

ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและประสิทธิผลการฝึกซ้อมของนักกีฬา judo โรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

Relation of Goal-setting, Self-efficacy and Exercise Training Effectiveness of Judo Athletes of Sport Schools in Thailand

อรพินท์ เสนาธรรม<sup>1</sup>, ธวัชชัย กาญจนะทวิกุล<sup>2</sup>

Orapin Senatham<sup>1</sup>, Thawatthai Kanchanathaweekul<sup>2</sup>

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2562

Email : Orapinpik3@Gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับการตั้งเป้าหมายของนักกีฬา judo โรงเรียนกีฬาในประเทศไทย 2) เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักกีฬา judo โรงเรียนกีฬาในประเทศไทย 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมของนักกีฬา judo โรงเรียนกีฬาในประเทศไทย ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักกีฬา judo ของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยที่มีการจัดการฝึกซ้อม judo ทั้งหมดรวม 7 แห่ง ซึ่งนักกีฬาที่ทำการศึกษามีอายุระหว่าง 12-18 ปี และมีประสบการณ์ด้านการฝึกซ้อม judo มากกว่า 1 ปีขึ้นไป จำนวน 225 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามแบบและแบบประสิทธิผลการฝึกซ้อม วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและประสิทธิผลการฝึกซ้อมของนักกีฬา judo ในโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1. นักกีฬา judo ของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยให้ความสำคัญและมีการตั้งเป้าหมายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2. นักกีฬา judo ของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยให้ความสำคัญและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 3. ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมของนักกีฬา judo โรงเรียนกีฬาในประเทศไทยในการฝึกซ้อมของตนเองโดยภาพรวมในระดับมาก ทั้งนี้

<sup>1,2</sup> คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

<sup>1,2</sup> Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University, Thailand.

\*ได้รับบทความ: 25 มีนาคม 2563; แก้ไขบทความ: 26 เมษายน 2563; ตอรับการตีพิมพ์:

8 พฤษภาคม 2563

Received: March 25, 2020; Revised: April 26, 2020; Accepted: May 8, 2020

ประสิทธิผลของการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดมีความสัมพันธ์ทางตรงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมาย

**คำสำคัญ :** 1. ประสิทธิผลของการฝึกซ้อม 2. นักกีฬายูโด 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง 4. การตั้งเป้าหมาย

#### ABSTRACT

The objectives of the research article were 1) to study level of goal setting of Judo Athletes of Sport Schools of Thailand, 2) to study level of Self-efficacy of Judo Athletes of Sport Schools of Thailand, 3) to study relation of goal-setting, self-efficacy, and Exercise Training Effectiveness of Judo Athletes of Sport Schools of Thailand. Population participated in this research were 225 judo athletes aged between 12-18 years, experienced in judo exercise training more than 1 year. The research instruments were the model questionnaire and the training effectiveness form. Data analyzation utilized Means, Standard Deviation, and Multiple Linear Regression Analysis for relationship of goal-setting, self-efficacy, and Exercise Training Effectiveness of Judo Athletes of Sport Schools of Thailand.

The results found that: 1. Judo Athletes of Sport Schools of Thailand placed the most important on goal-setting. 2. Judo Athletes of Sport Schools of Thailand placed the most important on overall self-efficacy. 3. Judo Athletes of Sport Schools of Thailand placed the most important on overall Exercise Training Effectiveness. In addition, Exercise Training Effectiveness relate directly to self-efficacy and goal-setting.

**Keywords :** 1. Exercise Training Effectiveness 2. Judo Athletes 3. Self-efficacy 4. Goal-setting

## 1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ด้วยแผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2560-2564 ได้ระบุถึงการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศและอาชีพโดยกำหนดให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาระดับต่างๆ ทั้งในชุมชนและโรงเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมกีฬาและผลิตนักกีฬาทีมชาติไทยให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศทั้งในระดับนานาชาติและระดับสากล (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557 : 53) และมีมติให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาร่วมกับโรงเรียนกีฬามีบทบาทหน้าที่ด้านการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และคุณภาพของนักกีฬาโดยจัดให้มีการฝึกซ้อมอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาก้าวหน้าอย่างเต็มความสามารถ (วัลภา สบายยิ่ง, 2542 : 2) ทั้งนี้ กีฬายูโดนับเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ได้รับการบรรจุและจัดให้มีการเรียนการสอนตลอดจนจัดให้มีการแข่งขันและเข้าร่วมการแข่งขันยูโดในระดับต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

