

กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

ปิ่นทนต์ รักษาณะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

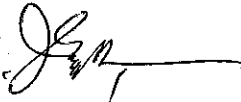
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

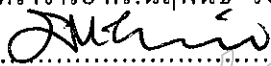
พฤษภาคม 2548

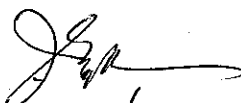
ISBN 974-502-677-8

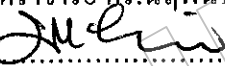
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ปณณทัต รักชนะ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ 

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
 กรรมการ
(ดร.สมศักดิ์ ลิลา)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า 

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
 กรรมการ
(ดร.สมศักดิ์ ลิลา)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เสวิตย์)
 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพา

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)
วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

การวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เพราะความเมตตา กรุณา ในการให้คำปรึกษาแก้ไขเนื้อหา จนเสร็จสมบูรณ์ ถูกต้องตามระเบียบของบัณฑิตวิทยาลัย จาก ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.ประทุม ม่วงมี ดร.สมศักดิ์ ลีลา กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจ และซาบซึ้งที่ได้เป็นนิสิตในความดูแลของท่านทั้งสาม จึงใคร่ขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและคณะกรรมการทุกท่าน ที่ได้ตรวจสอบแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ให้มีความครอบคลุมและมีความสมบูรณ์ถูกต้องและเที่ยงตรงใน เนื้อหาของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณนายกสมาคมกีฬาจังหวัดทุกจังหวัด ที่ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิจัยครั้งนี้จะไม่สำเร็จถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้ฝึกสอนที่ให้ความกรุณาในการกรอกข้อมูล ใคร่ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่าง การศึกษาจนจบหลักสูตร

ขอกราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ทุนส่งเสริมการทำ วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ จำนวน 15,000 บาท

ขอขอบคุณ คุณเพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร คุณแสงเดือน โอทาน ที่ช่วยในการให้คำปรึกษา ปัญหาและคอยให้กำลังใจ ในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และขอขอบคุณพี่ ๆ และขอขอบคุณ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องที่มีได้เอื้อนามในที่นี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณค่า ประโยชน์อันเกิดจาก งานนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณพ่อแม่ ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้เลี้ยงดู อบรม สั่งสอนให้เกิดความรู้ ความคิด และปรารถนาดีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด

ปิณณทัต รักชนะ

43910911: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา;

วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: ความมั่นใจเฉพาะอย่าง/ ผู้ฝึกสอนกีฬาชายและหญิง/ วิธีการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง

พัฒนาต์ รักษาณะ: กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ (STRATEGIES FOR BUILDING SELF-EFFICACY IN THAI NATIONAL GAMES COACHES) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, Ph.D., ประทุม ม่วงมี, Ph.D., สมศักดิ์ ลีลา, กศ.ด. 99 หน้า. ปี พ.ศ. 2548. ISBN 974-502-677-8

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ จำนวน 306 คน เป็นชาย 225 คน และเป็นหญิง 81 คน โดยการตอบแบบสอบถาม ตามเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาเห็นชอบในประเด็นต่าง ๆ ที่ครอบคลุมเกี่ยวกับเทคนิคการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างทั้งก่อนการใช้และประสิทธิภาพของการใช้ โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ การทดสอบที (t-Test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาทั้ง 13 แบบที่ผู้ฝึกสอนกีฬาชายและหญิงนำมาใช้นักกีฬาส่วนใหญ่มีความถี่ในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้นักกีฬาอยู่ในระดับสูงหรืออย่างน้อยก็ระดับปานกลาง และกลวิธีด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น (ผู้ฝึกสอนกีฬาชาย $M = 4.66$, $SD = .75$ ผู้ฝึกสอนกีฬาหญิง $M = 4.43$, $SD = .91$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ฝึกสอนกีฬาชายมีความถี่ในการนำสูงกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาหญิง ส่วนผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความถี่ในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้นักกีฬาอยู่ในระดับสูงหรือระดับปานกลางเช่นกันและกลวิธีด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น (ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีม $M = 4.72$, $SD = .70$ ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล $M = 4.53$, $SD = .85$) และด้านการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้ (ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีม $M = 4.52$, $SD = .93$ ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล $M = 4.25$, $SD = 1.04$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมมีความถี่ในการนำมาใช้สูงกว่าผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคล

ส่วนด้านประสิทธิภาพในการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้นักกีฬาทั้ง 13 แบบ พบว่าผู้ฝึกสอนชายและหญิงมีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้นักกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมากหรือน้อยก็ระดับปานกลาง โดยผู้ฝึกสอนกีฬาชายและหญิงมีการใช้กลวิธีด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถมากที่สุด (ผู้ฝึกสอนชาย $M = 4.69$, $SD = .75$ ผู้ฝึกสอนหญิง $M = 4.48$, $SD = .88$) ส่วนด้านผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล พบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก หรือน้อยก็ระดับปานกลาง โดยผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีการใช้กลวิธีด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (ผู้ฝึกสอนประเภททีม $M = 4.68$, $SD = .73$ ผู้ฝึกสอนหญิง $M = 4.60$, $SD = .83$)

43910911: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE;

M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: SELF-EFFICACY/ MALE AND FEMALE COACHES/ STRATEGIES FOR BUILDING

PANNATAT RAKCHANA: STRATEGIES FOR BUILDING SELF-EFFICACY IN THAI NATIONAL GAMES COACHES. THESIS ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., PRATOOM MUONGMEE, Ph.D., SOMSAK LILA, Ed.D. 99 P. 2005. ISBN 974-502-677-8

The objective of this study was to examine strategies to build self-efficacy of Thai coaches employed during practice and competition. Three hundred and three coaches for the Thai National Games participated in the study (Males = 225, females = 81). A questionnaire was developed to measure their strategies concerning frequency and efficiency of using self-efficacy techniques employed. The comparative analysis among gender and types of sport were also tested. The t-test and One-Way ANOVA were conducted to test the study hypothesis.

For the frequency strategies, the statistical analysis revealed that 13 strategies frequently employed by Thai coaches were at high to moderate levels; no matter what types of sports they did coach. Male coaches ($M = 4.66$, $SD = 0.75$) were found significantly different from female coaches ($M = 4.43$, $SD = 0.91$) in terms of their confident expression. The comparison between team and individual sport coaches was found significantly different in the confident expression (team sport; $M = 4.72$, $SD = 0.70$ and individual sport; $M = 4.53$, $SD = 0.85$) and verbal persuasion (team sport; $M = 4.52$, $SD = 0.93$ and individual sport; $M = 4.25$, $SD = 1.04$)

For the efficiency of strategies, the statistical analysis also revealed that both gender and types of sport coaches employed were between high and moderate levels. Male coaches ($M = 4.69$, $SD = 0.75$) employed teaching and practicing to improve athlete performance statistically significant better than female ($M = 4.48$, $SD = 0.88$). Finally, coaches for team sport ($M = 4.68$, $SD = 0.73$) were significantly different from individual sport team ($M = 4.60$, $SD = 0.83$) in teaching and practicing to improve athlete performance technique.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนในการพัฒนากีฬา.....	7
คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬา.....	10
ความหมายและความสำคัญของความมั่นใจเฉพาะอย่าง.....	13
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความมั่นใจเฉพาะอย่าง.....	17
วิธีสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง.....	17
การสร้างความมั่นใจในการเล่นกีฬา.....	21
ผู้ฝึกสอนกับการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	29
กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง	32
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่างการใช้กลวิธีในการสร้าง ความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬา.....	34
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการใช้กลวิธีในการสร้างความมั่นใจ เฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา.....	56
5 อภิปรายผล สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	76
สรุปผลการวิจัย	76
อภิปรายผล	79
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	81
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	81
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	87
ภาคผนวก ก	88
ภาคผนวก ข	93
ภาคผนวก ค.....	95
ภาคผนวก ง	97
ประวัติย่อของผู้วิจัย	99

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ประเภทกีฬา ประสบการณ์ด้านจิตวิทยา การเป็นผู้ฝึกสอน การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ การศึกษาและอาชีพ.....	33
2 เปรียบเทียบความถี่ของกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาของ ผู้ฝึกสอนกีฬา จำแนกตามเพศด้วยการทดสอบที (t-Test).....	35
3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความถี่กลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬา จำแนกตามอายุโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA).....	36
4 เปรียบเทียบความถี่ด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น โดย การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA).....	38
5 เปรียบเทียบความถี่ของกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้แก่นักกีฬา จำแนกตามประเภทกีฬาด้วยการทดสอบที (t-Test).....	39
6 เปรียบเทียบความถี่ของกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้แก่นักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์ด้านจิตวิทยาการกีฬาด้วยการทดสอบที (t-Test).....	40
7 เปรียบเทียบความถี่ของกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอนโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ ทางเดียว (One - Way ANOVA).....	42
8 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น.....	43
9 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการปรับปรุงเทคนิคเมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี.....	43
10 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้.....	44
11 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถโดยการตั้งเป้าหมาย ความสามารถเฉพาะ.....	44
12 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านชี้ให้เห็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จที่คล้ายกับ นักกีฬาของตนเอง.....	45
13 เปรียบเทียบความถี่การนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA).....	46

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น.....	47
15 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการปรับปรุงเทคนิคเมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี....	47
16 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้.....	48
17 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถโดยการตั้งเป้าหมาย ความสามารถเฉพาะ.....	48
18 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านให้นักกีฬาจินตนาการถึงความสำเร็จของตนเอง.....	49
19 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านชี้ให้เห็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จที่คล้ายกับ นักกีฬาของตนเอง.....	49
20 เปรียบเทียบความถี่การนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับ นักกีฬาจำแนกตามระดับการศึกษาโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA).....	50
21 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนา ความสามารถ.....	51
22 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการให้ความสำคัญกับความล้มเหลวที่เกิดจากการขาด ความพยายามหรือประสบการณ์ไม่สนใจความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความสามารถ..	52
23 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านให้นักกีฬาจินตนาการถึงความสำเร็จของตนเอง.....	52
24 เปรียบเทียบความถี่การนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬา จำแนกตามอาชีพของผู้ฝึกสอน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA).....	53
25 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น.....	54
26 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการใช้คำพูดเกลี้ยกล่อมว่านักกีฬาสามารถทำได้.....	55
27 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านบอกว่าความวิตกกังวลไม่ใช่ความกลัวแต่เป็นสัญญาณ แห่งความพร้อม.....	55
28 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มาใช้กับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา จำแนกตามเพศ โดยทดสอบที (t-Test)	56

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
29 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มาใช้กับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาจำแนกตามอายุ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว (One-Way ANOVA).....	58
30 เปรียบเทียบประสิทธิภาพกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่าง มาใช้กับนักกีฬาจำแนกตามประเภทกีฬา โดยการทดสอบที (t-Test).....	60
31 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับ นักกีฬาจำแนกตามประสบการณ์ทางจิตวิทยาการกีฬา โดยการทดสอบที (t-Test).....	61
32 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับ นักกีฬาจำแนกตามประสบการณ์การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาโดยการวิเคราะห์ความ แปรปรวน แบบทางเดียว (One - Way ANOVA).....	63
33 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ โดยการตั้งเป้าหมายเฉพาะ.....	64
34 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านใช้การลดความวิตกกังวลโดยใช้ เทคนิคการผ่อนคลาย.....	65
35 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านชี้ให้เห็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ ที่คล้ายกับนักกีฬาของตนเอง.....	65
36 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติโดยวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA).....	66
37 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการสอนและการฝึกฝนทำให้เกิดการพัฒนา ความสามารถ.....	68
38 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการปรับปรุงเทคนิค เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดี...	68
39 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ โดยการตั้งเป้าหมายความสามารถเฉพาะ.....	69
40 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านให้นักกีฬาจินตนาการถึงความสำเร็จของตนเอง.....	69
41 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านใช้การฝึกทางร่างกายอย่างหนัก.....	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
42 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านชี้ให้เห็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จที่คล้ายกับนักกีฬาของตนเอง.....	70
43 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างมาใช้กับนักกีฬาจำแนกตามระดับการศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA).....	71
44 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านการแสดงความมั่นใจออกมาให้นักกีฬาเห็น.....	72
45 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านกลวิธีให้ความสำคัญกับความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความพยายามหรือประสบการณ์ไม่สนใจความล้มเหลวที่เกิดจากการขาดความสามารถ.....	73
46 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้านให้นักกีฬาจินตนาการถึงความสำเร็จของตนเอง	73
47 เปรียบเทียบประสิทธิภาพการนำกลวิธีในการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างแก่นักกีฬาจำแนกตามลักษณะอาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA).....	74

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น	15
2 ความรู้สึกที่ดีกับตนเอง	21
3 ความมั่นใจเฉพาะอย่าง	22

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University