

ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
ที่มีต่อพฤติกรรม ความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน*

EFFECTS OF USING SELF-REGULATION PROGRAM WITH SOCIAL
SUPPORT TOWARDS DISCIPLINE BEHAVIOR IN TRAINING OF
ATHLETES PATUMWAN DEMONSTRATION SCHOOL

วิชชุดา เพิ่มเดช

Wichchuda Poemdech

ไพญดา สังข์ทอง

Paiyada Sungthong

ลักษมี ฉิมวงษ์

Luxsamee Chimwong

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประเทศไทย

Faculty Of Physical Education, Srinakharinwirot University, Thailand

E-Mail: Wichchuda.Swu2023@Gmail.Com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 2) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม และ 3) เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

* Received 4 December 2023; Revised 20 December 2023; Accepted 21 December 2023



จำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬา สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และค่าที ผลการศึกษาพบว่า 1) โปรแกรมการกำกับตนเองประกอบด้วยปัจจัยด้านความรับผิดชอบ ความอดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม สามารถพัฒนาพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.60-1.00 2) ผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเอง ของนักกรีฑามีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) ผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมกลุ่มทดลองมีสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง, การสนับสนุนทางสังคม, พฤติกรรมความมีวินัย, นักกรีฑา

Abstract

The purpose of this research was 1) to create a self-regulation program with social support towards the disciplined behavior of training athletes at Pathumwan Srinakharinwirot University Demonstration School, 2) to compare self-regulation programs with social support towards the disciplined behavior before and after program implementation and 3) to compare self-regulation program with social support on training discipline behavior of experimental and control group athletes. The sample group was 40 athletes from Pathumwan Srinakharinwirot University Demonstration School by using purposive sampling method. The research tool was a questionnaire on athletes' training discipline. Statistics used to analyze the data include mean, standard deviation and t-value. The results of the study showed that 1) self-regulation programs consists of factors of responsibility, patience, and punctuality, honesty and compliance with social rules can develop training discipline behavior of athletes of Pathumwan



Srinakharinwirot University Demonstration School effectively with validity value of 0.60-1.00. 2) Comparison of self-regulation program, the athlete experimental group had higher discipline behavior in training than before the experiment at the 0.05 level of significance, and 3) comparison of participating in the self-regulation program, the disciplined behavior in practicing of the experimental group is higher than that of the control group with significantly difference at the 0.05 level of significance.

Keywords: Self-Regulation Program, Social Supporting, Discipline Behavior, Athletes

บทนำ

การกีฬานับได้ว่ามีส่วนสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสังคมดังคำกล่าวที่ว่า กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ ดังนั้นกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาซึ่งมีภารกิจหลักในการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาการกีฬา จึงได้ดำเนินการจัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนำไปใช้เป็นกรอบทิศทางการดำเนินการและเป็นกลไกหลักในการพัฒนาการกีฬาของประเทศให้ก้าวไปสู่การเป็นประเทศที่มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) มีการกำหนดการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นการพัฒนาด้วยการยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและคำนึงถึง การพัฒนาที่ยั่งยืนโดยใช้คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา โดยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา คือ มุ่งลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ในลักษณะของการส่งเสริมการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละวัย สนับสนุนการสร้างสภาพแวดล้อมและการรณรงค์ให้มีการตลาดเชิงกิจกรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมทางกายและสุขภาพแก่ประชากรกลุ่มต่าง ๆ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพและการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาอย่างครบวงจรและการส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษาได้รับการศึกษา ด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพ



อย่างทั่วถึงจากครูพลศึกษาที่มีคุณภาพและจำนวนเพียงพอต่อความต้องการมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง รู้กฎและกติกาจนสามารถถึงขั้นดูกีฬาเป็นเล่นกีฬาได้ มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬารวมถึงมีการจัดวางระบบโครงข่ายในสถานศึกษาและชุมชนเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและครอบครัวในการผลักดันให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่ปฐมวัย โดยมีแนวทางที่สำคัญ ได้แก่ การเร่งสร้างและพัฒนาพลศึกษาและสุขศึกษาในสถานศึกษาทั่วประเทศ การส่งเสริมการพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานในชุมชนท้องถิ่นนอกสถานศึกษา การจัดวางระบบโครงข่ายและสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและชุมชน (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559) การพัฒนานักกีฬาให้มีคุณภาพที่สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในด้านการกีฬาหรือ การเป็นนักกีฬาอาชีพได้นั้น นักกีฬาควรจะมีทักษะ ความรู้ความสามารถ สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์มีกลยุทธ์และประสบการณ์ แต่หากนักกีฬาเหล่านั้นขาดวินัยต่อตนเอง หรือต่อทีม จะส่งผลต่อความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเพราะไม่สามารถควบคุมตนเอง ให้อยู่ในระเบียบวินัยหรือกฎ กติกาได้ส่งผลให้นักกีฬาขาดประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและรวมไปถึง ส่งผลกระทบต่อการแข่งขัน ทำให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ เนื่องจากผู้วิจัยเป็นโค้ชของโรงเรียนจึงมีจุดประสงค์ที่จะเข้าไปส่งเสริมและพัฒนาวินัยในการฝึกซ้อมของโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น จึงได้ทำการศึกษาและสำรวจสภาพปัญหาของโรงเรียนโดยการสัมภาษณ์หัวหน้าผู้รับผิดชอบ ทีมกีฬากรีฑาของโรงเรียนพบว่า นักกีฬาที่ถูกประเมินออกจากการเป็นนักกีฬากรีฑาของโรงเรียน ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนนักเรียน 17 คน โดยสาเหตุหลักที่นักกีฬาถูกคัดออกจากทีมเพราะขาดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ ความสามารถและสมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพส่งผลทำให้พัฒนาการในการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพลดลง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะสามารถพัฒนานักกีฬาให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้น ควรปลูกฝังให้นักกีฬามีความรับผิดชอบต่อตนเองมีความตั้งใจและสมาธิในการฝึกซ้อมเชื่อฟังและปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัดซึ่งคุณสมบัติที่กล่าวมานั้นก็คือ “ความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา” (สุรพล เพิ่มผล, 2531) การฝึกซ้อมกีฬาอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความตั้งใจและมีสมาธิในการฝึกซ้อม ก็จะส่งผลให้นักกีฬาเกิดระเบียบวินัยในตนเอง รู้จักกระบวนการคิดอย่างมีแบบแผนและเป็นระบบ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเคารพในสิทธิของ



ผู้อื่น การเคารพกฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีความอดทน ยับยั้งชั่งใจ มีความสุภาพอ่อนโยน มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี (ณัฐพร สุดดี , 2550) (วีรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) (สุรพล เพิ่มผล, 2531) ผลการวิจัยนี้จะส่งเสริมการนำไปโปรแกรมการกำกับตนเองของนักกรีฑาไปใช้เพื่อให้มีวินัยในการฝึกซ้อม เพื่อประสิทธิภาพทางกรีฑาที่เพิ่มขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
2. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม
3. เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬากรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 40 คน จัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. กลุ่มทดลอง คือ นักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
 2. กลุ่มควบคุม คือ นักกีฬากรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
2. แบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานำแบบสอบถามการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาที่ได้ถูกปรับปรุงจากข้อเสนอแนะ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของแบบสอบถาม โดยหาค่าความเที่ยงตรงประเภทความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อ



คำถามกับจุดประสงค์ และพิจารณาค่า IOC ที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และหาค่าจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.02 ถึง 0.65 เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงโปรแกรม ให้มีคุณภาพและเหมาะสมกับนักกีฬากรีฑามากยิ่งขึ้นก่อนนำไปทดลองจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากรีฑา และคะแนนการกำกับตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติ Paired Simple t-test

3. เปรียบเทียบการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ระหว่างนักกีฬากรีฑากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการศึกษา

1. สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยจัดอบรมให้กับนักกีฬาทั้งหมด 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรมความวินัยทั้ง 5 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากีฬา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
	$\bar{x}$	SD		$\bar{x}$	SD	
ความรับผิดชอบ	2.56	0.33	ปานกลาง	3.74	0.26	มาก
ความอดทน	2.56	0.46	ปานกลาง	3.53	0.35	มาก
ความตรงต่อเวลา	2.78	0.32	ปานกลาง	3.85	0.31	มาก
ความซื่อสัตย์	2.26	0.24	น้อย	3.60	0.23	มาก
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	2.80	0.29	ปานกลาง	3.98	0.38	มาก
รวมเฉลี่ย	2.59	0.16	ปานกลาง	3.74	0.14	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมนั้นก็จะมีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา อยู่ในระดับมากทุกด้าน

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล การมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬากีฬา ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนของทางสังคมกลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
	$\bar{x}$	SD		$\bar{x}$	SD	
ความรับผิดชอบ	2.58	0.43	ปานกลาง	2.68	0.38	ปานกลาง
ความอดทน	2.58	0.43	ปานกลาง	2.61	0.48	ปานกลาง
ความตรงต่อเวลา	2.78	0.35	ปานกลาง	2.81	0.38	ปานกลาง
ความซื่อสัตย์	2.24	0.28	น้อย	2.29	0.38	ปานกลาง
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	2.82	0.38	ปานกลาง	2.85	0.38	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	2.59	0.11	ปานกลาง	2.65	0.14	ปานกลาง



จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมนักกีฬามีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา อยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

2. เปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑาก่อนและหลังการใช้โปรแกรม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน พบว่าหลังการใช้โปรแกรมมีสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	t	p
ความรับผิดชอบ	หลังการทดลอง	20	3.74	0.26	-17.328	.000**
	ก่อนการทดลอง	20	2.56	0.33		
ความอดทน	หลังการทดลอง	20	3.53	0.35	-6.311	.000**
	ก่อนการทดลอง	20	2.56	0.46		
ความตรงต่อเวลา	หลังการทดลอง	20	3.85	0.31	-10.516	.000**
	ก่อนการทดลอง	20	2.78	0.32		
ความซื่อสัตย์	หลังการทดลอง	20	3.60	0.23	-22.902	.000**
	ก่อนการทดลอง	20	2.26	0.24		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	หลังการทดลอง	20	3.98	0.38	-10.160	.000**
	ก่อนการทดลอง	20	2.80	0.29		
รวมเฉลี่ย	หลังการทดลอง	20	3.74	0.14	-27.853	.000**
	ก่อนการทดลอง	20	2.59	0.16		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลอง มีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ทำให้กลุ่มทดลองมีวินัยในการฝึกซ้อมมากขึ้น

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	t	p
ความรับผิดชอบ	หลังการทดลอง	20	2.68	0.38	-1.290	.213
	ก่อนการทดลอง	20	2.58	0.43		
ความอดทน	หลังการทดลอง	20	2.61	0.48	-.556	.585
	ก่อนการทดลอง	20	2.54	0.41		
ความตรงต่อเวลา	หลังการทดลอง	20	2.81	0.38	-.900	.379
	ก่อนการทดลอง	20	2.78	0.35		
ความซื่อสัตย์	หลังการทดลอง	20	2.29	0.38	-.860	.400
	ก่อนการทดลอง	20	2.24	0.28		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	หลังการทดลอง	20	2.85	0.38	-.677	.507
	ก่อนการทดลอง	20	2.82	0.38		
รวมเฉลี่ย	หลังการทดลอง	20	2.65	0.14	-1.503	.149
	ก่อนการทดลอง	20	2.59	0.11		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มควบคุม มีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ไม่แตกต่างกัน



3. เปรียบเทียบโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน พบว่าระหว่างกลุ่มทดลองมีสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ก่อนการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	ก่อนทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	t	p
ความรับผิดชอบ	กลุ่มควบคุม	20	2.58	0.43	.137	.892
	กลุ่มทดลอง	20	2.56	0.33		
ความอดทน	กลุ่มควบคุม	20	2.54	0.41	-.121	.904
	กลุ่มทดลอง	20	2.56	0.46		
ความตรงต่อเวลา	กลุ่มควบคุม	20	2.78	0.35	.078	.938
	กลุ่มทดลอง	20	2.78	0.32		
ความซื่อสัตย์	กลุ่มควบคุม	20	2.24	0.28	-.201	.842
	กลุ่มทดลอง	20	2.26	0.24		
การปฏิบัติตาม	กลุ่มควบคุม	20	2.82	0.38	.156	.877
กฎระเบียบของสังคม	กลุ่มทดลอง	20	2.80	0.29		
รวมเฉลี่ย	กลุ่มควบคุม	20	2.59	0.11	.038	.970
	กลุ่มทดลอง	20	2.59	0.16		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 6 เปรียบเทียบผลการมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม

วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	หลังทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	t	p
ความรับผิดชอบ	กลุ่มควบคุม	20	2.68	0.38	-10.259	.000**
	กลุ่มทดลอง	20	3.74	0.26		
ความอดทน	กลุ่มควบคุม	20	2.61	0.48	-7.017	.000**
	กลุ่มทดลอง	20	3.53	0.35		
ความตรงต่อเวลา	กลุ่มควบคุม	20	2.81	0.38	-9.504	.000**
	กลุ่มทดลอง	20	3.85	0.31		
ความซื่อสัตย์	กลุ่มควบคุม	20	2.29	0.38	-13.192	.000**
	กลุ่มทดลอง	20	3.60	0.23		
การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม	กลุ่มควบคุม	20	2.85	0.38	-9.390	.000**
	กลุ่มทดลอง	20	3.98	0.38		
รวมเฉลี่ย	กลุ่มควบคุม	20	2.65	0.14	-24.810	.000**
	กลุ่มทดลอง	20	3.74	0.14		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 6 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า การได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมทำให้พฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมระหว่างนักกรีฑากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรม ความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ได้จัดอบรมให้กับนักกีฬาทั้งหมด 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรมความวินัยทั้ง 5 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความ



อดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม โดยโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากทฤษฎีแนวคิด และทฤษฎีของ (Bandura, A., 1986) ที่กล่าวว่า การกำกับ ตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายและบันทึกพฤติกรรมของตนเองตลอดจนคิดกลวิธีให้บรรลุ เป้าหมายได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้ควบคุมกระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman, M. A., & Rappaport, J, 1988) กำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผลได้ด้วยการฝึกการพัฒนาความตั้งใจ และความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและที่สำคัญต้องฝึกฝนกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจและกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จึงอาจกล่าวได้ว่าการกำกับตนเองมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และนอกจากนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543)

2. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนเข้าร่วม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักกรีฑากลุ่มทดลองได้ผ่านการทำกิจกรรมและการเรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ รวมถึงได้รับกระตุ้นจากผู้ฝึกสอน ประกอบกับกิจกรรมที่จัดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ตามโปรแกรมการกำกับตนเองมีส่วนช่วยให้นักกรีฑาได้เรียนรู้และได้ซึมซับพฤติกรรมที่ดี นอกจากนี้ในบางกิจกรรมนักกรีฑาได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันแล้วนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชญานิภา ศรีวิชัย และคณะ, 2560) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12-15 ปี พบว่า หลังการทดลอง นักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาส่งสูงกว่าก่อนทดลอง โดยนักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมกำกับตนเองได้รับประสบการณ์เรียนรู้และสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเพิ่มมากขึ้น

3. ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มทดลองและ



กลุ่มควบคุมวินัยในการฝึกซ้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องตั้งเป้าหมายหาวิธีการให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยตนเอง เป็นผู้ควบคุมกระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman, M. A., & Rappaport, J, 1988) การกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผลได้นั้นต้องอาศัยการฝึกการพัฒนาความตั้งใจ และมีความต้องการที่อยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสำรวจตนเองว่าขาดทักษะหรือความรู้ใดอยู่ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาตน เพราะความรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่า คน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกันถ้าการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน จะเห็นได้ว่าความสามารถคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่จะยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมากโดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ (Bandura, A., 1986) ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชฎานิกา ศรีวิชัย และคณะ, 2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

องค์ความรู้ใหม่

โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรม ความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ได้จัดอบรมให้กับนักกีฬาทั้งหมด 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรมความวินัยทั้ง 5 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม



สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปได้ว่าโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมของนักกรีฑา ได้จัดอบรมให้กับนักกีฬาทั้งหมด 6 สัปดาห์ แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมพฤติกรรมความมีวินัยทั้ง 5 ด้าน คือ ความรับผิดชอบ ความอดทน ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมสร้างความมีวินัยของนักกรีฑามากขึ้น ข้อเสนอแนะ 1. โปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมมี ผลทำให้นักกรีฑามีพฤติกรรมความมีวินัยในการฝึกซ้อมดีขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช อาจช่วยส่งเสริมให้นักกรีฑาของท่านมีวินัยในตนเองที่ดีขึ้น สามารถนำโปรแกรมการกำกับตนเองนี้ไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้กับนักกรีฑาได้ 2. การนำโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ ควรศึกษาหลักการ วิธีดำเนินการ และเทคนิคต่างๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนควรมีการฝึกฝนจนเกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม 3. การนำโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ควรเพิ่มเติมการติดตามผลหลังจากถอนโปรแกรมหรือหยุดการจัดกิจกรรม เพื่อศึกษาความคงทนและพฤติกรรมต่อไป และ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 1. ควรมีการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ เช่น ปัจจัยทางจิตวิทยา สภาพแวดล้อม หรือปัจจัยทางสังคม ที่มีผลต่อการมีวินัยในการฝึกซ้อมของกีฬากรีฑา จากแบบทดลองย่อย และ 2. ควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มนักกรีฑาที่เข้าร่วมโปรแกรมสามารถช่วยในการทำให้ผลการศึกษามีความทันสมัยและเป็นประโยชน์ที่สุดได้

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ชญานิกา ศรีวิชัย และคณะ. (2560). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(2), 110-118.
- ณัฐพร สุทธิ . (2550). ฝึกระเบียบวินัยผ่านกิจกรรมพลศึกษา. วารสารครุศาสตร์, 36(1), 21-31.



- ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ . (2561). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความ
รุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น. ใน (ปริญญาณีพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต). บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วีรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). หนังสือรวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีการสอนและ
การวัดเพื่อประเมินทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาวิตรี ไพศาล. (2559). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเขาดินวิทยาการ จังหวัดกาญจนบุรี .
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรพล เพิ่มผล. (2531). ฟุตบอล. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- Bandura, A. (1986). Social foundations thought and action: A social cognitive
theory. New Jersey: Prentice-Hall.
- Belgin, L., & Kezban, T. (2019). A study on the effects of self-regulation skills
educationprogram on self- regulation skills of six- year- old children.
Educational Research and Reviews, 14.
- Zimmerman, M. A., & Rappaport, J. (1988). A citizen participation, perceived
control, and psycho- logical empowerment. American Journal of
Community Psychology, 16(5), 725-750.