กีฬายูโด(Judo) เป็นกีฬาการต่อสู้ที่มีรากฐานมาจากวัฒนธรรมการต่อสู้ป้องกันตัวของชาวญี่ปุ่นในอดีตซึ่งได้รับการพัฒนาเปลี่ยนแปลงผ่านกาลเวลาจนเป็นกีฬาต่อสู้ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลกและมีการจัดการแข่งขันอย่างกว้างขวางตั้งแต่มุมพื้นฐานขึ้นไปจนถึงระดับนานาชาติ กีฬายูโดเป็นกีฬาต่อสู้ที่แข่งขันเพื่อมุ่งเอาชนะกันที่ละคู่แบบตัวต่อตัวด้วยวิธีการทุ่ม (Throwing techniques) วิธีการจับกุม (Pinning techniques) วิธีการหักแขน (Arm locking techniques) และวิธีการรัดคอ (Strangle techniques) ภายในเวลาสุทธิตี่กำหนด(5 นาที) ภายใต้เงื่อนไข กฎ และ กติกา การแข่งขัน (ภาชวิญ ทัศนธนากร, 2558 : 424) ดังนั้นเอง นักกีฬายูโดจึงต้องมีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างต่อเนื่องและบรรลุผลตามเป้าหมายในการฝึกซ้อม

อย่างไรก็ตามการตั้งเป้าหมายเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาแผนปฏิบัติการเพื่อเป็นแนวทางและจูงใจให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลมุ่งสู่เป้าหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล (Grant, A.M, 2012 : 146-165) ซึ่งระดับของการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาแต่ละคนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับแผนการฝึกซ้อมกีฬาและการรับรู้ความสามารถของตัวนักกีฬาเองว่ามีมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacies) เป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยผ่านการประเมินด้วยความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งรวมถึงการมีความเชื่อมั่นและความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคที่อาจแทรกแซงการใช้ความสามารถของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน (Kolbe, K. 2009 : Online) และหากนักกีฬาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะสามารถมีระดับของการตั้งเป้าหมายในระดับสูงยิ่งขึ้น (Schunk, Dale H. 1990 : A)

การฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลเองก็เช่นกัน ผู้วิจัยเห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการตั้งเป้าหมาย เป็นพื้นฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดประสิทธิผลของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล และการรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีอิทธิพลต่อการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีการตั้งเป้าหมายอันส่งผลถึงประสิทธิผลของการฝึกซ้อมอย่างไรในระดับใด และมีความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมายและ ประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยว่าเป็นเช่นไร ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมายและ ประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยเพื่อนำผลการศึกษาไปปรับปรุง แก้ไข และ พัฒนาการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับการตั้งเป้าหมายของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย
- 2.2 เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย
- 2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

## 3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 3.1 เพื่อได้ข้อมูลระดับ และความสัมพันธ์ของการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย
- 3.2 เพื่อเป็นแนวทางใน พัฒนา และวางแผนการเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลเพื่อพัฒนานักกีฬาฟุตบอลให้ประสบความสำเร็จ ต่อไป
- 3.3 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพื่อนำไปสู่งานวิจัยอื่น ต่อไป

## 4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองและ ประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยนี้มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยทำการศึกษานักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยที่มีการจัดการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลทั้งหมด 7 แห่ง ซึ่งนักกีฬาที่ทำการศึกษามีอายุระหว่าง 12-18 ปี และมีประสบการณ์ด้านการฝึกซ้อม

กีฬาโยดามากกว่า 1 ปีขึ้นไป จำนวน 225 คน ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี จำนวน 48 คน โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง จำนวน 52 คน โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 30 คน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 26 คน โรงเรียนกีฬาจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 23 คน โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา จำนวน 18 คน และโรงเรียนกีฬาเทศบาลนครปฐม จำนวน 28 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยมีขั้นตอนตามลำดับดังนี้ 1)ศึกษาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง จากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยต่างๆ 2)นำข้อมูลที่ได้นำมาสร้างเป็นแบบสอบถาม(Questionnaires)โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และประสบการณ์ด้านการฝึกซ้อมยูโด ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬาโยโด ลักษณะของคำถามเป็นแบบแสดงระดับความคิดเห็น(Rating Scale)จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ลักษณะของคำถามเป็นแบบแสดงระดับความคิดเห็น(Rating Scale) จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลการฝึกซ้อมยูโด ลักษณะของคำถามเป็นแบบแสดงระดับความคิดเห็น(Rating Scale) จำนวน 10 ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสิทธิผลของการฝึกซ้อมกีฬาโยโด โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและได้ผ่านการทดสอบเครื่องมือวิจัยตามขั้นตอนดังนี้ 1)การทดสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับประสิทธิผลการฝึกซ้อมยูโด ลักษณะของคำถามเป็นแบบแสดงระดับความคิดเห็น(Rating Scale)ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC: Item-Objective Congruence)โดยคำถามแต่ละข้อจะต้องมีค่ามากกว่า 0.5 หากข้อใดมีค่าน้อยกว่า 0.5 ให้ทำการปรับปรุงแก้ไขและทำการตรวจสอบอีกครั้ง 2)การทดสอบหาความเชื่อมั่น(Reliability) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้(try-out)กับนักกีฬาโยโดที่มีคุณลักษณะเดียวกันแต่มีใช้กลุ่มประชากรที่เป็นเป้าหมายในการวิจัยนี้ จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีการของครอนบาค ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามเป็นไปตามตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้

ตัวแปรอิสระ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
การตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมยูโด	0.89
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.91
ประสิทธิผลในการฝึกซ้อมกีฬาโยโด	0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมดังนี้ 1)ทำหนังสือโดยคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาทั้ง 7 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดตรัง โรงเรียนกีฬาจังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โรงเรียนกีฬาจังหวัดกรุงเทพมหานครโรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา โรงเรียนกีฬาเทศบาลนครปฐม เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล 2)ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยชี้แจงขั้นตอนและรายละเอียดการตอบแบบสอบถามให้ผู้ตอบแบบสอบถามทราบและผู้วิจัยเป็นผู้รับคืนแบบสอบถามด้วยตนเอง 3)เมื่อรับแบบสอบถามคืนจนครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความเรียบร้อยอีกครั้งแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปแล้วนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติมาอภิปรายและสรุป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามลำดับดังนี้ 1)การวิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ ประสบการณ์ด้านการฝึกซ้อมยูโด โดยใช้ค่า ร้อยละ (Percentage : %) ค่าเฉลี่ย (Means :  $\mu$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation :  $\sigma$ ) 2)การวิเคราะห์ระดับการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยใช้ การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean :  $\mu$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation :  $\sigma$ ) 3)วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ประสิทธิภาพการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ(Multiple Linear Regression Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

## 5. ผลการวิจัย

### 5.1 ผลการศึกษาระดับการตั้งเป้าหมายของนักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

ตารางที่ 2 แสดงระดับการตั้งเป้าหมายของนักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1. ฉันคิดว่าการตั้งเป้าหมายมีความสำคัญกับนักกีฬายูโดทุกคน	4.46	0.81	มาก
2. ฉันคิดว่าการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา ยูโดจะส่งผลให้การฝึกซ้อมของฉันดีขึ้น	4.38	0.80	มาก
3. เมื่อฉันมีการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา ยูโดจะส่งผลดีในการแข่งขันกีฬา ยูโด	4.35	0.89	มาก

