

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อการศึกษาว่าการทำให้ตนเองเสียเปรียบ สามารถป้องกันการลดแรงจูงใจภายใน ในการทำกิจกรรมได้หรือไม่

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - 1.1 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง และผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
  - 1.2 เจือ้นไขมีการแข่งขัน และไม่มีการแข่งขัน
  - 1.3 ผลป้อนกลับว่าแพ้ (คะแนนน้อยกว่า) หรือชนะ (คะแนนมากกว่า)
  
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
  - 2.1 เวลาที่ใช้ฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ
  - 2.2 การตั้งเป้า
  - 2.3 เวลาที่ใช้เล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ
  - 2.4 ความชอบในการเล่นพินบอล
  - 2.5 ความสนุกสนานในการเล่นพินบอล

## สมมติฐานในการวิจัย

**สมมติฐานข้อที่ 1** ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง จะมีความแตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ ดังต่อไปนี้

- 1.1 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ น้อยกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 1.2 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ตั้งเป้าต่ำกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 1.3 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระมากกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 1.4 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง มีความชอบในการเล่นพินบอลมากกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 1.5 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง มีความสนุกสนานในการเล่นพินบอลมากกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ

**สมมติฐานข้อที่ 2** เงื่อนไขมีการแข่งขันจะแสดงอย่างชัดเจนว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ ดังต่อไปนี้

- 2.1 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ น้อยกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 2.2 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ตั้งเป้าต่ำกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 2.3 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระมากกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 2.4 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง มีความชอบในการเล่นพินบอลมากกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ
- 2.5 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง มีความสนุกสนานในการเล่นพินบอลมากกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ

**สมมติฐานข้อที่ 3** ในเงื่อนไขที่มีการแข่งขัน – ไม่แข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง และผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ ที่แพ้ – ชนะ ใช้เวลาเล่นพิณบอล ในช่วงเวลาอิสระ ดังนี้

- 3.1 เงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพิณบอลในช่วงเวลาอิสระ ไม่แตกต่างจาก ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่ชนะ
- 3.2 เงื่อนไขไม่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพิณบอลในช่วงเวลาอิสระ มากกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่ชนะ
- 3.3 เงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพิณบอลในช่วงเวลาอิสระ น้อยกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่ชนะ
- 3.4 เงื่อนไขไม่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพิณบอลในช่วงเวลาอิสระ มากกว่า ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่ชนะ

**สมมติฐานข้อที่ 4** เงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพิณบอลในช่วงเวลาอิสระ มากกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้

**สมมติฐานข้อที่ 5** ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง และผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือมาก มีความสนุกสนานในการเล่นพิณบอล แตกต่างจากเมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือน้อย ดังนี้

- 5.1 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือน้อย มีความสนุกสนานในการเล่นพิณบอลมากกว่า เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือมาก
- 5.2 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือมาก มีความสนุกสนานในการเล่นพิณบอลมากกว่า เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือน้อย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2540 จำนวน 327 คน ตอบมาตรฐานวัดลักษณะนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบ (Self - Handicapping Scale) เพื่อจำแนกผู้ที่มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง 80 คน และผู้ที่มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ 80 คน เพื่อเข้ารับการทดลอง 8 เดือนไข จับฉลากโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการทดลอง จะได้เงื่อนไขละ 20 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 2.1 มาตรฐานวัดลักษณะนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบ (Self - Handicapping Scale)
- 2.2 แบบสอบถามการตั้งเป้า
- 2.3 แบบวัดความชอบในการทำกิจกรรม (Task Involvement)
- 2.4 แบบวัดความสนุกสนานในการทำกิจกรรม (Enjoyment)
- 2.5 โปรแกรมคอมพิวเตอร์ฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ
- 2.6 โปรแกรมคอมพิวเตอร์เกมพินบอล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากให้กลุ่มตัวอย่างตอบมาตรฐานวัดลักษณะนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบแล้ว ผู้วิจัย จำแนกผู้ที่มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง 80 คน และผู้ที่มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ 80 คน จากนั้นติดต่อกลุ่มตัวอย่างในชั้นทดลองทั้ง 160 คน เพื่อดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน และวิธีการที่วางไว้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ จะวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ทางสังคมศาสตร์ เอส พี เอส เอส พี ซี พลัส (SPSS/PC+) สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน 3 ทาง (3-way ANOVA) และการทดสอบค่า t (t - test)

## ผลการวิจัย

1. ผู้ที่ทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ไม่แตกต่างจากผู้ที่ทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ ดังต่อไปนี้
  - การใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ
  - การใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ
  - มีความชอบในการเล่นพินบอล
  - มีความสนุกสนานในการเล่นพินบอล

และพบว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงตั้งเป้าต่ำกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.2

2. ในเงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง ไม่แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ ดังต่อไปนี้

- การใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ
- การใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ
- มีความชอบในการเล่นพินบอล
- มีความสนุกสนานในการเล่นพินบอล

และพบว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงในเงื่อนไขที่มีการแข่งขันตั้งเป้าต่ำกว่าผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำในเงื่อนไขที่มีการแข่งขัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.2

3. ในเงื่อนไขที่มีการแข่งขัน - ไม่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง และผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้ - ชนะ ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ ไม่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

3.1 เงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ ไม่แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่ชนะ อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3.1

3.2 เงื่อนไขไม่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ ไม่แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่ชนะ

3.3 เงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ ไม่แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่ชนะ

3.4 เงื่อนไขไม่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้ ใช้เวลาเล่นพินบอลในช่วงเวลาอิสระ ไม่แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่ชนะ

4. เงื่อนไขที่มีการแข่งขัน ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูงที่แพ้ ใช้เวลาเล่นฟุตบอลในช่วงเวลาอิสระไม่แตกต่างจากผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำที่แพ้
5. ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง และผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือมาก มีความสนุกสนานในการเล่นฟุตบอล ไม่แตกต่างจากเมื่อใช้เวลาในการฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือน้อย ดังต่อไปนี้
  - 5.1 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบสูง เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือน้อย มีความสนุกสนานในการเล่นฟุตบอล ไม่แตกต่างจากเมื่อใช้เวลาในการฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือมาก
  - 5.2 ผู้มีนิสัยทำให้ตนเองเสียเปรียบต่ำ เมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือมาก มีความสนุกสนานในการเล่นฟุตบอล ไม่แตกต่างจากเมื่อใช้เวลาฝึกซ้อมความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือน้อย

### ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงแม้จะประกอบด้วยหลายสาขาวิชา แต่โดยรวมแล้วไม่มีความแตกต่างกันในด้านการทำให้ตนเองเสียเปรียบ ดังนั้น สำหรับผู้ที่สนใจในการวิจัยครั้งต่อไปจึงอาจจะศึกษากับนิสิตคณะต่างๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความหลากหลาย ไม่ใช่กับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งอาจมีลักษณะนิสัยคล้ายคลึงกัน
2. จากผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมทำให้ตนเองเสียเปรียบ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ดังนั้นในการวิจัยต่อไป อาจศึกษาความแตกต่างของพฤติกรรมทำให้ตนเองเสียเปรียบของคนไทย ระหว่างเพศชายและเพศหญิง
3. อาจมีการศึกษาวิจัยโดยเพิ่มเติมตัวแปร เช่นความนับถือตนเอง (self - esteem) หรือความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จ (achievement motivation) เพื่อศึกษาว่าตัวแปรดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมทำให้ตนเองเสียเปรียบหรือไม่ และอย่างไร
4. ผู้ร่วมการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ อาจไม่รู้สึกรว่าสถานการณ์การทดลองมีความสำคัญต่อพวกเขา ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรสร้างสถานการณ์ และเงื่อนไขในการทดลอง ให้ผู้ร่วมการทดลองรู้สึกว่ามีมีความสำคัญต่ออัตมโนทัศน์ของพวกเขา และมีการปกป้องอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง (self - concept)