

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ในกีฬาบาสเกตบอล

พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาดุขฎิณิบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา


คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2554

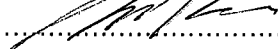
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุณภาพนิพนธ์ ได้พิจารณา
คุณภาพนิพนธ์ของ พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาคุณภาพบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์


..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)


คณะกรรมการสอบคุณภาพนิพนธ์


..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เล่วลัย)


..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)


..... กรรมการ

(นาวาตรี ดร.พงศ์เทพ จิระโร)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อนุมัติให้รับคุณภาพนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาคุณภาพบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2554

ประกาศคุณูปการ

คุณูปการนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอ.ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษา ร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์ ประธานสอบปากเปล่า และ รองศาสตราจารย์ ดร. อนงค์ วิเศษสุวรรณิกร กรรมการตัวแทนจากฝ่ายบัณฑิตศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้คำแนะนำ ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้การจัดทำคุณูปการนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ และทำให้ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้ในการทำงานเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ สมาคมบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย และผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือพร้อมทั้งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณอาจารย์แม่ รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ ผู้เป็นกำลังใจและคอยสนับสนุนทั้งกำลังกายและกำลังใจให้ผู้วิจัย รวมทั้งให้ความรัก ความเข้าใจ คอยห่วงใย และให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตของผู้วิจัยมาโดยตลอด จนทำให้คุณูปการฉบับนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ และผู้วิจัยขอขอบพระคุณพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือทั้งกำลังกายและกำลังใจที่ดีตลอดระยะเวลาที่ทำคุณูปการในครั้งนี้

ท้ายสุดผู้วิจัยกราบเท้าขอบพระคุณ คุณพ่อประจัน คุ้มมูล ผู้ล่วงลับ คุณแม่ลาววัลย์ นวลปันยง ผู้ให้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม เป็นผู้ให้การสนับสนุนและอยู่เคียงข้างผู้วิจัยมาโดยตลอด นายประดิษฐ์ นวลปันยง นายพันธ์เดช นวลปันยง ขอขอบคุณน้ำชายทั้งสองคนที่เป็นกำลังใจ พร้อมทั้งสละกำลังใจในการศึกษาของหลานคนนี้อย่างเต็มที่ คุณค่า ประโยชน์และคุณงามความดีใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากคุณูปการนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

พิชญาวีร์ ภาณุวัชรฐนนท์

48810236: สาขา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา: ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน รูปแบบของการฝึกสอน กีฬาบาสเกตบอล
 พิษญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์: ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่ง
 ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาบาสเกตบอล (RELATIONSHIPS BETWEEN
 COACHING STYLE AND SOURCES OF SELF-EFFICACY IN BASKETBALL)
 คณะกรรมการควบคุมคุณภาพนิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., พิษิต เมืองนาโพธิ์, Ph.D., จำนวน
 76 หน้า, ปี พ.ศ. 2554

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาแบบสอบถามความเชื่อมั่นใน
 ความสามารถแห่งตนเพื่อศึกษารูปแบบของการฝึกสอนกีฬา การใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน
 และความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกีฬากับการใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนใน
 กีฬาบาสเกตบอล ข้อมูลได้จากการตอบแบบสอบถามการเป็นผู้นำทางกีฬา (40 ข้อ) และแบบสอบถามแหล่ง
 ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า 5 ระดับจากผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล
 ไทย จำนวน 205 คน โดยแบ่งเป็นผู้ฝึกสอนชาย จำนวน 142 คน และผู้ฝึกสอนหญิง จำนวน 63 คน ผลการวิจัย
 พบว่า

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลส่วนมากเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาในรูปแบบฝึกและสอน ซึ่งเน้นการสอนและการ
 ปฏิบัติทักษะ (ร้อยละ 57.56) ตามด้วยรูปแบบของการฝึกสอนแบบประชาธิปไตย (ร้อยละ 35.12) และแบบสนับสนุน
 ทางสังคม (ร้อยละ 4.88) ส่วนการฝึกสอน แบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัลเป็นรูปแบบการฝึกสอนที่มีจำนวนน้อย
 ที่สุด (ร้อยละ 2.44) และผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล ไม่มีรูปแบบของการฝึกสอนแบบเผด็จการ
2. แหล่งความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลนำมาใช้กับนักกีฬามากที่สุด คือ การชักจูงด้วย
 คำพูด ($M = 4.29$, $SD = 0.50$) ส่วนแหล่งความเชื่อมั่นจากการกระตุ้นทางอารมณ์ ($M = 3.80$, $SD = 0.78$) และการ
 กระตุ้นทางสรีรวิทยา ($M = 3.80$, $SD = 0.78$) เป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬาน้อยที่สุด
3. ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลไทยที่มีรูปแบบการสอนแบบฝึกและสอน แบบสนับสนุนทางสังคม และแบบ
 ชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดเป็นอันดับแรก ($M = 4.25$, $SD = 0.75$) ส่วนวิธีการกระตุ้นทาง
 อารมณ์ ($M = 3.75$, $SD = 0.82$) และวิธีการกระตุ้นทางสรีรวิทยา ($M = 3.60$, $SD = 0.73$) ผู้ฝึกสอนเลือกนำมาใช้
 เป็นลำดับสุดท้าย

4. รูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลที่มีความสัมพันธ์กับลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ได้แก่ รูปแบบการฝึกสอน แบบฝึกและสอนมีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถของตนกับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล และรูปแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์กับรูปแบบสนับสนุนทางสังคม

5. ผู้ฝึกสอนรูปแบบฝึกและสอน และรูปแบบสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถของตน โดยใช้วิธีการที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตัวเองมากกว่าวิธีการอื่น ๆ ส่วนผู้ฝึกสอนรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัลได้ใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดมากที่สุดตามด้วยการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ

48810236: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; Ph.D.

KEYWORDS: SELF-EFFICACY/COACHING STYLE/BASKETBALL

PHICHAYAVEE PANURUSHTHANON: RELATIONSHIPS BETWEEN COACHING STYLE AND SOURCES OF SELF-EFFICACY IN BASKETBALL. ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., PICHIT MUANGNAPOE, Ph.D., 76 P. 2010.

This research was an observational research, aimed to develop the sources of self-efficacy questionnaire. Two questionnaire study were 1) sources of self-efficacy questionnaire and 2) Leadership scale for sport : LSS. There were rating scale type questionnaire range from 1 to 5. And relationship between coaching styles and sources of self-efficacy in basketball. Data were collected by means of responding to the questionnaire of 205 basketball coaches (male = 142, female = 63). Results were that.

1. Most Thai basketball coaching style were Training and Instruction (57.56%). They emphasized more on teaching and performing skill. Following by Democratic Coaching (35.12%) and Social Support styles (4.88%). In addition, there were least numbers of the questionnaire completion in the Rewarding or Positive-Feedback (2.44%), and there was no completion in the Autocratic Coaching styles.

2. Procedure of building up self-efficacy that the basketball coaches conducted to athletes and that made athletes mostly have self-confidence is the Verbal Persuasion ($M = 4.29$, $SD = 0.50$) as a procedure conducted to use more than other. Furthermore, emotional ($M = 3.80$, $SD = 0.78$) and physiological ($M = 3.80$, $SD = 0.78$) arousals were procedures that coaches least conducted to use in athletes.

3. Styles of basketball coach in the Training and Instruction Coaching , as well as the Social Support, and the Rewarding or Positive-Feedback as a style that emphasized giving the Rewarding or Positive-Feedback styles, firstly used the Verbal Persuasion ($M = 4.25$, $SD = 0.75$). Moreover, these coaches lastly used the procedures of emotional ($M = 3.75$, $SD = 0.82$) and physiological ($M = 3.60$, $SD = 0.73$) arousals.

4. Styles of basketball coach had relationship to rank of use of sources of self-efficacy; the Training and Instruction Coaching styles had relation of use of self-efficacy with the Rewarding or Positive-Feedback styles emphasizing giving a reward; and the Democratic Coaching had relation to the Social Support styles.

5. The Training and Instruction Coaches and the Social Support Coaches had relation to use of sources of self-efficacy, more using strategy of the Enactive Attainment than others. Moreover, the Rewarding or Positive-Feedback coaches most frequently used strategy of the Verbal Persuasion as followed by strategy of the Vicarious Experience.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
สารบัญ.....	
สารบัญตาราง.....	ค
สารบัญภาพ.....	ง
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
คำถามงานวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของงานวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา.....	9
1. ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	9
2. ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง.....	11
3. แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา.....	14
4. ปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง.....	15
5. การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง.....	15

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการกีฬา.....	17
1. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน.....	17
2. ความเป็นมา และข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเชื่อมั่น ในความสามารถแห่งตน.....	17
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน.....	21
4. การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน.....	29
พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน.....	30
1. ความหมายของผู้ฝึกสอน.....	30
2. ปรัชญาของผู้ฝึกสอน.....	31
3. ทฤษฎีการเป็นผู้นำทางการกีฬา.....	32
4. คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน.....	35
ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับการสร้างความ เชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา.....	37
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
การเตรียมและการพัฒนาแบบสอบถาม.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5. สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	53
สรุปผลการศึกษา.....	54
อภิปรายผล.....	56
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสอบถามการวิจัย.....	67
ภาคผนวก ข หนังสือแสดงความยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	72
ภาคผนวก ค รายชื่อคณะกรรมการตรวจเครื่องมือวิจัย.....	73
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	74

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของรูปแบบการฝึกสอนของผู้ฝึกสอน กีฬาสเกตบอล.....	48
2. ลำดับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ของผู้ฝึกสอน กีฬาสเกตบอล.....	49
3. ลำดับของการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนตาม รูปแบบ ของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอล.....	51
4. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่น ในความสามารถแห่งตน	52
5. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่น..... ในความสามารถแห่งตน.....	53

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมปัญญา และองค์ประกอบส่วนบุคคลและอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม.....	18
2	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น.....	19
3	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน กับพฤติกรรม.....	28
4	ปรัชญาของผู้ฝึกสอน.....	32
5	โครงสร้างของพฤติกรรมผู้นำทางการกีฬา.....	33

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาในประเทศไทย ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬามักจะมุ่งฝึกและเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายเท่านั้น ซึ่งถือว่ายังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงศักยภาพทางการกีฬาออกมาได้อย่างเต็มความสามารถที่มีอยู่อย่างแท้จริง เพราะควรจะมีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย ดังนั้นองค์ประกอบทางด้านจิตใจจึงควรที่จะนำมาช่วยส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาด้วยเช่นกัน Horn (1992) กล่าวว่า ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาเป็นส่วนสำคัญในการทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ เพราะในส่วนของทักษะและสมรรถภาพทางร่างกายสามารถฝึกและพัฒนาไปได้สูงสุดและมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้น้อยมาก ตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ซึ่งสามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ได้มากกว่า ขณะเดียวกันควรที่จะปฏิบัติทักษะทางจิตวิทยาในทุกกลุ่ม ทุกระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย (สืบสาย บุญวีริบุตร , 2541 หน้า 90)

จากงานวิจัยของ Matheson and Mathes (1991) ที่พบว่า ความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในการแข่งขันส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและขาดความมั่นใจในการแสดงความสามารถ ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญและมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามากทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเอง ถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศ Williams and Krane (1998, pp. 77-140) กล่าวถึง ความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นความเชื่อที่มีอยู่ในตนเอง หรือระดับความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ให้ประสบความสำเร็จ และ Vealey (1998, pp. 54-80) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นลักษณะของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อความสำเร็จทางการกีฬา และแบ่งความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) ซึ่งเป็นความเชื่อหรือระดับของความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่มีต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาในทุก ๆ สถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์

(State Self-Confidence) เป็นความเชื่อหรือระดับของความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะประสบความสำเร็จ ในบางช่วง บางเวลา หรือบางสถานการณ์ เท่านั้น

ปัจจุบันความเชื่อมั่นในตนเองได้รับความสนใจจากนักวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างมากซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญและได้รับการอ้างถึงบ่อย ๆ ว่ามีผลต่อความสามารถของนักกีฬา George (1994) พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองสูงทำให้ความสามารถเพิ่มขึ้นและความวิตกกังวลต่ำทำให้คนมีความพยายามที่จะแสดงความสามารถออกมามากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cox (1988) ที่พบว่า ประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการแสดงความสามารถมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory) ของ Bandura (1986, p. 24) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนเป็นการที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมบางอย่างในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ และความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนดังกล่าวจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในเรื่องของ 1. พฤติกรรมการเลือก คือ การที่บุคคลเลือกทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งยอมขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้หรือไม่ 2. การใช้ความพยายาม บุคคลที่มีความเชื่อมั่นสูงจะทำกิจกรรมนั้นได้นานแม้เมื่อพบอุปสรรค และ 3. รูปแบบความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์

นอกจากนี้ Bandura (1986, pp. 399-401) ยังได้กล่าวถึงแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนว่ามี 4 ปัจจัย คือ ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experiences) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) และระดับสรีระวิทยา (Physiological State) และในปี 1995 Maddux ได้เพิ่มปัจจัยอีก 2 ปัจจัย ประกอบด้วย การสร้างจินตภาพ (Imagery) และสภาพทางอารมณ์ (Emotion State) ซึ่งทฤษฎีนี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Feltz and Riessunger (1990) ที่ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกลุ่มนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมที่มีความยากกว่ามาจากแหล่งใดบ้าง ซึ่งผลการศึกษา พบว่า แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองในการที่จะทำกิจกรรมที่มีความยากมาจาก ความสำเร็จในการแสดงความสามารถ ระดับของจิตวิทยา ได้รับการชักจูงด้วยคำพูด และสุดท้ายคือ การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ James, Wise and Eric (2001) ที่พบว่ากลุ่มนักกีฬาที่ยกน้ำหนักได้

สำเร็จด้วยตัวเองมีความสามารถในการยกท่า bench press เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสาธิตตัวอย่าง และการชั่งจูงด้วยคำพูด

ผู้ฝึกสอนกีฬามีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักกีฬาเป็นอย่างมาก เป็นผู้ที่ทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์เฉพาะหน้า สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้เตรียมความพร้อมและสร้างให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการเล่นกีฬาได้ดีที่สุด สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2544 หน้า 89) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนเป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาทั้งทางด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ และขณะที่ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541 หน้า 117) ได้กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมและเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุดที่ทำให้นักกีฬาไปสู่เป้าหมายได้ และผู้ฝึกสอนกีฬายังเป็นผู้ที่สามารถสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้เพิ่มขึ้นในนักกีฬาได้ (Weinberg, Grove, and Jackson, 1992)

Chelladurai (1984, pp. 27-41) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนออกเป็น 5 แบบ คือ 1. แบบฝึกและสอน (Training and Instruction) 2. แบบประชาธิปไตย (Democratic Coaching Behavior) 3. แบบเผด็จการ (Autocratic Coaching Behavior) 4. แบบสนับสนุนทางสังคม (Social Support Behavior) 5. แบบให้แรงเสริมทางบวกหรือแบบให้รางวัล (Positive Feedback or Rewarding Behavior) ซึ่งบุคลิกภาพของโค้ชแต่ละคนจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา (Jones, Hughes and Kingston 2008, p.4) Nazarudin, Omar, Fauzee, Jamalis, Geok and Din (2009) ได้ศึกษารูปแบบการเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอนและความพึงพอใจของนักกีฬา ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่นักกีฬาพึงพอใจมากที่สุด 3 ลักษณะ คือ พฤติกรรมแบบการฝึกและสอน พฤติกรรมแบบสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมแบบประชาธิปไตย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Weiss and Friedrichs (1986) ที่พบว่า ผู้ฝึกสอนที่มีพฤติกรรมกรให้รางวัลพฤติกรรมแบบสนับสนุนทางสังคมและมีความเป็นประชาธิปไตย ทำให้นักกีฬาพึงพอใจมาก และงานวิจัยของ Wang, Teck kon and Chatzisarantis (2009) ที่พบว่า พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนมีผลต่อการสร้างความสนุกสนาน ความพยายาม ขณะฝึกซ้อมและแข่งขันให้กับนักกีฬา ดังนั้น พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนมีอิทธิพลต่อนักกีฬา

งานวิจัยของ Weinberg and Jacson (1990) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในนักกีฬาเทนนิส พบว่า วิธีที่ผู้ฝึกสอนใช้มากที่สุดและประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ การพูดในทางบวก การสอนทักษะและการใช้คำพูดในการให้รางวัล ขณะที่ Vargas-Tonsing, Myers and Feltz (2004) ได้ศึกษาในแนวทางเดียวกันถึงการรับรู้ของผู้ฝึกสอนที่ใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้กับนักกีฬา พบว่า วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การฝึกทักษะ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเองและการพูดในทางบวก ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าวิธีการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถที่จะกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจในนักกีฬาได้

กีฬาบาสเกตบอลถือได้ว่าเป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยม และมีการจัดการแข่งขันมากที่สุด ทั้งในระดับนักเรียน ระดับประชาชน ระดับประเทศ จนถึงระดับโลก เป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ เพราะกีฬาบาสเกตบอลต้องใช้ทักษะในการเล่นระดับสูง เช่น ต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี กล่าวคือ ต้องมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ความแม่นยำในทุกสถานการณ์ทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขัน นอกจากความแข็งแรงทางร่างกายแล้ว อีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ คือ สมรรถภาพทางด้านจิตใจ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงมีความสำคัญมาก เพราะความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมในการสอนของผู้ฝึกสอนด้วยเช่นกัน

จากแหล่งข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่าง ๆ ได้พบว่า มีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาและมีรูปแบบการฝึกที่ผู้ฝึกสอนแสดงลักษณะพฤติกรรมความเป็นผู้นำที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาบาสเกตบอล จะเห็นได้ว่ารูปแบบของการฝึกสอนกีฬากับการใช้แหล่งของการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในนักกีฬานั้นยังไม่มีความชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาในเรื่องดังกล่าว เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาการฝึกสอนบาสเกตบอลของประเทศไทยต่อไป