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
4. เมื่อฉันมีการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬายูโดทำให้ฉันมีทิศทางในการฝึกซ้อมกีฬายูโดได้อย่างถูกต้อง	4.39	0.89	มาก
5. ฉันมีการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬายูโดไว้อย่างชัดเจน	4.17	0.84	มาก
6. ฉันมีการวางแผนในการฝึกซ้อมกีฬายูโดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้	4.13	0.89	มาก
7. การฝึกซ้อมยูโดที่มีเป้าหมายชัดเจนจะสามารถประสบความสำเร็จได้	4.08	0.86	มาก
8. ฉันนำประสบการณ์ที่ได้จากการแข่งขันกีฬายูโดเป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายครั้งต่อไป	4.26	0.89	มาก
9. ฉันมีการประเมินการฝึกซ้อมกีฬายูโดในแต่ละวันว่าเข้าใกล้เป้าหมายมากน้อยเพียงใด	4.00	0.84	มาก
รวม	4.25	0.67	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงว่าการตั้งเป้าหมายมีความสำคัญกับนักกีฬายูโดทุกคน ( $4.46 \pm 0.81$ ; มาก) ซึ่งจะส่งผลให้การฝึกซ้อมกีฬายูโดดีขึ้น ( $4.38 \pm 0.80$ ; มาก) ผลการแข่งขันก็จะดีขึ้นด้วย ( $4.35 \pm 0.89$ ; มาก) ทำให้มีทิศทางในการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ( $4.39 \pm 0.89$ ; มาก) จำเป็นต้องมีการตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน ( $4.17 \pm 0.84$ ; มาก) และมีการฝึกซ้อมให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ ( $4.13 \pm 0.89$ ; มาก) โอกาสประสบความสำเร็จก็จะมาก ( $4.08 \pm 0.86$ ; มาก) ซึ่งจะเป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายในครั้งต่อไป ( $4.26 \pm 0.89$ ; มาก) ซึ่งจะต้องมีการประเมินการฝึกซ้อมในแต่ละวันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายมากที่สุด ( $4.00 \pm 0.84$ ; มาก) โดยภาพรวมแล้ว นักกีฬายูโดของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยให้ความสำคัญและมีการตั้งเป้าหมายในระดับมาก ( $4.25 \pm 0.67$ )

## 5.2 ผลการศึกษาในระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีในประเทศไทย

### ตารางที่ 3 แสดงระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีในประเทศไทย

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1. ฉันเชื่อในความสามารถในการจัดการกับอุปสรรคที่ฉันต้องเผชิญได้	3.93	0.91	มาก
2. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถทำตามเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้ได้	3.96	0.88	มาก
3. ฉันเชื่อว่าฉันมีร่างกายที่แข็งแรงเพื่อการฝึกซ้อมกีฬาคณะศึกษาศาสตร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3.50	1.24	ปานกลาง
4. ฉันเชื่อในความสามารถของฉันในการจัดการตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ	3.92	0.93	มาก
5. ฉันเชื่อว่าฉันมีความสามารถในการฝึกซ้อมกีฬาคณะศึกษาศาสตร์มากกว่าคนอื่น	3.68	1.07	มาก
6. ฉันเชื่อว่าการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงทำให้ฉันแก้ปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬาคณะศึกษาศาสตร์ได้อย่างดี	3.82	1.05	มาก
7. ฉันเชื่อว่าร่างกายและจิตใจของฉันมีความพร้อมในการฝึกซ้อมกีฬาคณะศึกษาศาสตร์เพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ฉันกำหนด	4.02	0.95	มาก
8. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเอาชนะคู่แข่งได้	4.74	1.60	มาก
9. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถพัฒนาทักษะกีฬาคณะศึกษาศาสตร์ของตนเองได้	4.11	0.88	มาก
10. ฉันเชื่อในการตัดสินใจของตนเอง	4.13	0.90	มาก
11. ฉันเชื่อว่าเมื่อฉันมีความพยายามจะนำพาฉันไปสู่ความสำเร็จได้	4.08	0.97	มาก
12. ฉันเชื่อว่าไม่ว่าจะผิดพลาดอย่างไร ฉันสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้	4.25	0.88	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.01</b>	<b>0.75</b>	<b>มาก</b>



จากตารางที่ 3 แสดงว่า นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยเชื่อในความสามารถจัดการกับอุปสรรคที่ต้องเผชิญได้ ( $3.93 \pm 0.91$ ; มาก) และสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ได้ ( $3.96 \pm 0.88$ ; มาก) โดยที่นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยเชื่อว่าร่างกายตนเองมีความแข็งแรงเพื่อการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพในระดับปานกลาง ( $3.50 \pm 1.24$ ; ปานกลาง) แต่ก็เชื่อในความสามารถจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ( $3.92 \pm 0.93$ ; มาก) โดยเฉพาะนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยแต่ละคนเชื่อว่ามีความสามารถในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมากกว่าคนอื่น ( $3.67 \pm 1.07$ ; มาก) มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงทำให้สามารถแก้ปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลได้เป็นอย่างดี ( $3.82 \pm 1.05$ ; มาก) โดยเชื่อว่าร่างกายและจิตใจของแต่ละคนมีความพร้อมในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ฉันทกำหนด ( $4.02 \pm 0.95$ ; มาก) และสามารถเอาชนะคู่แข่งคู่ต่อสู้ได้ ( $4.74 \pm 1.60$ ; มาก) และมีความสามารถพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลของตนเองได้ ( $4.11 \pm 0.88$ ; มาก) และเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง ( $4.13 \pm 0.90$ ; มาก) และเชื่อว่า ความพยายามสามารถพาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ ( $4.08 \pm 0.97$ ; มาก) ซึ่งไม่ว่าจะผิดพลาดอย่างไร ก็สามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้ ( $4.25 \pm 0.88$ ; มาก) โดยภาพรวมแล้ว นักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับมาก ( $4.01 \pm 0.75$ ) โดยภาพรวมแล้ว นักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยให้ความสำคัญและมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับมาก ( $4.25 \pm 0.67$ )

5.3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสิทธิผลของการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย ปรากฏตามตารางที่ 4 และ 5

ตารางที่ 4 แสดงระดับประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
1. ฉันททำทักษะกีฬาฟุตบอลได้ถูกต้องแม่นยำ	3.75	0.91	มาก
2. ฉันทสามารถทำทักษะกีฬาฟุตบอลตามเวลาที่ผู้ฝึกสอนกำหนดได้ทัน	4.00	0.95	มาก
3. ฉันทศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬาฟุตบอลสม่ำเสมอ	3.97	0.95	มาก
4. ฉันทนำทักษะต่างๆในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมาประยุกต์ใช้ในการแข่งขันจริง	4.11	0.93	มาก
5. ฉันทมีความพยายามฝึกซ้อมฟุตบอลในแต่ละวัน	4.14	0.94	มาก
6. ฉันทมีความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬาฟุตบอลที่ผู้ฝึกสอนมอบหมายในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลได้ดี	4.13	0.90	มาก

รายการ	$\mu$	$\sigma$	ระดับ
7. ฉันได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬายูโดในระดับที่ดีขึ้น	4.04	0.87	มาก
8. ฉันเตรียมรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมกีฬายูโดเสมอ	3.95	0.95	มาก
9. เมื่อฉันฝึกซ้อมกีฬายูโดทำให้ฉันสนใจในกีฬาโยดามากขึ้น	4.16	0.94	มาก
10. ฉันสามารถฝึกซ้อมกีฬายูโดร่วมกับเพื่อนในทีมได้เป็นอย่างดี	4.28	0.93	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.05</b>	<b>0.75</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4 แสดงว่า นักกีฬาโยโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยสามารถทำทักษะกีฬาโยโดได้ถูกต้องแม่นยำ(3.75±0.91;มาก) ตามเวลาที่ผู้ฝึกสอนกำหนดได้ทัน(4.00±0.95;มาก) และมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬาโยโดสม่ำเสมอ(3.97±0.95;มาก) และสามารถนำทักษะต่างๆในการฝึกซ้อมกีฬาโยโดมาประยุกต์ใช้ในการแข่งขันจริง(4.11±0.93;มาก) มีความพยายามฝึกซ้อมโยโดในแต่ละวัน(4.14±0.94;มาก) และมีความรู้ความเข้าใจในทักษะกีฬาโยโดที่ผู้ฝึกสอนมอบหมายในการฝึกซ้อมกีฬาโยโดได้ดี(4.13±0.90;มาก) ได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬาโยโดในระดับที่ดีขึ้น(4.04±0.87;มาก) และมีการเตรียมรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมกีฬาโยโดเสมอ(3.95±0.95;มาก) ทำให้นักกีฬาโยโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยสนใจในกีฬาโยดามากขึ้น(4.16±0.94;มาก) และสามารถฝึกซ้อมกีฬาโยโดร่วมกับเพื่อนในทีมได้เป็นอย่างดี(4.28±0.93;มาก) โดยภาพรวมแล้ว นักกีฬาโยโดของโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยระดับประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของตนเองในระดับมาก(4.05±0.75)

**ตารางที่ 5** การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬาโยโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
Regression	87.498	2	43.749	247.424**	.000
Residual	39.254	222	.177		
Total	126.752	224			

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่า มีปัจจัย 2 ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน(Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลในการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย

ตัวพยากรณ์	b	Std. Error	$\beta$	t	P
ค่าคงที่	.240	.181		1.327	.186
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (X <sub>2</sub> )	.503	.060	.502	8.329**	.000
การตั้งเป้าหมาย (X <sub>1</sub> )	.422	.068	.377	6.249**	.000
Adjusted R <sup>2</sup> 0.688					

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 6 แสดงว่า ปัจจัยที่มีประสิทธิผลต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยมี 2 ปัจจัย(p<.01) โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง(X<sub>2</sub>) และ การตั้งเป้าหมาย(X<sub>1</sub>) ซึ่งปัจจัย ทั้งสองนี้สามารถร่วมกันทำนายประสิทธิผลต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย ได้ร้อยละ 68.80 โดยนำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการได้ดังนี้

สมการในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Y' = 0.240 + 0.503 (X_2) + 0.422 (X_1)$$

จากสมการถดถอยแสดงว่าประสิทธิผลต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทย (Y') เท่ากับ ผลรวมของค่าคงที่ (0.240) กับ 0.503 (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) และ 0.422 (การตั้งเป้าหมาย)

สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{y} = 0.502 (ZX_2) + 0.377 (ZX_1)$$

จากสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานแสดงว่า คะแนนมาตรฐานของประสิทธิผลต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยเท่ากับผลรวมของ 0.502 เท่าคะแนนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเองและ 0.377 เท่าคะแนนมาตรฐานของการตั้งเป้าหมาย

จากสมการถดถอยในรูปคะแนนดิบและสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐานพบว่า ประสิทธิผลต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยมีความสัมพันธ์ทางตรงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมาย

## 6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 นักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬายูโดมาก อันจะส่งผลให้การฝึกซ้อมของตนดีขึ้น ทำให้การฝึกซ้อมมีทิศทางที่ถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพในการฝึกซ้อม ทั้งนี้เนื่องจาก การตั้งเป้าหมายเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่น นอกจากนี้ เป้าหมายที่ตั้งไว้ทำให้เกิดความตั้งใจ ทุ่มเท และใส่ใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Locke, EA, and P. G. Latham (2002 : 705) ที่ระบุว่า คนเราจะสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้นเมื่อมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติ ตามแผนและขั้นตอนเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้

6.2 นักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยเชื่อในความสามารถในการจัดการกับอุปสรรค มีความเชื่อในความสามารถจัดการตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถในการฝึกซ้อมกีฬายูโดมากกว่าคนอื่น มีความเชื่อว่าร่างกายและจิตใจของตนมีความพร้อมในการฝึกซ้อมกีฬายูโดเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาทักษะกีฬายูโดของตนเองได้ ทั้งนี้เนื่องจาก การรับรู้ความสามารถในตนเองเป็นส่วนสำคัญในการประเมินโอกาสแห่งความสำเร็จ การรับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อมีการตั้งเป้าหมายจะสร้างความมั่นใจว่าการเชื่อในความสามารถของตนเองอยู่ในกรอบของเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยไม่มีกรอบนอกแนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับ Kendra, C. (2019 : Online) ซึ่งระบุว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองหรือความเชื่อในความสามารถของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ มีบทบาทสำคัญนอกจากความรู้สึกที่มีต่อตนเองเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่อย่างไร

6.3 นักกีฬายูโดโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยสามารถทำทักษะกีฬายูโดได้ถูกต้องแม่นยำตามเวลาที่ผู้ฝึกสอนกำหนดได้ทัน มีความมุ่งมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬายูโดสม่ำเสมอ ประยุกต์ในการแข่งขันจริงมีประสิทธิผลในการฝึกซ้อมกีฬายูโดในระดับมากเนื่องจาก การรับรู้ความสามารถในการฝึก นำไปสู่การตั้งเป้าหมายในการฝึกและเพิ่มประสิทธิผลในการทำกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับ Iwasaki, Y. et al. (2017 : 94–98) ซึ่งระบุว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นผลให้เกิดประสิทธิผลของการปฏิบัติงาน เมื่อการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นประสิทธิผลของการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นด้วยประกอบกับการมีเป้าหมายที่ชัดเจน

6.4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และประสิทธิผลของการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตโรงเรียนกีฬาในประเทศไทยพบว่า ประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมของนักกีฬาอายุโตมีความสัมพันธ์ทางตรงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและการตั้งเป้าหมาย ทั้งนี้เนื่องจาก การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นผลให้เกิดประสิทธิผลของปฏิบัติงาน เมื่อการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นการตั้งเป้าหมายย่อมเพิ่มขึ้นส่งผลให้ประสิทธิผลของปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นประกอบกับการมีเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับ Kendra, C. (2019 : Online) ที่ระบุว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นอยู่กับที่ตั้งเป้าหมายว่าจะดำเนินไปอย่างไร และจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไรและจะมีผลสะท้อนต่อการกระทำของตนเองอย่างไร

## 7. ข้อเสนอแนะ

### 7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

7.1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียนกีฬาควรควรมีศึกษาถึงระดับการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมต่อไป

### 7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

7.2.1 ควรมีการส่งเสริมให้โรงเรียนจัดนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านการทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ เข้าเป็นส่วนหนึ่งในหลักสูตรของท้องถิ่น

7.2.2 ควรส่งเสริมให้นักกีฬามีความรู้และเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยอาจจัดการอบรมเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง

### 7.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

7.3.1 ควรศึกษาถึงระดับการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง

7.3.2 ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่มีผลต่อประสิทธิผลในฝึกซ้อมกีฬาอายุโต เช่น การตระหนักรู้ตัว (Self-awareness) การคิดให้เป็นประโยชน์(Productive thinking) การสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง (Self-confidence) เป็นต้น

7.3.3 ควรศึกษาและเปรียบเทียบระดับการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองประและสทธิผลฝึกซ้อมก่อนและหลัง

7.3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลควรแบ่งเป็นด้านให้ชัดเจน เช่น แบบสอบถามการตั้งเป้าหมาย แบ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะกลาง เป้าหมายระยะยาว

7.3.5 ควรศึกษาถึงระดับการตั้งเป้าหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อประสิทธิผลในการแข่งขันกีฬาอายุโต

## 8. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2557). **แผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564)**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค.
- ภาขวิญ ทัศนธนากร. (2558). การนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมศิลปะ การต่อสู้ป้องกันตัวในระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา**. 10(2). 422-431.
- วัลภา สบายยิ่ง. (2542). **ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองและบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Grant, Anthony M. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: an evidence-based framework for teaching and practice. **International Coaching Psychology Review**. 7(2). 146-165.
- Kendra Cherry. (2019). **Self Efficacy and Why Believing in Yourself Matters Updated**. Retrieved 7 October 2019. From <https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-2795954>
- Kolbe, Kathy. (2009). **Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths**. Retrieved 7 October 2019. From <https://web.archive.org/web/20180512044339/https://e.kolbe.com/knoI/index.html>
- Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. **American Psychologist**. 57(9). 705-717.
- Schunk, Dale H. (1990). Goal Setting and Self-Efficacy During Self-Regulated Learning. **Educational Psychologist**. 25(1). 71-86.
- Yoshie Iwasaki. et al. (2017). Exercise Self-Efficacy as a Mediator between Goal-Setting and Physical Activity: Developing the Workplace as a Setting for Promoting Physical Activity. **Safety and Health at Work**. 8(1). 94-98.

## 9. คำขอบคุณ

การวิจัยฉบับนี้สำเร็จไปได้เป็นอย่างดี ด้วยความอนุเคราะห์ที่ดีจาก ดร.ประกิต หงส์แสนยาธรรม คณบดีคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีการกีฬา และ ดร.ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล อาจารย์ที่ปรึกษา

การวิจัยที่ได้ช่วยเหลือให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ความรู้ และตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยทราบแนวทางในการทำวิจัยที่ถูกต้องจนกระทั่งงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ดร.ปภินวิชตัญ โปธิ์กาศ ดร.ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี ดร.อำนาจ ตันพานิชย์ และ ดร.วนิชา ศรีตะปัญญา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงคุณภาพของแบบสอบถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณเจ้าของผลงานวิชาการทุกท่านที่ปรากฏในเอกสารอ้างอิง ที่เป็นแหล่งอ้างอิง และให้ความรู้แก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณ นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬาที่ให้ความอนุเคราะห์และสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัยที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตลอดในการวิจัยครั้งนี้