบอล	6.28	1.28	7.60	.71	4.53*	<.01
3. ทักษะการยิงประตู	6.20	1.29	8.08	1.00	5.76*	<.01
4. ทักษะการป้องกัน	6.08	1.12	7.64	.57	6.23*	<.01
รวม	6.17	.93	7.74	.36	7.87*	<.01

*p < .05

จากตารางที่ 8 การเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังทดลอง พบว่า นักศึกษา กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยรวม 6.17 (S.D. = .93) กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 7.74 (S.D. = .36) เมื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่า นักศึกษามีทักษะกีฬาบาสเกตบอลของนักศึกษา หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่พิจารณาในแต่ละด้าน ก็พบว่า เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

อภิปรายผล

ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลภายในกลุ่มจากการศึกษา พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะกีฬาบาสเกตบอลหลังการทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองที่พัฒนาขึ้น ได้บูรณาการแหล่งข้อมูลความเชื่อมั่นตามทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ Bandura, A. เข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ 4 ด้าน ได้แก่ การดูตัวแบบ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางบวก และการจินตภาพความสำเร็จ (Bandura, A., 1997B) โดยเฉพาะการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ความสำเร็จจากการปฏิบัติจริง ผ่านการฝึกทักษะย่อยที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ และได้รับการชี้แนะข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกอย่างเป็นระบบ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Huang, L. ที่พบว่า การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการฝึกปฏิบัติ



และการได้รับประสบการณ์ตรงช่วยยกระดับความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน (Huang, L., 2021) สำหรับกลุ่มควบคุม ที่พบว่า มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอล หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนเช่นเดียวกันนั้น อธิบายได้ว่า กระบวนการเรียนการสอนปกติในรายวิชาทักษะและการสอน กีฬาบาสเกตบอล มีการสั่งสมประสบการณ์ผ่านการฝึกฝนทักษะตามลำดับขั้นตอนของหลักสูตร ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะและความเข้าใจในกิจกรรมกีฬาขึ้นตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hwang, M. H. et al. ที่ได้ชี้ให้เห็นว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรอย่างต่อเนื่องเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้เรียนในเชิงบวก แม้จะไม่ได้ใช้นวัตกรรมเฉพาะทางก็ตาม (Hwang, M. H. et al., 2021) ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลระหว่างกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานความเชื่อมั่นและทักษะเริ่มต้นที่ใกล้เคียงกัน แต่ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเด็นด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ อธิบายได้ว่า นวัตกรรมรูปแบบ การจัดการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญญาสังคมมีการเสริมสร้างกลไกทางจิตวิทยาที่เข้มข้นกว่าการเรียนปกติ โดยเฉพาะ การใช้การโน้มน้าวทางสังคม (Social Persuasion) ผ่านการพูดกับตนเองในทางบวก (Positive Self-Talk) และการได้รับการกระตุ้นเสริมแรงจากผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมชั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gordon, D. et al. ที่ระบุว่า การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองผ่านกระบวนการสนับสนุนทางสังคมและการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงานวิชาชีพสูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการสอนแบบดั้งเดิม (Gordon, D. et al., 2023) ในส่วนของทักษะกีฬาบาสเกตบอล การเลี้ยงบอล การส่งบอล การยิงประตู และการป้องกัน ที่กลุ่มทดลอง พัฒนาได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนนั้น เป็นผลมาจากระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้น ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนทางจิตวิทยาให้ผู้เรียนเกิดการกำกับตนเองในการเรียนรู้ (Self-Regulation) มีความมุ่งมั่น อดทน และใช้ความพยายามในการฝึกซ้อมเพื่อที่จะเอาชนะอุปสรรคทางทักษะมากกว่าปกติ สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ Fong, C. J. & Kim, Y. ที่ยืนยันว่า ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการพัฒนาทักษะเฉพาะทางและการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Fong, C. J. & Kim, Y., 2021)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและทักษะ กีฬาบาสเกตบอลทุกด้านสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้ง มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในระดับมากที่สุด สถาบันการศึกษาจึงควรนำรูปแบบการเรียนรู้นี้ ไปประยุกต์ใช้ในหมวดวิชาชีพครูและการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยเน้นกิจกรรมสะท้อนคิด การใช้ตัวแบบ การตั้งเป้าหมาย และการพูดกับตนเองเชิงบวก เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความมั่นใจในการสอน ส่วนผู้สอน ควรสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นผ่านระบบเพื่อนช่วยเพื่อนและการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังวิทยาเขตอื่น ติดตามผลระยะยาวเพื่อดูความคงทนของทักษะ และทดลองใช้กับกีฬาชนิดอื่นเพื่อยืนยันประสิทธิผลต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). ปรัชญาและหลักการพลศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร พงษ์มณี และคณะ. (2567). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 8(5). 154-165.
- Bandura, A. (1977A). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- _____. (1997B). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Fong, C. J. & Kim, Y. (2021). A meta-analysis on critical thinking and self-efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 512-530.
- Gordon, D. et al. (2023). Teacher self-efficacy and reform: a systematic literature review. *The Australian Educational Researcher*, 50, 801-821. <https://doi.org/10.1007/s13384-022-00526-3>
- Huang, L. (2021). Developing teacher self-efficacy through social cognitive theory-based interventions. *Educational Review*, 73(2), 154-172.
- Hwang, M. H. et al. (2026). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Achievement: A 5-Year Panel Analysis. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25, 89-98. <https://doi.org/10.1007/s40299-015-0236-3>
- Usher, E. L. & Schunk, D. H. (2018). Social cognitive theoretical perspective of self-regulation. In D. H. Schunk & J. A. Greene (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 19-35). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-2>
- Zee, M. & Koomen, H. M. (2023). Teacher self-efficacy and its effects on classroom climate. *Learning and Instruction*, 85, 101745. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2023.101745>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive commentary. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>