

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ยูทูปในการพัฒนาทักษะการยิงลูกได้ห่วงของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย และเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการทำแต้มคะแนนยิงประตูของนักกีฬา ก่อนและหลังการใช้สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการพัฒนาทักษะการยิงลูกได้ห่วงของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย รุ่นอายุ 16-18 ปี วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา (คอยสะเก็ด) ผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานและแนวทางการศึกษา ดังนี้

#### 2.1 กีฬาบาสเกตบอล

##### 2.1.1 ประวัติกีฬาบาสเกตบอล

##### 2.1.2 ทักษะพื้นฐานและวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

##### 2.1.3 ทักษะการยิงประตู

##### 2.1.4 การยิงประตูได้ห่วง (Lay-up Shot)

#### 2.2 จิตวิทยาการกีฬา

##### 2.2.1 ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

##### 2.2.2 ทักษะทางจิตวิทยาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางการกีฬา

#### 2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบของ Bandura

#### 2.4 สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์

##### 2.4.1 ความหมายของสื่อ

##### 2.4.2 ประเภทของสื่อ

##### 2.4.3 ประโยชน์ของสื่อ

##### 2.4.4 สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 2.7 สมมติฐานการวิจัย

### 2.1 กีฬาบาสเกตบอล

#### 2.1.1 ประวัติกีฬาบาสเกตบอล

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553) ได้ระบุว่า บาสเกตบอล (Basketball) เป็นกีฬาประจำชาติอเมริกันที่ถูกคิดค้นขึ้น เพื่อต้องการช่วยเหลือบรรดาสมาชิก The International Y.M.C.A. Training School ได้มีกีฬาไว้เล่นในช่วงฤดูหนาว เนื่องจากในช่วงฤดูหนาวสภาพพื้นภูมิประเทศโดยทั่วไปถูกหิมะปกคลุม อันเป็นอุปสรรคในการเล่นกีฬากลางแจ้ง เช่น อเมริกันฟุตบอล เบสบอล คณะกรรมการสมาคม The International Y.M.C.A. Training School ได้พยายามหาหนทางแก้ไขให้บรรดาสมาชิกทั้งหลายได้เล่นกีฬาในช่วงฤดูหนาวโดยไม่บังเกิดความเบื่อหน่าย ในปี ค.ศ. 1891 Dr. James A. Naismith ครูสอนพลศึกษาของ The International Y.M.C.A. Training School อยู่ที่เมือง Springfield มลรัฐ Massachusetts ได้รับมอบหมายจาก Dr. Gulick ให้เป็นผู้คิดค้นการเล่นกีฬาในร่มที่เหมาะสมที่จะใช้เล่นในช่วงฤดูหนาว โดย Dr. James A. Naismith ได้พยายามคิดค้นดัดแปลงการเล่นกีฬาอเมริกันฟุตบอลและเบสบอลเข้าด้วยกันและให้มีการเล่นที่เป็นทีมในครั้งแรก Dr. James A. Naismith ได้ใช้ลูกฟุตบอลและตะกร้าเป็นอุปกรณ์สำหรับให้นักกีฬาเล่น และได้นำตะกร้าใส่ผลไม้ไปแขวนไว้ที่ฝาผนังของห้องพลศึกษา แล้วให้ผู้เล่นพยายามโยนลูกบอลลงในตะกร้านั้นให้ได้ โดยใช้เนื้อที่สนามสำหรับเล่นให้มีขนาดเล็กลงแบ่งผู้เล่นออกเป็นข้างละ 7 คน ผลการทดลองครั้งแรกผู้เล่นได้รับความสนุกสนานตื่นเต้น แต่ขาดความเป็นระเบียบ มีการชนกัน ผลักกัน เตะกัน อันเป็นการเล่นที่รุนแรงในการทดลองนั้น ต่อมา Dr. James A. Naismith ได้ตัดการเล่นที่รุนแรงออกไป และได้ทำการวางกติกาห้ามผู้เล่นเข้าปะทะถูกเนื้อต้องตัวกัน นับได้ว่าเป็นหลักเบื้องต้นของการเล่นบาสเกตบอล และ Dr. James A. Naismith จึงได้วางกติกาการเล่นบาสเกตบอลไว้เป็นหลักใหญ่ๆ 4 ข้อด้วยกัน คือ

1. ผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลอยู่นั้นจะต้องหยุดอยู่กับที่ห้ามเคลื่อนที่ไปไหน
2. ประตูจะต้องอยู่เหนือศีรษะของผู้เล่น และอยู่ขนานกับพื้น
3. ผู้เล่นสามารถครอบครองบอลไว้นานเท่าใดก็ได้ โดยคู่ต่อสู้ไม่อาจเข้าไปถูกต้องตัวผู้เล่นที่ครอบครองบอลได้

4. ห้ามการเล่นที่รุนแรงต่างๆ โดยเด็ดขาด ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องไม่กระทบกระแทกกันจากที่ได้วางกติกาการเล่นขึ้นมาแล้วก็ได้นำไปทดลอง และพยายามปรับปรุงแก้ไขระเบียบให้ดีขึ้นและได้พยายามลดจำนวนผู้เล่นลงเพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะกัน จนในที่สุดก็ได้กำหนดตัวผู้เล่นไว้ฝ่ายละ 5 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เหมาะสมที่สุดกับขนาดเนื้อที่สนาม

Dr. James A. Naismith ได้ทดลองการเล่นหลายครั้งหลายหน และพัฒนาการเล่นเรื่อยมา จนกระทั่งได้เขียนกติกาการเล่นไว้เป็นจำนวน 13 ข้อ ด้วยกันและเป็นต้นฉบับการเล่นที่ยังคงปรากฏอยู่บนกระดานเกียรติยศในโรงเรียนพลศึกษา ณ เมือง Springfield อยู่จนกระทั่งทุกวันนี้ ซึ่งกติกาทั้ง 13 ข้อ ของ Dr. James A. Naismith กำหนดไว้มีดังนี้

1. ผู้เล่นห้ามถือลูกบอลแล้ววิ่ง
2. ผู้เล่นจะส่งบอลไปทิศทางใดก็ได้ โดยใช้มือเดียวหรือสองมือก็ได้
3. ผู้เล่นจะเลี้ยงบอลไปทิศทางใดก็ได้ โดยใช้มือเดียวหรือสองมือก็ได้
4. ผู้เล่นต้องใช้มือทั้งสองเข้าครอบครองบอล ห้ามใช้ร่างกายช่วยในการครอบครองบอล
5. ในการเล่นจะใช้ไหล่กระแทก หรือใช้มือตบ ผลัก ตี หรือทำการใดๆ ให้ฝ่ายตรงข้ามล้มลงไม่ได้ ถ้าผู้เล่นฝ่าฝืนถือเป็นการฟาวล์ 1 ครั้ง ถ้าฟาวล์ 2 ครั้ง หมกคสิทธิ์เล่นจนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำประตูกันได้จึงจะกลับมาเล่นได้ อีกถ้าเกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน จะไม่มีการเปลี่ยนตัวผู้เล่น
6. ห้ามใช้ขาหรือเท้าเตะลูก ถือเป็นการฟาวล์ 1 ครั้ง
7. ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำฟาวล์ติดต่อกัน 3 ครั้ง ให้อีกฝ่ายหนึ่งได้ประตู
8. ประตูที่ทำได้หรือนับว่าได้ประตูนั้น ต้องเป็นการโยนบอลให้ลงตะกร้า ฝ่ายป้องกันจะไปยังเกี่ยวกับประตูไม่ได้เด็ดขาด
9. เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำลูกบอลออกนอกสนาม ให้อีกฝ่ายหนึ่งส่งลูกเข้ามาจากขอบสนามภายใน 5 วินาที ถ้าเกิน 5 วินาที ให้เปลี่ยนส่ง และถ้าผู้เล่นฝ่ายใดพยายามถ่วงเวลาอยู่เสมอให้ปรับเป็นฟาวล์
10. ผู้ตัดสินมีหน้าที่ตัดสินว่าผู้เล่นคนใดฟาวล์ และลงโทษให้ผู้เล่นหมกคสิทธิ์
11. ผู้ตัดสินมีหน้าที่ตัดสินว่าลูกได้ออกนอกสนาม และฝ่ายใดเป็นฝ่ายส่งลูกเข้าเล่น และจะทำหน้าที่เป็นผู้รักษาเวลาบันทึกจำนวนประตูที่ทำได้ และทำหน้าที่ทั่วไปตามวิสัยของผู้ตัดสิน
12. การเล่นแบ่งออกเป็น 2 ครึ่งๆ ละ 20 นาที
13. ฝ่ายที่ทำประตูได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ ในกรณีคะแนนเท่ากันให้ต่อเวลาออกไป และถ้าฝ่ายใดทำประตูได้ก่อนถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

แม้ว่ากติกาการเล่นจะกำหนดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่นเพื่อความสนุกสนานในแง่  
นันทนาการ แต่กีฬานี้ก็ได้รับความนิยมจากเยาวชนอย่างรวดเร็ว ทั้งๆ ที่มีผู้คนเป็นจำนวนมากเห็นว่า  
เป็นกีฬาสำหรับผู้อ่อนแอ และพยายามที่จะพิสูจน์ความเห็นนี้ด้วยการหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้เล่น  
บาสเกตบอลก็ตาม อย่างไรก็ตาม ใ้ไรก็ดีความรู้สึกเช่นนี้ค่อยๆ เริ่มจางหายไปเมื่อความรวดเร็วและความแม่นยำ  
ในการเล่นบาสเกตบอล ได้สร้างความประทับใจและดึงดูดความสนใจของผู้คนเพิ่มมากขึ้น และได้  
แพร่กระจายไปทางตะวันออกของอเมริกาอย่างรวดเร็วและเมื่อ โรงเรียนต่างๆ ได้ตระหนักถึง  
ความสำคัญของกีฬานี้ จึงพากันนิยมเล่นไปทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา

ก่อนปี ค.ศ. 1915 แม้ว่าบาสเกตบอลจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเป็นอย่างมากก็ตาม แต่ก็จำกัดเป็นเพียงการเล่นเพื่อออกกำลังภายในห้องพลศึกษาเท่านั้น ไม่มีองค์กรใด  
รับผิดชอบจัดการเล่นเป็นกิจจะลักษณะ ยกเว้นองค์กรบาสเกตบอลอาชีพที่เกิดขึ้นเพียง 2-3 องค์กร  
แล้วก็เลิกล้มไป ฉะนั้นการเล่นบาสเกตบอลในแต่ละที่แต่ละแห่งจึงต่างก็ใช้กติกาผิดแผกแตกต่างกัน  
ออกไป ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนากีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมาก ดังนั้นใน  
ปี ค.ศ. 1915 สมาคม The International Y.M.C.A. Training School สมาคมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งชาติ  
และสมาพันธ์กีฬาสัมครเล่น ได้ร่วมประชุมเพื่อร่างกติกาการเล่นบาสเกตบอลขึ้นมาเพื่อเป็นบรรทัด  
ฐานเดียวกัน กติกานี้ได้ใช้สืบมาจนกระทั่งปี ค.ศ. 1938 และได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในการ  
แข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 11 ณ กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี โดยคณะกรรมการโอลิมปิก  
นานาชาติเป็นผู้พิจารณา สหรัฐอเมริกายอมรับการเล่นบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติเมื่อวันที่ 20  
มกราคม ค.ศ. 1892 ซึ่งได้มีการเล่นบาสเกตบอลอย่างเป็นทางการขึ้นเป็นครั้งแรก สมาคม The  
International Y.M.C.A. Training School ได้นำกีฬาบาสเกตบอลไปเผยแพร่ในทุกส่วนของโลก ได้  
แพร่เข้าไปในประเทศจีนและอินเดียในราวปี ค.ศ. 1894 ฝรั่งเศส ในราวปี ค.ศ. 1895 ญี่ปุ่นราวปี ค.ศ.  
1900 เกือบจะกล่าวได้ว่า บาสเกตบอลมีการเล่นในทุกประเทศทั่วโลก ตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1  
และคาดว่าก่อน ปี ค.ศ. 1941 มีประชาชนทั่วโลกเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นจำนวนถึง 20 ล้านคน  
ในขณะนี้ มีผู้นิยมเล่นบาสเกตบอลกันทั่วทุกมุมโลก ไม่น้อยกว่า 52 ประเทศ นอกจากนี้ได้มีการแปล  
กติกาการเล่นเป็นภาษาต่างๆ มากกว่า 30 ภาษา

### 2.1.2 ทักษะพื้นฐานและวิธีการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

อุทัย สงวนพงศ์ (2544) ได้กล่าวว่า การเล่นบาสเกตบอล ทักษะพื้นฐานมีความจำเป็นและ  
สำคัญมาก ดังนั้น ผู้เล่นจึงต้องฝึกทักษะพื้นฐานต่างๆ ให้ถูกต้องจนเกิดความชำนาญเสียก่อน โดยมี  
ทักษะพื้นฐานดังนี้ การยืนเตรียมพร้อม การหยุดการเคลื่อนที่ การจับลูกบอล การเคลื่อนที่เพื่อเล่น  
บาสเกตบอล การส่งลูกบอล การรับลูกบอล การยิงประตู

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2548) ได้กล่าวว่า บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่จัดอยู่ในกลุ่มกีฬาประเภททีมที่มีคุณลักษณะพิเศษสองประการ คือ เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีม (Team work) และเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความรวดเร็วในการเล่น (Speed game) กล่าวคือ ความสัมพันธ์ของผู้เล่น หมายถึงความร่วมมือกันของผู้เล่นในทีมกระทำสิ่งใดๆ ได้สอดคล้องเหมาะสมจนทำให้การกระทำสิ่งนั้นบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ส่วนความรวดเร็วในการเล่น หมายถึงความสามารถของนักกีฬาที่กระทำสิ่งใดๆ ได้ด้วยความรวดเร็ว อาทิ การเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย เช่น การก้มตัว การบิดตัว การเหยียดตัว เป็นต้น การเคลื่อนที่ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากตำแหน่งที่ยืนไปยังตำแหน่งอื่นและรวมถึงความสามารถในการใช้ทักษะกีฬา ได้แก่ การเข้าครอบครองลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการรับ-ส่งลูกบอล นอกจากนี้ทักษะพื้นฐานของกีฬาสเกตบอล ทักษะเฉพาะตัวมีความจำเป็นและสำคัญมาก ผู้เล่นจึงต้องฝึกทักษะพื้นฐานต่างๆ ทั้งการยืน การเคลื่อนที่ การหยุด และการกระโดด ให้ถูกต้องจนเกิดความชำนาญ เพื่อที่จะได้ให้มีความพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปยังทิศทางต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและรวดเร็ว การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล ในการเล่นกีฬาสเกตบอล ผู้เล่นทุกคนจำเป็นต้องมีความสามารถในการรับลูกบอล การแย่งลูกบอล หรือการตัดลูกบอลจากผู้เล่นฝ่ายคู่แข่ง การรับลูกบอลจึงมีความสำคัญต่อการเล่นบาสเกตบอล และผู้เล่นจะต้องมีความสามารถในการส่งลูกบอลแบบต่างๆ ได้ดี เพราะการเล่นเป็นทีมจะต้องอาศัยตำแหน่งการเล่นเพื่อเข้าทำประตูผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งที่ได้เปรียบจึงจะมีโอกาสทำประตูได้ง่าย

การส่งลูกบอลไปยังตำแหน่งของผู้เล่นดังกล่าวจึงมีความสำคัญต่อการเล่นบาสเกตบอลเป็นอย่างยิ่ง การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล เป็นทักษะที่ใช้กับบุคคลเป็นคู่ ต้องมีทั้งผู้ส่งและผู้รับ คือ ตั้งแต่ 2 คน 3 คน 4 คน 5 คน การรับส่งลูกบาสเกตบอลก็คือการนำลูกบาสเกตบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ตามต้องการและใช้กับคนสองคนขึ้นไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำลูกบอลเคลื่อนที่ไปให้ใกล้ประตู หรือเพื่อนำลูกบอลไปโยนลงห่วงหรือยิงประตู (Shooting) ของฝ่ายตรงกันข้าม การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอลเป็นทักษะที่ใช้มากในการเล่นหรือแข่งขัน เพราะกีฬาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม จำเป็นต้องมีการส่งและรับในระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน ซึ่งมีวิธีการส่งหลายวิธีตามความเหมาะสมและความชำนาญของผู้เล่นแต่ละคนว่าจะส่งอย่างไร และในกติกาที่ไม่มีระเบียบบังคับว่าต้องส่งแบบใด ฉะนั้นลักษณะและวิธีการส่งจึงมีหลายแบบด้วยกันที่ใช้ในกีฬาสเกตบอลซึ่ง เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2550) ได้อธิบายถึงลักษณะของวิธีการส่งลูกในกีฬาสเกตบอลไว้มีดังต่อไปนี้

1. การส่งลูกสองมือระดับอก
2. การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ
3. การส่งลูกสองมือเหนือไหล่ด้านข้าง
4. การส่งลูกสองมือด้านข้าง

5. การส่งลูกสองมือล่าง
6. การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่
7. การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ด้านข้าง
8. การส่งลูกมือเดียวมือล่าง
9. การส่งลูกมือเดียวข้างลำตัว
10. การส่งลูกมือเดียวข้ามไหล่
11. การส่งลูกบอลกระดอน
12. การส่งลูกพลิกแพลง

สำหรับทักษะพื้นฐานในกีฬาบาสเกตบอลที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ซึ่ง บรรจง ฟ้ารุ่งสว่าง (2550) ได้กล่าวว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือ การกดลูกลงต่อเนื่องกันจากลูกที่กระดอนขึ้นจากพื้น ไม่ว่าจะผู้เล่นจะยืนอยู่กับที่หรือกำลังเคลื่อนที่อยู่ก็ตาม การเลี้ยงลูกจึงเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นทุกคนจึงควรฝึกให้เกิดความชำนาญและคล่องแคล่วว่องไวโดยสามารถเลี้ยงลูกบอลได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา และพร้อมที่จะหยุดส่งยิงประตู หรือสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ทันที การเลี้ยงลูกบอลโดยทั่วไป ผู้เล่นจะกางนิ้วออกตามธรรมชาติ โดยใช้แรงจากฝ่ามือและนิ้วมือ (อุ้งมือไม่สัมผัสกับลูกบอล) กดลูกลงพื้น เมื่อมือสัมผัสลูกแล้วให้ใช้ข้อมือและท่อนแขนหดกับเล็กน้อยพร้อมกับพ่อนตามลูก ขณะที่เลี้ยงลูกบอลต้องสังเกตสถานการณ์ในสนาม โดยวิธีการเฝ้าหน้าขึ้นแต่อย่ามองลูกบอล และถ้าจำเป็นต้องมองลูกบอลก็ให้มองด้วยหางตาเท่านั้น

นอกจากนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2547) ได้กล่าวว่า การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ใช้ในการดำเนินเกมรุก การเลี้ยงบอลเข้าหาห่วงที่จะได้คะแนนง่ายที่สุด ขณะเลี้ยงลูกบอลจะต้องกางนิ้วออกให้กว้างและนิ้วจะต้องงอไม่เกร็ง สัมผัสบอลเฉพาะปลายนิ้วมือเท่านั้น อย่าให้โคนนิ้วมือและอุ้งมือสัมผัสบอล ลูกบอลจะถูกกดลงด้วยนิ้วมือจากการบังคับของข้อมือและแขนด้วยกำลังที่พอเหมาะในการให้บอลกระดอนขึ้นมาหาห่วงอีกครั้ง มือจะต้องขึ้นลงตามบอล ถ้าเลี้ยงบอลช้าควรจะให้มือสัมผัสบอลตลอดเวลาไม่ว่าบอลขึ้นหรือบอลลง บอลลงมือล่าง บอลขึ้นมือขึ้นตาม แล้วกดบอลลงพื้นเพื่อเลี้ยงต่อไป สามารถวางมือไว้บนบอลหรือด้านข้างบอลห้ามไม่ให้มืออยู่ล่างบอลเพราะจะผิดกติกา ขณะบอลกระดอนขึ้นถ้าต้องการจะผลักบอลไปข้างหน้าหรือดึงบอลไปข้างหลังหรือผลักไปด้านหลังจะต้องวางมือลงบนบอลตรงข้ามทิศทางที่ต้องการจะไป การเลี้ยงบอลมีทักษะการฝึกหลายวิธีดังนี้

1. การเลี้ยงบอลเร็ว (Speed or High Dribble)
2. การเลี้ยงบอลช้า (Control or Low Dribble)

3. การเลี้ยงแบบเปลี่ยนทิศทางการเลี้ยงบอล (Change of Direction)
4. การเลี้ยงแบบเปลี่ยนทิศทางโดยคร่อมหน้า (Cross Over)
5. การเลี้ยงแบบเปลี่ยนทิศทางโดยตัวบอลอ้อมหลัง (Behind the Back)
6. การเลี้ยงแบบเปลี่ยนทิศทางโดยการหมุนกลับตัว (Reverse Dribble)
7. การเลี้ยงแบบเปลี่ยนทิศทางโดยกระดอนบอลระหว่างขา (Between the Legs)

เทพประสิทธิ์ กุศลวัชรวิชัย (2550) ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล คือการใช้สำหรับนำลูกบอลเคลื่อนที่ไปกับตนเอง หรือต้องการครอบครองลูกบอลไว้กับตัวเอง ซึ่งตามระเบียบของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การครอบครองด้วยการถือลงบอลไว้นั้นต้อง ไม่นานเกิน 5 วินาที ถ้าผู้เล่นยังต้องการครอบครองลูกบอล ไว้อีก จึงจำเป็นต้องเลี้ยงลูกบอลเพื่อรอจังหวะจะเล่นต่อไป ฉะนั้น การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจึงแบ่งตามลักษณะและจุดมุ่งหมายการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ 3 ประเภทคือ

1. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูง
2. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับกลาง
3. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ

ดังนั้นทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจึงมีจุดมุ่งหมายให้นำลูกบาสเกตบอลไปโยนห่วงประตูหรือยิงประตู (Shooting) ของฝ่ายตรงข้าม การพาลูกบอลเคลื่อนที่ไปนั้น จะต้องใช้การท่อมลูกบอลให้กระดอนกับพื้นด้วยมือข้างเดียว หรือด้วยมือสองข้างสลับมือกัน เรียกว่า “การเลี้ยงบอล” (Dribbling)

### 2.1.3 ทักษะการยิงประตู

ทักษะการยิงประตูในการเล่นบาสเกตบอลนับว่าเป็นหัวใจของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งเป็นจุดหมายของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ทีมที่สามารถนำลูกบอลไปโยนหรือยิงประตู (Shooting) ลงห่วงประตูของฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าอีกทีมหนึ่งจะเป็นทีมที่ชนะ เนื่องจากในเกมการเล่นจะมีฝ่ายตรงกันข้ามคอยป้องกันไม่ให้ยิงประตูได้สะดวก ผู้เล่นที่จะยิงประตูจึงจำเป็นต้องหาวิธีการในการยิงประตูให้ได้ โดยไม่ฝิดระเบียบหรือกติกาการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ฉะนั้นการที่ผู้เล่นจะยิงประตูให้ได้ผล คือ ลูกบอลลงห่วงประตูจะต้องใช้ความสามารถซึ่งประกอบด้วยด้วยทักษะความชำนาญ (Skill) มีความแม่นยำและรวดเร็วในการยิงประตู (เทพประสิทธิ์ กุศลวัชรวิชัย, 2550) ยังได้กล่าวอีกว่า การยิงประตูสามารถทำได้หลายวิธี และไม่มีข้อจำกัด เช่นเดียวกับการส่งลูกบอลแต่โอกาสการใช้และจุดมุ่งหมายของการยิงประตูกับการส่งลูกบอลต่างกัน คือการยิงประตูจะให้ผล มีความแม่นยำ ควรปล่อยลูกบอลให้วิ่งลอยเป็นวิถีโค้งและควรให้ลูกบอลหมุนกลับเล็กน้อย ลูกบอลก็จะลงห่วงได้ง่ายขึ้น ซึ่งมุมที่ใช้ในการยิงประตูควรจะประมาณ 15-60 องศา ขึ้นอยู่กับความชำนาญของผู้ยิงประตูและมี

องค์ประกอบอื่น ได้แก่ ระยะทาง รูปร่างของผู้เล่น เช่น ผู้เล่นตัวสูงมมในการส่งลูกบอลยิงประตูก็จะน้อยกว่าคนตัวเตี้ย ระยะทางยิงประตูก็เช่นกัน ถ้ายิงประตูระยะไกล มุมการยิงจะแม่นยำกว่าการยิงระยะไกล ซึ่งมีผลของแรงที่ใช้ส่งลูกบอลในการยิงประตูมาเกี่ยวข้องด้วย คือ ถ้ายิงระยะไกลๆ ใช้มุมการยิงประตูกว้างมาก ลูกบอลก็ลอยขึ้นสูง ทำให้ใช้แรงในการส่งลูกบอลมากเกินไป โอกาสการยิงประตูก็จะให้ความแม่นยำน้อย สรุปได้ว่า ความโค้งงอของวิถีการยิงประตูขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ส่วนด้วยกัน คือ ตัวผู้ยิงประตูและระยะในการยิงประตู สำหรับจุดที่ใช้เล็งหรือการกะระยะในการยิงประตู บาสเกตบอลจะเล็งที่จุดศูนย์กลางของห่วงประตู แต่เนื่องจากการยิงประตุนั้นเราจะต้องส่งลูกบอลออกไปเป็นวิถีโค้ง ประกอบกับในเกมการแข่งขันผู้เล่นมีกำลังแขนลดลง ฉะนั้นเวลายิงประตูควรที่จะเล็งที่ขอบของห่วงประตูที่อยู่ด้านไกลตัว ส่วนการยิงประตูโดยอาศัยเป็นประตูกระทบลูกบอลให้ลงห่วง ประตูนั้นจะใช้เส้นของรูปสี่เหลี่ยมเล็กของแป้นประตูเป็นจุดเล็งกะระยะ หรือเป็นจุดที่ส่งลูกบอลออกไปกระทบ โดยยึดหลักดังนี้ คือ ให้เล็งที่เส้นข้างที่อยู่ใกล้ตัวผู้ยิงประตู ถ้ายิงตรงจุดกลางประตูให้เล็งที่เส้นบนของรูปสี่เหลี่ยม

การยิงประตูมีวิธีการยิงหลายวิธีด้วยกัน พอจำแนกได้ดังนี้

1. แบ่งตามระยะทางที่ยิงประตู แบ่งเป็น 3 ระยะคือ

1.1 การยิงประตูระยะใกล้ คือ การยิงประตูบริเวณเขตโทษ เป็นการยิงที่หวังผลร้อยละ 80-100

1.2 การยิงประตูระยะกลาง คือ การยิงประตูนอกบริเวณเขตโทษ แต่ไม่เกินเส้นเขตการยิงประตู 3 คะแนน เป็นการยิงประตูที่หวังผลร้อยละ 60-80

1.3 การยิงประตูระยะไกล คือ การยิงประตูนอกบริเวณที่กล่าวมาแล้วใน 1.1 และ 1.2 เป็นการยิงประตูที่หวังผลร้อยละ 40-60

2. แบ่งตามลักษณะของท่าขณะยิงประตู แบ่งได้ 2 ลักษณะคือ

2.1 การยืนยิงประตู คือ การยิงประตูโดยเท้าทั้งสองติดอยู่กับพื้น ใช้ยิงประตูเมื่อไม่มีฝ่ายตรงข้ามป้องกัน

2.2 การกระโดดยิงประตู คือ การกระโดดให้เท้าลอยจากพื้นแล้วยิงประตูลักษณะการยิงประตูพอแยกได้ 2 ลักษณะ

2.2.1 กระโดดพร้อมกับการยิงประตู

2.2.2 การกระโดดให้ตัวลอยเท้าพื้นพื้นก่อน แล้วจึงยิงประตู

3. แบ่งตามมือที่ถือลูกบอลขณะยิงประตู แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

3.1 การยิงประตูมือเดียว จะใช้มือข้างเดียวในการส่งแรงยิงประตู

3.2 การยิงประตูสองมือ จะออกแรงจากมือทั้งสองในการส่งลูกยิงประตู



#### 4. แบ่งตามลักษณะมือที่ยิงประตู

##### 4.1 การตั้งมือยิงประตู

##### 4.2 การหงายมือยิงประตู

##### 4.3 การคว่ำมือยิงประตู

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2548) ได้อธิบายถึง การฝึกทักษะการยิงประตู (Shooting) ไว้ดังนี้ การเล่นบาสเกตบอลนั้นต้องนำทักษะการวิ่ง การกระโดด และการหลบหลีกการป้องกันจากคู่แข่งชั้น เพื่อที่จะนำลูกบอลเข้าไปยิงประตูในระยะใกล้ให้ได้ผลที่แน่นอนและมีโอกาสทำประตูให้มากกว่า คู่แข่งขัน นอกจากนี้ทีมจะสามารถทำประตูในระยะใกล้แล้ว การยิงประตูระยะอื่นๆ ก็มีความสำคัญไม่น้อย ฉะนั้นเพื่อให้ผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้และเข้าใจถึงผลจากการยิงประตู จึงขอกล่าวระยะเวลาของการยิงประตู ดังนี้

- ระยะใกล้ หวังผลในการยิงประตู ประมาณร้อยละ 85-95
- ระยะกลาง หวังผลในการยิงประตู ประมาณร้อยละ 55-65
- ระยะกลาง ด้านมุมสนาม หวังผลในการยิงประตู ประมาณร้อยละ 35-45
- ระยะไกล หวังผลในการยิงประตู ประมาณร้อยละ 25-35

การเล่นหรือการแข่งขันบาสเกตบอล ระยะการยิงที่ได้ผลมากที่สุด คือระยะใกล้ รองลงมาคือ ระยะกลาง ส่วนการยิงระยะไกลได้ผลน้อยมาก แต่ในการแข่งขันปัจจุบัน ผลของการยิงระยะไกลก็สามารถทำคะแนนได้มากกว่าการยิงระยะใกล้และระยะกลาง เพราะฉะนั้นการยิงประตูทั้งระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล จึงเป็นสิ่งที่ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกหัดจนชำนาญ การหลบหลีก การป้องกัน จากคู่แข่งชั้น ก็เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเช่นเดียวกัน การยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกลใน ทักษะการยิงประตู ได้แก่

#### 1. การยิงประตูแบบกระโดดยิง (Jump Shot) และสามารถทำได้ 2 แบบ คือ

##### 1.1 การกระโดดยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ

##### 1.2 การกระโดดยิงประตูแบบมือเดียวเหนือศีรษะ

#### 2. การยิงประตูแบบเลย์ อัฟ ช็อต (Lay-up Shot)

##### 2.1 การยิงประตูแบบเลย์ อัฟ ช็อตแบบคว่ำมือ

##### 2.2 การยิงประตูแบบเลย์ อัฟ ช็อตแบบหงายมือ

Hay (1985, อ้างถึงใน การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการยิง ประตูไว้ดังนี้ การยิงประตูเป็นทักษะที่สำคัญของกีฬาบาสเกตบอล ผู้ยิงประตูจะใช้วิธีการอย่างไรก็ได้

เพื่อให้ได้คะแนนหรือพยายามให้ลูกบอลลงห่วงประตูซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะเลือกรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการยิงประตูในระหว่างการแข่งขันให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลมากที่สุด

ดังนั้นทักษะที่ใช้ในการเล่นบาสเกตบอลจึงประกอบด้วย ทักษะใหญ่ๆ ที่เป็นพื้นฐานในการเล่น 3 ประการ คือ การรับ-ส่ง การเลี้ยงลูก และการยิงประตูบาสเกตบอล จุดมุ่งหมายของการยิงประตูคือ เพื่อชัยชนะโดยพยายามนำลูกบอลไปยังให้ลงประตูมากที่สุด การยิงประตูเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเพราะการฝึกทักษะต่างๆ นั้น ล้วนแต่ต้องการนำลูกบอลไปยังประตู ชัยชนะในการแข่งขันจึงขึ้นอยู่กับคะแนนที่ได้มากกว่า ทักษะที่สำคัญยิ่งคือ การยิงประตู เพราะการแพ้ชนะในเกมการเล่นและการแข่งขันขึ้นอยู่กับการเล่นยิงประตูเพื่อทำคะแนนให้ได้มากกว่าคู่แข่ง

