



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึก การตั้งเป้าหมาย การฝึกสมาธิ ที่มีผลต่อความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ระหว่างกลุ่มฝึกตั้งเป้าหมายควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟแบดมินตัน กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟแบดมินตัน และกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนหญิงโรงเรียนสายน้ำผึ้ง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่อาสาสมัครเข้ารับการทดลอง ซึ่งทุกคนไม่เคยมีประสบการณ์ในการทดลองครั้งนี้มาก่อน จำนวน 45 คน นำมาทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน โดยแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกหลังคอร์ทของพลู เพื่อจัดความสามารถในการเสิร์ฟให้มีค่าใกล้เคียงกัน แล้วทำการแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน เพื่อให้แต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยความสามารถก่อนการฝึกไม่แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วนำทั้ง 3 กลุ่มมาสุ่มแบบกำหนด (Random assignment) ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการเสิร์ฟแบดมินตัน 30 นาที ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย 10 นาที จำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเสิร์ฟแบดมินตัน 30 นาที ควบคู่กับการฝึกสมาธิ 10 นาที จำนวน 15 คน กลุ่มควบคุม ฝึกการเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว 30 นาที จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการฝึกเสิร์ฟแบดมินตันตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์, วันพุธ และวันศุกร์ โดยจะได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการทดลอง (Pre-test) ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ (Post-test) ซึ่งใช้แบบทดสอบการเสิร์ฟลูกหลังคอร์ทของพลู (Poole Long Serve Test) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS for windows version 7.5) หาค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way repeated measurement) ถ้าพบความแตกต่างจะทดสอบโดยวิธีเซฟเฟ่ คำนวณความแตกต่างวิกฤติ, การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบความแตกต่างให้เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเซฟเฟ่

ผลการวิจัย พบว่า

1. ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ สูงกว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ระหว่าง กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ และกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียวก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ค่า “เอฟ” ที่ได้ จากการวิเคราะห์ คือ .3377, .6048, .1567, .1384 และ 1.0622 ตามลำดับ ซึ่งน้อยกว่าค่า “เอฟ” จากตาราง (3.23) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หมายความว่า กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิและกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว มีความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนรู้ ทักษะนั้น บัจจุบันที่สำคัญคือ การฝึกหัด เพราะเป็นวิธีที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งเมื่อจำเป็นต้องปฏิบัติบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ อยู่เสมอ จึงจะเกิดการเรียนรู้ทักษะ ฉะนั้นในการฝึกหัดเป็นประจำนั้นควรมี ความสำคัญมาก และเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ทั้ง 3 กลุ่ม มีเวลาฝึกทักษะเท่า ๆ กัน จะต่างกันแค่ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ที่จะต้องมีการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิก่อนการฝึกทักษะ 10 นาที ประกอบกับรูปแบบกิจกรรมในการฝึกหัดทักษะการเสิร์ฟนั้นมีความคล้ายคลึงกันจากการ สังเกตของผู้วิจัย พบว่า กลุ่มที่มีการฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและกลุ่มที่มีการ ฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ มีสื่อในการฝึกที่น่าสนใจ ดังนั้นจึงมีคะแนนสามารถใน การเสิร์ฟแบดมินตันในช่วงแรก ๆ ดีกว่า กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว แต่ในช่วงท้าย ของการทดลองกลุ่มที่มีการฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว จะมีพัฒนาการดีขึ้นจนใกล้เคียง กับกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึก

สมาธิ ที่เป็นเช่นนี้เพราะทักษะกีฬาต้องใช้อวัยวะในการเรียนรู้ การเสริมเบดมินตันก็เช่นกันต้องอาศัยความสามารถทางกลไกของร่างกายในการปฏิบัติ ดังเช่น มีน (Mean) (อ้างถึงใน ไพบูลย์ ศรีสมศักดิ์, 2523) ได้ให้ความเห็นว่า ผู้ที่จะเล่นกีฬาได้ดีจะต้องเป็นคนที่มีความแข็งแรงเบื้องต้นดี สิ่งสอดคล้องกับวิจัยของไพลิน สุนทรารักษ์ (อ้างถึงใน ไพบูลย์ ศรีสมศักดิ์, 2523) ที่พบว่า ความสามารถทางกลไก ทั้งไปกับความสามารถทางการกีฬา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ดีอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสื่อช่วยเสริมในการฝึกก็จะมีประโยชน์ในการพัฒนาความสามารถได้เช่นกัน และในการฝึกครั้งนี้ผู้รับการฝึกทั้งสามกลุ่ม จะได้รับผลการย้อนกลับภายหลังการฝึกทักษะ ซึ่งผลการย้อนกลับจะช่วยให้ผู้รับการฝึกปรับตนเองให้เข้าสู่วิธีการที่ถูกต้อง เพราะในการฝึกย่อมจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นจากการแสดงทักษะ ถ้าผู้รับการฝึกรู้จักแก้ไขความผิดพลาดจะลดน้อยลง จนกระทั่งแสดงทักษะได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลย้อนกลับนี้ผู้รับการฝึกทั้งสามกลุ่มที่ได้รับจากผู้ฝึก มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะมาก ซึ่งสอดคล้องกับศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า ผลย้อนกลับนั้นนอกจากได้ 3 บทบาท คือ ผลย้อนกลับทำหน้าที่แก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อจะเป็นข้อมูลบอกให้ผู้เรียนรู้ว่าแสดงทักษะของตนอยู่ห่างจากเกณฑ์มาตรฐาน หรือแสดงทักษะถูกต้องมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มาแก้ไขการกระทำของตนเองในครั้งต่อไป ผลย้อนกลับทำหน้าที่เป็นแรงเสริม ช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนรักษาการแสดงทักษะที่ถูกต้องให้คงเส้นคงวาอยู่เสมอ เป็นผลให้การเรียนรู้ทักษะนั้น มีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างถาวร การแสดงทักษะก็จะมี ประสิทธิภาพมากขึ้น และผลย้อนกลับทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจ จะกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความพยายามฝึกซ้อมมากขึ้น จนกระทั่งมีทักษะเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้รับการฝึกได้รับผลย้อนกลับเหมือนกัน นอกจากนี้ การเรียนรู้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิ เหมือนกับการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งมีการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Phase) ขั้นการเชื่อมโยง (Associative Phase) และขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) ซึ่งในการฝึกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิ ครั้งนี้ผู้รับการฝึกยังอยู่ในขั้นหาความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Phase) ซึ่งเป็นช่วงของการฝึกหัดที่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นเป็นอย่างมาก ความสามารถของผู้รับการฝึกที่แสดงออกมาจะแปรผันผิบบ้าง ทำให้การนำไปใช้ควบคู่กับทักษะเป็นไปได้ช้า และระยะเวลาในการฝึกน้อยเกินไป ซึ่งยังทำให้ผู้รับการฝึกไม่สามารถพัฒนาการเรียนรู้อุปกรณ์ทางจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมาย และการฝึกสมาธิ ให้ถึงขั้นการเชื่อมโยง (Associative Phase) และขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) ได้ จึงให้ความสามารถในการเสริมเบดมินตันของกลุ่มฝึกเสริมเบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มฝึกเสริมเบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ และกลุ่มฝึกเสริมเบดมินตันเพียงอย่างเดียวไม่ แตกต่างกัน

จากผลการวิจัย จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว

2. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันก่อนการฝึก ภายหลังจากการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ของทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ สูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าทั้ง 3 กลุ่ม มีการพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ สามารถที่จะพัฒนาการเสิร์ฟแบดมินตันให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ว่าภายหลังจากการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ ขั้นอัตโนมัติ ซึ่งเป็นขั้นที่ผู้ฝึกจะฝึกได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่ต้องคำนึงถึงท่าทางการเคลื่อนไหว แต่มีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญและยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะมีความตั้งใจต่อกุศโลบายในการเล่น เพื่อพัฒนาตนเอง จะได้แสดงถึงความสามารถสูงสุด จึงสรุปได้ว่า การฝึกของผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีผลต่อการพัฒนาการทางด้านการเรียนรู้ทักษะสูงขึ้นเหมือนกัน และเป็นไปตามคำกล่าวของ เลนแกน (Lengren 1966; อ้างถึงใน ภราดร จินชานนา 2538) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ในความหมายทางจิตวิทยา คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากการฝึกหัด (Practice) หรือการได้รับประสบการณ์ (Experience) หรือการปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม (Environment) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ก็เรียกได้ว่ามีการเรียนรู้เกิดขึ้น (Travers, 1972; อ้างถึงใน วรดิศ จงใจ 2533) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง ขบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากฝึกหัดและประสบการณ์ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ อนันต์ อัทธู (ม.ป.ป.) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงของระบบประสาท ซึ่งมาจากประสบการณ์ แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทนั่นเอง การเรียนรู้ประกอบด้วยพฤติกรรมที่กว้างขวาง การที่จะรู้ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้น ก็ด้วยการสังเกตและวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงความสามารถที่แสดงออก ลักษณะของการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน ในการวิจัยครั้งนี้เป็นต้น ตามผลการศึกษาของ ฟิทท์และพอสเนอร์ (Fitt and Posner, 1967; อ้างถึงใน ภราดร จินชานนา) ที่ว่าพัฒนาการของการเรียนรู้ ทักษะสามารถแบ่งออกได้เป็น

3 ขั้น คือ ขั้นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Phase) ซึ่งเป็นช่วงของการฝึกหัดที่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นเป็นอย่างมาก ขั้นการเชื่อมโยง (Associative Phase) จะต่อจากขั้นที่ 1 ซึ่งความผิดพลาดในการฝึกหัดเริ่มลดน้อยลง แต่ความคงที่ของทักษะก็ยังไม่มากนัก และขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) เป็นขั้นตอนที่ต่อจากขั้นที่ 2 ผู้เรียนฝึกหัดจนเกิดความชำนาญในทักษะ เป็นสิ่งที่ติดจนเป็นนิสัย และสามารถที่จะแสดงออกได้ โดยไม่ต้องคิดถึงหลักและวิธีการที่เป็นพื้นฐานอีกต่อไป ลักษณะของพัฒนาการในขั้นนี้คือ ผู้เรียนมีมาตรฐานของทักษะหรือมีความสม่ำเสมอและความคงที่ของระดับความสามารถสูง และเมื่อพิจารณาจากกราฟของทั้ง 3 กลุ่ม (จากแผนภูมิที่ 3) พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกราฟกับโค้งการเรียนรู้จะเป็นลักษณะโค้งแบบปลายสูง ซึ่งหมายถึง พัฒนาการต่ำในตอนแรก และคงมีพัฒนาการสูงขึ้นในการฝึกหัดต่อ ๆ ไป และไม่มีที่ว่าจะต่ำลง (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533)

จากผลการวิจัย จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ สูงกว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันก่อนการฝึก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตัน ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มฝึกสมาธิแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียวไม่แตกต่างกัน เนื่องจาก การเรียนรู้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิ การฝึกในครั้งนี้ผู้เข้ารับการฝึกยังอยู่ในขั้นหาความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Phase) ซึ่งเป็นช่วงฝึกหัดที่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นเป็นอย่างมาก ความสามารถของผู้รับการฝึกที่แสดงออกมา จะแปรผันผิบบ้างทำให้การนำไปใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะเป็นไปได้ช้า และระยะเวลาในการฝึกน้อยเกิน ซึ่งยังทำให้ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถพัฒนาการเรียนรู้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมาย และการฝึกสมาธิ ให้ถึงขั้นการเชื่อมโยง (Associative Phase) และขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) ได้ ซึ่งถ้ามีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้มากขึ้น ผู้เข้ารับการฝึกก็จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมาย การฝึกสมาธิ จนถึงขั้นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) ได้ ก็จะทำให้ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มฝึกเสิร์ฟแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ แตกต่างกับกลุ่มที่มีการฝึกเสิร์ฟแบดมินตันเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะแบบอื่น ๆ ในกีฬาแบดมินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิและการตั้งเป้าหมาย เช่น การตบ เป็นต้น
2. ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะในกีฬาประเภทอื่นควบคู่กับการฝึกสมาธิและการตั้งเป้าหมาย เช่น การพัตต์กอล์ฟ การตีลูกซอฟท์บอล เป็นต้น
3. ควรจะเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้มากกว่า 8 สัปดาห์ อาจเพิ่มเป็น 10-12 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรมการฝึกอย่างชัดเจนมากขึ้น