คำถามการวิจัย

ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีรูปแบบของการฝึกสอนที่แตกต่างกัน มีการใช้แหล่งของการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน
2. เพื่อศึกษารูปแบบของการฝึกสอนกีฬาสเกตบอล
3. เพื่อศึกษาการใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอล
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกีฬากับการใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาสเกตบอล

สมมติฐานของการวิจัย

1. รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาสเกตบอลและการใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอลแตกต่างกัน
2. รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ขอบเขตงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอล เพศชายและเพศหญิง จำนวน 205 คน ผ่านการอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอล จากสมาคมสเกตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และมีประสบการณ์ในการสอนกีฬา ไม่น้อยกว่า 3 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสเกตบอลในรายการต่าง ๆ ที่มีการจัดการแข่งขันในประเทศไทย โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยในครั้งนี้ คือ รูปแบบของการฝึกสอนกอล์ฟกับแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย

1. ทำให้ได้แบบสอบถามที่ดี มีมาตรฐาน คือ แบบสอบถามของแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกอล์ฟบาสเกตบอล
2. ทำให้ทราบถึงรูปแบบของการฝึกสอนกอล์ฟบาสเกตบอล
3. ทำให้ทราบถึงแหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่ผู้ฝึกสอนกอล์ฟบาสเกตบอลใช้ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกอล์ฟบาสเกตบอล
4. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกอล์ฟกับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ในกอล์ฟบาสเกตบอลเพื่อที่จะได้มีการส่งเสริมและพัฒนา นักกอล์ฟและการฝึกสอนต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จได้

ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามสถานการณ์นั้น ๆ (Bandura, 1986)

แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน หมายถึง แหล่งที่มาจากการกระทำที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ 1. ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) 2. การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experiences) 3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) 4. ระดับสรีระวิทยา (Physiological State) 5. การสร้างจินตภาพ (Imagery) 6. สภาพทางอารมณ์ (emotion State) (Maddux, 1995)

การฝึกสอนกีฬา หมายถึง วิธีการของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ใช้ในการสอนเพื่อให้เหมาะสมกับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา หมายถึง รูปแบบของการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาแบ่งออกเป็น 5 แบบ คือ 1. แบบฝึกและสอน (Training and Instruction) 2. แบบประชาธิปไตย (Democratic Coaching Behavior) 3. แบบเผด็จการ (Autocratic Coaching Behavior) 4. แบบสนับสนุนทางสังคม (Social Support Behavior) 5. แบบให้แรงเสริมทางบวกหรือแบบให้รางวัล (Positive Feedback or Rewarding) (สืบสาย บุญวีรบุตร หน้า 112)

ผู้ฝึกสอนกีฬา หมายถึง บุคคลที่ทำการฝึกสอนนักกีฬาสเกตบอลที่มีประสบการณ์ในการสอนกีฬา ไม่ต่ำกว่า 3 ปี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาสเกตบอล ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการนำเสนอ ซึ่งประกอบไปด้วยเนื้อหา ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน จากงานวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

ความเชื่อมั่นในตนเองในภารกิจกีฬา

1. ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
3. แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองในภารกิจกีฬา
4. ปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง
5. การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในภารกิจกีฬา

1. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน
2. ความเป็นมาและข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน
4. การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน

1. ความหมายของผู้ฝึกสอน
2. ปรัชญาของผู้ฝึกสอน
3. ทฤษฎีการเป็นผู้นำภารกิจกีฬา
4. คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบผู้ฝึกสอนกับการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับนักกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ต่อสมรรถภาพทางจิตใจ เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในแง่ต่าง ๆ ของบุคคล มาสโลว์ (Maslow, 1954, p. 411) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นลักษณะของคนในสังคมที่มีความปรารถนาจะได้รับความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้ และ อุดม สำอางค์กุล (2519 หน้า 5-6) ได้ให้ความหมายของ ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความมั่นใจ ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญและความสามารถที่จะตัดสินใจทำหรือกระทำสิ่งใดลงไปให้ประสบผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคแต่อย่างใด สอดคล้องกับ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516) ที่สรุปงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า เป็นความแน่ใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์ หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่เกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความถูกต้อง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534 หน้า 38) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความคาดหวังที่สูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา ขณะที่ วีลีย์ (Vealey, 1986, pp. 221-246) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่าเกิดจากนิสัยส่วนตัว (Trait) และการสร้างให้เกิดสภาวะของความเชื่อมั่น (State) ความเชื่อมั่นที่เป็นตามลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) เป็นความเชื่อหรือระดับของความแน่นอนเฉพาะตัวบุคคลที่ได้มาจากความสามารถที่เล่นกีฬาแล้วประสบความสำเร็จ การสร้างให้เกิดสภาวะของความเชื่อมั่นในตนเอง (State Self-Confidence) คือ ความเชื่อที่แน่นอนเฉพาะตัวบุคคล การได้มาในช่วงเวลาเฉพาะที่ต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา และ สมิธ (Smith, 1961 : 185) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีในบุคคลมากน้อยเพียงใดนั้น พิจารณาได้จาก

ความขัดแย้งระหว่างตนตามความเป็นจริงกับตนในอุดมคติ ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุให้บุคคลนั้น รู้สึกว่าไม่มีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งพาผู้อื่น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ติดต่อกับตนเอง คือ มองเห็นและแน่ใจว่าตนเองมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบที่จะช่วยเหลือตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับ สมพร พลอยงาม (2525 หน้า 115) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเลย ซึ่งได้สอดคล้องกับคำจำกัดความของไวน์เบิร์กและกูด (Weinberg & Gould, 2007, p. 323) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา คือ ความเชื่อที่ตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ หรือแสดงพฤติกรรมนั้นได้ประสบความสำเร็จ และมีความเชื่อว่าจะทำได้

แบนดูรา (Bandura, 1986, p.391) กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองโดยเรียกว่าเป็นความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (Self Efficacy) และได้สร้างทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองโดยมุ่งเน้นว่าเป็นการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Perceived Self-Efficacy) เป็นการตัดสินความสามารถของตนเองว่าประสบความสำเร็จได้ และต่อมาเฟลทซ์ (Feltz & Lirgg, 2001, p. 340) ได้นำหลักการทฤษฎีของแบนดูราไปศึกษาในสถานการณ์ทางการกีฬา แล้วให้ความสำคัญของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนทั่วไปไว้ว่า ความมั่นใจตนเองตามสถานการณ์มีความเฉพาะที่แตกต่างจากความมั่นใจในตนเองทั่วไป คือ เป็นความเชื่อที่ตัวเองสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ในสถานการณ์ที่เฉพาะ ความเชื่อมั่นในตนเองมีความเป็นบุคคลิกภาพที่มั่นคงกว่าความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่ไม่มีความแน่นอน

ขณะที่ เบอริเคนลิ่งค์ (Breckenridge, 1955, p. 249) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองว่า อิทธิพลของครอบครัวและสังคมมีผลต่อจิตใจของเด็ก การได้รับการยอมรับจากสังคมและครอบครัว เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถพัฒนาความคิดเรื่องการนับถือตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ได้แก่ การฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ ๆ จนมีทักษะและความสามารถสูง ในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับของอายุ ระดับประสบการณ์ ระดับการพัฒนาการ และกลุ่มที่ร่วมเล่นหรือร่วมทำงานตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ บุคคลที่ไม่บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไม่กระปรี้กระเปร่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สรุปได้ว่าความหมายของ ความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในกีฬา ซึ่งสามารถแบ่งความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self – Confidence) หมายถึง สถานการณ์อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัยสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State Self – Confidence) หมายถึง ในบางสถานการณ์นักกีฬาอาจมีความเชื่อมั่นสูง ในบางสถานการณ์หรือการแข่งขันบางรายการ บางวัน นักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้เลย ดังนั้น ในด้านของการพัฒนาทางการกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ถือได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬา เพราะจะทำให้ให้นักกีฬานั้นเป็นผู้ที่มีความมั่นใจ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความมั่นใจในตนเองในการฝึกซ้อมและแข่งขันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านทักษะและความสามารถของนักกีฬา ตัวนักกีฬาเองจะต้องเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในทุก ๆ ด้านของการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมั่นในตัวของเพื่อนร่วมทีม เชื่อมั่นในตัวของผู้ฝึกสอน และที่สำคัญ นักกีฬาจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg & Gould. 2007, pp. 323-324) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะกระตุ้นให้เกิดสภาวะที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ในทางบวก (Confidence Arouses Positive Emotions) ทำให้นักกีฬาสามารถรักษาความสงบและผ่อนคลายได้ภายใต้สถานการณ์กดดันได้มากขึ้น สภาวะของจิตใจและร่างกายจะกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวและความเด็ดขาด ส่งผลให้จิตใจและร่างกายนักกีฬา มีความหนักแน่น มั่นใจ เมื่อผลของการแข่งขันไม่เป็นไปตามที่คิด

2. ความเชื่อมั่นในตนเองช่วยทำให้เกิดสมาธิ (Confidence Facilitates Concentration) เมื่อนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับงานที่ตนเอง ต้องกระทำเพียงอย่างเดียว ตรงข้ามกับเมื่อนักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาจะพะวงอยู่กับทำแล้วจะดีไหม ทำแล้วเป็นอย่างไร หรือความคิดอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องกระทำ เช่น โค้ชจะว่าอย่างไร โค้ชจะว่าไหม เป็นต้น ซึ่งความหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิและความตั้งใจ จนทำให้นักกีฬาจิตใจว้าวุ่นกระสับกระส่าย

3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการกำหนดเป้าหมาย (Confidence Affects Goals) คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายของตนเองที่ท้าทายและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวทำให้นักกีฬาล้าแสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ส่วนคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายที่ง่าย นักกีฬาจึงไม่เคยแสดงศักยภาพที่แท้จริง

4. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม (Confidence Increases Effort) การที่ดูว่าใครมีความพยายามและความอดทนในการทำตามเป้าหมายตนเองมากเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเมื่อความสามารถเท่ากัน คนที่ชนะการแข่งขัน คือ คนที่เชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้ความต่อเนื่อง เช่น วิ่งมาราธอน หรือ การฟันฟันฟูการจากการบาดเจ็บ

5. ความเชื่อมั่นมีผลต่อกลยุทธ์ในการแข่งขัน (Confidence Affects Game Strategies) นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากกว่าคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะ (Playing to Win) จึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้น นักกีฬาสามารถควบคุมการแข่งขันให้ได้เปรียบอยู่ตลอดเวลา แต่ นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นไม่ให้แพ้ (Playing Not to Lose) จึงพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด เช่น นักบาสเกตบอลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง เมื่อได้มีโอกาสลงเล่นในสนามแล้วพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ด้วยการทำคะแนน การขโมยลูก (Intercept) การส่งลูกให้เพื่อน ๆ การเข้าไปแย่งลูกได้แป้นให้กับทีม เป็นต้น

6. ความเชื่อมั่นมีผลต่อโมเมนตัมในการแข่งขันกีฬา (Confidence Affects Psychological Momentum) ทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกล่าวถึงโมเมนตัมในการแข่งขันกีฬาว่าเป็นตัวกำหนดชนะหรือแพ้ในการแข่งขัน โดยประเด็นสำคัญอยู่ที่เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโมเมนตัมในทางบวกหรือโมเมนตัมในทางลบ นักกีฬาที่มีทักษะสูงสามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่านักกีฬาที่มีทักษะต่ำกว่า ซึ่งปรากฏว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นประเด็นสำคัญของกระบวนการนี้

เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีทัศนคติที่ไม่ยอมแพ้ โดยมองอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความท้าทายและมีความมุ่งมั่นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

นอกจากความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดผลต่อการกีฬาแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะแสดงพฤติกรรม และมีลักษณะดังผลสรุปในงานวิจัยของ ซูซีพ อ่อนโคกสูง (2516) พฤติกรรมของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต้องมีลักษณะดังนี้

1. กล้าในการคิด การพูด และ กล้ากระทำ
2. ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย และเป็นคนมีเหตุผล
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. มีความเป็นผู้นำ
9. มีความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าทำได้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีประโยชน์ต่อการกีฬา ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน รวมทั้งตัวของนักกีฬาเองในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดการประสบความสำเร็จในชีวิตและประสบความสำเร็จทางด้านกีฬา

แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา

ไวน์เบิร์ก และกูด (Weinberg & Gould, 2007, p. 336) ได้กล่าวถึงแหล่งของการได้มาของการมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬาไว้ 9 ประการ และสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

ความสำเร็จ

- ความเชี่ยวชาญทักษะ คือ การพัฒนาและปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น
- การแสดงความสามารถ คือ แสดงความสามารถโดยการชนะและเหนือกว่าคู่แข่ง

การควบคุมตนเอง

- การเตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจ คือ มุ่งมั่นที่เป้าหมายและเตรียมพร้อมที่จะรักษาความพยายามอย่างต่อเนื่อง

- การปรับรูปร่างของตน คือ การที่รู้สึกดีเกี่ยวกับรูปร่างและน้ำหนัก

บรรยากาศในสังคม

- การสนับสนุนจากสังคม คือ การได้รับกำลังใจจากเพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอน และครอบครัว

- ความเป็นผู้นำของผู้ฝึกสอน คือ ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของผู้ฝึกสอน และเชื่อในความสามารถของผู้ฝึกสอน

- การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ
- ความสะดวกสบายของสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้สึกสบายในสิ่งแวดล้อมในขณะที่แข่งกีฬา

กีฬา

- สถานการณ์ที่ได้รับการยอมรับ คือ การรู้สึกว่าทุกอย่างที่ทำนั้นถูกต้อง

ปัจจัยในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

ในการส่งเสริมการเกิดความเชื่อมั่นในตนเองสามารถเกิดได้ทั้งจากการเรียนรู้สังคมรอบข้าง จากประสบการณ์ตรงและอ้อม รวมทั้งเกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเอง สืบสาย บุญวีริบุตร (2541, หน้า 63-65) ซึ่งปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่

1. **การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า** ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีความยากที่ท้าทายความสามารถ หากใช้ความพยายามเต็มที่จะสามารถทำได้ โดยการตั้งจุดมุ่งหมายและการพยายามเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย

2. **การสนับสนุนจากสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้** ซึ่งสามารถทำได้โดยการให้เห็นตัวอย่าง การเลียนแบบ คุณภาพ และปริมาณการให้ผลย้อนกลับและการให้แรงเสริมจากคนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ในการใช้ความพยายามเต็มที่เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

3. **การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้** การสร้างอารมณ์ที่ดี หมายถึง การสร้างบรรยากาศที่มีความสนุกสนาน ทำท่ายและความรู้สึกพึงพอใจ โดยพยายามลดความกดดัน ความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขัน เพราะว่าการสร้างบรรยากาศที่ท้าทายทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

4. **ควรจัดวิธีการเรียนรู้โดยใช้วิธีการตรวจสอบตนเอง** ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการเกี่ยวกับตนเองได้โดย

4.1 การสังเกตความก้าวหน้าของตนเอง

4.2 การประเมินผลตนเอง

4.3 การใช้แรงเสริมเพื่อให้กำลังใจตนเอง

ซึ่งการสร้างสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำได้โดย

1. การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

2. การบันทึกผลการติดตามตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3. การทดสอบและการตรวจสอบความก้าวหน้าด้วยตนเอง

4. การสังเกตการมีต้นแบบและการเลียนแบบ

5. การให้ผลย้อนกลับการเล่นของตนเอง

6. การให้รางวัลตนเอง

จากปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น ไวน์เบิร์ก และกูด (Weinberg & Gould, 2007, pp.336-341) กล่าวเพิ่มเติมถึงการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง ว่าเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ การประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently) และการเตรียมตัว (Preparation) ที่ดี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การประสบความสำเร็จ กล่าวคือ การที่นักกีฬาประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันกันทำให้มีสถิติดีขึ้น จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองมีมากขึ้น ยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเท่านั้น และการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จนั้นไม่ใช่มาจากการแข่งขันเพียงอย่างเดียว หากผู้ฝึกสอนจัดรูปแบบการฝึกให้นักกีฬาประสบความสำเร็จก็จะเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้นักกีฬาได้เช่นกัน

2. การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเป็นอย่างมาก หากนักกีฬาคนใดที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ จะแสดงออกมาอย่างชัดเจน เช่น ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดใส สีหน้าแสดงถึงความมั่นใจในตนเอง หน้าเชื่อถือ การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไว และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่น การแสดงพฤติกรรมจะมีลักษณะตรงกันข้าม เช่น สีหน้าห่อเหี่ยว เชื่องช้า การที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจเป็นการช่วยเสริมสร้างกำลังใจหรือแรงกระตุ้น ในช่วงเวลาคับขัน

3. การคิดอย่างมั่นใจ การที่นักกีฬามีความคิดเชื่อมั่นในตนเองจะมีความพยายามที่บรรลุเป้าหมายมากกว่า นักกีฬาที่คิดอย่างไม่มั่นใจ การคิดในทางบวก (Positive Thought) จะส่งผลดีต่อการกีฬา คือ เพิ่มความพยายามและศักยภาพเพื่อการประสบความสำเร็จ เช่น การคิดอย่างมั่นใจ ยกตัวอย่าง “วันนี้เป็นวันของฉัน” เป็นต้น นอกจากนั้นนักกีฬาต้องพยายามหลีกเลี่ยงความคิดในแง่ลบ (Negative Thought) ด้วย ซึ่งการคิดและการพูดกับตนเอง (Self-Talk) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน ได้แก่ การพูดกับตนเองแบบโครงสร้าง (Instructional Self-Talk) การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) การพูดในทางบวก (Positive Self-Talk) และการพูดในทางลบ (Negative Self-talk) เป็นต้น และจากการวิจัยส่วนใหญ่จะแนะนำให้ใช้ การพูดกับตนเองในทางบวก เพราะจะเป็นการสร้างแรงจูงใจ และรักษาระดับของพลังงานของนักกีฬาไว้ได้

4. การจินตภาพ สามารถใช้การจินตภาพในการสร้างแรงจูงใจได้ เพราะนักกีฬาสามารถเห็นตนเองประสบความสำเร็จจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ยากนั้นได้ ก็จะทำให้พวกเขามั่นใจว่าตนเองจะทำได้ในการปฏิบัติจริง นักกีฬาจึงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังงานวิจัยของ เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) พบว่า การจินตภาพทำให้มีความมั่นใจในตนเองสูงและมีความสามารถในการเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Abma, Fry, Li and Relyea (2002) ที่พบว่า นักกีฬาที่มีความมั่นใจในตนเองสูงมีการใช้ทักษะการจินตภาพมากกว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

5. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่ดีแล้ว เช่น มีความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน การบริโภคอาหารที่ครบทุกหมู่อย่างเหมาะสม รวมทั้งพอใจในรูปร่างของตัวเอง จะสามารถทำให้การเล่นกีฬามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

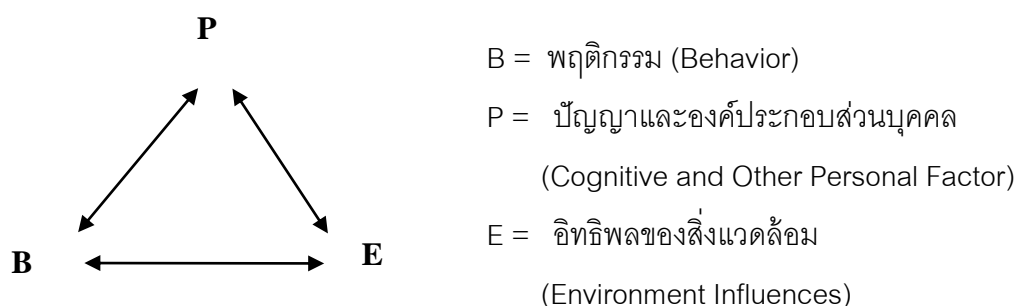
6. การเตรียมตัวที่ดี นักกีฬาที่มีการเตรียมตัวที่ดี ย่อมทำให้นักกีฬาคนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะนักกีฬารู้ว่าต้องทำอะไร อย่างเป็นบ้าง และในการเตรียมตัว การฝึกซ้อมก็ควรที่จะฝึกซ้อมทั้งการวางแผน และกลยุทธ์ต่าง ๆ ควบคู่กัน ที่สำคัญการเตรียมตัวที่ดีต้องให้นักกีฬามีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จรวมอยู่ด้วย

ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการกีฬา

ทฤษฎี และข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) ที่ถูกตั้งขึ้นโดย อัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจาก ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ที่มีทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เป็นพื้นฐาน ในระยะแรกเริ่มนั้น แบนดูรา ได้เสนอแนวคิดความคาดหวังในความสามารถของตน โดยให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และความคาดหวังนี้เองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม (Bandura, 1977, pp. 191-215) ต่อมาในปี ค.ศ. 1986 แบนดูราได้เปลี่ยนและใช้คำว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) โดยให้ความหมายว่า เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986, p. 391) และในระยะหลังแบนดูรา นำเสนอคำว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของบุคคลในการจัดการและบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ขณะนั้น

แบนดูราเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้น เป็นผลมาจากปัจจัย 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบส่วนบุคคล พฤติกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986, p. 24)

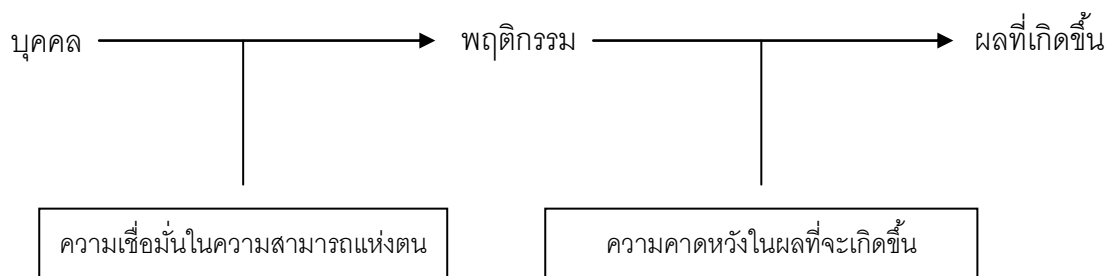


ภาพประกอบ 1 โครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1986, p. 24)

จากภาพประกอบ 1 อธิบายได้ว่า พฤติกรรม ปัญญาและองค์ประกอบส่วนบุคคลและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ต่างก็เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันในเชิงเหตุและผล นั้นหมายความว่า ถ้าองค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

แบนดูราเชื่อว่าบุคคลสองคน แม้จะมีความสามารถไม่ต่างกันแต่แสดงออกในคุณภาพที่ต่างกันได้ หากคนสองคนนี้มีความเชื่อในความสามารถของตนเองแตกต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกันก็อาจมีความเชื่อในความสามารถของตนเองแตกต่างกันได้ หากสถานการณ์นั้นแตกต่างกันก็ทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ต่างจากสถานการณ์เดิมได้ แบนดูรายังให้ความเห็นว่าความสามารถของบุคคลไม่ตายตัวแต่ยืดหยุ่นได้ตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 57-58)

การที่บุคคลตัดสินใจกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อในความสามารถของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลที่เกิดขึ้น ตัวแปรที่สำคัญในการตัดสินใจพฤติกรรมของบุคคล จึงเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเอง มากกว่าความคาดหวังในผลที่เกิดขึ้น ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Bandura, 1986, p.79)

จากภาพประกอบ 2 อธิบายได้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าสามารถทำงานได้ระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

ขณะที่ วิลลาสลักษณ์ ชิววาลี (2538, หน้า 97-99) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การเลือก การใช้ความพยายามและยืนหยัดพากเพียร แบบแผนของการคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การสอบชิงทุนเพื่อการศึกษาต่อ หากบุคคลมีความเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถพอที่จะสอบได้ แนวโน้มที่เขาไปสมัครสอบจะน้อยลงหรืออาจตัดสินใจไม่ไปสอบเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง ระดับของความมั่นใจในความสามารถของตนเองในแต่ละบุคคลยังเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลจะพยายามทำงานนั้นมากน้อยเพียงใดถ้าเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่กระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ก็จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้น ๆ ในทางตรงกันข้ามคนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถที่กระทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ จะไม่รู้สึกหวาดหวั่นล่วงหน้า และทำให้เกิดความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองตามสถานการณ์ในระดับสูงยังมีความพยายามและกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จมากขึ้น แม้ตกอยู่ในสภาพการณ์ที่บีบบังคับ ทำให้เกิดความกลัวน้อยลง เมื่อต้องประสพกับสภาพการณ์เดิม แต่หากบุคคลนั้นเลิกล้มการทำงานโดยง่าย

เขาจะมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในระดับที่ต่ำ และมีความกลัวต่องานนั้นมากขึ้น ซึ่งได้สอดคล้องกับ แบนดูรา (Bandura, 1986, p.395) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนนี้เป็นตัวกำหนดองค์ประกอบ ต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการเลือก (Choice Behavior) บุคคลมีแนวโน้มที่หลีกเลี่ยงงานในสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนเอง และกระทำกิจกรรมที่แน่ใจว่าตนมีความสามารถที่ทำ การประเมินความสามารถของตนสูงเกินความเป็นจริง แล้วเลือกทำกิจกรรมที่เกินความสามารถ จะทำให้พบกับความยากลำบากและเป็นทุกข์จากความล้มเหลว ส่วนการประเมินความสามารถของตนเองที่ต่ำเกินไปก็จำกัดตัวเอง ทำให้ขาดประสบการณ์ที่ได้รับสิ่งที่ดี ๆ การประเมินที่ดี คือ ประเมินสูงกว่าความสามารถที่ตนทำได้เพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ยากพอเหมาะและท้าทายความสามารถได้ ส่วนการประเมินที่แม่นยำตรงกับความสามารถ ส่งผลให้กิจกรรมที่เลือกมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

2. การใช้ความพยายามและความคงทนในการกระทำพฤติกรรม (Effort Expenditure and Persistence) เป็นตัวกำหนดว่า บุคคลใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และคงทนทำกิจกรรมไปได้นานเพียงใดเมื่อพบอุปสรรค หรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งความพยายามที่ใช้ในช่วงการเรียนรู้กับช่วงนำทักษะไปใช้จะมีความแตกต่างกัน ในช่วงการเรียนรู้ คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูงอาจรู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็นที่ต้องใช้ความพยายามมาก แต่เวลานำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ จะใช้ความพยายามและลงทุนสูง ส่วนคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง จะใช้ความพยายามในการเรียนมาก แต่ใช้ความพยายามน้อยลงเมื่อนำทักษะไปใช้

3. แบบแผนของความคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought Pattern and Emotions Reactions) ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคล คนที่คิดว่าตนไร้ความสามารถมีความวิตกกังวลมากกว่าความเป็นจริงเมื่อต้องเจอสภาพการณ์ที่เป็นอุปสรรค ส่วนคนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูงจะให้ความสนใจและใช้ความพยายามในการจัดการสภาพการณ์และสิ่งที่เป็นอุปสรรค ทั้งยังกระตุ้นให้ใช้ความพยายามมากขึ้น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ยังมีอิทธิพลต่อความคิดในการแก้ปัญหาที่ยาก คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามไม่เพียงพอ ในขณะที่คนที่มีความสามารถต่ำมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่ำ มองว่าความล้มเหลวเกิดจากการด้อยความสามารถของตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

แบนดูรา กล่าวว่า ปัจจัยในการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีที่มาจาก 4 ปัจจัยด้วยกัน ได้แก่ 1.ความสำเร็จจากการกระทำ 2.การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ 3.การชักจูงด้วยคำพูด 4.ระดับทางสรีระวิทยา (Bandura, 1986, pp.399-401) ต่อมาได้มีการนำทฤษฎีไปทำการวิจัยอย่างกว้างขวาง และ Maddux (1995, pp.3-27) ได้จำแนกเพิ่มเติมอีก 2 ปัจจัยที่ใช้กำหนดระดับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ได้แก่ 1. ระดับอารมณ์ 2.ความสามารถในการจินตภาพ รวมเป็น 6 ปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. **ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment)** เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนมากที่สุด เพราะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ทำได้และมีการฝึกฝน (Mastery Experiences) การประสบความสำเร็จจากการกระทำ ส่งผลให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในขณะที่ความล้มเหลวทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากความล้มเหลวเกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ ของการปฏิบัติและความล้มเหลวนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการขาดความพยายามหรือผลจากสถานการณ์ภายนอก บุคคลจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ใหม่มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับธรรมชาติและระดับของความเชื่อในความสามารถที่มีอยู่เดิม การประสบความสำเร็จบ่อย ๆ จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น หากมีความล้มเหลวเกิดขึ้นบ้างบางครั้งก็ไม่มีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองระดับสูง มองว่าความล้มเหลวเป็นผลมาจากการขาดความพยายาม ขาดกลยุทธ์ ซึ่งเขามั่นใจว่าหากแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ก็สามารถประสบความสำเร็จได้ แม้จะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองตามความสามารถที่แท้จริงแล้ว ความเชื่อนี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นด้วย โดยเฉพาะสถานการณ์ซึ่งเคยไม่แน่ใจว่าสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามการแผ่ขยายนี้มักเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์เดิมที่บุคคลนั้นเคยประสบความสำเร็จมาแล้ว

จากงานวิจัยของ Wise and Trunnell (2001) ได้ศึกษาเรื่องของการประสบความสำเร็จจากการยกน้ำหนักในท่า bench press ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกภายใต้ประสบการณ์ความสำเร็จจากการปฏิบัติ มีความสามารถในการยกท่า bench press มากกว่า กลุ่มที่ได้รับการสาธิตตัวอย่างและกลุ่มที่ใช้การชักจูงด้วยคำพูด และ Gernigon and Delloye (2003) ได้ศึกษาใน

แนวทางเดียวกัน ถึงความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน การอ้างสาเหตุ และการติดตามการแสดงความสามารถของนักกีฬาเมื่อประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวอย่างไม่คาดหวังในนักกีฬาวิ่งระยะสั้น การวิจัยพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เกี่ยวกับความสำเร็จมีผลต่อระดับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนส่วนการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เกี่ยวกับล้มเหลวมีผลทำให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองลดลง ฉะนั้นหากตนเองรับรู้ว่าจะสามารถทำได้และประสบความสำเร็จส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Chase (1998) ได้ทำการวิจัยถึงแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการเรียนวิชาพลศึกษาและกีฬา ทำการศึกษาในเด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 8-14 ปี ผลการวิจัยพบว่า อายุเป็นปัจจัยของแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในตนเองและการแสดงความสามารถเป็นปัจจัยสำคัญในทุก ๆ ช่วงอายุ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในวัยเด็กจะต้องมีการวัดความสามารถที่ประสบผลสำเร็จที่ผ่านมา เพราะจะทำให้มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติครั้งต่อ ๆ ไปเพิ่มขึ้น ส่วนในวัยเด็กที่มีช่วงอายุมากกว่า ควรให้ความสำคัญกับการฝึก และการวัดผลความสามารถที่ประสบความสำเร็จซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และการให้คำชมเชยและการให้กำลังใจเป็นสิ่งจำเป็นต่อทุกช่วงอายุ

แบนดูรา ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลนั้น จำเป็นต้องฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อม ๆ กับทำให้เชื่อว่าเขามีความสามารถที่กระทำเช่นนั้นได้ ส่งผลให้สามารถนำทักษะที่ได้รับฝึกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งการกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ (Bandura, 1986, p.399)

1.1 ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะเชื่อว่าความพยายามมีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงความสามารถที่ด้อยกว่าและส่งผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองน้อยกว่าด้วย ในทำนองเดียวกัน ความล้มเหลวสะท้อนให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองได้ กล่าวคือ ถ้าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวในงานที่ค่อนข้างยากถึงแม้ว่าจะได้พยายามเต็มที่แล้ว ความล้มเหลวนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถที่มีอยู่อย่างจำกัดของบุคคล บุคคลที่เคยประสบกับความล้มเหลวแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ดีขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนมากกว่าบุคคลที่สามารถทำได้สำเร็จแต่คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่า

ระดับที่เคยทำได้ในอดีต ดังที่ Chamberlain and Hale (2007) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความตั้งใจและความมุ่งมั่น ของการแสดงความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ พบว่า ความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองกับความตั้งใจแสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันกับความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Melissa ,Chase, Cathy, Lirgg, Deborah and Feltz (1997). พบว่า ความเชื่อมั่นในการฝึกสอนภายในทีม มีความสัมพันธ์กันระหว่างความคาดหวังของผู้ฝึกสอนกับความตั้งใจในการแสดงความสามารถภายในทีมของนักกีฬา

1.2 รูปแบบของการระบุสาเหตุ แนวคิดนี้ทำให้ทราบว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถระดับสูง มักระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จในงานที่ยาก และใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความพยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถระดับสูงจะระบุสาเหตุของการล้มเหลวว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักระบุสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนด้อยความสามารถ นอกจากนี้ บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำมักคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นเพราะปัจจัยภายนอกมากกว่าความสามารถของตนเอง ในกรณีเช่นนี้ หากพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของบุคคลที่ประเมินตนเองต่ำ ต้องให้บุคคลนั้นเอาชนะงานที่ท้าทาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด จะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏเด่นชัดขึ้น

1.3 ความตั้งใจและความจำ ความตั้งใจและความจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของบุคคล นั่นก็คือ บุคคลที่เลือกจำการกระทำที่เป็นไปในทางลบมาก ๆ มักเชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถ หรือ มีความสามารถต่ำ ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่สังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จก็มีแนวโน้มที่ทำให้เชื่อว่าตนมีความสามารถสูง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้

จากการศึกษาของ Hackett, Nancy, and Campbell (1987). เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการทำงานและความสนใจในงาน การปฏิบัติหน้าที่ เพศ และความเสมอภาคของงาน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ประสบความสำเร็จมีการประเมินว่า ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นและมีความสนใจในงานเพิ่มขึ้นด้วย ขณะที่กลุ่มล้มเหลวประเมินตนเองต่ำลง และมีความสนใจในงานลดลง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสองกลุ่มนี้ พบว่า กลุ่มสำเร็จประเมินว่าตนเองมีความสามารถมากกว่า มีความพยายามมากกว่า ไซคดีกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า พึงพอใจกว่า และงานยากน้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ล้มเหลว

2. การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) แบบดูร่า

(Bandura, 1986, pp. 403-404) กล่าวว่า ส่วนหนึ่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีผลมาจากอิทธิพลของประสบการณ์การเรียนรู้จากการดูหรือฟัง และสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น มีเพศ วัย ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในอดีตไม่แตกต่างกัน และสามารถกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ ก็ทำให้มีแนวโน้มที่รู้สึกว่าการทำพฤติกรรมเช่นนั้นบ้างคงประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับบุคคลเหล่านั้น อย่างไรก็ตาม น้อยที่สุดในลักษณะของการปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนเองให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมองเห็นตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนเองประสบความสำเร็จล้มเหลว ทั้ง ๆ ที่แสดงความพยายามเต็มที่แล้ว ก็อาจทำให้เขาลดระดับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความพยายามของตนเองลงได้เช่นกัน แบบดูร่า ได้กล่าวถึงตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนว่า ควรจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ผู้สังเกตจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเหมือนกันกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือ ในด้านการระบุสาเหตุของตัวแบบ ผู้ที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงกว่าตัวแบบที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว มักไม่ลดความพยายาม แม้ว่าตนเองประสบความสำเร็จล้มเหลวบ้างก็ตาม ตรงกันข้าม ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และมักท้อถอยง่ายเมื่อประสบกับอุปสรรค