#### 2.1.4 การยิงประตูใต้ห่วง (Lay-up shot)

การยิงประตูใต้ห่วง หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า Lay-up shot เป็นทักษะการยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอลประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นการยิงลูกกระหว่างการเคลื่อนที่ในขณะที่วิ่งแล้วกระโดดขึ้นยิงประตู มักใช้ในการบุกเร็วและเมื่อเจาะผ่านเข้าได้แป้น ซึ่งสามารถเข้าใกล้ห่วงประตูได้มากที่สุด ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนทักษะนี้ให้เกิดความชำนาญ รวดเร็ว แม่นยำและสามารถยิงได้ทุกมุมทั้งมือซ้ายและมือขวา การยิงลูกใต้ห่วงนี้เป็นทักษะผสมหลายทักษะเข้าด้วยกัน คือ การเลี้ยงลูกพร้อมกับการวิ่ง การกระโดด และการชูลูกขึ้นยิงประตู ในบางครั้งผู้เล่นต้องหลบหลีกจากการถูกปิดขณะลอยตัวอยู่ด้วย ทั้งนี้ ทิศทางการวิ่งเข้ายิงประตูใต้ห่วงแบ่งออกได้ 3 ทิศทาง คือ

1. ทิศทางตรงหน้าห่วงประตู ยิงด้วยมือที่ถนัดที่สุด
2. ทิศทางด้านขวา ยิงด้วยมือขวา
3. ทิศทางด้านซ้าย ยิงด้วยมือซ้าย

การยิงลูกใต้ห่วงนี้จะยิงด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ แต่ส่วนมากมักจะยิงด้วยมือเดียวซึ่งลักษณะของมือในขณะที่ยิงมี 3 แบบด้วยกัน คือ แบบคว่ำมือ แบบหงายมือ และแบบใช้สองมือ ดังนี้

1. การยิงประตูใต้ห่วงแบบคว่ำมือทางด้านขวา คือการที่ผู้เล่นเข้ายิงประตูทางด้านขวาและใช้มือขวายิงประตู วิธีการมีรายละเอียดของเทคนิค ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้เล่นเลี้ยงลูกไปใกล้ห่วงประตู แล้วให้เลี้ยงลูกครั้งสุดท้ายแรงขึ้น เพื่อให้ลูกกระดอนสูงขึ้นไปอีก ในบางโอกาสผู้ยิงอาจจะไม่ได้เลี้ยงลูกเองแต่รับลูกจากการส่งของเพื่อนร่วมทีมโดยใช้สองมือรับลูกจากกลางอากาศ

1.2 จับลูกบอลทั้งสองมือโดยดึงลูกบอลเข้าหาระดับอก ตามองห่วงประตูพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้ายาวๆ 1 ก้าว เมื่อเท้าขวาแตะพื้นให้ก้าวเท้าซ้าย (ก้าวสั้นๆ) ไปอีก 1 ก้าว ออก

แรงยันพื้นจากการถีบส่งด้วยเท้าซ้ายให้ตัวลอยขึ้น แล้วกระตุกเข้าขวาขึ้นข้างหน้าให้ข้างอพร้อมกับยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก เขยียดแขน มือซ้ายประคองลูกไว้ และมือขวาอยู่หลังลูก

1.3 เมื่อลอยตัวจนถึงจุดสูงสุดและใกล้หัวประตู ให้เขยียดแขนขวาและยืดร่างกายขึ้น คว่ำมือ แล้วใช้แรงจากข้อมือและนิ้วมือส่งลูกออกไป ซึ่งจะเล็งที่หัวง โดยตรงหรือให้กระทบเป็นก่อนก็ได้

2. การยิงประตูได้หัวงแบบคว่ำมือทางด้านซ้าย คือการที่ผู้เล่นเข้ายิงประตูทางด้านซ้ายและใช้มือซ้ายยิงประตู วิธีการมีรายละเอียดของเทคนิค ดังต่อไปนี้

2.1 ผู้เล่นเลี้ยงลูกไปใกล้หัวประตู แล้วให้เลี้ยงลูกครั้งสุดท้ายแรงขึ้น เพื่อให้ลูกกระดอนสูงขึ้นอีก ในบางโอกาสผู้ยิงอาจจะไม่ได้เลี้ยงลูกเองแต่รับลูกจากการส่งของเพื่อนร่วมทีม โดยใช้สองมือรับลูกจากกลางอากาศ

2.2 จับลูกบอลทั้งสองมือ โดยดึงลูกบอลเข้าหาระดับอก ตามองหัวงประตูพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้ายาวๆ 1 ก้าว เมื่อเท้าซ้ายแตะพื้นให้ก้าวเท้าขวา (ก้าวสั้นๆ) ไปอีก 1 ก้าว ออกแรงยันพื้นจากการถีบส่งด้วยเท้าขวาให้ตัวลอยขึ้น แล้วกระตุกเข้าซ้ายขึ้นข้างหน้าให้ข้างอพร้อมกับยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก เขยียดแขน มือขวาประคองลูกไว้ และมือซ้ายอยู่หลังลูก

2.3 เมื่อลอยตัวจนถึงจุดสูงสุดและใกล้หัวประตู ให้เขยียดแขนซ้ายและยืดร่างกายขึ้น คว่ำมือ แล้วใช้แรงจากข้อมือและนิ้วมือส่งลูกออกไป ซึ่งจะเล็งที่หัวง โดยตรงหรือให้กระทบเป็นก่อนก็ได้

3. การยิงประตูได้หัวงแบบหงายมือทางด้านขวา คือการที่ผู้เล่นเข้ายิงประตูทางด้านขวาและใช้มือขวายิงประตู วิธีการมีรายละเอียดของเทคนิค ดังต่อไปนี้

3.1 ผู้เล่นเลี้ยงลูกไปใกล้หัวประตู แล้วให้เลี้ยงลูกครั้งสุดท้ายแรงขึ้น เพื่อให้ลูกกระดอนสูงขึ้นอีก ในบางโอกาสผู้ยิงอาจจะไม่ได้เลี้ยงลูกเองแต่รับลูกจากการส่งของเพื่อนร่วมทีม โดยใช้สองมือรับลูกจากกลางอากาศ

3.2 จับลูกบอลทั้งสองมือ โดยดึงลูกบอลเข้าหาระดับอก ตามองหัวงประตูพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้ายาวๆ 1 ก้าว เมื่อเท้าขวาแตะพื้นให้ก้าวเท้าซ้าย (ก้าวสั้นๆ) ไปอีก 1 ก้าว ออกแรงยันพื้นจากการถีบส่งด้วยเท้าซ้ายให้ตัวลอยขึ้น แล้วกระตุกเข้าขวาขึ้นข้างหน้าให้ข้างอพร้อมกับยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก เขยียดแขน มือซ้ายประคองลูกไว้ และมือขวาอยู่ใต้ลูก

3.3 เมื่อลอยตัวจนถึงจุดสูงสุดและใกล้หัวประตู ให้เขยียดแขนขวาและยืดร่างกายขึ้น หงายมือ แล้วใช้แรงจากข้อมือและนิ้วมือส่งลูกออกไป ซึ่งจะเล็งที่หัวง โดยตรงหรือให้กระทบเป็นก่อนก็ได้

4. การยิงประตูได้หัวงแบบหงายมือทางด้านซ้าย คือการที่ผู้เล่นเข้ายิงประตูทางด้านซ้ายและใช้มือซ้ายยิงประตู วิธีการมีรายละเอียดของเทคนิค ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้เล่นเลี้ยงลูกไปใกล้หัวประตู แล้วให้เลี้ยงลูกครั้งสุดท้ายแรงขึ้น เพื่อให้ลูกกระดอนสูงขึ้นอีก ในบางโอกาสผู้ยิงอาจจะไม่ได้เลี้ยงลูกเองแต่รับลูกจากการส่งของเพื่อนร่วมทีม โดยใช้สองมือรับลูกจากกลางอากาศ

4.2 จับลูกบอลทั้งสองมือ โดยดึงลูกบอลเข้าหาระดับอก ตามองหัวประตูพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้ายาวๆ 1 ก้าว เมื่อเท้าซ้ายแตะพื้นให้ก้าวเท้าขวา (ก้าวสั้นๆ) ไปอีก 1 ก้าว ออกแรงยันพื้นจากการถีบส่งด้วยเท้าขวาให้ตัวลอยขึ้น แล้วกระตุกเข้าซ้ายขึ้นข้างหน้าให้เข่าอพร้อมยกลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก เขยียดแขน มือขวาประคองลูกไว้ และมือซ้ายอยู่ใต้ลูก

4.3 เมื่อลอยตัวจนถึงจุดสูงสุดและใกล้หัวประตู ให้เขยียดแขนซ้ายและยึดร่างกายขึ้น หางมือ แล้วใช้แรงจากข้อมือและนิ้วมือส่งลูกออกไป ซึ่งจะเล็งที่หัวโดยตรงหรือให้กระทบเป็นก่อนก็ได้

## 2.2 จิตวิทยาการกีฬา

### 2.2.1 ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

สืบสาย บุญวิบุตร (2541) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปรับเปลี่ยนไปตามระดับความสามารถ วัย พันธุกรรม ประสบการณ์ และการประเมินตนเอง อารมณ์และแรงจูงใจ ทำให้คนมีความคิดที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรเรียนรู้และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตัวเอง กลุ่ม หรือทีม อีกทั้งจำเป็นต้องมีการทดลองซ้ำๆ หลายๆ วิธีแล้วจึงปรับและพัฒนาให้เหมาะสมกับตนเอง โดยจำเป็นต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง เป็นสัดส่วนในระดับเดียวกันกับการฝึกทางร่างกายและเป็นส่วนหนึ่งของนักกีฬา

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2536) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางการกีฬา สิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคล 2 กลุ่ม คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาเพื่อทำความเข้าใจและควบคุมพฤติกรรมทางการกีฬา

ศิลาชัย สุวรรณธาดา (2539) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อให้ขบวนการที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาประสบผลสำเร็จ ซึ่งหลักดังกล่าวได้แก่ แรงจูงใจ บุคลิกภาพ การเรียนรู้ การพัฒนาการ เป็นต้น

รณชัย คงสกนธ์ (2557) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาทางการกีฬา เป็นการให้ศึกษาถึงพฤติกรรมของการเล่นกีฬาโดยที่มีศาสตร์ที่สำคัญคือ Brain Psychology และ Kinesiology เพื่อเกิดการเข้าใจถึงภาวะ

จิตใจรวมทั้งปัจจัยทางจิตวิทยาที่จะมีผลต่อสมรรถนะการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยเป็นการส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพของบุคคลรวมทั้งเป็นทีมของนักกีฬาในด้านภาวะจิตใจที่เกิดจากผลการแข่งขันกีฬาและภาวะบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

จากที่ได้ศึกษาความหมายของจิตวิทยาการกีฬาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการกีฬา เพื่อให้เข้าใจถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาทั้งระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จได้

## 2.2.2 ทักษะทางจิตวิทยาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า การเพิ่มระดับความสามารถของนักกีฬา (Performance Enhancement) ด้านจิตวิทยา ทำให้เกิดการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training : PST) ได้แก่ การจัดการกับความเครียด (Stress Management) การสร้างความเชื่อมั่น (Confidence) สมาธิ (Concentration) การจิตภาพ (Imagery) และการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training : PST) เพื่อให้ให้นักกีฬามีระดับความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน ต้องเริ่มต้นด้วยการตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Setting) และต้องฝึกตามตารางอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับ การฝึกสมรรถภาพทางกายและการฝึกทักษะกีฬาเพราะทักษะจิตวิทยาเกิดการเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ ดังนั้น การฝึกทางจิตวิทยาเป็นการจัดระบบความคิดการควบคุมตนเอง จึงต้องมีการศึกษา ฝึกซ้อม พร้อมกระบวนการตรวจสอบผลการนำไปใช้ทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการฝึกปฏิบัติทางจิต 4 ประการ ได้แก่