2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน สามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ ซึ่งตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายาม มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

Straek and McCullagh (1999). ได้ศึกษางานวิจัย ผลของตัวแบบจากตนเอง (Self-Modeling) ต่อความสามารถในการว่ายน้ำระดับเริ่มต้น พบว่า กลุ่มที่ฝึกโดยใช้ตนเองเป็นต้นแบบมีความสามารถในการว่ายน้ำและส่งผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ใช้คนอื่นเป็นต้นแบบ แต่อย่างไรก็ตามการใช้ต้นแบบส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นความพยายามในการใช้ถ้อยคำชักจูงให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ถึงแม้ว่าเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้วก็ตาม เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวางและเป็นประโยชน์อย่างมาก การชักจูงด้วยคำพูดดูเหมือนว่าจะให้ผลน้อย ต่อการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง แต่หากสิ่งที่พูดนั้นอยู่ในกรอบของความเป็นจริง คำพูดนั้นก็ทำให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถในการทำงานที่กำหนดให้สำเร็จได้ จะมีความพยายามมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับการโน้มน้าวใด ๆ ซึ่งยังคงติดอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตนเอง การโน้มน้าวที่เอื้อให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นนั้น ต้องทำให้บุคคลมีความพยายามเพียงพอและต้องพัฒนาทักษะที่จำเป็นร่วมกันไปด้วย การพูดชักจูงจะส่งผลมากที่สุดถ้าผู้ชักจูงสามารถทำให้เชื่อว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามหากการชักจูงด้วยคำพูดไม่ตรงกับความเป็นจริงก็จะเป็นการนำผู้ถูกชักจูงไปสู่ความล้มเหลว และทำให้ผู้ถูกชักจูงไม่ไว้วางใจในตัวผู้พูดชักจูงด้วย

งานวิจัยของ Maughan and Ellis (1991). ได้ศึกษาถึง ผลของการให้ข้อมูลย้อนกลับของความสามารถระหว่างการได้รับกิจกรรมฟื้นฟูของผู้ป่วยในช่วงวัยรุ่น พบว่า การให้ข้อมูลด้วยการชักจูงด้วยคำพูดในการแสดงความสามารถ มีผลกระทบต่อผู้ป่วยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร ศุภพิชน (2544) ที่ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด ที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก ผลการศึกษาพบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปลูกดอกโดยการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกทำให้ความสามารถในการปลูกดอกเพิ่มขึ้น ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้ความสามารถในการปลูกดอกต่ำลง ขณะที่งานวิจัยของ ภูษณพาส สมนิล (2548) ได้ศึกษาในแนวทางเดียวกันถึงการเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตัวเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า กลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูดมีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น ดังนั้น การชักจูงด้วยคำพูดที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

3.1 ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง ถ้าผู้ชักจูงมีความสำคัญต่อผู้ถูกชักจูงหรือมีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ก็จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล

3.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง แบบดูราซีชี้ให้เห็นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอกกับบุคคลว่าในโอกาสต่อไปควรประเมินความสามารถของตนในระดับใด ในกรณีนี้ที่

สถานการณ์และการกระทำครั้งใหม่ไม่แตกต่างไปจากเดิม บุคคลจะใช้ข้อมูลย้อนกลับของครั้งเดิม มาตัดสินความสามารถในการกระทำครั้งใหม่

3.3 การเพิ่มความพยายาม การพูดชักจูงส่งผลให้ผู้ถูกชักจูงเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ โดยเพิ่มความพยายามมากขึ้น บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนทำได้และเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ จะเกิดความเชื่อถือผู้โน้มน้าวด้วย

4. **ระดับทางสรีระวิทยา (Physiological State)** เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลต่อการตัดสินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเครียด มีความประหม่า อ่อนล้า เหนื่อยหอบ เจ็บปวด หรือตื่นกลัวมาก ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานจะลดลง หากลดความตื่นเต้น หรือ ความว้าวุ่นทางอารมณ์ลงทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ดังงานวิจัยของ Hanton and Connaughton (2002). ที่ศึกษาถึง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลและความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเองและการแสดงความสามารถ พบว่า นักกีฬาที่รับรู้อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วสามารถควบคุมได้ ทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันมีความง่ายขึ้นในขณะที่หากอาการเหล่านั้นไม่สามารถควบคุมได้ทำให้การแข่งขันมีความลำบากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันในครั้งนั้น ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas, Maynard and Hanton (2004). ที่ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยแวดล้อมของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างการแข่งขันที่มีต่อการรับรู้ถึงความวิตกกังวล พบว่า การกระตุ้นทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น และมีการลดลงของความวิตกกังวลทางด้านจิตใจกว่าความอ่อนล้าที่มีผลต่อความสามารถ ระยะเวลาในการแข่งขันมีผลทำให้ข้อจำกัดความวิตกกังวลทางด้านจิตใจและร่างกายเพิ่มขึ้น และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนถึงการแข่งขันลดลง การควบคุมการรับรู้ถึงความวิตกกังวลของกระบวนการทางความคิดและทางร่างกายลดลงและค่าความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นเมื่อถึงช่วงการแข่งขัน แต่ทั้งนี้ควรมีการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อมควบคุมไปด้วย จากที่กล่าวมาปฏิกิริยาทางสรีระวิทยาของบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัยดังต่อไปนี้ แบนดูรา (Bandura, 1986, p.400-401)

4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล โดยที่บุคคลมักพิจารณาว่าปฏิกิริยาทางสรีระวิทยาเคยมีผลต่อการปฏิบัติงานของตนที่ผ่านมาอย่างไร นั่นก็คือผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงมักเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงาน

4.2 ระดับของการตื่นตัว ข้อมูลทางด้านการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่ การตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่อยู่ที่ระดับของการตื่นตัวมีมากหรือน้อยเพียงใด การตื่นตัวใน ระดับกลาง ๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่าง ๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูง จะเป็นอุปสรรคในการ ใช้ทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

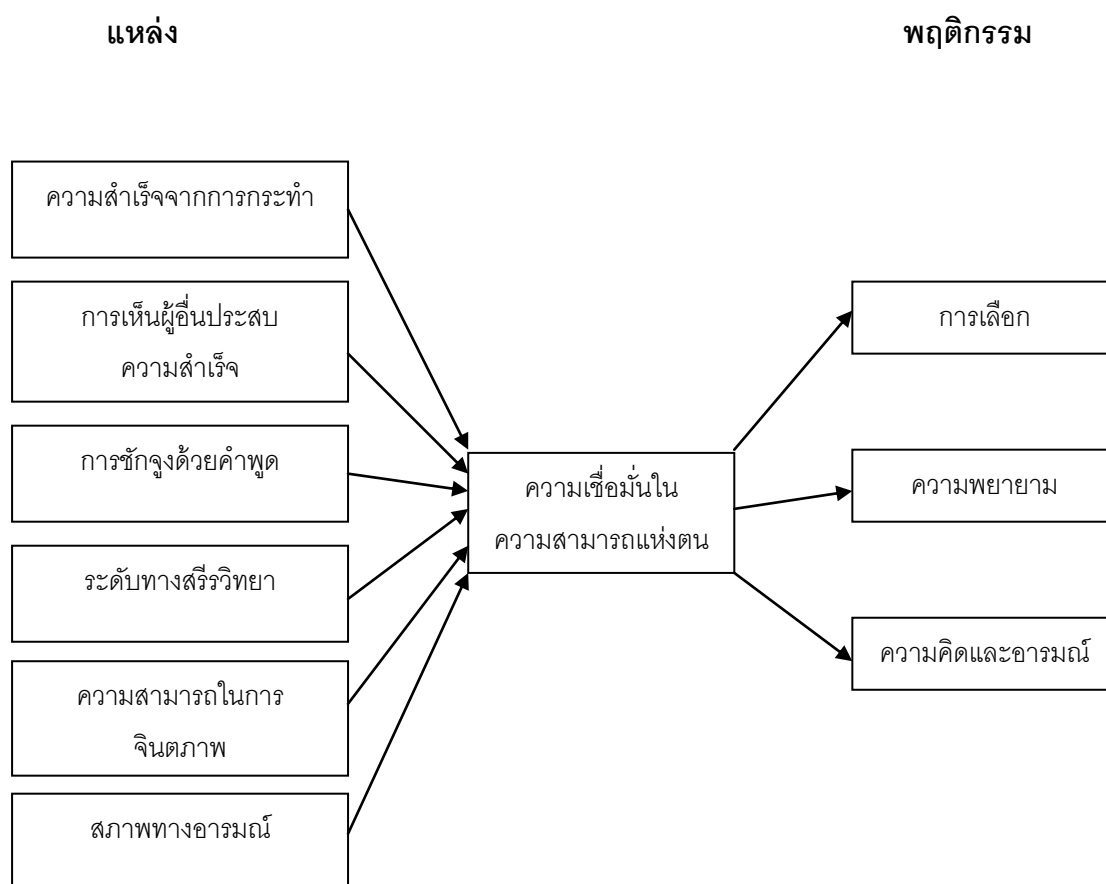
4.3 การระบุดสาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการตื่นตัวที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาด ความสามารถ มีแนวโน้มที่จะลดความเชื่อในความสามารถของตนเองลงมากกว่าบุคคลที่มองการ ตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใคร ๆ ก็มีได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูง เช่น นักแสดง อาจมีความ วิดกกังวลในช่วงก่อนการแสดง แต่เมื่อเริ่มแสดงไปได้ระยะหนึ่งความวิตกกังวลนี้จะหายไป สิ่ง เหล่านี้เป็นเรื่องปกติซึ่งมิได้มีผลต่อการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

4.4 ลักษณะของอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สามารถส่งผลกระทบต่อ ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลได้ เช่น อารมณ์เศร้าอันเกิดจากความล้มเหลวใน อดีตอาจทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองลดลง แต่หากเป็นอารมณ์ในทางบวก ก็จะทำให้กระตุ้นความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ ความเชื่อในความสามารถของตนเองก็จะได้รับการ พัฒนาขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่าในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวกเขาจะตัดสินความสามารถของ ตนเองสูงกว่าในขณะที่มีอารมณ์ปกติหรือมีอารมณ์ในทางลบ

5. ความสามารถในการจินตภาพ (Imaginal Experiences) การจินตภาพมีผลต่อ ระดับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นการสร้างต้นแบบเฉพาะของ กระบวนการทางความคิด ในปี 1995 Maddux (1995, pp.3-27) ได้ขยายความของ ความสามารถในการสร้างจินตภาพว่า ต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมทางจิตใจที่แน่นอนของแต่ละบุคคลเมื่อต้องปฏิบัติทักษะ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการตัดสินใจเมื่อต้องปฏิบัติทักษะให้ เกิดผลสำเร็จ ปัจจัยนี้มีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของแต่ละบุคคล โดยการ ใช้จินตนาการที่มีความถูกต้องในวิธีการและรูปแบบ อย่างไรก็ตาม แบนดูรา (Bandura, 1997, p.93) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การจินตภาพเป็นเหมือนตัวอย่างทางความคิด (Cognitive Enactment) การจินตภาพตนเองขณะที่กำลังขณะคู่ต่อสู้เป็นการเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความ ทนทาน Beauchamp, Bray and Albinson, (2002) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความ เชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน การจินตภาพและการแสดงความสามารถ ผลการวิจัยพบว่า การ จินตภาพมีการสร้างแรงจูงใจและมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและการ แสดงความสามารถ

6. **สภาพทางอารมณ์** (Emotion State) เป็นสภาพทางอารมณ์ในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อระดับของความเชื่อมั่น อารมณ์ในเชิงบวกทำให้ความเชื่อมั่นมีการเพิ่มมากขึ้น ในทางกลับกัน อารมณ์ในเชิงลบอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมความเชื่อมั่นในความสามารถลดต่ำลงได้ และสภาพทางอารมณ์มีผลกระทบต่อระดับของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน การเกิดความสำเร็จและความล้มเหลวสามารถนำไปเชื่อมโยงได้ในเรื่องของสภาพทางอารมณ์ (Maddux, 1995, pp.3-27) และแบนดูรา (Bandura, 1977, p.93) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า อาจต้องอาศัยโชค หากผู้ที่มีสภาพอารมณ์ในเชิงลบประสบผลสำเร็จ ซึ่งก็อาจไม่เกิดผลดีต่อความแสดงความสามารถของเขา

ภาพประกอบของทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรม (Maddux, 1995)

การวัดความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนเอง

แบนดูรา (Bandura, 1977, pp.84-85) ได้แบ่งลักษณะการวัดความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของบุคคลออกเป็น 3 มิติ ได้แก่

มิติที่ 1 ระดับ หรือ ขนาดความยากของงานที่บุคคลเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (Level or Magnitude of Job Difficulty) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง หรือความเชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องแสดงพฤติกรรมที่มีความยากแตกต่างกัน โดยระบุได้ว่าตนสามารถทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่ระดับความยากแตกต่างกัน บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองต่ำหรือมีขีดความสามารถจำกัดสามารถทำได้เฉพาะงานที่ง่าย ถ้าได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่ยากเกินความสามารถก็จะพบกับความล้มเหลว

มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจในการปฏิบัติงานในระดับความยากต่าง ๆ (Strength of Confidence) ถ้าบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีความเข้มน้อยหรือไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อเขาประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่เขาเชื่อ จะมีผลทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองในบุคคลนั้นลดลง แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเข้มหรือมีความมั่นใจในระดับสูง ก็จะมี ความบากบั่น มานะพยายามมาก แม้ว่าประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก็ตาม

มิติที่ 3 การแผ่ขยายความสามารถ หรือ การนำไปใช้ (Generality of Ability) เป็นการแผ่ขยายความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ไปยังสถานการณ์อื่น ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานบางอย่าง ก่อให้เกิดการนำความสามารถไปปฏิบัติในสภาพการณ์อื่นที่คล้ายคลึงกันในปริมาณที่แตกต่างได้ แต่ประสบการณ์บางอย่างอาจไม่สามารถนำความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนไปใช้ในสภาพการณ์อื่นได้

พฤติกรรมของผู้ฝึกสอน แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ความหมายของผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอน (Coach) เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ทั้งทางด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางด้านจิตใจและการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีได้นั้นต้องมีความเสียสละ และมีความอดทนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นอย่างมาก และสิ่งที่สำคัญที่ผู้ฝึกสอนควรคำนึง คือ การฝึกสอนทุกครั้งควรมุ่งเน้นพัฒนาการทางความสามารถของนักกีฬามากกว่าการมุ่งเน้นเพียงชัยชนะเท่านั้น ดังที่ สืบสาย บุญวิโรบุตร (2541 : หน้า 110-111) ได้กล่าวถึงคำจำกัดความของผู้ฝึกสอนไว้ว่า ผู้ฝึกสอนเป็นกระบวนการของพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลหรือกลุ่มเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้และยังสามารถควบคุมนักกีฬาในการสร้างเสริมระดับของแรงจูงใจภายในทีมรวมทั้งมีการจัดการและบริหารทีม ดังนั้นความสามารถในการโค้ชจึงต้องรวมทั้งศาสตร์ และศิลป์ ศาสตร์ คือ ความรู้ความสามารถของการเป็นผู้ฝึกสอนโดยตรง ความรู้ความสามารถในการเสริมสร้างสมรรถภาพในการพัฒนาทักษะและการยกระดับของความสามารถโดยรวม ศิลป์ คือ ต้องรู้จักประสานการทำงานกับบุคคลอื่น ๆ ในองค์กรและที่สำคัญคือหน้าที่ในการกำกับกับการสร้างเสริมและการคงระดับแรงจูงใจของนักกีฬาให้ฝึกซ้อมอย่างมีความสุข สนุกสนาน รู้สึกท้าทายในทุกระดับความกดดันและนำความสามารถที่มีอยู่ไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มความสามารถ ข้อสำคัญสำหรับการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การจัดเตรียมเกี่ยวกับการฝึกอย่างมีระบบ มีประสิทธิภาพ มีการแนะแนว รวมไปถึงการเสริมสร้างกำลังใจและการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ตลอดจนการให้รางวัลสำหรับการเล่นและการกระทำที่ดี และในทางตรงข้าม ต้องมีการลงโทษในการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬา ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดและสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาและพัฒนาความสามารถในการกีฬา และ

พีรพงศ์ บุญศิริ (2536 หน้า 71) และ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2545 หน้า 90) ได้กล่าวถึงความหมายของผู้ฝึกสอนเพิ่มเติมว่า ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา การสร้างวินัย และควบคุมความประพฤติ การให้กำลังใจ และสร้างสมรรถภาพสูงสุดให้แก่กีฬา ตลอดจนมีการชี้ทางในการฝึกซ้อมและแข่งขัน และผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้ที่เข้าใจทฤษฎีและปฏิบัติที่ดีเพื่อนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางด้านจิตใจให้ก้าวไปสู่ผลสำเร็จของการแข่งขันหรือเล่นกีฬา

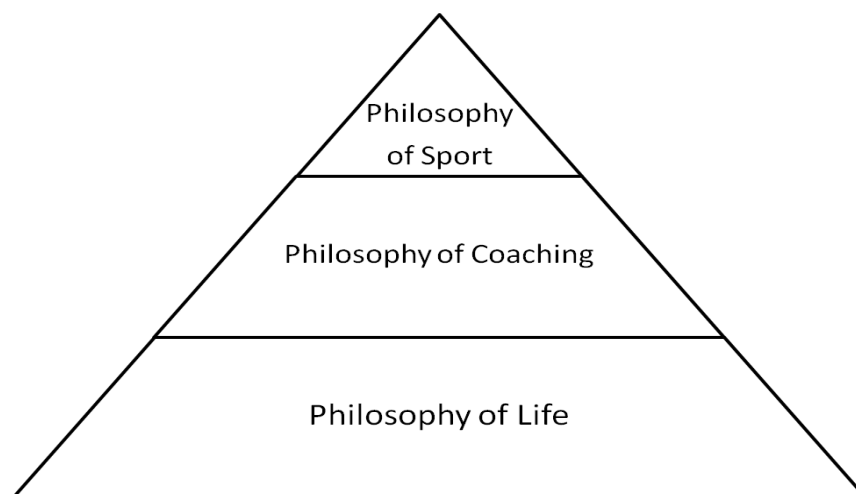
ปรัชญาผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนที่ไม่ทราบปรัชญาของการฝึก ทำให้ขาดแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายปลายทาง ดังนั้นเพื่อการฝึกกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องทราบว่าขณะนี้ตนเองกำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำกับใครและทำอย่างไร ปรัชญาเป็นความเชื่อหรือหลักการที่จะเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติ ในการกีฬานั้นปรัชญาของชีวิตจะเป็นพื้นฐานและปรัชญาการฝึกกีฬาจะเป็นปรัชญาของการฝึกกีฬาเฉพาะอย่าง หรือใช้เป็นเทคนิคและกลยุทธ์บายที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้ในการฝึกกีฬาต่อไป (สุพิตร สมานิติ, 2535) และการเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีควรต้องมีปรัชญาในการฝึกกีฬาเพื่อยึดถือเป็นหลักเกณฑ์ หรือใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่มีปรัชญา มีความรู้ความชำนาญ เกี่ยวกับกีฬาประเภทที่ตนฝึกสอนอยู่ และความเข้าใจในตัวนักกีฬานั้น จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและมีความเหมาะสม ดังปรัชญาของผู้ฝึกสอนควรมีดังนี้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545 หน้า 90-91)

1. **ปรัชญาของชีวิต (Philosophy of Life)** หมายถึง ผู้ฝึกสอนต้องรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีลักษณะพื้นฐานของนิสัยใจคออย่างไร รู้ว่าตนเองมีความรู้สึกกับคนทั่ว ๆ ไปอย่างไร รู้จักการใช้อำนาจของคนที่มืออยู่ได้ถูกต้องเพียงใด

2. **ปรัชญาของผู้ฝึกสอน (Philosophy of Coaching)** หมายถึง ผู้ฝึกสอนต้องมีความตั้งใจ อดทน เสียสละต่อการฝึกสอน ผู้ฝึกสอนต้องไม่สอนนักกีฬาในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไม่หลอกลวงนักกีฬา เมื่อเกิดความผิดพลาดควรยอมรับในความผิดพลาดนั้น ๆ

3. **ปรัชญาของกีฬา (Philosophy of Sport)** หมายถึง ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ความสามารถในกีฬาที่ตนเป็นผู้ฝึกอย่างดีและแม่นยำถูกต้อง ควรรู้ว่าฝึกกีฬาประเภทนี้เพื่ออะไร มีเป้าหมายในการฝึกกีฬาอย่างไร



ภาพประกอบ 4 ปรัชญาของผู้ฝึกสอน

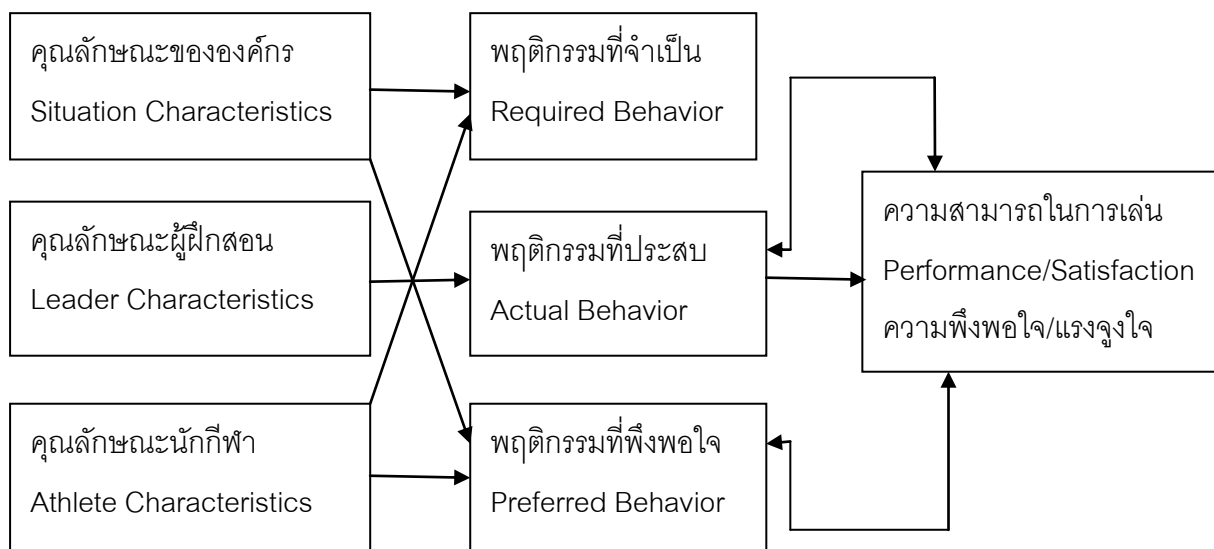
จากที่กล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีปรัชญาเป็นของตนเองเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติ เพราะว่าการมีปรัชญาสามารถบอกถึงพฤติกรรมของตนเองและใช้เป็นแนวทางในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ทฤษฎีการเป็นผู้นำการกีฬา (Multidimensional Sport Leadership)

ทฤษฎีความเป็นผู้นำทางการกีฬา ในปัจจุบัน ได้มีการพัฒนามาจากความเชื่อที่แตกต่างกัน ทั้งจากการกำหนดเป็นแบบของพฤติกรรมในการโค้ชที่สามารถกระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬายืนยันฝึกซ้อม และตั้งใจแสดงความสามารถในการแข่งขันอย่างเต็มที่ สืบสายบุญวีรบุตร (2541 หน้า 111-113) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการเป็นผู้นำทางการกีฬา (Multidimensional Sport Leadership) ของ เซลลาดูรี ว่าเป็นปัจจัยหรือลักษณะของสถานการณ์ หรือองค์กร เช่น สถานศึกษา สโมสร ชมรม หรือสมาคมกีฬาที่มีจุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายทางการกีฬาที่เด่นชัดย่อมมีผลต่อลักษณะของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของโค้ชเพื่อสร้างทีมให้บรรลุตามเป้าหมายนั้น และนอกจากนี้คุณลักษณะของผู้นำ และลักษณะเฉพาะนักกีฬามีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน (Leadership behaviors) ทั้งพฤติกรรมที่จำเป็นและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนคนปัจจุบันที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่น และมีผลต่อความพึงพอใจซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในของนักกีฬา (ดูภาพประกอบ 5)

ภาพประกอบ 5 โครงสร้างของพฤติกรรมผู้นำทางการกีฬา (เชลลาดูรี, 1990)

ปัจจัยที่กำหนด	พฤติกรรมผู้ฝึกสอน	ผลที่ตามมา
Antecedents	Leader Behavior	Consequences



เพื่อสนับสนุนทฤษฎีนี้ เชลลาดูรี และซาเลห์ (Chelladurai & Saleh, 1980) ได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับผู้นำทางการกีฬาที่เรียกว่า แบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (Leadership Scale for Sports) (LSS) โดยหาค่าความเชื่อมั่นได้ แบบทดสอบและการทำซ้ำ (Test and Re-test Reliability) และหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) และการวิเคราะห์องค์ประกอบ เพื่อแบ่งพฤติกรรมการเป็นผู้นำออกเป็น 5 แบบ คือ

1.แบบฝึกและสอน (Training and Instruction) คือ พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนมุ่งพัฒนาทักษะ และความสามารถของนักกีฬา เน้นการฝึกทั้งสมรรถภาพร่างกาย เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการจัดโครงสร้าง หน้าที่และการประสานกันภายในทีมอย่างชัดเจน

2.แบบประชาธิปไตย (Democratic Coaching Behavior) คือ พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ยอมให้นักกีฬามีส่วนในการกำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีฝึกซ้อม กลยุทธ์ในการแข่งขันและกลวิธีการแข่งขัน

3.แบบเผด็จการ (Autocratic Coaching Behavior) คือ พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่มีความเป็นเอกภาพในการตัดสินใจ เน้นความมีขั้นตอนและอำนาจการเป็นผู้นำ

4.แบบสนับสนุนทางสังคม (Social Support Behavior) คือ พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่คอยช่วยเหลือส่งเคราะห์นักกีฬา การมีบรรยากาศที่ดีในการทำงาน และมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นและสมาชิกภายในกลุ่มมีความสัมพันธ์กัน

5.แบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล (Rewarding or Positive-Feedback Behavior) คือ พฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ชอบให้แรงเสริมแก่นักกีฬา โดยมุ่งเน้นรางวัลสำหรับเล่นได้ดี

จากการศึกษาจากแบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (LSS) พบว่า ลักษณะของผู้ฝึกสอนที่นักกีฬาพึงพอใจขึ้นอยู่กับอายุ ระดับความสามารถ และประเภทกีฬาที่เล่น และนอกจากนี้ วัฒนธรรมและประเพณี มีผลต่อความชอบต่อพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน และความสามารถของนักกีฬาและความสามารถของผู้ฝึกสอนมีความสัมพันธ์กัน นักกีฬาที่เก่งต้องการผู้ฝึกสอนที่เก่ง เพราะนักกีฬาต้องการบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

Nazarudin, Omar, Fauzee, Jamalis, Geok and Din (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อพฤติกรรมของการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล พบว่า ผู้ฝึกสอนที่นักกีฬาบาสเกตบอลระดับมหาวิทยาลัยในประเทศมาเลเซีย มีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬามากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนที่ใช้แบบฝึกและสอน ตามด้วย พฤติกรรมแบบสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมแบบประชาธิปไตย ตามลำดับ Chelladurai and Saleh (1978) ได้ศึกษาความพึงพอใจในพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬา พบว่า เพศชายมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาแบบเผด็จการและแบบสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศหญิง และได้มีงานวิจัยที่สอดคล้องของ Erle (1981) ที่พบว่า เพศชายมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาแบบฝึกและสอน ผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการและแบบสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงมีความพึงพอใจผู้ฝึกสอนแบบประชาธิปไตยมากกว่าเพศชาย

Chelladurai and Carron (1983) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ วัย ระดับวุฒิภาวะต่อความพึงพอใจในพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาแบบฝึกและสอนจะลดลงจากระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามลำดับ และเพิ่มขึ้นเมื่ออยู่ระดับอุดมศึกษา นักกีฬาที่อยู่ในวัยรุ่นพึงพอใจต่อลักษณะการสอนแบบควบคุมน้อยและชอบลักษณะความมีอิสระมากกว่า ซึ่งงานวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Alfermann, Lee and Wurth (2005) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมในการ

สอนของผู้ฝึกสอนเพื่อพัฒนาทักษะของนักกีฬาวัยรุ่น พบว่า นักกีฬาวัยรุ่นมีความพึงพอใจ พฤติกรรมแบบการฝึกและการสอนมากที่สุดเพราะเป็นการพัฒนาทักษะเพิ่มขึ้นในกีฬาประเภท บุคคล ส่วนนักกีฬาประเภททีมมีความพึงพอใจพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนแบบสนับสนุนทาง สังคมมากกว่าแบบการฝึกและการสอน และได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Westre and Weiss (1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสอนและการสอนเป็นกลุ่มในทีม ฟุตบอลระดับมัธยมปลาย พบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีความพอใจในพฤติกรรมการสอนแบบ สนับสนุนทางสังคม การฝึกและการสอน การชมเชยและการให้รางวัล และแบบประชาธิปไตย ตามลำดับซึ่งได้มีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับการผู้ฝึกสอนภายในทีม และงานวิจัยของ Ramzaninezhad and Keshtan (2009) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของพฤติกรรมการ สอนของผู้ฝึกสอนแบบทีมในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ พบว่า การสอนแบบทีมมีความสัมพันธ์ กันกับการรับรู้ในการแสดงออกของผู้ฝึกสอน ซึ่งประกอบไปด้วยพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนแบบฝึก และสอน แบบสนับสนุนทางสังคม แบบให้ผลย้อนกลับในทางบวก และแบบประชาธิปไตย และทีม ที่ประสบความสำเร็จจะมีรูปแบบพฤติกรรมการสอนที่เป็นแบบสนับสนุนทางสังคมและแบบ ประชาธิปไตย ดังงานวิจัยของ Chelladurai and Saleh (1978) ได้มีการศึกษาในทางเดียวกัน พบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์มากในระดับมหาวิทยาลัยจะมีความพึงพอใจพฤติกรรมการสอน แบบฝึกและสอนมากกว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อย ส่วนพฤติกรรมการสอนของผู้ฝึกสอนกีฬา แบบสนับสนุนทางสังคมจะได้รับความพึงพอใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กับระดับของการแข่งขันที่สูงขึ้น

คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน

การเป็นผู้ฝึกสอนนั้นจะต้องมีหน้าที่และบทบาทที่ดีอยู่หลายประการ จะต้องเป็น ตัวอย่างที่ดีให้กับนักกีฬา มีเป้าหมายในการฝึกซ้อม มีความอดทนและเสียสละมาก มีการวางแผนการฝึกซ้อม สร้างความสัมพันธ์กันในทีม และผู้ฝึกสอนต้องมีทักษะทางด้านทฤษฎี ทักษะและ เทคนิคต่าง ๆ และผู้ฝึกสอนเองมีส่วนที่สำคัญมากในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาทั้ง ทางด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และสิ่งที่สำคัญคือ การฝึกสอนทุกครั้งควร มุ่งเน้นและพัฒนาการทางความสามารถให้กับนักกีฬามากกว่ามุ่งเน้นเพียงชัยชนะเท่านั้น จึงจะ สามารถทำให้ทีมไปสู่ความสำเร็จได้ ดังที่ สุปรภาณี ขวัญบุญจันทร์ (2545 หน้า 92) ได้กล่าวว่า คุณสมบัติที่ดีของผู้ฝึกสอน คือ คุณลักษณะของผู้ฝึกสอนที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนา ความสามารถของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนที่ประสบความสำเร็จควรมีคุณสมบัติที่ดี ดังต่อไปนี้

1. ผู้ฝึกสอนต้องศึกษาค้นคว้าและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักกีฬาให้มีความสามารถสูงสุด
2. ผู้ฝึกสอนต้องสามารถเข้าใจถึงความต้องการด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี
3. ผู้ฝึกสอนต้องเป็นคนที่มีความจริงใจแจ่มใส สามารถสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานให้แก่ักกีฬา
4. ผู้ฝึกสอนต้องสามารถเผชิญกับสถานการณ์หลาย ๆ อย่างได้เป็นอย่างดี มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความยุติธรรม ไม่ลำเอียงหรือเลือกที่รักมักที่ชังในนักกีฬาคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ
6. ผู้ฝึกสอนสามารถทุ่มเททุกอย่างให้กับการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนานักกีฬาให้เป็นนักกีฬาที่ดีในทุกด้าน
7. ผู้ฝึกสอนต้องมีความสามารถหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมีความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษในกีฬาประเภทที่ตนกำลังฝึกสอนอยู่
8. ผู้ฝึกสอนต้องมีความรู้ความเข้าใจทางด้านเทคนิค และวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นอย่างดี เพื่อประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาได้
9. ผู้ฝึกสอนต้องมีความรับผิดชอบสูง มีความสามารถในการวางแผนใช้ความคิดและมีเหตุผล
10. ผู้ฝึกสอนต้องมีความสามารถในการสาธิต ในบางครั้งเพื่อให้ักกีฬาเห็นภาพตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
11. ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
12. ผู้ฝึกสอนต้องมีสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและจิตใจดี เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ักกีฬาได้
13. ผู้ฝึกสอนต้องมีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างสมส่วน แคล่วคล่องว่องไว
14. และผู้ฝึกสอนต้องมีคุณธรรม จริยธรรมและความซื่อสัตย์

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกีฬากับการสร้างเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา

ผู้ฝึกสอน ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่สำคัญและเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬามาก ในเรื่องการพัฒนาให้นักกีฬาให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพสูงสุดทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และสังคม การพัฒนาให้นักกีฬาให้ก้าวขึ้นไปสู่การเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเชิงกีฬาจึงต้องอาศัยผู้ที่มีความชำนาญการอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย ทักษะ เทคนิคต่าง ๆ และนอกจากนี้การเข้าถึงจิตใจของนักกีฬาก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการทำหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ความเข้าใจถึงความรู้สึก อารมณ์ของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนเองไม่เพียงแต่ให้ความสำคัญในด้านการฝึกทางด้านร่างกายเท่านั้น การฝึกและการสร้างสมรรถภาพทางด้านจิตใจก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ การสร้างเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญ และนำวิธีการมาใช้กับนักกีฬาเพื่อให้ความเชื่อมั่นในตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดังได้มีงานวิจัยที่ผู้ฝึกสอนนำเทคนิคและวิธีการสร้างเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา

แบนดูรา (Bundura, 1997) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มีความสำคัญต่อผู้ฝึกสอนไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมหรือประเภทบุคคล เพื่อให้ให้นักกีฬาได้รับความเชื่อมั่นในตนเองสูงนั้น ได้มีงานวิจัยที่นำแนวคิดของทฤษฎีนี้ไปใช้กับนักกีฬากันมากขึ้น และได้มีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาถึงการใช้เทคนิคเพื่อสร้างเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนชั้นยอดที่เคยประสบความสำเร็จ (Gould, Hodge, Peterson & Giannini, 1989) โดยทำการศึกษาคำสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬามวยปล้ำจำนวน 126 คน ในระดับมหาวิทยาลัย และอีก 124 คน ในระดับการแข่งขันโอลิมปิก ทั้งในประเทศอเมริกาและที่ระดับชาติ โดยมีการใช้เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นทั้งหมด 30 เทคนิค เพื่อศึกษาความสามารถต่าง ๆ เมื่อได้รับเทคนิค พบว่ามี 13 เทคนิคที่สามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และจากการศึกษาพบว่าผู้ฝึกสอนได้คำนึงถึงวิธีการใช้เทคนิคในการสร้างเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา โดยกระตุ้นด้วยคำพูดในด้านบวก การใช้ต้นแบบ การฝึกซ้อมทักษะ และรูปแบบของการให้คำชมเชยด้วยคำพูดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการสร้างเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Weinberg and Jackson (1990) ได้ศึกษากับผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสของกลุ่มเด็กมัธยม พบว่า การกระตุ้นคำพูดในทางบวก ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด ตามด้วย การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง การสอนทักษะ ตามลำดับ

Weinberg, Grove and Jackson (1992) ได้ทำการศึกษาในทางเดียวกัน โดยศึกษาถึงรูปแบบการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในนักกีฬาเทนนิส โดยมีการเปรียบเทียบระหว่างผู้ฝึกสอนชาวอเมริกาและชาวออสเตรเลียโดยใช้รูปแบบและเทคนิคของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง 13 รูปแบบ พบว่า ผู้ฝึกสอนชาวออสเตรเลียและผู้ฝึกสอนชาวอเมริกาสร้างนักกีฬาให้มีการเพิ่มขึ้นของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการใช่เทคนิคทั้ง 13 รูปแบบ พบว่า มีการใช้การพูดกับตนเองในทางบวก มากเป็นอันดับแรกและ การใช้นุคคผลเป็นต้นแบบ การฝึกทักษะ การให้รางวัลตอบแทน ตามลำดับ และต่อมาได้มีการศึกษาที่สอดคล้องกันของ Tiffanye, Vargas, Myers and Feltz (2004) ศึกษาถึงการรับรู้ของโค้ชและนักกีฬาเกี่ยวกับเทคนิคที่ใช้พัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน พบว่า ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามีการรับรู้และมีการนำเทคนิคของการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มีประสิทธิภาพตามลำดับ คือ การสอนทักษะ การแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง การพูดในทางบวก

อย่างไรก็ตาม Gould, Hodge, Peterson and Giannini (1989) ได้กล่าวว่า การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องให้คำแนะนำและทำการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการกระตุ้นด้วยคำพูด เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเพื่อให้มีการพัฒนาความสามารถอย่างสูงสุด ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Smoll and Smith (1989) ที่พบว่า ผลจากการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการสอนของผู้ฝึกสอนที่มีต่อนักกีฬา และ Kenow and Williams, (1999) ได้กล่าวในทางเดียวกันไว้ว่า หากเป้าหมายและพฤติกรรมของนักกีฬาเป็นไปในทางเดียวกันกับผู้ฝึกสอนจะทำให้ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างน่าพึงพอใจด้วยกันทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬา และยังกล่าวอีกว่า ในความสามารถของผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอาจไม่ประสบผลสำเร็จ หากมีการใช้หลักทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่ไม่เหมาะสมกับนักกีฬา จนทำให้เกิดการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การใช้แต่อารมณ์ทำให้ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เช่น การใช้ทักษะการพูดในทางบวก แม้ว่าผู้ฝึกสอนเชื่อว่าคำแนะนำที่พูดไปเป็นไปในด้านบวกและเป็นความจริง อย่างไรก็ตามนักกีฬาอาจคิดว่าสิ่งที่ได้ยินเป็นไปในด้านลบ จนทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันเนื่องมาจากผู้ฝึกสอนหรือทักษะในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง อย่างไรก็ตาม ระดับความของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาขึ้นอยู่กับเทคนิคในการสร้างความเชื่อมั่นของผู้ฝึกสอนเช่นกัน ดังที่ (Carron & Bennett, 1977) ได้พบว่า ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามักจะเลยในการสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและการควบคุมความเครียดเพื่อที่จะทำให้เกิดความสามารถในการเรียนรู้เทคนิคการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้มากที่สุด

จากงานวิจัยทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของแต่ละงานวิจัย คือ ต้องการศึกษาด้านเทคนิคของการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองขณะที่มีการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่สูงขึ้น และมีการศึกษาถึงความพึงพอใจของนักกีฬาที่มีต่อพฤติกรรมของผู้ฝึกสอน แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาในแต่ละรูปแบบของการฝึกสอนว่ามีการใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน อย่างไร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาบาสเกตบอล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาสเกตบอล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอล เพศชายและเพศหญิง จำนวน 205 คน ผ่านการอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาสเกตบอล จากสมาคมสเกตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และมีประสบการณ์ในการสอนกีฬา ไม่น้อยกว่า 3 ปี เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสเกตบอลในรายการต่าง ๆ ที่มีการจัดการแข่งขันในประเทศไทย โดยได้จากการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามที่แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับของการเป็นผู้ฝึกสอน ประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (Leadership Scale for Sports: LSS; Chelladurai, 1989) ฉบับภาษาไทย (Boonveerabut, 1993) ประกอบไปด้วย 40 ข้อคำถาม ซึ่งเกี่ยวข้องกับรูปแบบของการฝึกสอน 5 รูปแบบ เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผู้ตอบแบบสอบถามระบุรูปแบบของการสอนกีฬา จาก 1 หมายถึง ใช้ในการสอนน้อยที่สุด ถึง 5 หมายถึง ใช้ในการสอนมากที่สุด โดยแต่ละแบบรูปแบบของการฝึกสอนกีฬามีข้อคำถาม ดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนแบบฝึกและสอนมีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35 และ 38
2. ผู้ฝึกสอนแบบประชาธิปไตย มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 9, 15, 18, 21, 24, 30, 33 และ 39
3. ผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการ มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 12, 27, 34, และ 40
4. ผู้ฝึกสอนแบบสนับสนุนทางสังคม มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 7, 13, 19, 22, 25, 31, และ 36
5. ผู้ฝึกสอนแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 10, 16, 28 และ 37

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .91 แยกตามรายรูปแบบพฤติกรรมได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 - .81 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังนั้น แบบสอบถาม (Leadership Scale for Sports: LSS) ที่ถูกพัฒนาโดย Boonveerabut (1993) จึงสามารถนำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self Efficacy Scale: SE) (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004) เป็นแบบสอบถามแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีจำนวน 13 ข้อคำถาม ซึ่งใช้วัด (1). ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 7, 9 (2). การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 10 (3). การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 5 (4). การกระตุ้นทางสรีรวิทยา (Physiological State) จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 8, 13 (5). ความสามารถในการจินตภาพ (Imaginal Experiences) จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 12 (6). การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotion State) จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 11 และมีระดับคะแนนที่ใช้ในการวัด 5 ระดับ เรียงจากระดับคะแนน 5 (ใช้มาก) ถึง ระดับคะแนน 1 (ไม่เคยใช้เลย)

การเตรียมและพัฒนาแบบสอบถาม

1. การนำแบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการแปลกลับ (back translation) โดยแปลต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย และแปลกลับจากภาษาไทยเป็นฉบับภาษาอังกฤษอีกครั้งโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย และผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ต่อจากนั้นตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาฉบับแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษเปรียบเทียบกับต้นฉบับโดยชาวต่างประเทศเจ้าของภาษา (Brislin, 1970, 1976) โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ที่มีความสามารถทางภาษาอังกฤษจำนวน 2 ท่าน ทำการแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย จากนั้นทำการปรับเนื้อหาของแบบสอบถามทั้งสองชุดให้เป็นฉบับเดียว

1.2 นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ที่มีความสามารถทางด้านภาษาอังกฤษอีกจำนวน 1 ท่าน ทำการแปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ

1.3 นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนฉบับภาษาอังกฤษ ที่แปลจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย ส่งให้กับเจ้าของภาษาที่มีความสามารถทางภาษาอังกฤษจำนวน 1 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องของความหมายในแบบสอบถาม หากมีข้อความที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ผู้วิจัยจะนำข้อคำถามเหล่านั้นดำเนินการตามขั้นตอนข้างต้นอีกครั้ง

นำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาไปทดลองใช้กับผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล (จำนวน 50 คน) ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbrach' s Alpha Coefficient)

นำแบบสอบถามการเป็นผู้นำทางกรกีฬา ฉบับภาษาไทยที่พัฒนาแล้ว และมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ไปทดลองใช้กับผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล (จำนวน 50 คน) ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbrach's Alpha Coefficient)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ขอหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงนายกสมาคม นายกสโมสร นายกสมาคมกีฬาจังหวัด ผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยจะทำการติดต่อกับผู้ฝึกสอนโดยตรงทางโทรศัพท์อีกครั้งหนึ่งเพื่อนัดหมายสถานที่ และเวลาในการเก็บข้อมูล โดยการเก็บข้อมูลของผู้ฝึกสอน จากสนามการแข่งขัน หรือจากสนามการฝึกซ้อม ในแต่ละสถานที่
4. ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมผู้ช่วยวิจัยอีก 3 ท่าน ซึ่งมีขั้นตอนในการเก็บ ดังนี้ ข้อมูลรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา โดยใช้แบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (Leadership Scale for Sports: LSS) และ แบบสอบถามการใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self Efficacy Scale: SE) มีดังนี้ ขั้นที่ 1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัยในครั้งนี้ รวมถึงความหมาย องค์ประกอบของรูปแบบของการฝึกสอน และแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนว่าเป็นอย่างไร และการตอบแบบสอบถามมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง ขั้นที่ 2. ผู้เข้ารับการทดสอบกรอกแบบฟอร์มการยอมรับการเข้าร่วมงานวิจัย ขั้นที่ 3. ผู้เข้ารับการทดสอบทำการตอบแบบสอบถาม ทั้ง 3 ตอน และเมื่อการตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้น ผู้วิจัยรับแบบสอบถามกลับและทำการตรวจสอบความถูกต้อง ผู้วิจัยทำการขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเพื่อทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา และการแจกแจงตัวแปร โดยการหาค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามแหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และการแจกแจงตัวแปร โดยการหาค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. หาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน โดยใช้สถิติ Pearson's Product Moment Correlation

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบของการฝึกสอน และการใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาบาสเกตบอล โดยการวิจัยในครั้งนี้ประกอบไปด้วยแบบสอบถามที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับของการเป็นผู้ฝึกสอน ระดับการศึกษา และประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอน
2. แบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬา (Leadership Scale for Sports : LSS ; Chelladurai, 1989) ฉบับภาษาไทย (Boonveerabut, 1993) ใช้สอบถามรูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลที่ประกอบไปด้วยรายการคำถาม 40 ข้อ จากรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา 5 แบบ ได้แก่ ผู้ฝึกสอนแบบฝึกและสอน (Training and Instruction) ผู้ฝึกสอนแบบประชาธิปไตย (Democratic Behavior) ผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการ (Autocratic Behavior) ผู้ฝึกสอนแบบสนับสนุนทางสังคม (Social Support) และผู้ฝึกสอนแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล (Rewarding or Positive-Feedback Behavior)
3. แบบสอบถามแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Scale : SE) เป็นแบบสอบถามแหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ประกอบไปด้วย 13 ข้อคำถาม จาก 6 แหล่ง ได้แก่ ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) การกระตุ้นทางสรีรวิทยา (Physiological State) ความสามารถในการจินตภาพ (Imaginal Experiences) การกระตุ้นอารมณ์ (Emotiona Statel)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามการเป็นผู้นำทางการกีฬาและแหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบของการฝึกสอนกีฬาและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การสร้างแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ตอนที่ 2 รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นใน
ความสามารถแห่งตน

ตอนที่ 1 การสร้างแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในครั้งนี้ ใช้วิธีการแปลกลับ (back translation) โดยแปลต้นฉบับที่เป็นภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายและภาษาอังกฤษ จำนวน 1 ฉบับ จากนั้นแปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้งโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกายและภาษาอังกฤษ จำนวน 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษา จำนวน 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ จากนั้นตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาฉบับที่แปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ เปรียบเทียบกับต้นฉบับโดยชาวต่างประเทศเจ้าของภาษา จำนวน 1 ท่าน

การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาไปทดลองใช้กับผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 50 คน ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .75

จึงสรุปได้ว่าแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ได้ผ่านกระบวนการของการพัฒนาอย่างถูกต้องและสามารถนำมาใช้กับงานวิจัยในครั้งนี้ได้

ตอนที่ 2 รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษารูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่ผู้ฝึกสอนกีฬาใช้ระหว่างการทำให้ทีมของตัวเอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์หลักครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลจำนวน 205 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 142 คน (ร้อยละ 69.30) เพศหญิง จำนวน 63 คน (ร้อยละ 30.70) มีอายุระหว่าง 21- 68 ปี ($M=41.52$, $SD=10.85$) ระยะเวลาของการเป็นผู้ฝึกสอน 3 - 38 ปี ($M=12.69$, $SD=9.11$) ระดับการศึกษาแบ่งเป็น ระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 57) ระดับปริญญาโท (ร้อยละ 42) ระดับปริญญาเอก (ร้อยละ 1) และระดับของการเป็นผู้ฝึกสอนแบ่งเป็น ระดับนานาชาติ (ร้อยละ 19.50) ระดับชาติ (ร้อยละ 62) และระดับจังหวัด (ร้อยละ 18.50)

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาตามกรอบแนวคิดของ Chelladurai (1989) ของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล ประกอบด้วย รูปแบบของการฝึกและสอน แบบฝึกและสอน แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ แบบสนับสนุนทางสังคม และแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบของการฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย พบว่า ลักษณะของรูปแบบการฝึกสอนที่ผู้ฝึกสอนกีฬาใช้มากที่สุด เป็นรูปแบบของการฝึกและสอน จำนวน 118 คน (ร้อยละ 57.56) แบ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาชาย จำนวน 91 คน (ร้อยละ 77.12) ผู้ฝึกสอนกีฬาหญิง จำนวน 27 คน (ร้อยละ 22.88) ตามด้วยแบบประชาธิปไตย จำนวน 72 คน (ร้อยละ 35.12) แบ่งเป็นชาย จำนวน 42 คน (ร้อยละ 58.30) หญิง จำนวน 30 (ร้อยละ 41.70) แบบสนับสนุนทางสังคม จำนวน 10 คน (ร้อยละ 4.88) แบ่งเป็นชาย จำนวน 5 คน (ร้อยละ 50) หญิง จำนวน 5 คน

(ร้อยละ 50) และรูปแบบของการฝึกสอนแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล น้อยที่สุด จำนวน 5 คน (ร้อยละ 2.44) แบ่งเป็นชาย จำนวน 4 คน (ร้อยละ 80) หญิง จำนวน 1 คน (ร้อยละ 20) แสดงว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยส่วนมากเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา แบบฝึกและสอน ซึ่งเน้นการสอน และการปฏิบัติทักษะ มากกว่ารูปแบบของการฝึกสอนแบบประชาธิปไตย และแบบสนับสนุนทางสังคม ส่วนการฝึกสอน แบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัลเป็นรูปแบบการฝึกสอนที่มีจำนวนน้อยที่สุด ซึ่งผลการวิจัยได้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่มีนักกีฬา มีความต้องการผู้ฝึกสอนแบบฝึกและสอนมากที่สุด และการวิจัยในครั้งนี้ ยังพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล ในประเทศไทย ไม่มีผู้ฝึกสอนที่มีรูปแบบของการฝึกสอน แบบเผด็จการ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของรูปแบบการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล (N=205)

ลำดับ	รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา	จำนวน	ร้อยละ
1	แบบฝึกและสอน	118	57.56
	ชาย	91	77.12
	หญิง	27	22.88
2	แบบประชาธิปไตย	72	35.12
	ชาย	42	58.30
	หญิง	30	41.70
3	แบบสนับสนุนทางสังคม	10	4.88
	ชาย	5	50.00
	หญิง	5	50.00
4	แบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล	5	2.44
	ชาย	4	80.00
	หญิง	1	20.00

แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

จากการวิเคราะห์ผลของการใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล พบว่า การช้กจูงด้วยคำพูด เป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้มากที่สุด ($M=4.29$, $SD=0.50$) และความสำเร็จจากการกระทำ ($M=4.04$, $SD=0.44$) การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ($M=3.93$, $SD=0.77$) การฝึกจินตภาพ ($M=3.88$, $SD=0.81$) การกระตุ้นทางอารมณ์ ($M=3.80$, $SD=0.78$) และการกระตุ้นทางสรีรวิทยา เป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้น้อยที่สุด ($M=3.76$, $SD=0.52$) แสดงว่า วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยนำมาใช้กับนักกีฬาที่ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด คือ วิธีการช้กจูงด้วยคำพูด ซึ่งเป็นวิธีการที่นำมาใช้มากกว่าวิธีการอื่น ๆ ส่วนวิธีการกระตุ้นทางอารมณ์และการกระตุ้นทางสรีรวิทยา เป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬาน้อยที่สุด (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ลำดับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล (N=205)

ลำดับที่	แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน	M	SD
1	การช้กจูงด้วยคำพูด	4.29	0.50
2	ความสำเร็จจากการกระทำ	4.04	0.44
3	การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ	3.93	0.77
4	การจินตภาพ	3.88	0.81
5	การกระตุ้นทางอารมณ์	3.80	0.78
6	การกระตุ้นทางสรีรวิทยา	3.76	0.52

ลำดับของการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนตามรูปแบบของการฝึกสอน

จากการวิเคราะห์รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาบางสเกตบอลตามรูปแบบของการฝึกสอน พบว่า (1) รูปแบบของการฝึกและสอน มีการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มากที่สุด คือ การชักจูงด้วยคำพูด ($M= 4.25, SD= 0.75$) ความสำเร็จจากการกระทำ ($M= 4.03, SD= 0.75$) การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ($M= 3.82, SD= 0.72$) และ มีการใช้น้อยที่สุด คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ ($M= 3.75, SD= 0.82$) (2) รูปแบบของการฝึกสอนแบบประชาธิปไตย มีการใช้มากที่สุด คือ การกระตุ้นทางสรีรวิทยา ($M= 4.27, SD= 0.60$) การกระตุ้นทางอารมณ์ ($M= 4.22, SD= 0.45$) การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ($M= 4.20, SD= 0.84$) และวิธีที่ใช้น้อยที่สุด คือ การชักจูงด้วยคำพูด ($M= 3.93, SD= 0.65$) (3) รูปแบบการฝึกสอนแบบสนับสนุนทางสังคม มีการใช้มากที่สุด คือ การชักจูงด้วยคำพูด ($M= 4.33, SD= 0.59$) การกระตุ้นทางอารมณ์ ($M=4.10, SD= 0.74$) ความสำเร็จจากการกระทำ ($M= 3.83, SD= 0.76$) และการกระตุ้นทางสรีรวิทยา ($M= 3.60, SD= 0.73$) มีการใช้น้อยที่สุด (4) รูปแบบของการฝึกสอนแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล มีการใช้ การชักจูงด้วยคำพูดเป็นอันดับแรก ($M= 4.39, SD= 0.68$) ตามด้วยการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ($M= 4.13, SD= 0.82$) และ ความสำเร็จจากการกระทำ ($M= 4.08, SD= 0.73$) ส่วนการกระตุ้นทางสรีรวิทยา มีการนำมาใช้น้อยที่สุด ($M= 3.73, SD= 0.80$) ตามลำดับ

แสดงว่า รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาบางสเกตบอลมีการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มีความแตกต่างกันไปตามรูปแบบที่ตัวเองเป็นอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัย สรุปโดยรวมแล้วจะเห็นว่า รูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบางสเกตบอลใช้วิธี การชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีการแรกของการฝึกสอน ส่วนวิธีการกระตุ้นทางอารมณ์และวิธีการกระตุ้นทางสรีรวิทยา ผู้ฝึกสอนจะเลือกนำมาใช้เป็นลำดับสุดท้าย (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3-1 ลำดับของการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนตามรูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

ลำดับการใช้	รูปแบบของการฝึกสอน				
	SE	แบบฝึกและสอน (n=118)	แบบประชาธิปไตย (n=72)	แบบสนับสนุนทางสังคม (n=10)	แบบเน้นการให้รางวัล (n=5)
1	VP	(M=4.25, SD=.75)	PS (M=4.27, SD=.60)	VP (M=4.33, SD=.59)	VP (M=4.39, SD=.68)
2	EA	(M=4.03, SD=.75)	ES (M=4.22, SD=.45)	ES (M=4.10, SD=.74)	VE (M=4.13, SD=.82)
3	VE	(M=3.82, SD=.72)	VE (M=4.20, SD=.84)	EA (M=3.83, SD=.76)	EA (M=4.08, SD=.73)
4	IM	(M=3.81, SD=.86)	EA (M=4.15, SD=.73)	VE (M=3.73, SD=.68)	IM (M=4.01, SD=.68)
5	PS	(M=3.80, SD=.85)	IM (M=4.00, SD=.71)	IM (M=3.70, SD=.95)	ES (M=3.83, SD=.75)
6	ES	(M=3.75, SD=.82)	VP (M=3.93, SD=.65)	PS (M=3.60, SD=.73)	PS (M=3.73, SD=.80)

EA = Enactive Attainment

VE = Vicarious Experience

VP = Verbal Persuasion

PS = Physiological State

IM = Imaginal Experiences

ES = Emotion State

ตอนที่ 3 ความสัมพันธ์ของผู้ฝึกสอนกับลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบของผู้ฝึกสอน

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล พบว่า รูปแบบการฝึกสอน แบบฝึกและสอนไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบประชาธิปไตย ($r=0.48$) และรูปแบบสนับสนุนทางสังคม ($r=0.14$) แต่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=0.71$), รูปแบบการฝึกสอนแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์กับรูปแบบสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=0.88$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอนรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ($r=0.02$) และรูปแบบการฝึกสอนแบบสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ($r=0.25$) แสดงว่ารูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลที่มีความสัมพันธ์กันกับ ลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ได้แก่ รูปแบบการฝึกสอน แบบฝึกและสอนมีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล และรูปแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์กับรูปแบบสนับสนุนทางสังคม (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

รูปแบบของการฝึกสอน	ฝึกและสอน	ประชาธิปไตย	สนับสนุนทางสังคม	เน้นการให้รางวัล
ฝึกและสอน	1.00	0.48	0.14	0.71*
ประชาธิปไตย		1.00	0.88*	0.02
สนับสนุนทางสังคม			1.00	0.25
เน้นการให้รางวัล				1.00

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนก็พบว่า รูปแบบของผู้ฝึกสอนในทุกรูปแบบมีการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในทุก ๆ วิธีการ และการนำไปใช้ในแต่ละรูปแบบมีความแตกต่างกันออกไป โดยรูปแบบฝึกและสอน และรูปแบบสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน โดยใช้วิธีการที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตัวเองมากกว่าวิธีการอื่น ๆ ($r=0.40$) ส่วนรูปแบบชมเชยและเน้นการให้รางวัล มีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน โดยใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูด ($r=0.46$) และการได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ($r=0.41$) มากที่สุด (ตาราง 5)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

แหล่ง SE	รูปแบบของการสอน			
	ฝึกและสอน	ประชาธิปไตย	สนับสนุนทางสังคม	แบบชมเชย
ความสำเร็จจากการกระทำ	0.40*	0.23	0.40*	0.20
เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ	0.29	0.27	0.31	0.41*
การชักจูงด้วยคำพูด	0.28	0.22	0.38	0.46*
การกระตุ้นทางสรีรวิทยา	0.29	0.24	0.30	0.10
การจิตภาพ	0.25	0.24	0.30	0.22
การกระตุ้นทางอารมณ์	0.19	0.27	0.35	0.19

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ศึกษารูปแบบของการฝึกสอน การใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกีฬากับการใช้แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาบาสเกตบอล

ข้อมูลได้จากการตอบแบบสอบถาม จากผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย ที่มีประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬามากกว่า 3 ปี รวมจำนวนผู้ฝึกสอนทั้งหมด 205 คน โดยเก็บรวมข้อมูลของแบบสอบถามจากรายการแข่งขันต่าง ๆ ในประเทศ เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และตามสถานที่ฝึกซ้อมต่าง ๆ เช่น สโมสร สมาคม โรงเรียน เป็นต้น

สรุปผลการศึกษา

รูปแบบการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยส่วนมากเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา แบบฝึกและสอน ซึ่งเน้นการสอนและการปฏิบัติทักษะ มากกว่ารูปแบบของการฝึกสอนแบบประชาธิปไตย และแบบสนับสนุนทางสังคมส่วนการฝึกสอน แบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัลเป็นรูปแบบการฝึกสอนที่มีจำนวนน้อยที่สุด ส่วนผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย ไม่มีผู้ฝึกสอนที่มีรูปแบบของการฝึกสอน แบบเผด็จการ

แหล่งการใช้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยนำมาใช้กับนักกีฬาและทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด คือ วิธีการชักจูงด้วยคำพูด ซึ่งเป็นวิธีการที่นำมาใช้มากกว่าวิธีการอื่น ๆ ส่วนวิธีการกระตุ้นทางอารมณ์และการกระตุ้นทางสรีรวิทยา เป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬาน้อยที่สุด

ลำดับของการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนตามรูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬา

รูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลมีลำดับของการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มีความแตกต่างกันไปตามรูปแบบที่ตัวเองเป็นอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัย สรุปได้ว่า รูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในแบบฝึกและสอน แบบสนับสนุนทางสังคม และแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดเป็นอันดับแรก ส่วนวิธีการกระตุ้นทางอารมณ์และวิธีการกระตุ้นทางสรีรวิทยา ผู้ฝึกสอนจะเลือกนำมาใช้เป็นลำดับสุดท้าย

ความสัมพันธ์ของลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบของผู้ฝึกสอน

รูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลที่มีความสัมพันธ์กันกับ ลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ได้แก่ รูปแบบการฝึกสอน แบบฝึกและสอนมีความสัมพันธ์กันกับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล และรูปแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์กับรูปแบบสนับสนุนทางสังคม

อภิปรายผล

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬามีอิทธิพลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่น และมีผลต่อความพึงพอใจของนักกีฬา ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาขยันฝึกซ้อม และตั้งใจแสดงความสามารถในการแข่งขันอย่างเต็มที่ จากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า รูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย ส่วนมากเป็นรูปแบบของการฝึกและสอน ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลเน้นการสอนเพื่อพัฒนาทักษะให้กับนักกีฬาอย่างแท้จริง ดังที่ Chelladurai and Saleh (1980) ได้กล่าวถึงผู้ฝึกสอนในรูปแบบฝึกและสอนว่า เป็นผู้ฝึกสอนที่มุ่งพัฒนาทักษะและความสามารถให้กับนักกีฬา เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกาย ทักษะ และกลยุทธ์ต่าง ๆ และจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลได้มีการประเมินตนเองและสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนส่วนมากเป็นรูปแบบของการฝึกและสอน ซึ่งได้ตรงกับความพึงพอใจ และความต้องการของนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่นักกีฬาส่วนใหญ่ต้องการผู้ฝึกสอนแบบฝึกและสอนมากที่สุด ดังการศึกษาของ Nazarudin, Omar, Fauzee, Jamalis, Geok and Din (2009) ที่พบว่า ผู้ฝึกสอนที่นักกีฬามีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการสอนมากที่สุด คือ ผู้ฝึกสอนแบบฝึกและสอน ตามด้วย แบบประชาธิปไตยและแบบสนับสนุนทางสังคมตามลำดับ และ Boonveerabut (1993) ได้ทำการสำรวจกับนักกีฬาในโครงการเพื่อความเป็นเลิศ พบว่า นักกีฬามีความพึงพอใจกับรูปแบบการสอนกีฬาแบบฝึกและสอนมากที่สุด และแบบเผด็จการน้อยที่สุด และ Alfermann, Lee and Wurth (2005) ได้ศึกษาในทางเดียวกัน พบว่า นักกีฬาวัยรุ่นมีความพึงพอใจรูปแบบการสอนแบบฝึกและสอนมากที่สุด เพราะเป็นการพัฒนาทักษะให้เพิ่มขึ้น

ประกอบกับการศึกษาของ นพรัตน์ เอี่ยมอดุง (2539) พบว่า นักกีฬาที่มีสภาพแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ทางด้านกีฬาสูงจึงทำให้นักกีฬาที่มีความชอบในรูปแบบของการสอน แบบฝึกและสอน อาจเนื่องมาจากนักกีฬาที่มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและเป็นนักกีฬาที่ฝึกเพื่อมุ่งความเป็นเลิศ และมีความกระตือรือร้น มีความทะเยอทะยานกล้าที่จะเสี่ยง เมื่อนักกีฬาที่มีความพยายามสูง มีความตั้งใจ ประกอบกับความสามารถของนักกีฬาจึงนำไปสู่รูปแบบของการสอนกีฬาที่ชอบของผู้ฝึกสอนที่มีความทุ่มเท เน้นการพัฒนาทางด้านทักษะ เทคนิค เพื่อที่จะได้พัฒนาตัวของนักกีฬาไปสู่เป้าหมายได้

จากการที่ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยเป็นรูปแบบของการฝึกสอนแบบฝึกและสอนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตรงกับลักษณะของผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ทั้งมีและตรงกับความต้องการของนักกีฬาที่มีต่อผู้ฝึกสอนในรูปแบบนี้ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2545 หน้า 112) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กัน คือ มีความต้องการหรือมีจุดมุ่งหมายที่จะเป็นเลิศทางการกีฬา นักกีฬาย่อมต้องการผู้ฝึกสอนที่สามารถทำให้เขาบรรลุจุดมุ่งหมายได้ และ ผู้ฝึกสอนมีลักษณะที่พึงประสงค์จะทำให้การพัฒนาความสามารถได้เป็นอย่างดี และมีแรงจูงใจที่ดีในการเล่น

ลำดับของการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนตามรูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่นักกีฬาพึงมี เพื่อแสดงความสามารถทางการกีฬาได้เต็มศักยภาพ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญ และนำวิธีการมาใช้กับนักกีฬาในสถานการณ์ต่าง ๆ จากผลการวิเคราะห์การใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล ในครั้งนี้ ผลการวิจัยด้วยคำพูดเป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬามากที่สุด ตามด้วยการฝึกสอนที่เน้นการทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน การเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการจินตภาพ ตามลำดับ ซึ่งการวิจัย

ในครั้งนี้ ได้สอดคล้องกับงาน Gould, Hodge, Peterson and Gianini (1989) ที่พบว่า การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องให้คำแนะนำและทำการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการกระตุ้นด้วยคำพูด เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเพื่อให้มีการพัฒนาความสามารถอย่างสูงสุด และยังได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Weingbers and Jackson (1990) พบว่า การกระตุ้นด้วยคำพูดในทางบวกทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากที่สุด ตามด้วยการให้แสดงความมั่นใจด้วยตัวเองและการสอนทักษะ ตามลำดับ และในปีต่อมา Weingbers, Grove and Jackson (1992) ได้ทำการศึกษาในทางเดียวกัน ถึงรูปแบบการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในนักกีฬาเทนนิส พบว่า นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นโดย การพูดในทางบวก มากเป็นอันดับแรก ตามด้วยการใช้บุคคลต้นแบบและการสอนทักษะ ตามลำดับ

กล่าวได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย ได้เห็นความสำคัญของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และมีวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในวิธีการที่แตกต่างกันออกไป โดยผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยส่วนมากใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูด ซึ่งถือได้ว่าเป็นวิธีหนึ่ง que เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาได้ และเป็นวิธีที่ผู้ฝึกสอนทั้งในประเทศและต่างประเทศนำมาใช้กับนักกีฬาของตนเองแล้วประสบความสำเร็จ ดังงานวิจัยของ ภูษพาส สมณิล (2548) พบว่า การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูดทำให้ความสามารถในการยิงประตูเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดวงพร สุภพิขน์ (2544) ที่พบว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลยังให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาโดยการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีความมั่นใจในตัวเองทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

ข้อสำคัญสำหรับการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การจัดเตรียมเกี่ยวกับการฝึกซ้อมอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเสริมสร้างกำลังใจ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งการช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงเป็นส่วนที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา (สืบสาย บุรวิรัตน์, 2545 หน้า 110-111) รูปแบบในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความแตกต่างกันออกไปตามรูปแบบพฤติกรรม

นั้น ๆ ดังทฤษฎีการเป็นผู้นำทางการกีฬา ของ Chelladurai and Saleh, (1980) ที่ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมการเป็นผู้ฝึกสอนออกเป็น 5 แบบ ได้แก่ แบบฝึกและสอน แบบประชาธิปไตย แบบเผด็จการ แบบสนับสนุนทางสังคม และแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้พบว่า รูปแบบของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทยมีทุกรูปแบบพฤติกรรมตามทฤษฎีที่กล่าวมา ยกเว้นผู้ฝึกสอนแบบเผด็จการ และในแต่ละรูปแบบของผู้ฝึกสอน ได้มีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา แต่มีการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม จากภาพรวมส่วนมากของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลของประเทศไทย เลือกใช้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาเป็นอันดับแรก คือ การชักจูงด้วยคำพูด ตามด้วยความสำเร็จจากการกระทำ และเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ส่วนวิธีการที่ผู้ฝึกสอนเลือกนำมาใช้เป็นลำดับสุดท้าย คือ การกระตุ้นทางสรีรวิทยา และการกระตุ้นทางอารมณ์

การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องให้คำแนะนำและทำการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ งานวิจัยของ Smoll and Smith (1989) พบว่า ผลจากการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการสอนของผู้ฝึกสอนที่มีต่อนักกีฬา หากเป้าหมายและพฤติกรรมของนักกีฬาเป็นไปในทางเดียวกันกับผู้ฝึกสอนจะทำให้ผลดีเกิดขึ้นเป็นไปอย่างน่าพึงพอใจด้วยกันทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬา และ Kenow and Williams (1999) กล่าวในทางเดียวกันว่า ในความสามารถของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา อาจไม่ประสบผลสำเร็จหากมีการใช้หลักทางด้านจิตวิทยา การกีฬาที่ไม่เหมาะสมกับนักกีฬา จนทำให้เกิดการขาดความเชื่อมั่นในตนเองและการใช้แต่อารมณ์จะทำให้ให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนขาดความเข้าใจซึ่งกันและกันได้ แต่อย่างไรก็ตาม ระดับของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาขึ้นอยู่กับเทคนิคในการสร้างความเชื่อมั่นของผู้ฝึกสอนและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักกีฬาด้วยเช่นกัน ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2545 หน้า 111-112) ได้กล่าวว่า ถ้านักกีฬาได้ผู้ฝึกสอนที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะ และความสามารถได้เป็นอย่างดี และมีแรงจูงใจที่ดีในการเล่นกีฬาด้วยเช่นกัน ดังนั้น รูปแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนมี

ความแตกต่างกันออกไป และในแต่ละรูปแบบก็มีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาแตกต่างกันด้วยเช่นกัน

ความสัมพันธ์ของลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบของผู้ฝึกสอน

จากงานวิจัยในครั้งนี้ ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของรูปแบบการฝึกสอนกับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล พบว่า รูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอน แบบฝึกและสอน มีความสัมพันธ์กับลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการสอน แบบฝึกและสอน และรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล มีพฤติกรรมที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังที่ Chelladurai and Saleh (1980) ได้กล่าวถึงรูปแบบพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนแบบฝึกและสอนว่า เป็นพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่มุ่งพัฒนาทักษะและความสามารถของนักกีฬา เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกาย ทักษะ และกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาที่มีความสามารถเพิ่มขึ้น ส่วนรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัล เป็นพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่ชอบให้แรงเสริมกับนักกีฬา โดยมุ่งเน้นการให้รางวัล ถ้านักกีฬาสามารถทำได้ ซึ่งก็ถือว่าการให้แรงจูงใจอย่างหนึ่งเพื่อที่จะทำให้นักกีฬาที่มีความมุ่งมั่นและขยันฝึกซ้อมทักษะนั้น ๆ ให้สำเร็จ ดังนั้น รูปแบบของผู้ฝึกสอนทั้ง 2 รูปแบบนี้ ต้องการมุ่งเน้นที่จะทำให้นักกีฬาที่มีความสามารถเพิ่มขึ้นและประสบความสำเร็จเหมือนกัน

และจากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของรูปแบบการฝึกสอนกับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ยังพบว่า รูปแบบของผู้ฝึกสอนแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์กับลำดับในการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับรูปแบบสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้ เป็นเพราะรูปแบบผู้ฝึกสอนทั้ง 2 รูปแบบนี้ มีพฤติกรรมที่มีลักษณะสอดคล้องกัน คือ เป็นพฤติกรรมของผู้ฝึกสอนที่เน้นให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในการกำหนดจุดมุ่งหมายถึงวิธีการฝึกซ้อม รวมไปถึงกลวิธีในการแข่งขัน และคอยสนับสนุน พร้อมให้การช่วยเหลือ สนับสนุนนักกีฬา และต้องการทำให้นักกีฬา

มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า รูปแบบการฝึกสอนกีฬาแบบประชาธิปไตยและแบบสนับสนุนทางสังคม มีความต้องการที่จะคอยช่วยเหลือนักกีฬา สร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ภายในทีม และนักกีฬาทุกคนสามารถที่จะมีส่วนร่วมในข้อคิดเห็นและการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ โดยผู้ฝึกสอนลักษณะนี้ไม่ต้องการมุ่งเน้นผลของการแพ้ ชนะ ในการแข่งขันกีฬามากนัก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนและการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล พบว่า ผู้ฝึกสอนในทุกรูปแบบได้มีการพัฒนาให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขันมากขึ้นโดยใช้แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ในทุก ๆ วิธีการมาใช้กับนักกีฬาของตัวเอง โดยผู้ฝึกสอนรูปแบบฝึกและสอน และรูปแบบสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน โดยใช้วิธีการที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตัวเองมากกว่าวิธีการอื่น ๆ อย่างชัดเจน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า รูปแบบของการฝึกและสอน จะเน้นพัฒนาทักษะและความสามารถให้กับนักกีฬา เห็นได้ว่า ผู้ฝึกสอนในรูปแบบนี้เน้นวิธีการที่ทำให้นักกีฬาปฏิบัติทักษะซ้ำ ๆ และทำให้นักกีฬารู้สึกว่าตัวเองทำได้ ก็จะทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นและมีแรงจูงใจที่ต้องการจะฝึกซ้อมมากขึ้น ส่วนผู้ฝึกสอนรูปแบบชมเชยหรือเน้นการให้รางวัลได้ใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดและการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้ฝึกสอนในรูปแบบนี้ Chelladurai and Saleh, (1980) ได้กล่าวในทฤษฎีของการเป็นผู้นำทางการกีฬาว่า เป็นผู้ฝึกสอนที่ชอบให้แรงเสริมและให้รางวัลกับนักกีฬา ดังนั้น จากงานวิจัยในครั้งนี้ได้สอดคล้องกับทฤษฎีการเป็นผู้นำทางการกีฬา ซึ่ง ผู้ฝึกสอนในรูปแบบนี้ใช้วิธีการที่ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดในการให้รางวัลมากเป็นวิธีการแรก

บรรณานุกรม

- เกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2551). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินเซิร์ฟ*.
ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการ
กีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2516). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น
ในตนเอง กับคุณธรรมพลเมืองดี*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการศึกษา
ปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัยวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงพร ศุภพจน์. (2544). *ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มี
ต่อความสามารถในการปาลูกดอก*. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขา
วิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- ภูษณพาส สมนิล. (2548). *การเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเองที่มีต่อ
ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล*. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววาลี. (2538). *การรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องอาชีพ : ตัวแปรที่น่าสนใจใน
การศึกษาเกี่ยวกับอาชีพและการทำงาน*. จิตวิทยา. 92-109.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่อการ
ปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร พลอยงาม. (2525). *การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทาง
สติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขา
การศึกษาปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2536). *ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนดของ
นักเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2544). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

- Abma, C.L., Fry, M.D., Li, Y., & Relyea, G. (2002). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 67-75.
- Alfermann, D., Lee, M., & Wurth. (2005). Perceived Leadership Behavior and Motivational Climate as Antecedents of Adolescent Athletes' Skill Development. *Journal of Sport Psychology*, 7, 14-36.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N J : Prentice-Hall.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Sciences*. 20 : 697-705.
- Breckenridge, M. E., (1955). *Child Development*. London, W.B. Saunders .
- Carron, A.V., & Bennett, B.B. (1977). Compatibility in the coach-athlete dyad. *Research Quarterly*, 48, 671-679.
- Chase, M.A. (1998). Sources of self-efficacy in physical education and sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 76-79.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 20(4), 328-354.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1983). Athletic maturity and preferred leadership. *Journal of Sport Psychology*, 5, 371-354.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 87-92.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports : Develment of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.

- Erle, F. (1981). *Leadership in competitive and recreational sport*. Unpublished master's thesis, University of Western Ontario, London. Ontario, Canada.
- Feltz, D. L. & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12:132-143.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. (pp. 340-361). New York : John Wiley & Sons.
- George, R. T. (1994). Self-confidence and baseball performance : A causal examination of self- self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16:381-399.
- Gernigon, C. & Delloye, J.B. (2003). Self-efficacy, Causal Attribution, and track Athletic Performance Following Unexpected Success or Failure Among Elite Sprinter. *The Sport Psychologist*. 817, 55-76.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 128-140.
- Hackett, G., Nancy, K., & Campbell. (1987). Task Self-Efficacy and Task Interest as a Function of Performance on a Gender-Neutral Task. *Journal of Vocational Behavior*. 30, 203-215.
- Honton, S. & Connaughton, D. (2002). Perceived Contral of Anxiety and Its Relationship to Self-Confidence and Performance. *Research Quality for Exercise and Sport*. (73). 1, 88-97.
- Horn, T.S. (1992). *Advances in sport psychology*. IL : Human Kinetics.
- Wise, J.B., & Trunnell, E.P. (2001). The Influence of Sources of Self-Efficacy Upon Efficacy Strength. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 268-280.
- Jones, R.L., Hughes, M., & Kingston, K. (2008). *An introduction to sports coaching from science and theory to practice*. Oxon : Routledge.

- Kenow, L., & Williams, J.M. (1999). Coach-athlete compatibility and athletes' perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 22, 251-259.
- Maddux, J.E. (1995). *Self-efficacy theory : An introduction*. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment : Theory, research, and application* pp.23-27. New York : Plenum Press.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper.
- Matheson, H., & Mathes, S. (1991). Influence of performance setting, experience and difficulty of routine on precompetition anxiety and self-confidence of high school female gymnasts. 20.
- Maughan, M. & Ellis, G.D. (1991). Effect of efficacy information during recreation participation on efficacy judgments of depressed adolescents. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 50-59.
- Nazarudin, M., Omar Fauzee, M., Jamalis, M., Geok, S., & Din, A. (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfactions among Malaysian university basketball team. *Research Journal of International Studies*, 9, 4-11.
- Ramzaninezhad, R., & Keshtan, M. (2009). The Relationship Between Coach's Leadership Styles And Team Cohesion In Iran Football Clubs Professional League. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3, 111-120.
- Smoll, F.L., & Smith, R.E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1522-1551.
- Thomas, O. Maynard, I. Hanton, S. (2004). Temporal aspects of competitive anxiety and self-confidence as a function of anxiety perceptions. *Journal of Psychologist*. (18), 2, 172-187.
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N.D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and Athletes' Perceptions of Efficacy-Enhancing Techniques. *The Sport Psychologist*. 18, 397-414.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation : Preliminary Investigation an Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

- Vealey, R. (1998). Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- Wang, C.K., Teck Koh, K., & Chatzisarantis, N. (2009). An intra-individual analysis of players'perceived coaching behaviors' psychological needs, and achievement goals. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 4, 177-192.
- Weinberg R., Grove R., & Jackson A. (1992). Strategies for Building Self efficacy in Tennis Players: A Comparative Analysis of Australian and American Coaches. *The Sport Psychologist*, 3, 3-13.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. I. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd. Champaign IL : Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Gould, D.I. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4nd. Champaign IL : Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players : a coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 164-174.
- Weiss, M., & Friedrichs, W. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Westre, K., & Weiss, M. (1991). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviors and Group Cohesion in High School Football Teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54.
- Willeams, J. M. & Krane, V. (1998). *Psychological characteristic of peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Wise, J. B. & Trunnell E. P. (2001). The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 268-280.

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

แบบสอบถามรูปแบบการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล(Boonveerabut, 1993) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำมาใช้ในการสอบถามถึงรูปแบบของการฝึกสอนที่ใช้ในการฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล ขอความกรุณากรอกแบบสอบถามนี้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นความลับซึ่งใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น และจะไม่มีผลกระทบต่อกรฝึกสอนกีฬาของท่านโดยข้อมูลนี้แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 รูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล

ตอนที่ 3 แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความและกรอกข้อมูลลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ () หญิง () ชาย

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษา () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () สูงกว่าปริญญาโท

4. ท่านเคยเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา

() ระดับนานาชาติ (ซีเกมส์, เอเชียเกมส์, นักเรียนอาเซียน)

() ระดับชาติ (กีฬาเยาวชนแห่งชาติ, กีฬาแห่งชาติ,)

() ระดับจังหวัด () ระดับโรงเรียน

() อื่น ๆ ระบุ.....

5. ระยะเวลาที่ท่านเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล.....ปี..... เดือน

ตอนที่ 2 ลักษณะรูปแบบของการฝึกสอนของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล
คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา ในแต่ละข้อความมี
เกณฑ์ที่แสดงถึงระดับรูปแบบของการฝึกสอน 5 ระดับดังนี้

- เสมอ หมายถึง มากกว่า 75 % รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา
บ่อย ๆ หมายถึง ประมาณ 75 % รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา
บางครั้ง หมายถึง ประมาณ 50 % รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา
นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ประมาณ 25 % รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา
ไม่เลย หมายถึง ต่ำกว่า 25 % รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับรูปแบบของการฝึกสอนกีฬาที่ท่านมีใน
ระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา โปรดตอบคำถามทุกข้อแม้ว่าท่านจะไม่แน่ใจก็ตาม

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา	ระดับรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา				
	เสมอ	บ่อย ๆ	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เลย
ท่านมีรูปแบบของการฝึกสอนกีฬาที่.....					
1. ดูแลเอาใจใส่ให้นักกีฬาได้ฝึกฝนจนสุดความสามารถ ของตน					
2. ขอความคิดเห็นจากนักกีฬาถึงกลยุทธ์ที่ใช้ในการแข่งขัน เฉพาะครั้ง					
3. ช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาส่วนตัว					
4. ชมเชยนักกีฬาที่เล่นได้ดีต่อหน้านักกีฬาคนอื่น					
5. อธิบายให้นักกีฬาแต่ละคนเข้าใจถึงเทคนิคและกลยุทธ์ ของการเล่นกีฬานั้น ๆ					
6. วางแผนการต่าง ๆ โดยที่นักกีฬาไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง					
7. ช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งของสมาชิกในกลุ่ม					
8. ให้ความสนใจเป็นพิเศษในการแก้ไขข้อบกพร่องของ นักกีฬา					

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา	ระดับรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา				
	เสมอ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เลย
ท่านมีรูปแบบของการฝึกสอนกีฬาที่.....					
9. ให้กลุ่มยอมรับการตัดสินใจที่สำคัญ ๆ ก่อนที่จะมีการดำเนินการต่อไป					
10. บอกให้นักกีฬารู้เมื่อนักกีฬาคนนั้นเล่นได้ดี					
11. แนใจว่านักกีฬาทั้งหมดเข้าใจบทบาทหน้าที่ของอาจารย์ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีต่อทีม					
12. ไม่อธิบายการกระทำของตนเอง					
13. ดูแลเกี่ยวกับสวัสดิการของนักกีฬา					
14. สอนทักษะกีฬานั้น ๆ ให้นักกีฬาเป็นรายบุคคล					
15. เปิดโอกาสให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ					
16. ดูแลให้นักกีฬาได้รับรางวัลสำหรับการเล่นที่ดี					
17. มีการวางแผนล่วงหน้าว่าอะไรที่ควรทำ					
18. ส่งเสริมให้นักกีฬาเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินการฝึกซ้อม					
19. ช่วยเหลือนักกีฬาในเรื่องเกี่ยวกับส่วนตัว					
20. อธิบายถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำแก่นักกีฬาทุกคน					
21. เปิดโอกาสให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายของตัวเอง					
22. แสดงความรัก ความเมตตาต่อนักกีฬา					
23. คาดหวังว่านักกีฬาทุกคนทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างจริงจังจนสำเร็จด้วยดี					
24. เปิดโอกาสให้นักกีฬาทดลองเล่นด้วยวิธีของตนเอง แม้จะเกิดการผิดพลาด					

รูปแบบของการฝึกสอนกีฬา	ระดับรูปแบบของการฝึกสอนกีฬา				
	เสมอ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เลย
ท่านมีรูปแบบของการฝึกสอนกีฬาที่.....					
25. ส่งเสริมให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตัวอาจารย์ผู้ฝึกสอนกีฬา					
26. ชี้ให้เห็นข้อดี ข้อด้อยของนักกีฬาแต่ละคน					
27. ปฏิเสธที่จะให้มีการต่อรอง					
28. แสดงความชื่นชมยินดีเมื่อนักกีฬาเล่นได้ดี					
29. ให้แนวทางเฉพาะแก่นักกีฬาเป็นรายบุคคลว่าสิ่งใดที่ควรกระทำในทุกสถานการณ์					
30. ขอความเห็นจากนักกีฬาในสิ่งที่สำคัญที่เกี่ยวกับการเป็นอาจารย์ผู้ฝึกสอนกีฬา					
31. เสริมสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด และเป็นกันเองกับนักกีฬา					
32. ดูแลแน่ใจว่าความพยายามของนักกีฬาประสานกัน					
33. เปิดโอกาสให้นักกีฬาฝึกฝนตามอัตรา					
34. มีการวางตัวกับนักกีฬา					
35. อธิบายถึงความร่วมมือของนักกีฬาแต่ละคนเป็นประโยชน์อย่างไรต่อส่วนรวม					
36. เชิญนักกีฬามาที่บ้าน					
37. ให้การยอมรับแก่นักกีฬาเมื่อเขาเล่นได้ดี					
38. ระบุชัดเจนถึงสิ่งที่คาดหวังจากนักกีฬา					
39. เปิดโอกาสให้นักกีฬาตัดสินใจเลือกใช้วิธีเล่นเองในการแข่งขัน					
40. พุดในลักษณะที่ไม่ส่งเสริมให้มีการซักถาม					

แบบสอบถาม แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน

แบบสอบถามแหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004) มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนให้กับนักกีฬา ขอความกรุณากรอกแบบสอบถามนี้ตรงกับที่ท่านนำมาใช้มากที่สุด ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นความลับซึ่งใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น และจะไม่มีผลกระทบต่อกรฝึกสอนกีฬาของท่าน

ตอนที่ 3 แหล่งของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้กับนักกีฬา คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้อธิบายถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาในแต่ละข้อความมีเกณฑ์ที่แสดงถึงระดับของการนำไปใช้ 5 ระดับ ดังนี้

วิธีการที่ทำให้ความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น	เสมอ	บ่อยๆ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยใช้
เพิ่มความสามารถโดยการให้คำแนะนำในการฝึก					
ให้แสดงความมั่นใจด้วยตัวเอง					
สนับสนุนการพูดในทางบวก					
ใช้คำพูดชักจูง					
ให้รางวัลด้วยการใช้คำพูด					
เน้นการพัฒนาเทคนิค ไม่เน้นผลการแข่งขัน					
ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง					
ใช้การฝึกร่างกายอย่างหนัก					
เน้นความล้มเหลวเกิดจากความพยายาม ไม่ใช่จากการขาดความสามารถ					
ชี้ให้เห็นนักกีฬาที่คล้าย ๆ กันที่ประสบความสำเร็จ					
เน้นความวิตกกังวลว่าไม่ใช่ความกลัว แต่คือความพร้อม					
จินตนาการถึงความสำเร็จ					
ลดความวิตกกังวลโดยการฝึกการผ่อนคลาย					

ภาคผนวก ข



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการฝึกสอนกับการใช้แหล่ง
ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในกีฬาบาสเกตบอล

วันที่คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมี
ความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ
บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้

เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า
ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจน
ข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)