1. การรู้จักตนเอง ตลอดจนการวิเคราะห์ความสามารถด้านต่างๆ เพื่อการปรับปรุงและพัฒนา
2. การพัฒนาความสามารถทางกายสูงสุดและมีความคงที่ตามศักยภาพสูงสุด
3. สร้างแรงจูงใจในการเล่น มีความสนุกสนาน ท้าทายในการเล่นและแข่งขันกีฬา
4. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางจิต เพื่อการกีฬาและในการดำรงชีวิตด้านอื่นๆ ได้อย่างมีความสุข

การฝึกปฏิบัติทางจิตจะต้องมีการฝึกฝนให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่องอีกทั้งยังมีประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติที่เป็นประจำ เกิดความรู้สึกตัว เกิดแรงจูงใจ ทั้งภายในและภายนอกการควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวลความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา ให้มีความสามารถในการแสดงออกทางกาย ได้เต็มศักยภาพที่มีอยู่จนเป็นนิสัย การปฏิบัติทางจิตวิทยาจะให้ประโยชน์กับนักกีฬาทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถและทุกกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเริ่มต้น ระดับกลาง หรือขั้นยอด โดยกระบวนการฝึกเหมือนกันทุกกลุ่ม แตกต่างกันเพียงระดับความเข้มหรือความตั้งใจเท่านั้น

สุพิตร สมาชิกโต (2534) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้สอน มีขั้นตอนการฝึก 3 ประการ

1. อธิบายให้นักกีฬาทราบเกี่ยวกับทักษะต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬามีลักษณะดังนี้
    - 1.1 ขอมรับว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้จริง
    - 1.2 เข้าใจว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาแน่นอน
    - 1.3 ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น
  2. ช่วยเหลือให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยการใช้โปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
  3. ฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาสามารถผสมผสานและนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ของการแข่งขัน ทางหนึ่งที่จะทำให้การฝึกฝนทักษะจิตวิทยาการกีฬาได้ผลก็คือการกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้ที่จะฝึกทักษะทางจิตวิทยานั่นเป็นนิสัย เช่นเดียวกับการฝึกทักษะทางกีฬา  
กระบวนการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Tone Moris, 1933 อ้างถึงใน สนั่น สนธิเมือง, 2536) มีอยู่ 2 ระดับ ได้แก่  
ระดับแรก คือ เทคนิคต่างๆ ที่สามารถจะนำมาใช้เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬาในการที่รักษาจุดเน้นของความสนใจในระยะแรก สิ่งนี้รวมถึงการเน้นจุดความสนใจไปสู่เป้าหมายหรือจุดประสงค์ ความคิดหรือการจินตนาการเมื่ออยู่ในสภาวะจิตใจที่ผ่อนคลายจะสามารถยืดการจินตนาการนั้นไปได้ไกลเท่าเทียมกับการจินตนาการการแสดงความสามารถทั้งหมดพร้อมกันกับการให้ความสนใจเหมาะสมกับสถานการณ์ในเกม  
ระดับที่สอง คือ การฝึกสามารถพุ่งเป้าไปยังส่วนของความสนใจที่อ่อนที่สุดว่าส่วนนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแสดงความสามารถ
- สืบสาย บุญวิโรต (2544) ได้กล่าวถึง ทักษะจิตวิทยาการกีฬาที่จำเป็นต่อนักกีฬาประกอบด้วย
1. ทักษะโดยทั่วไป ได้แก่ การฝึกทางกายและการรู้จักและวิเคราะห์ตนเอง การรู้จักและวิเคราะห์ตนเอง ได้ข้อมูลมาจากการตอบแบบสอบถาม ทบทวน สังเกต ดูวิดีโอ สัมภาษณ์ พูดคุยอภิปรายกับโค้ชหรือนักจิตวิทยาและความสามารถทางกายที่ต้องการ ซึ่งมีความจำเป็นประการแรกเพื่อทราบข้อมูลพื้นฐาน เพื่อทราบจุดดี จุดด้อย และความต้องการที่แท้จริงของนักกีฬา ซึ่งเท่ากับเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหาเพื่อหาทางปรับปรุงและพัฒนาต่อไป
  2. ทักษะเฉพาะอย่าง ซึ่งจะนำเสนอเพื่อเป็นแนวคิดและการจัดการตนเองสู่ความเป็นเลิศประกอบด้วย

2.1 ทักษะเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การตั้งจุดมุ่งหมาย การพูดดีกับตนเอง การจัดการเวลาและการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

2.2 ทักษะเพื่อสร้างความมุ่งมั่น เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ได้แก่ การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามบรรลุจุดหมาย

2.3 ทักษะเพื่อสร้างและควบคุมความตั้งใจ ได้แก่ การสร้างจินตนาการและควบคุมตนเอง การพูดดีกับตนเอง

2.4 ทักษะเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาการรับรู้ที่ดีต่อตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง กำลังใจในการเล่นและพัฒนาความสามารถ

2.5 ทักษะเพื่อการสื่อสารที่ดีและการสร้างความเป็นทีม ได้แก่ การเป็นผู้นำและการสร้างความสามัคคี

สรุปได้ว่า ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่น้อยไปกว่าทักษะการฝึกฝนทางด้านร่างกาย

### 2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2556) ได้กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Model Learning Theory) ผู้ก่อตั้งทฤษฎี คือ Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ที่เสนอแนวคิดว่า บุคลิกภาพของแต่ละคนเกิดจากการที่บุคคลมีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Model) ในสังคม โดยใช้การสังเกต ซึ่งเน้นย้ำว่าเป็นการเรียนรู้แบบไม่ใช่ลอกแบบ โดยบุคคลจะเก็บตัวแบบในรูปของรหัสลับไว้ในสมอง ซึ่งพร้อมจะปรากฏขึ้นเป็นแบบอย่างของบุคลิกภาพ ให้บุคคลเลียนแบบได้ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าบุคลิกภาพที่แสดงออกมาในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูดจา การแต่งกาย ท่าทาง กิริยามารยาท หรือพฤติกรรมอื่นๆ เป็นเพราะบุคคลนั้นมีพฤติกรรมเลียนแบบที่เก็บไว้ หากแบ่งประเภทของตัวแบบ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ตัวแบบที่เป็นของจริง (Live Modeling) หมายถึง ตัวแบบที่บุคคลมีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรง เช่น การที่นักกีฬาสังเกตหรือดูตัวแบบที่มีอยู่จริงจากผู้ฝึกสอนแล้วพยายามปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้ฝึกสอนแสดงออก หากสงสัยสามารถซักถามได้ตลอดเวลา

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) หมายถึง ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อ เช่น วิทยู โทททัศน์ การ์ตูน นวนิยาย หรือสื่อออนไลน์ต่างๆ เป็นการสังเกตหรือดูตัวแบบที่เป็นลักษณะสัญลักษณ์ที่กำหนดขึ้นมา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬาต่างๆ แต่จะไม่สามารถสื่อสารโต้ตอบระหว่างกันได้ จากการวิจัยส่วนใหญ่พบว่า การที่นักกีฬาได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ เช่น จากการดูวิดีโอ อ่านหนังสือ จะมีประโยชน์สำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฝึกหัดทักษะใหม่ๆ หากเป็นไปได้

ช่วงเริ่มต้นการฝึกทักษะกีฬาควรมีการใช้ตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักกีฬา เช่น อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และระดับความสามารถ ซึ่งจะช่วยให้ระดับความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้มากกว่าการใช้ตัวแบบที่มีลักษณะแตกต่างกับนักกีฬา นอกจากนี้แล้วการใช้ตนเองเป็นตัวแบบสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เช่นกัน

คุณ คุณ แก้วแกมทอง (2553) กล่าวว่าไว้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบตามแนวคิดของ Bandura ที่มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ จึงเรียกการเรียนรู้จากการสังเกตว่า “การเรียนรู้โดยการสังเกต” หรือ “การเลียนแบบ” และเนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ Bandura อธิบายว่าการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน ต่อมา Bandura จึงเปลี่ยนชื่อทฤษฎีการเรียนรู้ของท่านว่า การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) และสุดท้ายได้เปลี่ยนมาเป็น การเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ทั้งนี้ เนื่องจาก Bandura พบจากการทดลองว่า สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งในการเรียนรู้ด้วยการสังเกต คือ ผู้เรียนจะต้องเลือกสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้โดยเฉพาะ และสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้เรียนจะต้องมีการเข้ารหัส (Encoding) ในความทรงจำระยะยาวได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเลียนแบบได้ดีหรือไม่คืออย่างไร และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วย (Metacognitive) Bandura จึงสรุปว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes)

การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) Bandura มีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่าๆ กัน Bandura กล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะที่ต้องแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ดังเช่นงานวิจัยของ (พรณวรรดา สุวัน, 2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมีตัวแบบ (Model) ในการ



ดำเนินโครงการหมู่บ้านจัดการสุขภาพที่เป็นนักศึกษาพยาบาลซึ่งถือว่าเป็นเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในวิชาเรียนที่มีเนื้อหาวิชาที่สอดคล้องกับการดำเนินโครงการหมู่บ้านจัดการสุขภาพเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่องถึง 2 เดือนที่ผู้วิจัยนำมาใช้ เป็นตัวแบบนั้น จึงเป็นอีกปัจจัยที่ช่วยให้ผู้นำด้านสุขภาพมีการเรียนรู้เรื่องการดำเนินงานได้ดี ต่อเนื่องและยั่งยืนขึ้น เนื่องจากผู้นำด้านสุขภาพในหมู่บ้านมีความเชื่อมั่นต่อผู้สอนหรือผู้ที่เป็นตัวแบบที่กำลังอยู่ในกระบวนการเรียนซึ่งจะจบออกไปเป็นเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขต่อไปในอนาคต

ขั้นของการเรียนรู้ □ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ

Bandura (อ้างใน สุจิตรา ศรีประสิทธิ์, 2534) กล่าวว่า การเรียนรู้ □ โดยการเลียนแบบมี 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการได้ □ รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้ □ สามารถแสดงพฤติกรรมได้ □
2. ขั้นการกระทำหรือการแสดง (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่ □ กระทำก็ได้ □ ทั้ง 2 ขั้นตอน สามารถแสดงด้วยแผนภาพที่ 1 ได้ □ ดังนี้

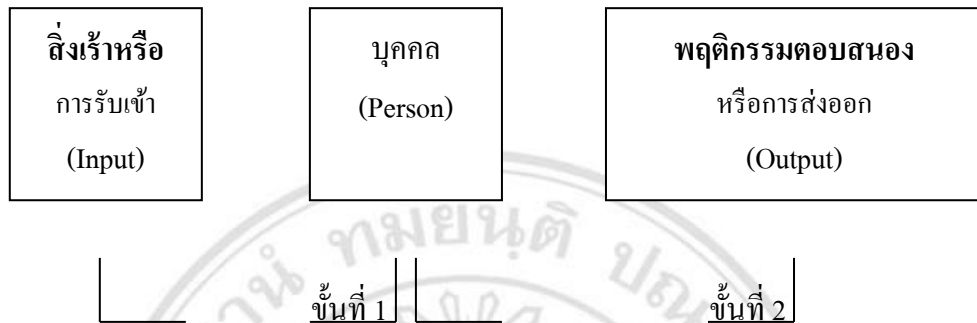


ภาพที่ 1 ขั้นตอนของการได้ □ รับมาซึ่งการเรียนรู้

ที่มา : สุรงค์ ใค □ วตระกูล, 2533

แผนภาพที่ 1 เป็นการแสดงส่วนประกอบของการเรียนรู้ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้จากแผนผังจะเห็นว่า ส่วนประกอบทั้ง 3 อย่างของการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive Process) กล่าวคือ ผู้เลียนแบบจะต้องมีความใส่ใจในการเลือกสิ่งเร้า (Selective Attention)

ผู้เขียนแบบจะต้องรับรู้พฤติกรรมที่สำคัญของผู้ที่เป็นตัวแบบแล้วนำมาเข้ารหัส (Coding) หลังจากนั้นจะบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความทรงจำระยะยาว จึงจะนำไปสู่ขั้นตอนที่ 2 ของการเรียนรู้ คือ ขั้นการกระทำ ดังแผนภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ (ขั้นที่ 1 + ขั้นที่ 2)

ที่มา : สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2533

แผนภาพที่ 2 แสดงขั้นการกระทำ หรือขั้นการแสดงออก บุคคลแสดงออกอย่างไรหรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้เรียน เช่น ความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นรวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับการเสริมแรง ซึ่งเป็นการจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการเลียนแบบได้

#### กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบ

Bandura (1977, อ้างถึงใน สุจิตรา ศรีประสิทธิ์, 2534) ได้กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นกระบวนการที่มีความสลับซับซ้อนกระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบประกอบไปด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. กระบวนการใส่ใจ (Attention Process) บุคคลจะไม่สามารถเรียนรู้ได้โดยถ้าขาดความใส่ใจ และขาดการรับรู้สิ่งที่ตัวแบบแสดงออกมา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใ้ใจนี้มีอยู่ 2 ประการ คือ

1.1 ลักษณะของตัวแบบ ตัวแบบที่มีความเด่นชัดจดจำได้ง่าย มีความดึงดูดใจสูง มีความซับซ้อนของพฤติกรรมน้อยจะทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มาก นอกจากนี้พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกมามีประโยชน์ต่อผู้สังเกต จะโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้ใส่ใจได้มากขึ้น

1.2 ลักษณะของผู้สังเกตต้องประสาทรับรู้ การกระทำของตัวแบบที่ดี มีระดับความตื่นตัวในการใส่ใจพฤติกรรมของตัวแบบนั้น ขณะสังเกตจึงเกิดการรับรู้ที่ถูกต้องแม่นยำ

2. กระบวนการจำ (Retention) เป็นการรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของตัวแบบที่ได้สังเกตเห็นทุกครั้ง แล้วนำมาวางรูปแบบให้เด่นชัดขึ้น การจำจะเป็นในรูปแบบของสัญลักษณ์ซึ่งเป็นมโนภาพหรือภาษา การจำในลักษณะนี้จะจำได้ง่ายและคงทนกว่า ส่วนการฝึกฝนโดยการทบทวนในใจหรือโดยการกระทำจริง จะส่งเสริมให้จำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น

3. กระบวนการทำตามโดยการแสดงออกทางกาย (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตคัดแปลงสัญลักษณ์จากการจำมาเป็นการกระทำที่เหมาะสมจะเน้นถึงความสามารถและความพร้อมทางร่างกายในการกระทำตามตัวแบบ อุปสรรคของการกระทำทางกาย คือ การคัดแปลงสัญลักษณ์ให้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสมนั้นทำได้ยากมากในระยะแรกแต่เมื่อทราบถึงข้อบกพร่องระหว่างสัญลักษณ์กับการคัดแปลงให้เป็นพฤติกรรม จะช่วยให้การกระทำตามตัวแบบในโอกาสต่อไปถูกต้องมากยิ่งขึ้น

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) เป็นการจูงใจให้ผู้เลียนแบบแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบและนำประโยชน์มาให้ เช่นการได้รับแรงเสริมหรือรางวัลอาจจะนำประโยชน์บางสิ่งบางอย่างมาให้รวมทั้งการคิดว่า การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้

โดยสรุป กระบวนการในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตหรือการเรียนรู้จากตัวแบบต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 4 ประการดังกล่าวมาแล้ว พฤติกรรมการเลียนแบบที่สมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการจัดวางรูปแบบองค์ประกอบของการเรียนรู้จากตัวแบบได้อย่างเหมาะสม โดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจตัวแบบอย่างแท้จริง จนสามารถจดจำและสร้างสัญลักษณ์แทนพฤติกรรมของตัวแบบได้ ประกอบกับการจูงใจอย่างเหมาะสมและเพียงพอจะทำให้พฤติกรรมการเลียนแบบจากการสังเกตตัวแบบเป็นไปด้วยดี

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ

การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนั้นจะได้ผลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการด้วยกัน ดังที่อัจฉรา ธรรมภรณ์ (2531) ได้สรุปถึงองค์ประกอบเหล่านั้นไว้ดังต่อไปนี้

1. คุณสมบัติของตัวแบบ ตัวแบบที่มีลักษณะสถานภาพทางสังคมสูงเป็นคนเด่นมีเกียรติยศมีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับของคน โดยทั่วไป มีความสามารถความชำนาญพิเศษเฉพาะด้าน ตัวแบบที่มีลักษณะเหล่านี้จะมีอิทธิพลมาก สามารถดึงดูดความสนใจจากบุคคลอื่นได้มากกว่าตัวแบบที่มีลักษณะตรงกันข้ามกันที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เรียนจะเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบที่มีลักษณะอบอุ่นใจดี มากกว่าตัวแบบที่มีลักษณะตรงกันข้าม

2. ความคล้ายคลึงกันระหว่างบุคคลที่ใช้เป็นตัวแบบและผู้สังเกตในด้านต่างๆ เช่น อายุ เพศ รวมทั้งระดับความสามารถ การเลียนแบบจะน้อยลงตามระดับความแตกต่างกันระหว่างตัวแบบและผู้สังเกต

3. การใช้ตัวแบบอาจใช้ได้ทั้งตัวแบบชีวิตจริง หรือตัวแบบในภาพยนตร์ก็ได้ตัวแบบในภาพยนตร์อาจจะเป็นคนหรือเป็นตัวการ์ตูน คู่อกตาหรือสัตว์ แต่พบว่าตัวแบบที่เป็นคนจริงๆ จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ประเภทนี้มากกว่า

4. ชนิดของพฤติกรรม พฤติกรรมที่มีลักษณะซับซ้อนจะเลียนแบบได้ยาก ต้องใช้การสังเกตหลายๆ ครั้ง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความก้าวร้าวรุนแรงทั้งหลายจะถูกเลียนแบบได้ง่ายและรวดเร็ว

5. ผู้เรียนจะเลียนแบบวิธีการตามมาตรฐานการให้รางวัลกับตนเองจากตัวแบบ

6. ถ้าผลของพฤติกรรมที่ตัวแบบได้รับ หรือผลกรรม (Consequence) ออกมาในทางที่น่าพึงพอใจ เด็กย่อมอยากเลียนแบบเพื่อให้ได้ผลที่น่าพึงพอใจนั้นบ้าง เช่นการที่ตัวแบบได้รับการลงโทษ การไม่ได้รับการยอมรับ ความไม่สนใจของคนรอบข้างคำตำหนิ ฯลฯ พฤติกรรมที่ได้รางวัลจะถูกเลียนแบบมากกว่าพฤติกรรมที่แสดงออกไปแล้วได้รับการลงโทษ

7. ควรมีการสอนหรือให้คำแนะนำกับผู้เรียนก่อนที่จะให้ดูตัวแบบแสดงพฤติกรรมเพื่อการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมที่ถูกต้องของตัวแบบ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เรียนเกิดแรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบหากมีตัวล่อ (Incentive) เช่น ถ้าเลียนแบบได้เหมือนมากก็จะได้รับรางวัลมาก

8. รางวัลและการลงโทษ ส่งผลต่อการปฏิบัติหรือการกระทำหลังจากผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการเลียนแบบพฤติกรรมตามตัวแบบแล้วได้รับรางวัลหรือผลกรรมที่เขาพึงพอใจ เขาก็จะเพิ่มอัตราการแสดงพฤติกรรมนั้น

9. การจัดให้ตัวแบบได้รับผลกรรมที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยการได้รับรางวัลเมื่อแสดงพฤติกรรมแบบหนึ่ง และได้รับการลงโทษเมื่อแสดงพฤติกรรมอีกแบบหนึ่ง ทำให้ผู้เรียนสามารถจำแนกได้ว่าควรจะทำเลียนแบบพฤติกรรมใด

จากองค์ประกอบดังกล่าวจะเห็นว่าอิทธิพลที่ทำให้ผู้สังเกตตัวแบบเกิดการเลียนแบบได้นั้น ตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อผู้เลียนแบบอยู่ในหลายๆ ลักษณะ ซึ่ง Bandura (1977) ได้สรุปเกี่ยวกับอิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้สังเกตดังนี้

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำของตัวแบบ ซึ่งเป็นการกระทำที่ผู้สังเกตไม่เคยพบเห็นมาก่อน ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่นี้ในรูปสัญลักษณ์และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ จะเกิดขึ้นในสภาพการณ์ที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของตัวแบบในลักษณะต่างๆ เช่น การตัดสินใจ รูปแบบทางภาษา เป็นต้น จากนั้นผู้สังเกตจะทดสอบการกระทำตามตัวแบบลักษณะต่างๆ ภายใต้สภาพการณ์ต่างๆ และถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวก ผู้สังเกตจะรวบรวมลักษณะของตัวแบบในรูปแบบต่างๆ แล้วนำมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่

3. การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีตัวแบบจะช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เพราะมนุษย์เมื่อเห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง มนุษย์อาจใช้ประสบการณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ประกอบการกระทำของตัวแบบมีความคิดเชิงสรรค์ไม่เพียงพอก็จะไม่มีอิทธิพลต่อการกระทำของผู้สังเกตแต่อย่างใด

4. การยับยั้งการกระทำหรือการลดพฤติกรรมที่จัดกระทำ การที่ได้เห็นตัวแบบถูกลงโทษ ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำตามตัวแบบนั้น ในทำนองเดียวกันถ้าได้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง และถูกห้ามปรามแล้วไม่มีผลกรรมใดๆ ตามมา กล่าวคือ ตัวแบบยังคงทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นเหมือนเดิม ผู้สังเกตก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำให้เหมือนตัวแบบได้เช่นกัน

5. การส่งเสริมการกระทำ การมีตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งที่เป็นทางบวก และทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นพฤติกรรมหนึ่งและได้รับรางวัลผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น ในทำนองเดียวกัน ถ้าผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบที่แสดงความก้าวร้าว และได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดี ผู้สังเกตเห็นมีแนวโน้มที่จะกระทำมากขึ้นเช่นกัน

6. ด้านอารมณ์ การมีตัวแบบนี้ นอกจากจะช่วยส่งผลต่อการกระทำตามตัวแบบแล้วยังมีผลต่ออารมณ์ผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้นอีก และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปด้วย

7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามตัวแบบ การกระทำใดที่คนได้รับผลประโยชน์มีคุณค่า และคนส่วนใหญ่มีความชื่นชอบอยู่เสมอ การกระทำของตัวแบบนั้นก็ทำให้ผู้สังเกตกระทำได้อย่างรวดเร็ว และมีความง่ายในการกระทำตาม นอกจากนี้เมื่อคนเราสามารถกระทำตามตัวแบบได้เร็ว จะทำให้เกิดการแผ่ขยายจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่งได้โดยเร็ว

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า ทักษะทางการเล่นกีฬาอาจจะพัฒนาได้จากการเรียนรู้ด้วยการสังเกตจากตัวแบบ ถ้าผู้เรียนรู้มีกระบวนการสังเกตและเลียนแบบจากตัวแบบที่ตนเองชื่นชอบ หรือสนใจ เช่น นักกีฬาที่มีชื่อเสียงในด้านนั้นๆ หรือจากครูฝึก ผู้เชี่ยวชาญในกีฬานั้นๆ

## 2.4 สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์

### 2.4.1 ความหมายของสื่อ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่าสื่อ (กริยา) หมายถึง ติดต่อให้ถึงกัน เช่น สื่อความหมาย ชักนำให้รู้จักกัน สื่อ (นาม) หมายถึง ผู้หรือสิ่งที่ติดต่อให้ถึงกัน หรือชักนำให้รู้จักกัน เช่นเขาใช้จดหมายเป็นสื่อติดต่อกัน เรียกผู้ที่ทำหน้าที่ชักนำให้ชายหญิงได้แต่งงานกันว่า พ่อสื่อ หรือ แม่สื่อ(ศิลปะ) วัสดุต่างๆ ที่นำมาสร้างสรรค์งานศิลปกรรม ให้มีความหมายตามแนวคิดซึ่งศิลปินประสงค์แสดงออก

Heinich et al. (1992, อ้างถึงใน พิมพ์พร แก้วเครือ, 2554) ภาควิชาเทคโนโลยีระบบการเรียนการสอน ของมหาวิทยาลัยอินเดียน่า ให้ความหมายของคำว่า สื่อ หมายถึง คือช่องทางในการติดต่อสื่อสาร Heinich และคณะ ยังได้ขยายความเพิ่มเติมอีกว่า Media มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน มีความหมายว่า ระหว่าง (Between) หมายถึงอะไรก็ตามซึ่งทำการบรรจุหรือนำพาข้อมูลหรือสารสนเทศสื่อเป็นสิ่งที่อยู่ระหว่างแหล่งกำเนิดสารกับผู้รับสาร"

Romiszowski (1992, อ้างถึงใน พิมพ์พร แก้วเครือ, 2554) ให้ความหมายของคำว่า สื่อ หมายถึง ตัวนำสารจากแหล่งกำเนิดของการสื่อสาร (ซึ่งอาจจะเป็นมนุษย์ หรือวัตถุที่ไม่มีชีวิต) ไปยังผู้รับสาร (ซึ่งในกรณีของการเรียนการสอนก็คือ ผู้เรียน)

อรเกษม จันทรสมุทร (2553) ให้ความหมายของคำว่าสื่อ (Media) เป็นคำที่มาจากภาษาละตินว่า "Medium" แปลว่า "ระหว่าง" หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่บรรจุข้อมูลเพื่อให้ผู้ส่งและผู้รับสามารถสื่อสารกันได้ตรงตามวัตถุประสงค์จากแนวความคิดของหลายๆท่านสรุปได้ว่า สื่อ หมายถึง สิ่งใดๆ ก็ตามที่เป็นตัวกลางระหว่างแหล่งกำเนิดของสารกับผู้รับสารเป็นสิ่งที่นำพาสารจากแหล่งกำเนิดไปยังผู้รับสาร เพื่อให้เกิดผลใดๆ ตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร

### 2.4.2 ประเภทของสื่อ

พิมพ์พร แก้วเครือ (2554) ได้กล่าวถึงประเภทของสื่อโดยมีใจความ ดังนี้

1. สื่อประเภทวัสดุ ได้แก่ สื่อเล็ก ซึ่งทำหน้าที่เก็บความรู้ในลักษณะของภาพเสียง และ อักษร ในรูปแบบต่างๆ ที่ผู้เรียนสามารถใช้เป็นแหล่งหาประสบการณ์ หรือศึกษาได้อย่างแท้จริงและกว้างขวาง แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 วัสดุที่เสนอความรู้ได้จากตัวมันเอง ได้แก่ หนังสือเรียนหรือตำราของจริง  
หุ่นจำลอง รูปภาพ แผนภูมิ แผนที่ ป้ายนิเทศ เป็นต้น

1.2 วัสดุที่ต้องอาศัยสื่อประเภทเครื่องกลไก เป็นตัวนำเสนอความรู้ ได้แก่ फिल्म  
ภาพยนตร์ แผ่นสไลด์ फिल्मสตริป เส้นเทปบันทึกเทป รายการวิทยุ รายการโทรทัศน์ รายการที่ใช้  
เครื่องช่วยสอน เป็นต้น

2. สื่อประเภทเครื่องมือ หรือโสตทัศนอุปกรณ์ ได้แก่ สื่อใหญ่ ที่เป็นตัวกลางหรือทางผ่านของ  
ความรู้ ที่ถ่ายทอดไปยังครูและนักเรียน สื่อประเภทนี้ตัวมันเองแทบไม่มีประโยชน์ต่อการสื่อ  
ความหมายเลยถ้าไม่มีใครรู้ในรูปแบบต่างๆ มาป้อนผ่านเครื่องกลไกเหล่านี้ สื่อประเภทนี้จึง  
จำเป็นต้องอาศัยสื่อประเภทวัสดุ บางชนิดเป็นแหล่งความรู้ให้มันส่งผ่าน ซึ่งจะทำให้ความรู้ที่ส่งผ่าน  
มีการเคลื่อนไหวไปสู่ผู้เรียนจำนวนมากได้ไกลๆ และรวดเร็ว และบางทีก็ทำหน้าที่เหมือนครูเสียเอง  
เช่น เครื่องช่วยสอน ได้แก่ เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องเล่นแผ่นเสียง เครื่องบันทึกเสียง เครื่องรับวิทยุ  
เครื่องฉายภาพนิ่งทั้งหลาย

3. สื่อประเภทเทคนิคหรือวิธีการ ตัวกลางในกระบวนการเรียนการสอนไม่จำเป็นต้องใช้แต่  
วัสดุหรือเครื่องมือเท่านั้น บางครั้งจะต้องใช้เทคนิคและกลวิธีต่างๆ ควบคู่กันไป โดยเน้นที่เทคนิค  
และวิธีการเป็นสำคัญ

Robert E. De kieffer (1992, อ้างถึงใน พิมพ์พร แก้วเครือ, 2554) แบ่งประเภทของสื่อการ  
สอน ดังนี้วัสดุที่ไม่ต้องฉาย ได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ กราฟ ของจริง ของตัวอย่าง หุ่นจำลอง แผนที่  
กระดานสาธิต ลูกโลก กระดานชอล์ค กระดานนิเทศ กระดานแม่เหล็ก การแสดงบทบาท นิทรรศการ  
การสาธิต และการทดลอง เป็นต้น วัสดุฉายและเครื่องฉาย ได้แก่ สไลด์ फिल्मสตริป ภาพโปร่งใส ภาพ  
ทึบ ภาพยนตร์ และเครื่องฉายต่างๆ เช่น เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องฉายสไลด์ และ फिल्मสตริป เครื่อง  
ฉายกระจกภาพ เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ เครื่องฉายภาพทึบแสง เครื่องฉายภาพจุลทรรศน์ เป็นต้น โสต  
วัสดุและเครื่องมือ ได้แก่ แผ่นเสียง เครื่องเล่นจานเสียง เทป เครื่องบันทึกเสียง เครื่องขยายเสียง และ  
วิทยุ เป็นต้น

สำเนา วรากร (2554) ได้แบ่งประเภทและชนิดของสื่อ ดังนี้

ก. สื่อประเภทวัสดุโสตทัศน์ (Audio-Visual Materials)

1. ประเภทภาพประกอบการสอน (Picture Instructional Materials) เช่น ภาพที่ไม่ต้องฉาย  
(Un-projected Pictures) ภาพเขียน (Drawing) ภาพแขวนผนัง (Wall Pictures) फिल्मสตริป (Filmstrips)  
ภาพทึบ (Opaque Projected Pictures) ภาพโปร่งแสง (Transparencies) ภาพยนตร์ 16 มม. 8 มม.  
(Motion Pictures) ภาพยนตร์ (Video Tape) เป็นต้น

2. ประเภทวัสดุอุปกรณ์หลายเส้น (Graphic Instructional Materials) เช่น แผนภูมิ (Charts) กราฟ (Graphs) แผนภาพ (Diagrams) โปสเตอร์ (Posters) การ์ตูน (Cartoons, Comic Strips) แผนที่ (Maps) ลูกโลก (Globe) เป็นต้น

3. ประเภทกระดานและแผ่นป้ายแสดง (Instructional Boards and Displays) เช่น กระดานดำ หรือกระดานชอล์ก (Blackboard, Chalk Board) กระดานผ้าสำลี (Flannel Boards) กระดานนิเทศ (Bulletin Boards) กระดานแม่เหล็ก (Magnetic Boards) กระดานไฟฟ้า (Electric Boards) เป็นต้น

4. ประเภทวัสดุสามมิติ (Three-Dimensional Materials) เช่น มีหุ่นจำลอง (Models) ของตัวอย่าง (Specimens) ของจริง (Objects) นิทรรศการ (Exhibits) ทรายบะทราย (Sand Tables) เป็นต้น

5. ประเภทวัสดุเสียง (Auditory Instructional Materials) เช่น แผ่นเสียง (Disc Recorded Materials) เทปบันทึกเสียง (Tape Recorded Materials) รายการวิทยุ (Radio Program) เป็นต้น

6. ประเภทกิจกรรมและการละเล่น (Instructional Activities and Plays) เช่น การทัศนศึกษา (Field Trip) การสาธิต (Demonstrations) การทดลอง (Experiments) การแสดงแบบละคร (Drama) การแสดงบทบาท (Role Playing) การแสดงหุ่น (Puppetry) เป็นต้น

ข. ประเภทเครื่องมือโสตทัศนอุปกรณ์ (Audio-Visual Equipments) เช่น เครื่องฉาย ภาพยนตร์ 16 มม. 8 มม. เครื่องฉายสไลด์และฟิล์มสตริป (Slide and Filmstrip Projector) เครื่องฉายภาพทึบแสง (Opaque Projectors) เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ (Overhead Projector) เครื่องฉายภาพจุลทรรศน์ (Micro-Projector) เครื่องเทปบันทึกภาพ (Video Recorder) เครื่องรับโทรทัศน์ (Television Receiver) จอฉายภาพ (Screen) เครื่องรับวิทยุ (Radio Receiver) เครื่องขยายเสียง (Amplifier)

จากแนวความคิดของหลายๆ ท่าน สรุปได้ว่า สื่อมีด้วยกัน 3 ประเภท คือ สื่อประเภทวัสดุ สื่อประเภทวิธีการ และสื่อประเภทเครื่องมือ

#### 2.4.3 ประโยชน์ของสื่อ

กิดานันท์ มลิทอง (2540) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสื่อไว้ว่า

1. ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาตามความสามารถและความสนใจจากสื่อหลายประเภท และได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่า
2. ช่วยลดเวลาการเรียนและการสอนทั้งผู้เรียนและผู้สอน แต่ประสิทธิภาพการเรียนไม่ลดลง
3. ช่วยเพิ่มพูนกระบวนการเรียนเพื่อรอบรู้และลดปัญหาการสอบตก
4. ช่วยในการประเมินผลการสอนและการปรับปรุงการสอน



เสาวนีย์ ลีละวัฒนพันธ์ (2554) แสดงความคิดเห็นในเรื่องประโยชน์ของสื่อไว้ว่า

1. เสนอสิ่งเร้าให้กับผู้เรียน ได้แก่ เนื้อหา ภาพนิ่ง คำถาม ภาพเคลื่อนไหว
2. นำเสนอข่าวสารในรูปแบบที่ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ เช่น บทเรียนมัลติมีเดีย
3. สร้างสื่อเพื่อความบันเทิง
4. สร้างสื่อโฆษณา หรือประชาสัมพันธ์

#### 2.4.4 สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์

ยูทูป (YouTube) เป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้สร้างปรากฏการณ์การประชาสัมพันธ์ สร้างภาพลักษณ์ สร้างชื่อเสียงจากการใช้เป็นอย่างมาก โดยยูทูปนั้นเป็นเว็บไซต์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถอัปโหลด (Upload) ดาวน์โหลด (Download) และแลกเปลี่ยนคลิปวิดีโอผ่านทางเว็บไซต์ และได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2548 ซึ่งยูทูปนั้นอยู่ในธุรกิจการดำเนินงานหรือเป็นเจ้าของโดย กูเกิล (Google) ที่มีสโลแกนเพื่อกระตุ้นใจว่า “Broadcast Yourself” วิดีโอใน ยูทูปนั้นสามารถดูได้ผ่านเว็บไซต์ยูทูปโดยตรงผ่านซอฟต์แวร์ ผ่านตัวกลางที่สามารถเชื่อมต่อเข้ากับอินเทอร์เน็ตได้ ซึ่งนอกจากนี้ยูทูปยังสามารถเปิดดูได้จากเว็บไซต์ทั่วไป ที่มีการนำรหัสไปใส่เชื่อมโยงกลับมาที่เว็บไซต์ของยูทูปเองได้อีกด้วย ซึ่งเห็นได้ตามเว็บบอร์ด บล็อก หรือ เว็บไซต์ต่างๆ ยูทูปนั้นเริ่มมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย จากการให้บริการวิดีโอแบบไม่มีค่าใช้จ่าย (free video sharing) และเปิดบริการเป็นเว็บไซต์ที่ผู้ใช้สามารถเข้าไปอัปโหลดเพื่อให้เห็น แลกเปลี่ยนภาพและเสียงผ่านคลิปวิดีโอ เป็นบริการที่กว้างขวางและหลากหลาย โดยเนื้อหาการบริการจะรวมไปถึงภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ที่ออกอากาศในช่วงเวลาสั้นๆ (TV Clips) มิวสิค วิดีโอ หรือวิดีโอบล็อกกิ้ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบเนื้อหาของสื่อที่ผู้ใช้สร้างได้เอง (Consumer-Generated Media : CGM) คือ เป็นการสร้างบล็อกโดยมีส่วนของข้อมูลที่เป็นภาพวิดีโอเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะเป็นภาพวิดีโอที่เกิดจากมือสมัครเล่นถ่ายกันเอง และแบ่งปันสู่ผู้ใช้คนอื่นๆ ในเครือข่าย ซึ่งเป็นการบริการที่เหมือนกับการใช้รับส่งวิทยุโดยมือสมัครเล่น แต่เนื้อหาเช่นเดียวกันกับการรับส่งวิดีโอ (Video Blogging) (เกศริน แสงจันทร์เรือง, 2554) โดยที่คลิปวิดีโอที่อยู่ในยูทูปทุกคลิปอาจไม่ได้รับชม ส่งต่อหรือเผยแพร่ หากแต่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือ ปัจจัยอื่นๆ มาเป็นตัวกระจายสื่อที่ทำให้เกิดการส่งต่อ โดยสามารถแบ่งปันคลิปวิดีโอผ่านบล็อก เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์อื่นๆ อีกมากมาย รวมถึงการใช้ศักยภาพของคลิปให้เหมาะสมเพื่อที่จะทำให้ค้นพบง่ายขึ้น ดังนั้นปรากฏการณ์ชื่อเสียงที่มาจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์นั้น เป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่งในการศึกษาถึงการที่เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต โดยผลจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารและการแพร่หลายของเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดช่องทางในการสื่อสารที่เป็นอิสระ

พฤติกรรมการสื่อสารในสังคมเปลี่ยนแปลง บทบาทผู้รับสารที่จากเดิมเป็นเพียงผู้รับ (Passive Audience) กลายเป็นมีบทบาทในเชิงรุกแทน (Active Audience) อีกทั้งยังเป็นในลักษณะการสร้างสื่อด้วยตัวเอง

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปลุกพงษ์ สุวรรณลิขิต (2556) ได้วิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “การพัฒนาการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาสากล (กรีฑา) วิชาพลศึกษา พ32201” จากการสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อประสม พบว่า สื่อประสมประกอบการพัฒนาการเรียนรู้ เรื่อง กีฬาสากล (กรีฑา) วิชาพลศึกษา พ32201 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพของกระบวนการ และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ อีกทั้งผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการพัฒนาการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาการเรียนรู้ โดยใช้สื่อประสม มีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สีปป์แสง สุขผล (2555) ได้วิจัยเรื่อง “ผลของการใช้วีดิโอออนไลน์ช่วยสอนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรื่อง ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต” พบว่า ภายหลังจากการศึกษาด้วยวีดิโอออนไลน์ช่วยสอน นักเรียนมีคะแนนสูงขึ้นกว่าก่อนการศึกษาด้วยวีดิโอออนไลน์ช่วยสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

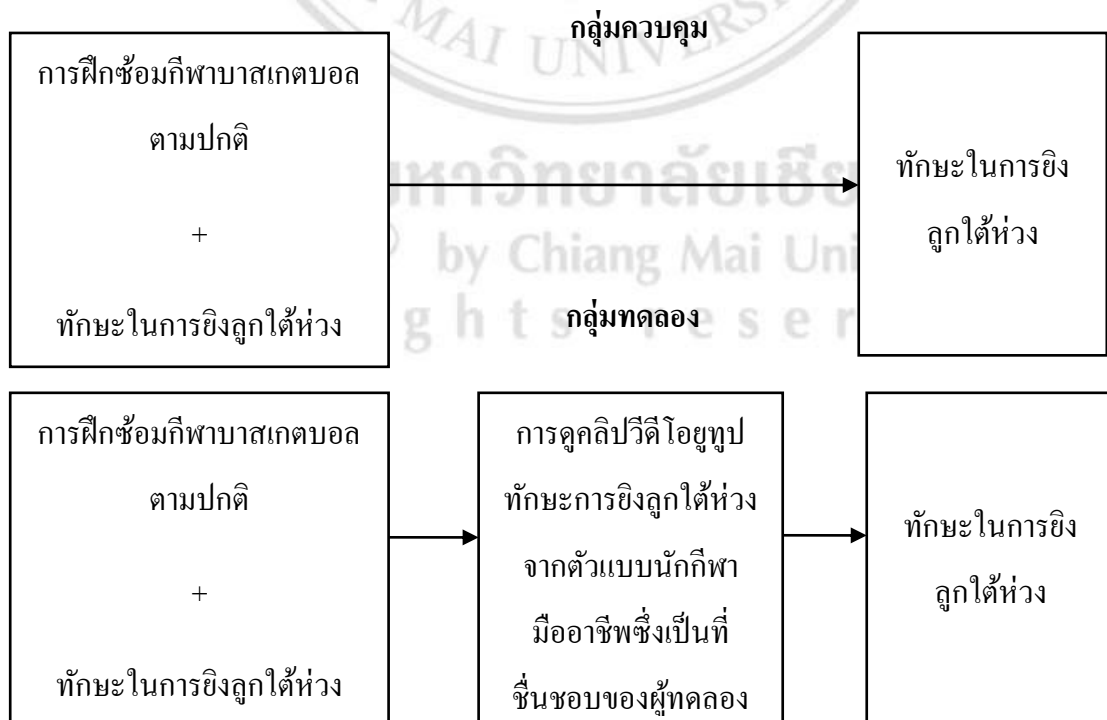
เพ็ญศรี ศรีสวัสดิ์ และ สุพิชชา ณ ป้อมเพ็ชร (2552) ได้วิจัยเรื่อง “ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้ชุดสื่อประสมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตวิชาการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ ในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี” ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) ชุดสื่อประสมบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตวิชาการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สามารถใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยชุดสื่อประสมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตวิชาการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์กลุ่มที่เรียนด้วยชุดสื่อประสมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มที่เรียนโดยวิธีบรรยายในชั้นเรียนแบบปกติ (4) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยชุดสื่อประสมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตวิชาการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในระดับมากทุกรายการและในภาพรวม

สุดจิตร นิภานันท์ (2552) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการสอนเขียนเรื่องโดยใช้สื่อประสม กลุ่มทักษะภาษาไทยกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านเขาตม” ผลการศึกษาพบว่า (1) การหาประสิทธิภาพของสื่อประสมอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ (2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2 วิธีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สื่อประสมสูงกว่าค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้ภาพ (3) นักเรียนที่เรียนโดยใช้สื่อประสมมีผลการประเมินการผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้ภาพ (4) นักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าการสอนโดยใช้สื่อประสมนักเรียนมีความสนใจและชอบเรียนมากกว่าการสอนโดยใช้ภาพเพียงอย่างเดียว

ไพริน วรรณดี (2549) ได้วิจัยเรื่อง “รายงานการพัฒนาการร่ำมนร่าห์โดยใช้สื่อประสมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาการร่ำมนร่าห์โดยใช้สื่อประสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการร่ำมนร่าห์โดยใช้สื่อประสมในระดับมาก

## 2.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นแผนภาพ กรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้



## 2.7 สมมติฐานการวิจัย

1. ผลจากการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบด้วยการใช้สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองภายใน 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีทักษะในการยิงลูกได้ห่วงดีขึ้น

2. ผลจากการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบด้วยการใช้สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองภายใน 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีทักษะในการยิงลูกได้ห่วงดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved