

ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ปริญญานิพนธ์
ของ
วิมลมาศ ประชากุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา)
มีนาคม 2547

158.25
5.3603
1.5

ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

บทคัดย่อ

ของ

วิมลมาศ ประชากุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา)

มีนาคม 2547

วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง
ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา :จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์,
อาจารย์คุณันต์ พิธพรชัยกุล

จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับ
ตนเอง ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คนโดยการแบ่งแบบ
เฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกตาม
โปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความเชื่อมั่นใน
ตนเอง โดยแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์
และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความ
แตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8
สัปดาห์ ด้วยสถิติ t-test และวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ
หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ F-test หาความแตกต่างรายคู่ด้วย
เชฟเฟ (Scheffe)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8
สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 25.00 ± 4.46 , 24.66 ± 3.70
และ 25.22 ± 4.47 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.25
 ± 4.53 , 28.41 ± 3.28 และ 30.83 ± 3.04 คะแนน ตามลำดับ
2. ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์และ
หลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์
ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่า
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก กับ
หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึก กับ หลังการฝึก 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่
ระดับ .05 แต่ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF SELF-TALK SKILL TRAINING ON SELF-CONFIDENCE

AN ABSTRACT

BY

WIMONMAS PRACHAKUL

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science in Sport Science : Sport Psychology
at Srinakharinwirot University

March 2004

Wimonmas Prachakul. (2004). *The Effect of Self-Talk Skill Training on Self Confidence*. Master thesis, M.Sc. (Sport Science : Sport Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Pichit Muangnapoe, Kunat Pithapornchaikul.

The purpose of this study were to study the effect of positive self-talk skill training on self-confidence of football players. Subjects were football players who play for Srinakarinwirot university during the 7th Football University League. Participants were assigned into 2 groups (n = 12) using purposive sampling technique. The control group practiced football as usual while the experiment group practice both usual football session and positive self-talk technique during the 8 week period. Self-confidence were measured by using the Competitive Sport Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2) before treatment, four weeks after initial treatment, and eight weeks after treatment. Means, Standard Deviation, t-test and F-test were used to analyzed data.

Results revealed that

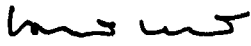
1. Means for self-confidence before treatment, four weeks after treatment, and eight weeks after treatment for the experiment group were 24.25, 28.41, and 30.83 respectively. For control group mean were 25.00, 24.66, and 25.22 respectively.
2. Significant different ($p < .05$) were found between control and experiment group after 4 and 8 weeks after treatment.
3. There were no significant different within control group after four and eight week period while there were significant different ($p < .05$) within experiment group. Self-confidence level for the experiment group before treatment were significantly different at .05 level than four weeks and eight weeks after treatment. There were no significant different between four and eight weeks after treatment.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

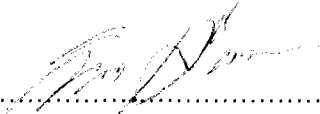
ผลของการฝึกทักษะการพูดต่อตนเองที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ของ
นางสาววิมลมาศ ประชากุล

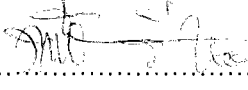
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา)
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

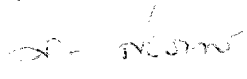
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ณะวานนท์)
วันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์คุณตวี พิธพรชัยกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ทวีพงษ์ กลิ่นหอม)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์สนธยา สีสะมาด)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์คุณันต์วี พิธพรชัยกุล กรรมการ

ควบคุมปริญญานิพนธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมทั้งอีก 2 ท่าน ได้แก่ รศ.ทวีพงษ์ กลิ่นหอม

อ.สนธยา สีละมาด และคณะผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา แนะนำ

ตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งตลอดมา ตลอดจนให้กำลังใจการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งยังทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงาน

ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าสิ่งใด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาการความรู้ ด้วยความเมตตา

กรุณา อบรมสั่งสอน และช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณพี่ น้อง และ เพื่อน ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือทั้งกำลังกายและกำลังใจที่ดี

เยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ทำงานวิจัย

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพิเชียร และคุณแม่หุ้มนมา ประชากุลผู้ให้กำเนิด

เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี มีความอดทน และเป็นผู้สนับสนุนหลักทั้งแรงกาย แรงใจ พร้อมกำลัง

ทรัพย์ เพื่อวางรากฐานการศึกษาที่ดีให้กับผู้วิจัย คุณค่าประโยชน์ และคุณงามความดีใด ๆ ที่เกิดขึ้น

จากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

วิมลมาศ ประชากุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
- ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
- ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมุติฐานของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด.....	8
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา.....	10
ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	13
ทักษะการพูดกับตนเอง.....	21
ขั้นตอนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับโค้ช.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา.....	27
ความเชื่อมั่นในตนเอง.....	29
ทักษะการพูดกับตนเอง.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	32

สารบัญ

บทที่	หน้า
3 (ต่อ) การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5 สรุปผล อภิปราย และ ข้อเสนอแนะ.....	41
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	41
สรุปผลผลการวิจัย.....	43
อภิปรายผล.....	44
ข้อเสนอแนะ.....	47
บรรณานุกรม.....	48
ภาคผนวก.....	52
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	53
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ.....	55
ภาคผนวก ค หนังสือแสดงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่าง.....	57
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง.....	59
ภาคผนวก จ แบบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Scale :SAS).....	63
ภาคผนวก ฉ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory : CASI-2).....	65
ภาคผนวก ช ตารางแสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง.....	68
ภาคผนวก ซ ภาพประกอบการฝึก.....	70
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	72

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง.....	37
2	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการพูดกับ ตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์.....	38
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อ ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	40
4	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	41

บัญชีภาพประกอบ

ภาพ

หน้า

- 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและความแตกต่างของผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....36

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความสามารถสูงสุดของการเล่นกีฬา (Peak Performance) ขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน ได้แก่ (1) องค์ประกอบทางกาย หมายถึง สมรรถภาพทางกายและทักษะทางการกีฬา (Physical Fitness and Sports Skill) ยกตัวอย่างเช่น รูปร่างสัดส่วนที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา สมรรถภาพทางกายทั้งทั่วไปและเฉพาะกีฬา ตำแหน่งการเล่น และทักษะกีฬาที่เป็นความสามารถเฉพาะตัวและประสบการณ์ รวมทั้งกลวิธี (Techniques) และกลยุทธ์ (Tactic) ในการแข่งขันกีฬา (2) องค์ประกอบทางด้านจิตใจ (Mental) หมายถึง แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิด ความพยายาม การควบคุมอารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่าการมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่าใจสู้ (Mental Toughness) ประกอบด้วยความรู้สึกตัว (Self – Awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเองทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันภายใต้สภาวะความกดดันสูง ตลอดจนทักษะชีวิตของนักกีฬา และองค์ประกอบสุดท้าย คือ (3) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environmental) ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา เช่น สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม อุปกรณ์ สนาม เงินสนับสนุน และองค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นของนักกีฬา เช่น ครอบครัว องค์กร เพื่อนร่วมทีม เป็นต้น (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 87)

ถึงแม้ว่าการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาจะเต็มศักยภาพมีความสำคัญและจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพนั้นมาแสดงหรือการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า ดังคำพูดที่ว่า “หมูส่นามจริง สิงห์ส่นามซุ่ม” เพราะปัจจัยทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 89) ตัวอย่างเช่น เกษราภรณ์ สุตา นักยกน้ำหนักหญิงเหรียญทองแดงโอลิมปิก ในขณะที่ซ้อมสถิติการยกน้ำหนักมากกว่าการแข่งขัน แต่เมื่อได้ฝึกทักษะทางจิตวิทยาทำให้สามารถยกน้ำหนักได้ตามที่ฝึกซ้อม จนส่งผลทำให้ได้เหรียญทองแดงโอลิมปิก (เกษราภรณ์ สุตา. 2542 : สัมภาษณ์) มาร์ค สปิซ (Mark Spitz) นักว่ายน้ำโอลิมปิก ชาวอเมริกัน กล่าวว่าความสามารถทางกายระดับนี้ (โอลิมปิก) การแพ้นะ 90 เปอร์เซ็นต์ ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางจิต เช่นเดียวกับ แจ็ค นิคโลส (Jack Niclaus) ที่ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางจิตใจที่มีผลต่อการแพ้นะ ถึง 90 เปอร์เซ็นต์ จากงานวิจัยเรื่องการใช้ทักษะทางจิตใจในฐานะสิ่งทำนายความสามารถและการดำรงอยู่ในเบสบอลอาชีพ (Smith and Christensen. 1995 : 399) พบว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามีผลต่อความสามารถและการดำรงอยู่ของนักกีฬา ดังนั้นจึงถือ

ได้ว่าองค์ประกอบทางด้านจิตเจ้านั้นมีความสำคัญ ทั้งทางการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 88)

จากข้อมูลข้างต้นสามารถจำกัดความคำว่าสมรรถภาพทางจิตเจ้านหรือที่เรียกว่าความแข็งแรงทางจิตเจ้านในการกีฬา ได้ว่าความสามารถในการสร้างความคิดที่เป็นบวก การเสริมกำลังใจ และการควบคุมแรงกระตุ้น ให้มีความพอดี ให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพยายามและลงมือการกระทำอย่างจริงจังกับความเชื่อนั้น (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2545 : 1)

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญ ต่อสมรรถภาพทางจิตเจ้าน เป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (Peak Performance) (Williams & Krane. 1998) ไวน์เบิร์ก และกอลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 287-289) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence) เป็นลักษณะนิสัย ที่เป็นความต้องการสูงสุดของความความสำเร็จ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นทำให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวกและสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ความกดดัน และในสภาวะนี้นักกีฬาจะมีความมั่นใจต่อผลของการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม (2) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ และจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลให้ความกังวลใจเรื่องอื่น ๆ ลดน้อยลงไป (3) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็นได้ว่ายิ่งนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงการตั้งเป้าหมายก็จะสูงตามไปด้วย และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำก็จะตั้งเป้าหมายที่ง่าย ๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเหล่านั้นไม่ได้แสดงศักยภาพสูงสุดของตนเอง(4) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาที่มีความพยายามเพิ่มขึ้นในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา (5) ความเชื่อมั่นในตนเองยังส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะทำให้นักกีฬาที่มีความกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น และสุดท้าย (6) ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬาที่มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรค และมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตื้นตัน สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534 : 38) ลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองคือความคาดหวังที่สูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา เช่นเดียวกับงานวิจัยเรื่อง ภาพรวมของความเชื่อมั่นในตนเองและการกำหนดทิศทางต่อการแข่งขันของวีลีย์ (Vealey. 1986 : 221-246) กล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเอง (Self- Confidence) เป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยระดับของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบ่งชี้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาได้

การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Weinberg and Gould. 1999 : 299-302) มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) การกระทำอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently) การพูดกับตัวเอง (Self Talk) การ

จินตภาพ (Imagery) การฝึกทางกาย (Physical Condition) การเตรียมตัวให้พร้อม (Preparation) เป็นต้น แต่วิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในการสร้างความมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว กระทบกระทัดรัด เหมาะต่อการนำไปใช้ในสถานการณ์จริงอย่างยิ่ง คือ การพูดกับตนเอง (Self- talk) (Weinberg and Gould. 1999 : 336)

การพูดกับตนเอง หมายถึง การสนทนากับตนเองซึ่งเป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจภายในหรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง (Weinberg and Gould. 1999 : 336) การพูดกับตนเองก่อให้เกิดประโยชน์ ทางการศึกษาหลายอย่าง ได้แก่ การสร้างทักษะใหม่ (Skill Acquisition) การเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักกีฬา (Changing Bad Habits) การรักษาระดับความตั้งใจในการกระทำ (Attention Control) การสร้างสรรค์ความรู้สึกหรืออารมณ์ (Creating Affect or Mood) การเปลี่ยนความรู้สึกและอารมณ์ (Changing Affect or Mood) การควบคุมความพยายาม (Controlling Effort) การเสริมสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Building Self-Efficacy) และสุดท้ายคือการเพิ่มและการคงระดับของพฤติกรรมของการออกกำลังกาย (Increasing Adoption and Maintained of Exercise Behavior) (Williams. 1998 : 276-279) นอกจากนี้ การพูดกับตนเอง คือการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดีที่จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. 2542 : 243) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพูดกับตัวเองว่า การที่นักกีฬาได้คิดหรือได้พูดกับตนเอง เป็นสิ่งที่น่าสนใจระดับความสามารถเพราะบางครั้ง สติกับการกระทำไม่ได้ไปด้วยกัน เมื่อได้พูดกับตนเองโดยผ่านกระบวนการคิด ซึ่งมีผลโดยตรงกับความรู้สึกและการกระทำต่าง ๆ ที่ตามมา นอกจากนั้น การพูดดีกับตนเองเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งผิดให้ถูกต้อง จัดความคิดที่ท้อถอยที่เข้ามาในสมองหรือความคิดที่ขวางการแข่งขันช่วยรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดีหรือสร้างใจ พร้อมที่จะแข่งขัน และเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541 : 95) จากงานวิจัยการใช้ทักษะการพูดกับตนเองของนักกีฬาจำนวน 150 คน ซึ่งได้แบ่งหัวข้อที่ศึกษาออกเป็น 4 หัวข้อหลักได้แก่ สถานที่ที่ใช้พูดกับตัวเอง (Where) สถานการณ์ที่ใช้ในการพูดกับตัวเอง (When) รูปแบบของการพูดกับตัวเอง (What) และสุดท้าย คือใช้การพูดกับตนเองทำไม (Why) และพบว่านักกีฬา 29 หน่วย ได้ใช้ทักษะการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเอง (Hardy, Gammage & Hall. 2001 : 306)

จากความสำคัญของความมั่นใจในตนเองที่มีผลต่อความสามารถของการกีฬาเป็นอย่างมาก และจากการศึกษาค้นคว้าพบว่าทักษะการพูดกับตนเองนั้นสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเองได้ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษามลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความมั่นใจในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬา และจากการศึกษางานวิจัยในประเทศ

ไทยปรากฏว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพูดกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการฝึกหรือผลของการฝึก และงานวิจัยเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองมีน้อยมาก และที่สำคัญไปกว่านั้นงานวิจัยที่ใช้แบบฝึกการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองยังไม่มีการศึกษาในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ต่อการศึกษาค้นคว้าเรื่องเทคนิคการสร้างเชื่อมั่นในตนเองและเทคนิคการฝึกสมรรถภาพจิตใจของนักกีฬา

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

1. สร้างแบบฝึกทักษะการพูดกับตนเอง
2. เป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2546 ที่เข้าร่วมการแข่งขัน Thailand University League ครั้งที่ 7 จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2546 จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยการแบ่งกลุ่มเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ แบบฝึกการพูดกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตัวเองต่อการกีฬา

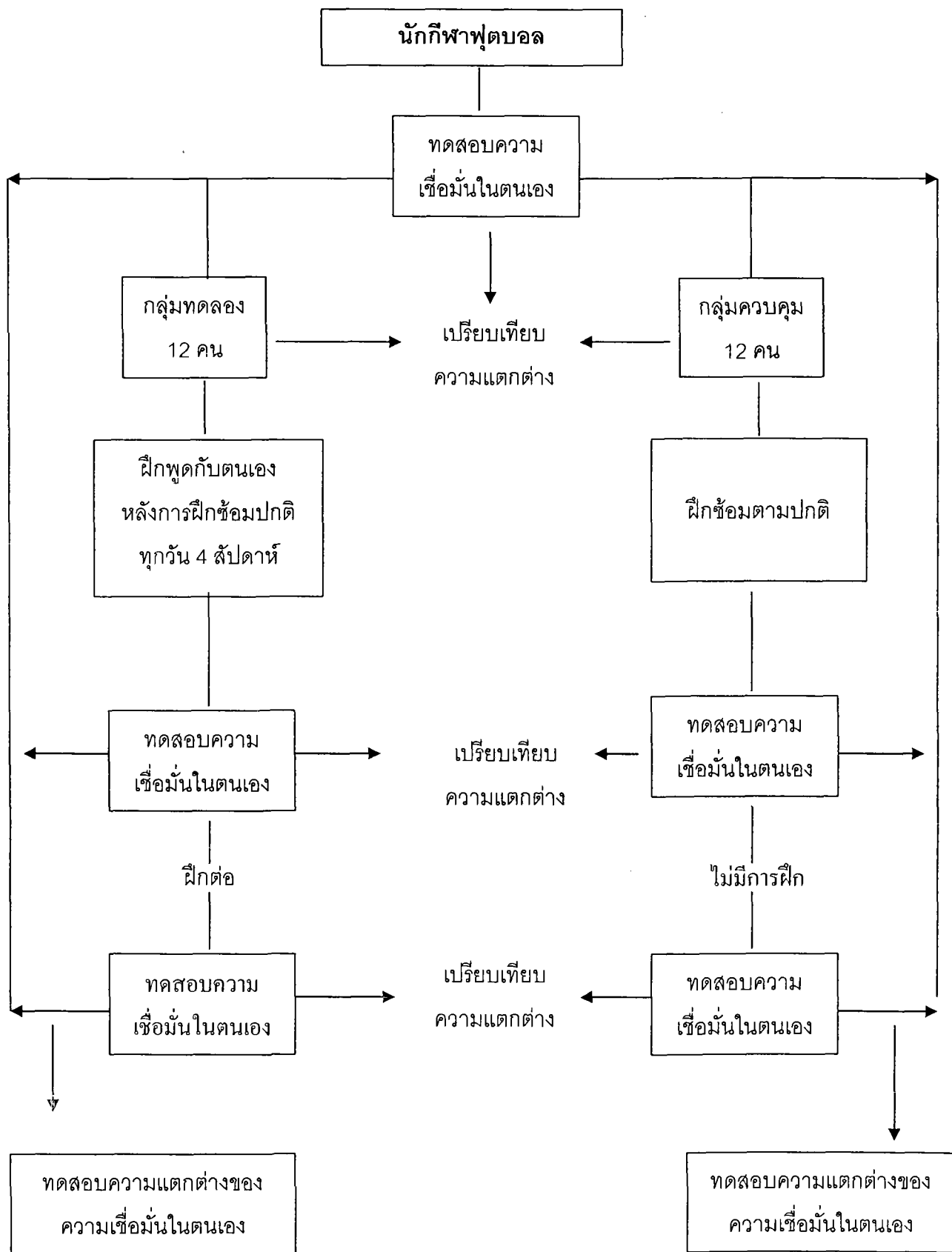
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเชื่อมั่นในตนเอง** หมายถึง ความเชื่อที่ตนเองสามารถจะปฏิบัติกิจกรรมนั้น หรือแสดงพฤติกรรมนั้น ได้ประสบความสำเร็จ (Weinberg and Gould. 1999 : 286) ซึ่งวัดได้จากแบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2 :CSAI-2) (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534)

2. **การพูดกับตนเอง** หมายถึง การสนทนากับตนเองซึ่งเป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจภายใน หรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง (Weinberg and Gould. 1999 : 336)

3. **ทักษะการฝึกพูดกับตนเอง** หมายถึง แบบฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยหลักการของ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541 : 95)

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬาที่ฝึกทักษะการพุดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง
2. ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามีความแตกต่างกันหลังจากได้รับการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด
2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ทักษะการพูดกับตนเอง
5. ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับโค้ช
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา
 - 6.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 6.3 ทักษะการพูดกับตนเอง

1. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

ความสามารถสูงสุดในการกีฬา ขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน (สืบสาย บุญวิรัตน์. 2541 : 87-89) ดังต่อไปนี้

1.1 องค์ประกอบทางกาย

หมายถึง สมรรถภาพและทักษะ (Physical Fitness and Sports Skill) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ ในการที่จะพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ดีที่สุด ประกอบด้วยรูปร่างสัดส่วนที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น สมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬา หรือแม้กระทั่งตำแหน่งการเล่น และสุดท้ายคือทักษะกีฬาที่เป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไปถึงกลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา

1.2 องค์ประกอบทางจิตใจ(Mental)

หมายถึง แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่าการมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่าใจสู้ (Mental Toughness) ประกอบด้วยความรู้สึกตัว (Self – Awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเองทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่มีความกดดันสูง ตลอดชีวิตของนักกีฬา ซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจนั้นสามารถฝึกฝนได้ เช่นเดียวกับสมรรถภาพทางกาย เรียกว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skills Training) นักกีฬาต้องมีการ

ฝึกซ้อมจนเกิดความเชี่ยวชาญ จึงสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันกีฬา และชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด สิ่งที่มีหวังให้เกิดขึ้นในการนำความสามารถทางจิตใจไปใช้ในการกีฬา คือนักกีฬาสามารถนำทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในสถานการณ์ที่บีบบังคับให้เกิดผลดีในการกีฬา และสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสามารถสูงสุดได้

1.3 องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environmental)

เป็นองค์ประกอบที่ตัวนักกีฬาสามารถควบคุมได้ และมีความสำคัญไม่น้อยกว่า

2 องค์ประกอบ ที่กล่าวมาแล้ว อาจก่อให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬา ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถานที่ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ เชื้อต่อการเล่นกีฬา เช่น พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกเล่นกีฬา จัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมให้ หาโค้ชที่ดีและมีความสามารถมาสอน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข มีความขยันในการฝึกซ้อม ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถไปสู่จุดสุดยอดได้ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่ไม่ให้การสนับสนุน โค้ชไม่มีความสามารถเพียงพอ และบุคคลรอบข้างไม่ส่งเสริมจะเกิดโทษกับนักกีฬา คือ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความสามารถขึ้นไปได้อย่างเต็มที่ หรือทำให้ความสามารถที่มีอยู่เดิมลดต่ำลง และเลิกเล่นกีฬาในที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสำคัญต่อความสามารถของนักกีฬาเป็นอย่างยิ่งและทั้ง 3 องค์ประกอบก็มีความสัมพันธ์กันหากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่สมดุลกัน ย่อมทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถหรือศักยภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างเช่น นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายยอดเยี่ยมมีทักษะยอดเยี่ยมมาก เช่น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทนทาน และมีความคล่องตัว มีทักษะทางกีฬาที่สามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี และมีสมรรถภาพทางจิตใจ สามารถควบคุมตนเองภายใต้สภาวะกดดันได้เป็นอย่างดี แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีแรงจูงใจในการซ้อม หรือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง เรียกว่านักกีฬาคนนี้จะพร้อมที่จะแข่งขันกีฬา แต่สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยเช่น ต้องแข่งขันในขณะฝนตก รอบการแข่งขันกระชั้นชิดมากเกินไป ทำให้ร่างกายไม่สามารถฟื้นตัวได้ทัน หรือกรรมการตัดสินไม่มีความยุติธรรม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ซึ่งเป็นองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม มีผลกระทบโดยตรงต่อนักกีฬา หรือบางครั้งองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อนักกีฬาแล้ว แต่นักกีฬาบาดเจ็บและต้องลงแข่ง ถึงนักกีฬาจะมีความมุ่งมั่นในการแข่งขันสูง แต่ก็ไม่สามารถทำให้นักกีฬาคนนั้นแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุดเต็มศักยภาพ หรือนักกีฬามีองค์ประกอบทางด้านร่างกายและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยทุกประการ แต่สมรรถภาพทางจิตใจไม่ดี เช่นนักกีฬาไม่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะชนะคู่แข่งได้ คิดว่าตัวเองนั้นฝีมือด้อยกว่า หากนักกีฬาคิดเช่นนี้ทำให้การแสดงศักยภาพของนักกีฬาไม่ดีเช่นกัน เช่น กังวลมากทำให้ล้มแผนการเล่น กระวนกระวาย ทำให้รับลูกบอลพลาด เป็นต้น ดังนั้นในการที่จะ

พัฒนาความสามารถทางการกีฬาจำเป็นต้องศึกษาทั้ง 3 องค์ประกอบควบคู่กัน และสร้างเสริมให้มีความสมดุลกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 87-89)

2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

ถึงแม้ว่าการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาจนเต็มศักยภาพมีความสำคัญและจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพนั้นมาแสดงหรือการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า เพราะปัจจัยทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกาย (Performance) ได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 89)

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542 : 7-8) กล่าวถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา ไว้ว่า จิตวิทยามีความสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
5. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
6. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
7. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาได้ดีขึ้น

2.1 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา

อมรรัตน์ ศิริพงศ์ (2540 : 3-5 อ้างอิงจาก Loehr. 1986) กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ความเป็นเลิศ เพื่อการประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่

2.1.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบผลสำเร็จ การพูดกับตัวเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และการเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองใจแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ ตลอดจนการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญให้เกิดการมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นในตัวนักกีฬา

2.1.2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะ ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติกายจนทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต

2.1.3 การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attentional Control) เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใญ่มั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งเร้าและรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิซึ่งจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือการรวบรวมหรือการสร้างสมาธิและการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน

2.1.4 การจินตภาพ (Visualization/Imagery) เป็นการนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

2.1.5 แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวของนักกีฬาเองหรือแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้

2.1.6 พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยและไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวังแต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

2.1.7 การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) เป็นการควบคุมทางด้านความคิดความรู้สึกความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ความชอบความไม่ชอบต่อสิ่งต่าง ๆ และมีพฤติกรรมการแสดงออกที่สังเกตได้ ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสภาพการณ์ใดๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้น ๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีสภาพจิตใจที่พร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุดและสามารถที่จะทำนายนผลการแข่งขันในครั้งนั้นๆ ได้ ตลอดจนเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน คือด้านความมั่นใจในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถให้ประสบผลสำเร็จ ทั้งนี้เพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินความสามารถของตนเองสูงพอที่จะ

แก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะการประเมินว่าตนเองมีศักยภาพเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมแข่งขัน การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังหรือล้มเหลว ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้เพื่อให้เห็นความสามารถให้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องรู้กลยุทธ์ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสมด้านการควบคุมสมาธิในขณะที่เล่นหรือแข่งขันกีฬา ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยมีใจจ่อไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว นักกีฬาจะไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวนักกีฬาเพราะจิตใจของนักกีฬาจดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน และจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการแข่งขันจะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ด้านการจินตภาพในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาจะอาศัยความสามารถทางกายและสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ จะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่กันไปด้วยเพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2546 : ออนไลน์) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัดแต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้งคือการพัฒนาจิตใจระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากันผู้ที่มีเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล กล่าวได้ว่าจิตภาพมีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้และการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จิตภาพนักกีฬาจะต้องฝึกหัดจนเกิดทักษะเพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา การศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีผลต่อความก้าวหน้าในการฝึกและความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา พบว่าแรงจูงใจภายในจะให้ผลที่สมบูรณ์กว่า ไวน์เบิร์ก (Weinberg, 1984) ได้เสนอยุทธวิธีการสร้างแรงจูงใจแก่นักกีฬาไว้ 6 ยุทธวิธี คือ ความยุติธรรมในโอกาสความสำเร็จ การมอบหมายความรับผิดชอบในการตัดสินใจ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง ความหลากหลายในกลวิธีการฝึก และความท้าทายของงาน นอกจากนี้ ความสำคัญของรายการแข่งขัน ความคาดหวังในโอกาสของความสำเร็จและระดับความมุ่งหวังก็เป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬามีความพยายามและส่งเสริมกำลังใจในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ด้านพลังงานเชิงบวกการคิดในแง่บวกได้รับอิทธิพลมาจากการฝึกซ้อมอย่างถูกหลักและวิธีการ โอกาสสมหวังในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง และรู้สึกว่าคุณมีความสนุกที่จะทำการแข่งขันก่อให้เกิดผลในการคิดดีจะทำให้ นักกีฬาลดความวิตกกังวลมีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน ด้านทัศนคติก่อนการเรียนรู้ทักษะและเทคนิคใด ๆ นักกีฬาต้องถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกยอมรับในกฎเกณฑ์การฝึกในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใด ๆ ในการสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้น ๆ และในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ทุกรูปแบบ บางครั้ง

ตื่นเต้น บางครั้งเศร้า บางครั้งเครียด นักกีฬาจะต้องรู้จักวิธีควบคุม ลดระดับความเร้าของอารมณ์ เหล่านั้นให้อยู่ในระดับพอเหมาะ ซึ่งหากสามารถควบคุมได้ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเอง เพราะระดับอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเพื่อการแข่งขันให้ได้รับชัยชนะ

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence)

3.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต และโดยเฉพาะในการกีฬาซึ่งถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาพึงมีเพื่อการประสบความสำเร็จ นักจิตวิทยาทั้งในและต่างประเทศได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 411) ได้กล่าวว่า คนทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนั้นถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้

นันทนา เค้ามูล. (2545 : อ้างอิงจาก .Smith 1961 : 185) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง การพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองหรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีในบุคคลใด มากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามความเป็นจริงกับตนในอุดมคติ ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าไม่มีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งผู้อื่น นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง คือ มองเห็นและแน่ใจว่าตนเองมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบที่จะช่วยเหลือตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

สมพร พลอยงาม (2525 : 115) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า หมายถึง ความแน่ใจ ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือเผชิญต่อความจริง ตลอดจนมีความตั้งใจในการกระทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้จะมีเหตุการณ์ หรือสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงกระทำการนั้น ๆ ต่อไปโดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ต้องไม่ยึดมั่นในความคิดเห็นของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่นเลย

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง (2516 : 7) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นไว้ว่า หมายถึงความแน่ใจ หรือ มั่นใจหรือความกล้าหาญของบุคคลที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์ หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่ง นั้น ๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กระทำอยู่นั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg and Gould. 1999: 286) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง ในการกีฬา คือ ความเชื่อที่ตนเองสามารถจะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ หรือ แสดงพฤติกรรมนั้น ได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจหมายถึง การเตะลูกบอลเข้าประตู การเสิร์ฟเทนนิสแบบเอส (ACE) ได้ การพักฟื้นจากการบาดเจ็บ หรือการตีลูกเบสบอลแล้วได้โฮมรัน พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น คุณเชื่อว่า คุณจะทำได้

วีลีย์ (Vealey. 1986) ได้จัดประเภทความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา เป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) ความเชื่อมั่นในตนเองตาม สถานการณ์ (State Self-Confidence) ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย คือ ความเชื่อ หรือ ระดับของความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ คือความเชื่อหรือระดับความแน่นอนในความสามารถของ ตนเองที่จะประสบความสำเร็จเป็นบางช่วงเวลาในการกีฬา

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง ความเชื่อ หรือระดับของความแน่นอนใน ความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา ซึ่งแบ่งความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) หมายถึงไม่ว่าจะเป็น สถานการณ์อย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัยสูง จะมีความเชื่อมั่นใน ตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) หมายถึงในบาง สถานการณ์นักกีฬาก็อาจมีความเชื่อมั่นสูง ในบางสถานการณ์หรือการแข่งขันบางรายการบางวัน นักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้เลย และจากความหมายข้างต้นแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มี ความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อมีปัญหา พอใจในความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจึงส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ

3.2 ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 287 – 289) กล่าวว่าความเชื่อมั่นใน ตนเอง ก่อให้เกิดสถานะที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ดังนี้

3.2.1 ความเชื่อมั่นในตนเองกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ในทางบวก คือทำให้นักกีฬาสามารถรักษา ความสงบและผ่อนคลายได้ภายใต้สถานการณ์กดดัน ส่งผลให้จิตใจและร่างกาย นักกีฬา มีความหนักแน่น มั่นใจ เมื่อผลของการแข่งขันไม่เป็นไปตามที่คิด

3.2.2 ความเชื่อมั่นในตนเองช่วยทำให้เกิดสมาธิ คือ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับงานที่ตนเองจะต้องกระทำเพียงอย่างเดียว และในขณะเดียวกันเมื่อนักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาจะพะวงอยู่กับทำแล้วจะดีไหม ทำแล้วจะเป็นอย่างไร หรือความคิดอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องกระทำ เช่น โค้ชจะว่าอย่างไร โค้ชจะว่าไหม เป็นต้น ซึ่งความหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิและความตั้งใจ จนทำให้นักกีฬาจิตใจว้าวุ่น กระสับกระส่าย

3.2.3 ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการกำหนดเป้าหมาย เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายของตนเองที่ทำหายและจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นตัวทำให้นักกีฬากล้าแสดงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ส่วนคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกำหนดเป้าหมายที่ง่าย นักกีฬาจึงไม่เคยที่จะทำให้ตนเองได้แสดงความสามารถที่แท้จริง

3.2.4 ความเชื่อมั่นมีผลต่อการเพิ่มความพยายาม คือ การที่จะดูว่าใครมีความพยายามและความอดทนในการทำตามเป้าหมายของตนเองมากเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับ ความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะ เมื่อความสามารถเท่ากัน คนที่ชนะการแข่งขันคือคนที่เชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องให้ความต่อเนื่อง เช่น วิ่งมาราธอน เล่นเทนนิส หรือ การฟันฟุการอาการบาดเจ็บ

3.2.5 ความเชื่อมั่นมีผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นเกมการแข่งขัน คือ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากกว่าคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชนะ (Playing to Win) จึงไม่กลัวที่จะสร้างโอกาสให้กับตัวเอง ดังนั้นนักกีฬาสามารถควบคุมการแข่งขันให้ได้เปรียบอยู่ตลอดเวลา แต่นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นไม่ให้แพ้ (Playing Not to Lose) จึงพยายามเล่นให้ผิดพลาดน้อยที่สุด

3.2.6 ความเชื่อมั่นมีผลต่อความอดทนต่อปัญหาอุปสรรคและมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับกลายเป็นได้เปรียบ

นอกจากความเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดผลต่อการกีฬาแล้ว เนื่องจากความเชื่อมั่นในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ดังนั้นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะแสดงพฤติกรรมดังนี้ (ซูซีฟ อ่อนโคสูง. 2516)

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. ใจค่อมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล

3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำได้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

จึงสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีประโยชน์มากต่อการกีฬา ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขัน รวมทั้งตัวนักกีฬาเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดการประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและการกีฬา

สำหรับแบบสอบถามที่ใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นได้ใช้แบบทดสอบที่มีชื่อว่า Competition Sport Anxiety Inventory (CSAI-2) ของมาเต็น (Marten, Damon & Vealey.1990) และแปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ซึ่งในแบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ต่อการแข่งขันกีฬา มีความเที่ยงตรง 0.75 และแบบวัดนี้มีการนำไปใช้ในการวิจัยอย่างแพร่หลาย ตัวอย่างเช่น นันทนา คำมูล (2545) ใช้เป็นเครื่องมือเพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี หรือ การ์ซาและเฟลทซ์ (Garza and Feltz.1998) ใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองในงานวิจัยเรื่องผลของการเลือกแบบฝึกจิตใจที่มีผลต่อความสามารถ ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬาของนักกีฬาเสกิต เป็นต้น

3.3 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ความคิดที่ 1 ความเชื่อมั่นว่ามีหรือไม่มีเพียงอย่างเดียว

หลาย ๆ คนเชื่อว่าความเชื่อมั่นเป็นสิ่งติดตัวมาแต่กำเนิดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์ การฝึกซ้อม หรือการฝึก เป็นลักษณะนิสัยที่ถาวร ซึ่งจริงแล้วเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงนั้นไม่ได้มาจากสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด หรือเกิดขึ้นเป็นบางโอกาสที่นอกเหนือการควบคุมของนักกีฬา ความเป็นจริงนั้นความเชื่อมั่นมาจากขบวนการของ

โครงสร้างทางความคิดอย่างสม่ำเสมอ ความคิดที่เกิดขึ้นคือ 1. เชื่อในประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเอง และ 2. ไม่ยึดติดหรือให้ความสำคัญของประสบการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จน้อยลง ดังนั้น การที่นักกีฬาจะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นในลักษณะเดียวกันคือ การเสริมสร้างทักษะ หรือฝึกความคิด และเตรียมพฤติกรรมให้เหมาะสม สร้างความมุ่งมั่นและให้ความสำคัญที่จะสร้างความเชื่อมั่น

ความคิดที่ 2 ความเชื่อมั่นสร้างได้จากการให้ผลย้อนกลับในทางบวกเท่านั้น

ขณะที่การได้รับผลย้อนกลับในทางบวกจากเพื่อนร่วมทีม ครอบครัว และโค้ช สามารถช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นได้ สิ่งที่สามารถเป็นไปได้อีกอย่างคือการเลือกรับรู้และแปลความหมายของวิกฤตการณ์การณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความท้าทายเพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น แทนที่จะเริ่มต้นทำลายสภาวะทางจิตใจโดยการได้รับผลย้อนกลับทางลบ นักกีฬาที่เลือกตอบสนองหรือแปลความหมายหรือใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อต่อต้านสิ่งเหล่านั้นซึ่งสามารถสร้างความเชื่อมั่นได้ ดังนั้นทัศนคติที่ถูกต้องและทักษะเกี่ยวกับความคิดจะสามารถช่วยสร้างความเชื่อมั่นในนักกีฬาได้

ความคิดที่ 3 ความสำเร็จจะสร้างความเชื่อมั่นได้เสมอ

บางทีความสำเร็จก็จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นได้ เพราะนักกีฬาประสบความสำเร็จจากการที่ถูกกดดันและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หรือนักกีฬาเลือกที่จะรับรู้เฉพาะช่วงที่ตนเองอ่อนล้า หรือล้มเหลว ดังนั้นการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จในอดีตจะเป็นตัวจำกัดความสำเร็จในอนาคตเพราะนักกีฬาไม่มีระดับของความเชื่อมั่นที่ได้มาจากการกระตุ้นจากความสำเร็จ

ความคิดที่ 4 ความเชื่อมั่นคือการไอ้ฮวดหยิ่งจองหอง

ในการกีฬามีความเชื่อว่าถ้านักกีฬาที่ไอ้ฮวด หรือยั้่นนั้นแสดงว่ามีความเชื่อมั่น ซึ่งจริงแล้วไม่ใช่ เพราะนักกีฬาบางคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองแต่ไม่ได้แสดงออกด้วยการไอ้ฮวด ดังเช่น โจ มอนทาน่า (Joe Montana) หรือเอมมิต สมิท (Emmitt Smith) เป็นต้น

ความคิดที่ 5 ความผิดพลาดทำลายความเชื่อมั่น

สิ่งที่ยากที่สุดคือการทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ เพราะในการแข่งขันกีฬาจะไม่มีผู้ชนะเพียงอย่างเดียว นักกีฬาหลายคนเมื่อล้มเหลวในการแข่งขันกีฬา จะเกิดอาการเหินห่าง ลดความเชื่อมั่น ซึ่งเป็นผลให้สูญเสียความเชื่อมั่น แต่นักกีฬาบางคนสามารถสร้างความเชื่อมั่นในตนเองโดยการนำเอาประสบการณ์ความล้มเหลว มาปรับปรุงพัฒนาความสามารถของตนเอง เพราะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ดังนั้นความล้มเหลวจึงไม่ใช่สิ่งที่ทำลายความเชื่อมั่นในตนเองเสมอไป

3.4 แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา (Sources of Sport Self-Confident)

จากการวิจัยในปัจจุบันได้แสดงแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬาไว้ 9 ประการโดยส่วนใหญ่ จะคล้ายกับแหล่งของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) 6 ประการ ของแบนดูรา และจากแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเอง 9 ประการสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ความสำเร็จ (Achievement) การควบคุมตนเอง (Self – Regulation) และบรรยากาศ (Climate) (Weinberg and Gould. 1999 : 295) ดังนี้

- งานที่ยากขึ้น (Mastery) คือ การพัฒนาและปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น
- การแสดงความสามารถ คือ แสดงความสามารถโดยการชนะและเหนือกว่าคู่แข่ง
- การเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจ คือ มุ่งมั่นที่เป้าหมายและเตรียมพร้อมที่จะรักษาความพยายามอย่างต่อเนื่อง
- การแสดงรูปร่างของตนเอง คือ การที่รู้สึกดีเกี่ยวกับรูปร่างและน้ำหนัก
- การสนับสนุนจากสังคม คือ การได้รับกำลังใจจากเพื่อนร่วมทีมโค้ช และครอบครัว
- ความเป็นผู้นำของโค้ช คือ ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของโค้ช และเชื่อในความสามารถของโค้ช
- การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ
- ความสะดวกสบายของสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้สึกสะดวกสบายในสิ่งแวดล้อมในขณะที่แข่งกีฬา
- สถานการณ์ที่ได้รับการยอมรับ คือ การรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำนั้นถูกต้อง

3.5 ปัจจัยในส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

จากแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ส่งผลให้การส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่ได้ทั้งจากการเรียนรู้สังคมรอบข้างจากประสบการณ์ตรงและอ้อม รวมทั้งเกิดจากการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (สืบสาย บุญวีริบุตร. 2541 : 63-65) ซึ่งปัจจัยเหล่านั้นได้แก่

3.5.1 การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า (Provide Must Experiences) ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีความยากที่ท้าทายความสามารถ หากใช้ความพยายามเต็มที่จะสามารถทำได้ ซึ่งทำได้โดยการตั้งจุดมุ่งหมายและการพยายามเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย

3.5.2 ให้การสนับสนุนทางสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Social Support) ซึ่งสามารถทำได้โดยการให้เห็นตัวอย่าง การเลียนแบบ คุณภาพ และปริมาณการให้ผลย้อนกลับ และการให้แรงเสริมจากคนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ในการใช้ความพยายามเต็มที่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

3.5.3 การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Positive Affect) การสร้างอารมณ์ที่ดีหมายถึง การสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ทำหายและความรู้สึกพึงพอใจ โดยพยายามลดความกดดันความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขัน เพราะว่าการสร้างบรรยากาศที่ทำหายทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

3.5.4 ควรจัดวิธีการเรียนรู้โดยใช้วิธีการตรวจสอบตัวเอง ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการเกี่ยวกับตนเองได้โดย

3.5.4.1 การสังเกตความก้าวหน้าของตนเอง

3.5.4.2 การประเมินผลตนเอง

3.5.4.3 การใช้แรงเสริมเพื่อให้กำลังใจตนเอง

การสร้างสิ่งเหล่านี้ทำได้โดย

1. การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามให้บรรลุจุดมุ่งหมาย
2. การบันทึกผลการติดตามผลตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. การทดสอบและตรวจสอบความก้าวหน้าด้วยตนเอง
4. การสังเกตการมีต้นแบบและการเลียนแบบ
5. การให้ผลย้อนกลับการเล่นของตนเอง
6. การให้รางวัลตนเอง

จากความคิดที่ผิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และแหล่งที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่น แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้นได้ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (Weinberg and Gould. 1999 : 299-302)

3.6 การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Building Self-Confidence)

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 299-302) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองสามารถสร้างได้จาก การประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently) การจินตภาพ (Imagery) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical Conditioning) และการเตรียมตัว (Preparation)

3.6.1 การประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) กล่าวคือ การที่นักกีฬาประสบความสำเร็จในกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมที่มีสถิติดีขึ้น หรือการแข่งขัน จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองมีมากขึ้นยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเท่านั้น และการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จนั้นไม่ใช่มาจากการแข่งขันเพียงอย่างเดียวหากผู้ฝึกสอนจัดรูปแบบการฝึกให้นักกีฬาประสบความสำเร็จก็จะเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้นักกีฬาได้เช่นกัน

3.6.2 การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเป็นอย่างมาก หากนักกีฬาคนใดที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ จะแสดงออกมาอย่างชัดเจน เช่น ความรู้สึกกระปี้กระเป่า สดใส สีหน้าแสดงถึงความมั่นใจในตนเอง หน้าตรง การเคลื่อนไหว คล่องแคล่วว่องไว และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่น การแสดงพฤติกรรมจะมีลักษณะตรงกันข้าม เช่น สีหน้าห่อเหี่ยว เชื่องช้า การที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจเป็นการช่วยเสริมสร้างกำลังใจหรือแรงกระตุ้น (Spirit) ในช่วงเวลาคับขัน

3.6.3 การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently) การที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความพยายามที่บรรลุเป้าหมายมากกว่า นักกีฬาที่คิดอย่างไม่มั่นใจ การคิดในทางบวก (Positive Thought) จะส่งผลดีต่อการกีฬา คือ เพิ่มความพยายามและศักยภาพเพื่อการประสบความสำเร็จ ตัวอย่างการคิดอย่างมั่นใจเช่น “วันนี้เป็นวันของฉัน” เป็นต้น นอกจากนี้นักกีฬาต้องพยายามหลีกเลี่ยงความคิดในแง่ลบ (Negative Thought) ด้วย ซึ่งการคิดและการพูดกับตนเอง (Self-Talk) แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน ได้แก่ การพูดกับตนเองแบบโครงสร้าง (Instructional Self-Talk) การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) การพูดในทางบวก (Positive Self-Talk) และการพูดในทางลบ (Negative Self-talk) เป็นต้น และจากการวิจัยส่วนใหญ่จะแนะนำให้ ใช้ การพูดกับตนเองในทางบวก เพราะจะเป็นการสร้างแรงจูงใจ และรักษาระดับของพลังงานของนักกีฬาไว้ได้

3.6.4 การจินตภาพ (Imagery) สามารถใช้ในการสร้างแรงจูงใจได้ เพราะนักกีฬาสามารถเห็นตนเองปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ ถึงแม้ว่าจะยาก ก็จะมีมั่นใจว่าตนเองจะทำได้ นักกีฬาจึงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

3.6.5 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical Conditioning) หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่ดีแล้ว เช่น มีความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน การบริโภคอาหาร รวมทั้งรูปร่างของตัวเอง จะสามารถทำให้การเล่นกีฬามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

3.6.6 การเตรียมตัว (Preparation) นักกีฬาที่มีการเตรียมตัวที่ดีย่อมทำให้นักกีฬานั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะนักกีฬาว่าจะต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง และในการเตรียมตัว การฝึกซ้อม ก็ควรที่จะฝึกซ้อมทั้งการวางแผน และกลยุทธ์ต่าง ๆ ควบคู่กัน ที่สำคัญการเตรียมตัวที่ดีต้องให้นักกีฬามีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จรวมอยู่ด้วย

4. การพูดกับตนเอง (Self -Talk)

4.1 ความหมายและความสำคัญ

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 336) ได้ให้ความหมายของ การพูดกับตัวเองว่า เป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจภายใน หรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง

วิลเลียม (Williams. 1994: 274) ได้เน้นว่า กุญแจสำคัญของการควบคุมทางความคิดของบุคคล ก็คือการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองนั่นเอง เพราะไม่ว่าเราจะคิดในเรื่องใดก็ตาม เราจะต้องอยู่ในภาวะของการพูดกับตนเองทั้งสิ้น

สีบสย บุญวีรบุตร (2541 : 95) ได้กล่าวว่า การพูดดีกับตนเองเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง จัดความคิดที่ถ้อยหอยที่เข้าในสมอง หรือความคิดที่ขวางการแข่งขัน ช่วยรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดี พร้อมทั้งจะแข่งขันและเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถของตนเอง

4.2 ประเภทของการพูดกับตนเอง

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 336) แบ่งการพูดกับตนเองเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญ คือ (1) การพูดดีกับตนเอง (Positive Self -talk) และ(2) การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self- talk)

4.2.1 การพูดดีกับตนเอง (Positive Self -talk) เป็นการพูดในสิ่งที่ดี หรือสร้างสรรค์ และเป็นผลดีต่อตนเอง ทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ การมุ่งความสนใจ และความสามารถ เช่น "วันนี้ฉันจะทำได้ดี" หรือ "วันนี้เป็นวันของฉัน" หรือ "ฉันทำได้" เป็นต้น

4.2.2 การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self- talk) เป็นการพูดหรือการตีความเกี่ยวกับตนเองในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อแท้เป้าหมายมากขึ้น รวมทั้งเกิดประสิทธิผลลดลงและเกิดความวิตกกังวล เช่น "ฉันยังแบบไง ๆ" "ฉันโง่ตัวช่วย" หรือ "ฉันเล่นแย่แบบนี้ได้อย่างไร" เป็นต้น

จากงานวิจัยพบว่าคำพูดเหล่านี้ไม่ได้เพิ่มความสามารถแต่อย่างใดแต่กลับยิ่งทำให้อารมณ์เสียมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลและสับสนมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ เจมส์ ฮาร์ดีและคณะ (Hardy, et.al. 2001 : 315) ยังได้แบ่งประเภทของการพูดกับตนเองในอีกลักษณะคือ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) และ การพูดแบบแนะนำ (Instructional Self-talk)

1. การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) เป็นการพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อ ความมุ่งมั่น (Focus) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) การเตรียมความพร้อมของจิตใจ (Mental Readiness) การควบคุมในสถานการณ์ที่ลำบาก (Coping in difficult situations) และการพูดกับตนเองในลักษณะการสร้างแรงจูงใจยังเป็นแรงขับให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น รวมทั้งเพื่อการผ่อนคลาย หรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างคำพูดได้แก่ “ฉันสามารถทำได้” , “จงเตรียมตัวให้พร้อม” , “จงสงบ” หรือ ต้องพยายามอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

2. การพูดแบบแนะนำ (Instructional Self-Talk) เป็นคำพูดที่ใช้เพื่อฝึกทักษะกีฬา ทั้งฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ และฝึกเพื่อให้ได้ทักษะใหม่ ลักษณะของคำพูดจะได้มาจากธรรมชาติของกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น ทักษะเฉพาะเจาะจง (Specific Instructional) ตัวอย่างเช่น “ตั้งหัวให้ตรง” หรือ “จับให้ต่า” เป็นต้น และทักษะทั่ว ๆ ไป ตัวอย่างเช่น “ไปให้เร็ว” เป็นต้น

4.3 จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 96) ได้จัดจำพวกจุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง ไว้ดังนี้

4.3.1 การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติความคิด และการพูดกับตนเองมักเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด ความสนใจ และวิธีการเล่นที่ถูกต้อง รวมทั้งทบทวนหลักการ หรือกฎเกณฑ์สำคัญของทักษะนั้น

4.3.2 การพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ใช้การพูดกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยน แก้ไขทักษะหรือสิ่งที่เรียนรู้แล้วนั้น โดยการให้ข้อมูลเพื่อเปลี่ยนความเคยชิน หรือความเป็นอัตโนมัติ ให้เป็นการตอบสนองใหม่ เช่น การพูดว่า “ผลึก ดึง ยก” เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลังกา โดยการผลึกมือ ดึงตัวตั้งตรง รอ ยกสะโพกขึ้นเพื่อทำลังกา เป็นต้น

4.3.3 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ เป็นการใช้คำพูดเมื่อการมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญของทักษะมากกว่าเสียสติไปกับสิ่งต่าง ๆ เช่น เกรก ลูกานิส (Grack Luganis) นักกระโดดน้ำชาวสหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยว่าวิธีการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขา คือ ใจเย็น เทคแรง มองฟ้า ยกสะโพก มองน้ำ พับ เป็นต้น

4.3.4 การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ การคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นเพื่อความพร้อมพื่อเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ฉันเป็นเจ้าสระ” หรือ “เร็วเลย” เพื่อความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิ หรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงท่าความสะใจที่เป็นเอกลักษณ์ของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้

4.3.5 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยในการสร้างความกระตือรือร้น และคงความพยายามให้เสมอดันเสมอปลาย ตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องให้นักกีฬาซ้อมเข้าขึ้นอีก 20 นาที เพื่อฝึกซ้อม นักกีฬาก็จะเหนื่อยเพิ่มขึ้น นอนน้อยลงอาจเกิดความรู้สึกเบื่อ ท้อถอย นักกีฬาควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามต่อไป เช่น “ลำบากตอนซ้อมสบายตอนแข่ง” “ซ้อมมาก สมบูรณ์มาก” เป็นต้น เป็นคำพูดให้คงความพยายามไว้ กรณีที่ซ้อมเป็นเวลานาน ความเมื่อยล้า เพิ่มมากขึ้น ความพยายามลดลง โค้ชควรช่วยแนะนำถึงเป้าหมายที่นักกีฬาสัญญาไว้กับตนเอง จุดมุ่งหมายของกลุ่ม จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬา มีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ในการแข่งขัน เมื่อเกิดความท้อถอยไม่ทุ่มเทเท่าที่ควร ควรให้พูดเพื่อคงความพยายามที่จะเล่นให้ได้ตามที่ซ้อมมา เช่น “ลูกนี้เพื่อซีเกมส์” ลูกนี้ให้กับการซ้อมตลอดปีที่ผ่านมา

4.3.6 การพูดกับตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น หรือแข่งขัน นักกีฬาบางคนอาจสงสัยความสามารถตัวเอง ทำให้ไม่มั่นใจ ลังเล กล้าๆ กลัวๆ ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่น การปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจ เช่น “ใครเป็นไง ฉันไม่สน ฉันเก่งที่สุดในสนามนี้” “ซ้อมมาทั้งปี วันนี้จะเป็นวันของฉัน” “ฉันทนแรงกดดันมาได้ตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ฉันทำได้” “คอยดู” “มั่นใจ” ไม่ใช่เวลาสำหรับคนขลาด” “ไม่ผิด ก็จะไม่รู้ว่าถูก” “ เราทำได้” เป็นต้น

4.4 หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง (สิบสาย บุญวีรบุตร.

2541 : 97)

4.4.1 ควรระวังเกี่ยวกับวิธีการคิดหรือการพูดกับตนเอง ควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ นักกีฬาบางคนชอบคิดร้ายให้กับตนเอง เป็นไปในทางลบ ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ท้อถอย เสียสมาธิโดยไม่รู้ตัว

4.4.2 ควรระวังเกี่ยวกับเนื้อหาความคิด และการพูดกับตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและความสามารถในการเล่น คำพูดควรเป็นไปในทางที่ให้สัญญาณ เทคนิค แก้ไข สร้างสรรค์ กับคู่ต่อสู้บางคน หรือบางสถานการณ์ บางครั้งนักกีฬาได้วางเงื่อนไขกับตนเองจนเป็นอุปสรรคทางจิตใจ (Mental Block) โดยไม่รู้ตัวได้ เช่น เป็นอย่างที่คิด “ฉันว่าวันนี้ไม่ได้ดีเลยที่สระนี้” “มีเสียงปรบมือ ฉันจะกระโดดน้ำได้ไม่ดี” “ฉันยังไม่ได้ดีเลยถ้าได้ยินคนข้างๆ ลากเป้าเข้ามา” การวางเงื่อนไขนี้ ทำไปโดยไม่รู้ตัว นักกีฬาควรระวังตัวและควบคุมเนื้อหาความคิด เพื่อหาทางแก้ไข

4.4.3 ข้อควรทำคือ การนึกย้อนหลัง (Retrospective) การสร้างจินตนาการ และทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการคิดและพูดกับตัวเอง (Self-Talk Log) เกี่ยวกับการพูดกับตนเอง ขณะที่คะแนนเป็นรองต่อเนื่องต่าง ๆ ที่มี เพื่อจัดระบบความคิดใหม่และนำคำพูดที่ดีมาใช้ในสถานการณ์ที่คล้ายกันครั้งต่อไป

4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองกับความเชื่อมั่นในตนเอง

เบนเนต และ พรวิท (Bennett and Pravitz, 1987 : 137-138) กล่าวว่าของบทสรุปของความเชื่อมั่นในตนเอง คือความเชื่อในตัวเอง (Trusting One's Self) ซึ่งหมายถึงนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ศรัทธาและเชื่อมั่นในความสามารถตนเองอย่างแท้จริงอยากจะเรียนรู้ เจริญเติบโต ประสบความสำเร็จ และสามารถทำได้ทุกอย่างที่อยากจะทำ ซึ่งสามารถทำให้เป็นไปตามความคาดหวัง ไม่ว่าจะเป็นเงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมใด ๆ ก็ตาม ความเชื่อมั่นในตนเองคือระบบความเชื่อที่พูดว่า “ฉันสามารถ”

ในการพูดของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะเชื่อว่า “ฉันสามารถทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ฉันเลือกหรือเรียกร้องที่จะทำ (ตามหลักความเป็นจริง)” ความเชื่อมั่นในตนเองมีความหมายว่า “ภายในตัวคุณนั้นมีศักยภาพและความคิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด “ ความเชื่อมั่นในตนเองพูดว่า “ฉันมีศักยภาพอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ ฉันสามารถทำได้ทุกอย่างถึงแม้ว่าตอนนี้ยังไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไร แต่ฉันสามารถหาความรู้หรือทักษะที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ถ้าหากฉันจะทำ”

- ความเชื่อมั่นในตนเองจะพูดว่า “ฉันรู้” (Self-Confidence says “I know”)

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาอาชีพที่ประสบความสำเร็จ ในการแข่งกีฬาโอลิมปิก จะใช้คำพูดว่า “ฉันรู้อะไร ฉันรู้ว่าฉันมีทักษะนั้น” (I knew it. I know I had it) ซึ่งคำพูดที่ว่า “ฉันรู้” จะสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าคำพูด อื่น ๆ เช่น “ฉันหวังว่า, ฉันคิด, ฉันปรารถนา” การที่เราารู้ (Knowing) จะเป็นการทำให้เกิดความมั่นใจ และความแน่นอน โดยมีพื้นฐานมาจากทั้งประสบการณ์และความเชื่อ และเมื่อรู้อารมณ์ จะเป็นการทำให้ความรู้สึกที่ไม่มีกับตนเองหมดไป คำพูดว่า “ฉันรู้” จะทำให้มีเพียงทางเดียวที่จะลงสู่สนามการแข่งขัน แล้วความมั่นใจก็จะเกิดขึ้นเป็นคนที่ “รู้ (Know)”

- ความเชื่อมั่นในตนเองมีความหมายว่า “ฉันรู้ ฉันสามารถ” (Self-confidence means

“I know I can” จากคำพูดนี้แสดงถึงพลังและความเข้มแข็ง ซึ่งสามารถส่งสารสู่ร่างกายให้รู้สึกถึงความแน่นอน “ภายใต้ความคิดที่ว่า คิดอะไรก็จะรู้สึกอย่างนั้น” เมื่อรู้ว่าจะสามารถทำได้ ผลที่เกิดขึ้นคือจะรู้สึกผ่อนคลาย แล้วเมื่อรู้สึกผ่อนคลาย ก็จะสามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และไหลลื่น (go with the flow)

4.6 เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง (สี่สาย บุญวิบูรณ์. 2541 : 95)

4.6.1 การเลิกคิด (Thought Stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย หดงอ กังวลใจ หรือเสียสมาธิ การหยุดความคิดหรือเลิกคิด จึงเป็นวิธีการแรกที่จำเป็นและสำคัญ ก่อนอื่นนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ ที่ทำให้หมกมุ่น กังวลใจมากกว่า วิธีการนี้ควรทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าการแข่งขัน ซึ่งทำได้โดย การพูดว่า “หยุด” ดัง ๆ และการทำอย่างอื่นทดแทน เช่นการตบมือกับหน้าขาเบา ๆ เล่นเกมส์กด การฟังเพลง หรือเคี้ยวหมากฝรั่งควบคู่กับการสร้างภาพทักเซ้นนั้น ๆ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือหากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการที่ผิดปกติ เช่น เดินไป เดินมา สีหน้าไม่ดี อาจเข้าไปพูด ให้กำลังใจหรือช่วยหาวิธีการลดความกดดันหรือเพื่อให้ นักกีฬาคนนั้น ๆ รู้สึกตัว และระวังความคิดเพื่อสร้างสมาธิและจัดการกับความเครียดนั้นได้

4.6.2 เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก (Changing Negative Thought to Positive Thought) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพ หรือแนวคิดที่เป็นลบทำให้ท้อถอยโดยเป็นสันดาน ดังนั้นการระวังความคิดที่ไม่เหมาะสม แล้วพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ โดยควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวกหรือในทางที่ดี

เช่น เดิม :	เสียงการปล่อยลูกธนูของคนข้าง ๆ ทำให้ฉันเสียสมาธิ
	ฉันยังไม่ได้
เปลี่ยน :	เสียงธนู ก็ดี
เดิม :	เสียงตบมือของคนดูทำให้ฉันเสียสมาธิ
เปลี่ยน :	เสียงปรบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ
เดิม :	ฉันคงทำไม่ได้เท่าที่ซ้อมแน่เลย
เปลี่ยน :	ซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันดีกว่า

4.6.3 การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering) นักกีฬาบางคนไม่ชอบที่จะหาเหตุผลมากลบเกลื่อนเพียงแบบไป คงความคิดที่เป็นลบนี้ ไม่สร้างสรรค์หรือคิดไปเองสรุปเอง นั้นไว้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางจัดการกับลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้มีการประเมินหรือคิดทางลบ ได้ดังนี้

4.6.3.1 ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ

(Perfectionist)

4.6.3.2 การคิดวิตกกังวลหมกมุ่นกับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิด

อะไรขึ้นถ้าฉันแพ้ “พ่อ แม่ฉันต้องว่าฉันแน่เลยถ้าฉันทำเวลาไม่ได้ 2.50 นาที วันนี้”

4.6.3.3 คิดว่าตนเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น จึงต้องเล่นให้ดีเพื่อให้คนอื่นยอมรับ

4.6.3.4 ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางใดทางหนึ่ง ทั้งทางบวกหรือทางลบ

4.6.3.5 การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” สถานการณ์”
รอบข้าง

4.6.3.6 การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้ชม สนาม คู่ต่อสู้

4.6.3.7 การคิดแบบที่สุด “ทั้งหมดหรือไม่ทำเลย” “ล้มเหลวหรือสำเร็จเลย” ถ้าไม่ดีจะไม่ทำ ถ้าไม่ชนะจะไม่เล่น

4.6.3.8 สรุปจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว “ฉันว่าฉันไม่ดีเลยกับสระที่มีกัตเตอร์”

4.6.4 การฝึกเพื่อการแก้ปัญหาการพูดกับตนเองควรทำหลังจากการสำรวจตัวเองแล้ว โดยพยายามเปลี่ยนไปในทางที่สร้างสรร ให้กำลังใจ และการรวบรวมสมาธิ เช่น “ฉันเล่นได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน” “เสียงคนดู ทำให้ฉันเล็งได้ตรงเป้า”

5. ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับโค้ช

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 231) กล่าวว่าทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill) เป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จนชำนาญ ดังนั้นในการที่จะฝึกทักษะทางจิตวิทยาจึงต้องใช้เวลาพอสมควร ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์เพราะจากการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ตัวอย่างเช่น การจินตภาพ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ หรือการฝึกสมาธิ เป็นต้น ได้ใช้เวลาในการฝึก ประมาณ 8 สัปดาห์แล้วเกิดความแตกต่างสำหรับขั้นตอนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (สุพิตร สมาธิโต. 2546ช : 1) ให้แนวทางในการฝึกดังนี้

1. อธิบาย นักกีฬาเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ทางจิตวิทยา จนนักกีฬา
 - 1.1 ยอมรับว่าทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้จริง
 - 1.2 เข้าใจว่าทักษะเหล่านี้จะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาแน่นอน
 - 1.3 ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะโดยละเอียด
2. ช่วยเหลือให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ โดย

การใช้โปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ

3. ฝึกฝนทักษะเหล่านี้จนนักกีฬาสามารถผสมผสานและนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ของการแข่งขัน ทางหนึ่งที่จะทำให้การฝึกฝนทักษะทางจิตใจได้ผลก็คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกและประสงค์ที่จะฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬากลับเป็นนิสัย

6. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

6.1 การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

สมิท และ คิสเตนเซิน (Ronald E.Smith and Donald S.Christensen . 1995) ได้ศึกษาบทบาทของทักษะทางกายและทักษะทางจิตในฐานะสิ่งที่ทำนายความสามารถในการดำรงอยู่ในเบสบอลอาชีพ ในนักกีฬา 104 คน โดยใช้แบบสอบถาม Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) และจากอัตราส่วนของผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม พบว่าทักษะทางกายมีความแตกต่างกันในผู้ตี (Batting) และทักษะทางจิตมีความแตกต่างอย่างมากในพิตเชอร์ (Pitcher) และทั้งทักษะทางกายและทักษะทางจิตมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถและการดำรงอยู่ในนักกีฬาอาชีพ

อมรรัตน์ ศิริพงศ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลของ เขต 3 เขต 4 และเขต 10 ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 พุทธศักราช 2540 และเพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาประเภททีมเขต 3 จำนวน 65 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 3 จำนวน 96 คนนักกีฬาประเภททีม เขต 4 จำนวน 64 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 4 จำนวน 94 คน และนักกีฬาประเภททีมเขต 10 จำนวน 73 คน นักกีฬาประเภทบุคคล เขต 10 จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของโลเออร์ (Loehr) มีคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.97 และมีค่าความเที่ยงตรง 0.90 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ พบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตโดยรวมทุกด้านของนักกีฬาทุกประเภทและทุกเขต อยู่ในระดับต้องการพัฒนา
2. นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน
3. นักกีฬาเขต 3 เขต 4 และเขต 10 มีความเข้มแข็งทางจิตโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน
4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตโดยรวมทุกด้าน

นภพร ทศนัยนา (2535 : บทคัดย่อ) วิเคราะห์ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน กีฬา ปัจจัยที่นำมาศึกษา ประกอบด้วย อายุ ระดับความสามารถ ประสบการณ์แข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อ ผู้สอน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายในการแข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ ของร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขันที่ผ่านมา ความกลัว บรรยากาศการจัดการแข่งขัน ความยากของ ความสำเร็จ ความคาดหวังในความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกายและความ วิตกกังวลทางความคิด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา จำนวน 296 คน จำแนกเป็น กรีฑา 177 คน วูตวู 93 คน และจักรยาน 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและแบบวัดความ วิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซีเอสไอไอ - 2 (CSAI-2) ผู้วิจัยแปลจากมาเต็น วีลีย์ และเบอร์ตัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีเส้นทาง ผลการวิจัยพบว่า : ปัจจัยที่ส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการกีฬามาก ที่สุด และรองลงมาตามลำดับ คือเป้าหมายของการแข่งขัน (.356) ความวิตกกังวลทางจิต (-.250) ผล การแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา (.181) ระดับความสามารถ (.181) ประสบการณ์การแข่งขัน (.169) และความคาดหวังในความสำเร็จ (.155) โดยที่ปัจจัยส่งผลทางตรงเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น ระดับ ความสามารถที่ส่งผลโดยอ้อม

ยศวิน ปราชญ์นคร (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและ การสร้างจิตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตู โทะทดสอบนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คนด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized Blocks design) คือกลุ่มยิง ประตูโทะควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มยิงประตูโทะควบคู่กับการสร้างจินตภาพและกลุ่มยิงประตู โทะเพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบ ความสามารถในการยิงประตูโทะ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แล้วนำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและ เปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทะบาสเกตบอลควบคู่กับ การสร้างจิตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการยิงประตูโทะบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่มภายหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการ ยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทะควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูโทะ เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตู โทะควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

6.2 ความเชื่อมั่นในตนเอง

พราพาเวสซิส และ โกรฟ (Prapavessis and Grovel. 1994) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เดิมกับภาวะอารมณ์ ก่อนการแข่งขันกีฬา การใช้รูปแบบกระบวนการแข่งขันของมาร์เติน (Marten's Competitive Process Model) เพื่อเป็นโครงร่างในการทดสอบว่าบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับภาวะอารมณ์ก่อนการแข่งขันหรือไม่ โดยเก็บข้อมูลจากนักยิ่ปีน 121 คนที่กำลังจะเข้าสู่อการแข่งขันยิ่ปีนในฤดูกาลที่จะมาถึงจากนั้นให้กรอกข้อมูลในแบบสอบถาม ใช้ตารางมิติ การทดสอบความเชื่อมั่นในการเล่นกีฬา การใช้ตารางแสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่าง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของการแข่งขัน และการใช้แบบทดสอบเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬารูปแบบการเก็บข้อมูลทั้ง 5 วิธีการนี้ ให้นักกีฬายิ่ปีนแต่ละคนกรอกข้อมูลที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ด้านภาวะอารมณ์ ก่อนการแข่งขันยิ่ปีนนักล่าคัญ 15 นาที เมื่อทำการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนและการวิเคราะห์ข้อมูลแบบพหุคูณ (MANOVAs and ANOVAs) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านบุคลิกภาพต่าง ๆ ว่ามีอิทธิพลต่อสภาวะอารมณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขันหรือไม่ ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองด้านการกีฬา ความมุ่งมั่นในการเอาชนะเพื่อประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและรูปแบบการเล่นเฉพาะบุคคลมีผลต่ออารมณ์ของผู้แข่งขัน

การ์ซา และเฟลทซ์ (Garza and Feltz. 1998) เปรียบเทียบผลของการใช้แบบฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความสามารถในการเล่นสเกต ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และความมั่นใจในตนเองต่อการแข่งขันกีฬา ในนักกีฬา 27 คน อายุ 10- 18 ปี ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมสเกตของสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ฝึกแบบฝึก 2 กลุ่ม คือ 1. เดินที่ตนเองคิด (Paper freestyle drawing : PFD) และ 2. เดินตามพื้น (Walk though on floor : WTF) และ 3 .กลุ่มที่ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว (Stretching) ฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าการใช้แบบฝึกทางจิตใจทั้ง 2 กลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการกระโดด และการหมุนตัว และความมั่นใจในตนเองต่อการแข่งขัน กว่ากลุ่มที่ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และนอกจากนั้นผลการทดลอง ยังพบอีกว่าการฝึกจิตใจแบบ Walk though on floor (WTF) เพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างในการหมุนตัวมากกว่ากลุ่มที่ฝึกจิตใจแบบ Paper freestyle drawing (PFD) และกลุ่มที่ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

พิเชษฐ์ พิทยาภินันท์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง และเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย กับภายหลังการฝึกสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICPFT) แบบทดสอบความเชื่อมั่นใน

ตนเองของ อุดม ลำอังกกุล และแบบฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบฝึกกายบริหาร กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และ t – test (dependent) ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ภายหลังการฝึกสมรรถภาพทางกายจะทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า

ก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7.3 ทักษะการพูดกับตนเอง

ฮาร์ดี้ และคณะ (Hardy, et al . 2001) ได้ศึกษาลักษณะการใช้การพูดกับตนเอง 4 อย่าง ได้แก่ ที่ไหน (Where) อย่างไร (When) อะไร (What) และทำไม (Why) ในผู้ชาย 78 คน ผู้หญิง 72 คน มีอายุเฉลี่ย 20.68 ปี โดยการให้อ่านความหมายของการพูดกับตนเองแล้วตอบคำถาม ซึ่งเป็นคำถามเปิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ใช้การพูดกับตนเองบ่อยที่สุด(When) สถานที่ที่ใช้การพูดกับตนเอง (Where) อะไรหรือเนื้อหาที่ใช้ในการพูดกับตนเอง ผลการศึกษาเพื่อเตรียมข้อมูลในการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการใช้การพูดกับตนเอง

ทีโอดอราคิส วาย และคณะ(Theodorakis, et al . 2001) ได้ศึกษาการใช้การพูดกับตนเองในการยิงลูกโทษ เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การพูดของตนเอง 2 แบบที่มีผลต่อการยิงลูกโทษ ในนักเรียนพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา 60 คนโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม ฝึกซ้อมตามแบบฝึกปกติ และกลุ่มทดลอง ซึ่งได้กลุ่มทดลองแบ่งออกอีกเป็น 2 กลุ่ม และใช้การพูดกับตนเองต่างกัน ได้แก่ “ผ่อนคลาย” และ “เร็ว” ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ใช้คำพูดกับตนเองว่า “ผ่อนคลาย” มีการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มากกว่าอีก 2 กลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการพูดกับตนเองมีผลทางบวกต่อความสามารถทางการกีฬาถ้าเนื้อหาที่ใช้นั้นเหมาะสมกับการแสดงออก

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2546 ที่เข้าร่วมการแข่งขัน Thailand University League ครั้งที่ 7 จำนวน 25 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

นักฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2546 จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง คือให้นักกีฬาทุกคนทำ แบบทดสอบ Sport Anxiety Inventory (SAS) หลังจากนั้นนำคะแนนที่ได้มาจัดเรียงลำดับ และจับกลุ่มคะแนนคะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยผลการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P=.071$)

กลุ่มที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอน

กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอน ควบคู่กับการฝึกทักษะการพุดกับตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการพุดกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบทดสอบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534)
3. แบบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Scale : SAS) (พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ วรณี เจิมสุรวงศ์. 2545)

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง
2. สร้างแบบฝึกทักษะการพูดกับตนเอง
3. นำโปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเองไปหาทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ
4. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านการตรวจสอบของคณะกรรมการและผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง

การหาคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย

หาคุณภาพเครื่องมือเชิงประจักษ์โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก.)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา ไปติดต่อกับหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล เพื่อกำหนดช่วงเวลาในการฝึกทักษะการพูดกับตนเองและเก็บข้อมูล
2. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ให้นักกีฬาทำแบบทดสอบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Inventory : SAS) และดำเนินการแบ่งกลุ่ม
 - 2.2 ประชุมนิเทศกลุ่มที่ 2 ให้เข้าใจถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง และอธิบายถึงจุดประสงค์ในการฝึกและวิธีการฝึกทักษะการพูดกับตนเองโดยละเอียด
 - 2.3 กลุ่มที่ 2 ซ้อมตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอนควบคู่กับโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์
 - 2.4 กลุ่มที่ 1 ซ้อมตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอน
 - 2.5 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) ก่อนการฝึกทักษะ หลังการฝึกทักษะสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 โดยให้ทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทั้ง 3 ครั้ง
 - 2.6 นำคะแนนที่ได้แบบทดสอบมาวิเคราะห์หาความแตกต่าง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที (t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance : ANOVA) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หากพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้ เชฟเฟ (Scheffe)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

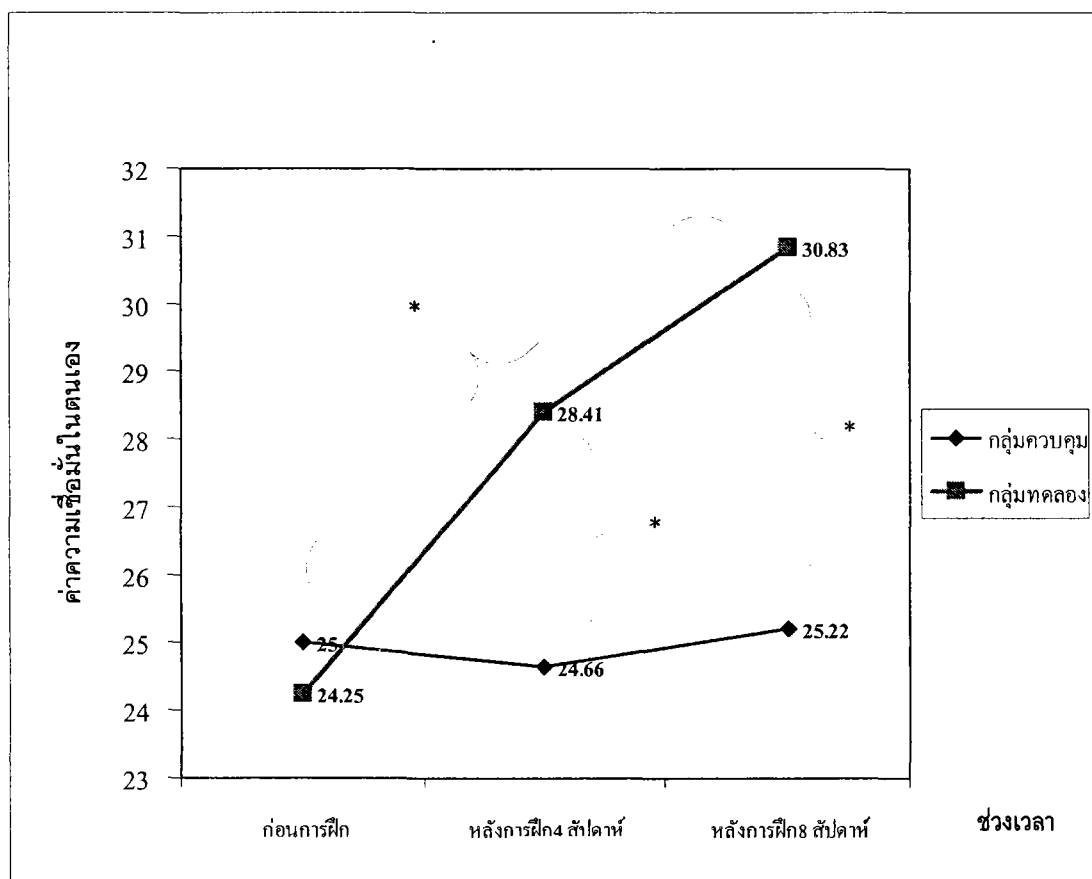
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและความแตกต่างของค่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์
3. ผลการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์
4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
5. ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง ด้วยวิธีของ Scheffe

ผลการศึกษาค้นคว้า

กราฟ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง



* มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($P < .05$)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าค่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองมีค่าเพิ่มมากขึ้นเมื่อได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง และพบว่ามีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ค่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มคงที่ และเมื่อนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันหลังจากได้รับการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (รายละเอียดอยู่ในตาราง ถัดไป)

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนักตัวและส่วนสูงของกลุ่มควบคุม
และกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	อายุ (ปี)		น้ำหนักตัว (ก.ก.)		ส่วนสูง (ซ.ม.)	
	M	S	M	S	M	S
กลุ่มควบคุม	22.33	1.07	65.25	3.84	172.83	3.40
กลุ่มทดลอง	21.33	1.30	63.75	4.99	172.50	3.03

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 22.33 ± 1.07 และ 21.33 ± 1.03 ปี ตามลำดับ น้ำหนักตัวเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 65.25 ± 3.84 และ 63.75 ± 4.99 กิโลกรัม ตามลำดับ ส่วนสูงเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 172.83 ± 3.40 และ 172.50 ± 3.03 เซนติเมตร ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง
ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการฝึก
หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ช่วงการฝึก	กลุ่ม	N	M	S	t	P
ก่อนการฝึก	กลุ่มควบคุม	12	25.00	4.46	-4.01	.071
	กลุ่มทดลอง	12	24.25	4.53		
หลังการฝึก 4 สัปดาห์	กลุ่มควบคุม	12	24.66	3.70	2.624	.015*
	กลุ่มทดลอง	12	28.41	3.28		
หลังการฝึก 8 สัปดาห์	กลุ่มควบคุม	12	25.22	4.47	2.504	.023*
	กลุ่มทดลอง	12	30.83	3.04		

*P < .05

จากตาราง 2 พบว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 25.00 ± 4.46 , 24.66 ± 3.70 และ 25.22 ± 4.47 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.25 ± 4.53 , 28.41 ± 3.28 และ 30.83 ± 3.04 คะแนน ตามลำดับ จะเห็นได้ค่าความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มค่อนข้างคงที่ สำหรับของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก เมื่อได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

เมื่อนำค่าความเชื่อมั่นในตนเองมาเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = .071$) สำหรับในช่วงหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($P = .015, .023$ ตามลำดับ) แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการฝึกอยู่ระดับเดียวกัน สำหรับในช่วงหลังการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่มควบคุม	ช่วงการฝึก	2	11.556	5.778	2.45	.784
	ควบคุม	33	776.667	23.535		
	รวม	35	713.000			
กลุ่มทดลอง	ช่วงการฝึก	2	266.167	133.083	9.829	.000**
	ทดลอง	33	446.833	13.540		
	รวม	35	713.000			

** $P < .01$

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน

สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่าความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีอย่างน้อย 1 คู่ที่มีความแตกต่างกัน เพื่อเป็นการหาข้อสรุปของความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ จึงทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ ตามวิธีการของ เชฟเฟ่ ดังแสดงผลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยผลการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง

ระยะเวลา	M	ก่อนการฝึก	4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
ก่อนการฝึก	24.25	-	-4.1667*	-6.5833*
4 สัปดาห์	28.42		-	-2.4167
8 สัปดาห์	30.83			-

*P< .05

จากตารางพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = .032$ และ $.001$ ตามลำดับ) สำหรับความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P = .288$)

แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีความเชื่อมั่นในตนเองมีความแตกต่างจากความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงก่อนการฝึก แต่ความเชื่อมั่นในตนเองหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ไม่มีความแตกต่างกับความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

1. สร้างแบบฝึกทักษะการพูดกับตนเอง
2. เป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา

สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักกีฬาที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึก ทักษะการพูดกับตนเอง
2. ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามีความแตกต่างกันหลังจากได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2546 ที่เข้าร่วมการแข่งขัน Thailand University League ครั้งที่ 7 จำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปี พ.ศ. 2546 จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

กลุ่มที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอน

กลุ่มที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอนควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ แบบฝึกการพูดกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตัวเองต่อการกีฬา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการพุดกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบทดสอบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534)
3. แบบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Scale : SAS) (พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ วรณีย์ เจริญวงศ์. 2545)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาคณะพลศึกษา จากนั้นทำการติดต่อกับหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล เพื่อกำหนดช่วงเวลาในการฝึกทักษะการพุดกับตนเองและเก็บข้อมูล
2. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ให้นักกีฬาทำแบบทดสอบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Inventory : SAS) และดำเนินการแบ่งกลุ่ม
 - 2.2 ปฐมนิเทศกลุ่มที่ 2 ให้เข้าใจถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง จุดประสงค์ในการฝึกและวิธีการฝึกทักษะการพุดกับตนเองโดยละเอียด
 - 2.3 กลุ่มที่ 2 ซ้อมตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอนควบคู่กับโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์
 - 2.4 กลุ่มที่ 1 ซ้อมตามโปรแกรมปกติของผู้ฝึกสอน
 - 2.5 ให้นักกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ก่อนการฝึกทักษะ หลังการฝึกทักษะสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 โดยให้ทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทั้ง 3 ครั้ง
 - 2.6 นำคะแนนที่ได้แบบทดสอบมาวิเคราะห์หาความแตกต่าง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

- นำผลการทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติดังนี้
1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง และความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ ที (t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance : ANOVA) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หลังจากพบความแตกต่างตรวจสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้ เชฟเฟ (Scheffe)

สรุปผลการวิจัย

1. อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 22.33 และ 21.33 ปี ตามลำดับ น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 65.25 และ 63.75 กิโลกรัม ตามลำดับ ส่วนสูงเฉลี่ย เท่ากับ 173.83 และ 172.50 เซนติเมตร ตามลำดับ

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.00, 24.66 และ 25.22 ตามลำดับ กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.25, 28.41 และ 30.83 ตามลำดับ

2.2 ความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับความเชื่อมั่นในตนเอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ความแตกต่างของความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ หลังการฝึก 8 สัปดาห์

ของกลุ่มควบคุม - ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ของกลุ่มทดลอง - สำหรับความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก กับ หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึก กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กับ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิจัยพบว่าเมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองแล้วทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิต (2546ก : 2 ;อ้างอิงจาก Feltz and Riessinger. 1990) ที่กล่าวว่าเมื่อได้มีการพูดกับตนเองแล้ว ผลที่ตามมาที่ค่อนข้างชัดเจนคือ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2546 : ออนไลน์) ที่กล่าวไว้ว่าการพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันหรือแสดงทักษะ ทั้งนี้เพราะการพูดกับตนเองเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดให้กับตนเองใหม่ เพื่อให้เป็นในทางที่ดีขึ้นและส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์. 2542 : 243) เพราะบางครั้ง สถิติกับการกระทำไม่ได้ไปด้วยกัน เมื่อได้พูดกับตนเองโดยผ่านกระบวนการคิด จะมีผลโดยตรงกับการกระทำต่าง ๆ ตามมา เมื่อเราคิดหรือพูดก็จะตกอยู่ในวงวนของการพูดกับตนเองทั้งสิ้น (Williams. 1994 : 274) ดังนั้นเมื่อเราพูดกับตนเองด้วยคำว่า “ฉันรู้ ว่าฉันสามารถ.....” ซึ่งเป็นคำพูดที่แสดงถึงพลังและความเข้มแข็ง เป็นการส่งสารให้ร่างกายรู้สึกถึงความแน่นอน เมื่อรู้ว่าสามารถทำได้ผลที่เกิดขึ้นคือจะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อรู้สึกผ่อนคลายก็สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ (Bennett and Pravitz. 1987 : 137-138) ส่งผลให้เกิดความมั่นใจ นอกจากนั้นการพูดกับตนเองยังส่งผลต่อการกีฬาอีกหลายอย่างซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะคำพูด (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 96) ได้แก่ การพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มผลทางการกีฬา การพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ การพูดกับตนเองเพื่อความพยายาม การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ

จากงานวิจัยครั้งนี้พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองสามารถเพิ่มได้จากการฝึกฝน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิเชษฐ พิทยาภินันท์ (2530 : บทคัดย่อ) เรื่องผลการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่าภายในการฝึกสมรรถภาพจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกายทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ เยาวเรศ สุมณ (2542 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องผลของการเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร ซึ่ง

พบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช ดังนั้น หากนักกีฬาได้รับการฝึกอย่างถูกวิธี ด้วยโปรแกรมที่มีคุณภาพแล้วความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มขึ้น

ในการฝึกฝนทักษะทางด้านจิตใจ จำเป็นต้องมีวิธีการฝึกที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังที่ สุพิตร สมหาโต (2546 : 1) ให้แนวทางในการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาไว้ว่า 1. ต้องมีการอธิบาย ทักษะทางจิตวิทยา จนให้นักกีฬายอมรับว่าทักษะนั้นเรียนรู้ได้จริง และมีผลต่อการแสดงความสามารถ ทางการกีฬา 2: มีโปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพ ในการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3. ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1. การหายใจอย่างสมบูรณ์ เพื่อให้นักกีฬาผ่อนคลายจาก ภาวะกดดันต่าง ๆ และให้สภาพร่างกายพร้อมทั้งระบบอยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด ขั้นตอนที่ 2 คือการ ตามลมหายใจเพื่อให้นักกีฬาคิดเรื่องทุกอย่างทุกอย่างและพร้อมที่จะรับรู้คำพูดที่ต้องการพูดกับ ตนเองอย่างเต็มที่ ในสภาวะจิตที่มีสมาธิ นักกีฬาจะเชื่อคำพูดในด้านบวกได้ดีขึ้น และขั้นตอนสุดท้าย ขั้นตอนที่ 3 คือ พูดกับตนเอง ให้นักกีฬาพูดตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ จุดประสงค์เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจึงให้คำพูดว่า “ฉันรู้ว่าฉันสามารถ..... ได้.” ส่วนที่เว้นว่าง ไว้ให้นักกีฬาเติมเองในสิ่งที่นักกีฬาคิดว่าจะทำได้ไม่ดี โดยเน้นไปที่ทักษะของฟุตบอล เช่น โหม่งบอล ส่งบอล เตะบอล เป็นต้น ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 336) แบ่งการพูดกับ ตนเองเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญ คือ (1) การพูดดีกับตนเอง (Positive Self -talk) เป็นการพูดในทางบวก และสร้างสรรค์ เป็นผลดีกับตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มแรงจูงใจ การมุ่งความสนใจ เช่น “วันนี้เป็นวันของฉัน” และ(2) การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self- talk) เป็นการพูดในทางไม่ดี เกี่ยวกับตนเอง เช่น “ฉันมันตัวชวย” ซึ่งจากงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าการพูดไม่ดีกับตนเองทำให้ไม่ได้ เพิ่มความสามารถแต่อย่างใด แต่ยิ่งกลับทำให้อารมณ์เสียมากขึ้น และเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลและ สับสนมากขึ้นด้วย แต่จากงานวิจัยเรื่องการค้นพบการพูดกับตนเองและผลกระทบต่อสถานะการณ์ ทางการกีฬา พบว่าการพูดในทางลบบางครั้งสามารถเป็นแรงจูงใจให้กับนักกีฬาได้ (Hardy, Craig & Alexander. 2001 : unpagged) ดังนั้นในการฝึกทักษะการพูดกับตนเองนั้นจำเป็นต้องระวังเรื่องเนื้อหา ของคำพูดด้วย ในโปรแกรมการฝึกได้มีการแบ่งแยกขั้นตอนทั้ง 3 ให้นักกีฬาฝึกทีละอย่างเพื่อให้นักกีฬา ได้ฝึกอย่างถูกวิธีและมีคุณภาพมากที่สุด และ 3. ต้องฝึกฝนทักษะจนสามารถผสมผสานและนำไปใช้ ได้ในสถานการณ์จริงเพราะ ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 231) กล่าวว่าทักษะ ทางจิตวิทยา(Psychological Skill) เป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จนชำนาญ ในการ วิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาการฝึก 4 สัปดาห์ (M=28.41) พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีแนวโน้มสูงขึ้นกว่า ความเชื่อมั่นในช่วงเวลาก่อนการฝึก (M=24.25) และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอีกหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ (M=30.83) และนักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองเพิ่ม มีความเชื่อมั่นใน ตนเองมากกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง หลังจากฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก

8 สปีดาร์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพูดกับตนเองสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานของการวิจัย คือ นักกีฬาที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึก ทักษะการพูดกับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬามีความแตกต่างกันหลังจากได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งนักกีฬาในทีมออกเป็น 2 ส่วน เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเอง กับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึก แต่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มเป็นเพศเดียวกันคือ เพศชาย และมีอายุใกล้เคียงกัน (21.83 ปี) เพราะเพศและช่วงอายุมีส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง (Clifton and Gill. 1994 : 150) ดังนั้นถึงแม้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะมีค่าเพิ่มมากขึ้น ซึ่ง วิลีย์ (Vealay . 1986) กล่าวว่า ระดับความเชื่อมั่นเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จ แต่การวิจัยนี้ทีมฟุตบอลไม่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะ สาเหตุดังกล่าว และความสามารถสูงสุดของในการเล่นกีฬา (Peak Performance) ขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน ได้แก่ (1) องค์ประกอบทางกาย หมายถึง สมรรถภาพทางกายและทักษะทางการกีฬา (Physical Fitness and Sports Skill) ยกตัวอย่างเช่น รูปร่างสัดส่วนที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา สมรรถภาพทางกายทั้งทั่วไปและเฉพาะกีฬา ตำแหน่งการเล่น และทักษะกีฬาที่เป็นความสามารถเฉพาะตัวและประสบการณ์ รวมทั้งกลวิธี (Techniques) และกลยุทธ์ (Tactic) ในการแข่งขันกีฬา (2) องค์ประกอบทางด้านจิตใจ (Mental) หมายถึง แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดความพยายาม การควบคุมอารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่าการมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่าใจสู้ (Mental Toughness) ประกอบด้วยความรู้สึกรู้ตัว (Self – Awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเองทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันภายใต้สภาวะความกดดันสูง ตลอดจนทักษะชีวิตของนักกีฬา และองค์ประกอบสุดท้าย คือ (3) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environmental) ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา เช่น สิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการฝึกซ้อม อุปกรณ์ สนาม เงินสนับสนุน และองค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นของนักกีฬา เช่น ครอบครัว องค์กร เพื่อนร่วมทีม เป็นต้น (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 87) ดังนั้นในการเตรียมทีมเพื่อแข่งขันกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบ ต้องเตรียมและฝึกซ้อมทั้ง 3 องค์ประกอบ จึงจะประสบความสำเร็จทางการกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เป็นทีมที่มีความคาดหวังว่าจะชนะเลิศ และกลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่นอกเหนือไปจากการดูแลตามปกติในระดับกีฬามหาวิทยาลัยทั่วไป ผลการแข่งขันในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงไม่ได้เป็นสิ่งบ่งชี้ความสำเร็จในการศึกษาวิจัยแต่อย่างใด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มแบบฝึกหัดทางด้านทักษะจิตใจอื่น ๆ ควบคู่ เพื่อเปรียบเทียบกับกรฝึกทักษะการพูดกับตนเองเพียงอย่างเดียว
2. ในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองควรมีการสัมภาษณ์ด้วย เพื่อจะได้ทราบถึงความรู้สึกของนักกีฬา

บรรณานุกรม

- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2516). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมพลเมืองดี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). *ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปลูกดอก*. ปรินูญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นันทนา คำมูล. (2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง รุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี*. ปรินูญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นภาพร ทศนัยนา. (2535). *ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา*. วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- (2545). *เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบต่าง ๆ*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. อัดสำเนา.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ วรณี เจริญวงศ์. (2545). *ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของมาตรวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา*. วารสารจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1: 90-108.
- พิเชษฐ์ พิทยาภินันท์. (2530). *ผลการฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ยศวิน ปราชนันคร. (2537). *การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- เยาวเรศ สุนน. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2546). *การพูดกับตนเองและการคิดกับตนเองใน*

- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2546). การพูดกับตนเองและการคิดกับตนเองใน
สถานการณกีฬากีฬา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา:
http://www.spsc.chula.ac.th/spsc_web_local/research1-1-3-8.htm
- สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬากีฬา แนวคิด ทฤษฎี ผู้การ
ปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมพร พลอยงาม. (2525). การทดลองสอนความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทาง
สติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุพิตร สมานิต. (2546ก). การพูดกับตนเอง. (เอกสารประกอบคำสอน). ภาควิชาวิทยาศาสตร์การ
กีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- . (2546ข). จิตวิทยาการกีฬากีฬา นักกีฬา. (เอกสารประกอบคำสอน). ภาควิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬากีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬากีฬา (Sport Psychology). ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์
- อมรรัตน์ ศิริพงศ์. (2540). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขัน
กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- Bennett, James G. & Pravitz, James E. (1987). *Profile of a Winner : Advance Mental
Training For Athlets*. New York: Central.
- Cox, Richard H. (2002). *Sport Psychology : Concepts and Application*. 5th . Boston:
Mc Graw Hill.
- Clifton, Robert T. & Gill, Diane L. (1994). *Gender Different in Self Confidence on a
Feminine-Typed Tasks*. Thesis. Greensboro: University of North Carolina.
Photocopies.
- Garza, Deborah L. & Feltz, Deborah L. (1998). *Effects of Selected Mental Practice on
Performance, Self-Efficacy and Competition Confidence of Figure Skaters*. Thesis.
Michigan: Michigan State University. Photocopies.
- Hardy, James.; Gammage, Kimberle. & Hall, Crag. (2001). *A Descriptive Study of
Athlete Self-Talk*. Thesis. Western Ontario: University of Western Ontario.
Photocopies.

- Hardy, James.; Hall, Craig R. & Alexander, Mike R. (2001). *Exploring self-talk and affect states in sport*. Thesis. Western Ontario: University of Western Ontario. Photocopies.
- Loehr, E. J. (1995). *The new Toughness training For Sport*. New York: Penguin.
- Martens, Rainer.; Damon, Burton. & Vealey, Robin S. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human kinetic.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Prapavessis, H. & Grove, J. R. (1994). *Personality Variables as Natencedent of Percompetition Mood States*. International Journal of Sport Psychology. 25 : 81 -99.
- Smith, Ronald E. & Christensen, Donald S. (1995). *Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball*. Thesis. Washington: University of Washington. Photocopies.
- Theodorakis, Y.; et al. (2001). *Self –Talk in basketball- shooting task*. Thesis. Thessaly: University of Thessaly. Photocopies.
- Vealey, R. (1986). *Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation : Preliminary Investigation and Instrument Development*. Journal of Sport Psychology. 8:221-246.
- Weinberg, R. S. (1884). *The relation between extrinsic reward and intrinsic motivation in Sport*. In Silva, J. M., and Weinberg, R. S. (ed.). *Psychological Foundation of Sport*. Champaign IL: Human kinetic.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd . Champaign IL: Human kinetic.
- Williams, Jean M. (1994). *Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance*. 3th ed. Mountain View: Mayfield Publishing.
- Willeams, J. M. & Krane, V. (1998). *Psychological characteristic of Peak performance*. Mountain View CA: Mayfield.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฝึก

1. รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
สถาบันราชภัฏนครราชสีมา
3. ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผศ.ดร.นำชัย เลวลย์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อ.ประพันธ์ เปรมศรี ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข.
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ

ที่ ศธ 0519.12/๔๘๔



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๑ มกราคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏนครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาววิมลมาศ ประชากุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกทักษะการพูดต่อตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง” โดยมี อาจารย์พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ อาจารย์คุณัดร์ พิทรชัยกุล เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์สืบสาย บุญวิรุบุตร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ โปรแกรม ให้ นางสาววิมลมาศ ประชากุล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ หนองนันท)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-6334631

ภาคผนวก ค.

หนังสือแสดงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่าง

หนังสือแสดงความยินยอม

ผู้เข้าร่วมในงานวิจัยเรื่อง

“ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง”

ดิฉัน นางสาววิมลมาศ ประชากุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ได้มีความสนใจวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะการพูดกับตนเองและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา โดยผู้เข้าร่วมทุกท่านต้องทำแบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองทั้งหมด 2 แบบทดสอบ คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (SAS) 1 ครั้งใช้เวลาประมาณ 5 นาที และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ทั้งหมด 3 ครั้งก่อนการแข่งขัน 30 นาที ที่ผู้วิจัยคัดเลือกไว้ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที ต่อครั้ง และผู้เข้าร่วมที่เป็นกลุ่มทดลองต้องฝึกโปรแกรมทักษะการพูดกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติโดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ และในการฝึกแต่ละครั้งผู้เข้าร่วมในการทดลองต้องจดบันทึกการฝึกทุกครั้ง

ในการวิจัยครั้งนี้จะให้ชื่อสมมุติทั้งหมด ตลอดระยะเวลาที่ทำการวิจัย ผู้วิจัยจะปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และผลจากการวิจัยครั้งนี้จะไม่ผลต่อการคัดเลือกตัวเพื่อเป็นตัวแทนในทีม

เมื่อท่านแสดงความยินดีที่จะเข้าร่วม ท่านสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีค่าตอบแทน หากท่านมีความยินดีที่จะเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัยโปรดลงลายมือชื่อด้านล่างเพื่อเป็นการยืนยันในการเข้าร่วม

หากท่านมีคำถามอื่น ๆ โปรดติดต่อ วิมลมาศ ประชากุล 0-1633-4631, 0-2276-3306 ต่อ 110 ได้ตลอดเวลา

ลงชื่อ

()

วันที่...../...../.....

ภาคผนวก ง.
โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

ทักษะการพูดกับตนเอง

1. ผ่อนคลายด้วยการหายใจ (Relax)
2. หยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ (Stop)
3. พูดโดยใช้ คำว่า “ ฉันรู้ว่าฉันสามารถ.....(เตะบอล,ส่งบอล, โหม่งบอล, เลี้ยงหลบ, ยิงประตู, รับบอล) ได้” (Talk)

Key Word : Relax, Stop, Talk

ผ่อนคลายด้วยการหายใจ โดยการหายใจอย่างสมบูรณ์แบบ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2545:2) ได้แนะนำการหายใจที่ถูกต้องวิธีนั้นจะต้องหายใจจากกระบังลม ในการฝึกนั้น

1. จะต้องให้นักกีฬาจินตนาการว่าปอดนั้นแบ่งออกเป็นสามส่วนตามระดับบน กลาง ล่าง
2. ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนเต็มส่วนล่างก่อนโดยการดึงกระบังลมลงและดันท้องพองออก
3. จากนั้นให้หายใจจนเต็มส่วนกลาง โดยการขยายช่องอกด้วยการยกส่วนซี่โครงและหน้าอกขึ้นสูงกว่าเดิม
4. จากนั้นให้นักกีฬาพยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและยกไหล่
5. ทั้ง 3 ขั้นตอนนั้นจะต้องต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน สำหรับการฝึกช่วงแรกอาจจะแบ่งเป็นส่วน ๆ ได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ทั้งสามขั้นตอนแล้วควรรีบฝึกทั้งสามส่วนให้เป็นขั้นตอนเดียวกันโดยเร็ว

6. เมื่อนักกีฬาหายใจครบทั้ง 3 ขั้นตอนแล้ว ควรให้นักกีฬาลั้นหายใจไว้สักสองสามวินาที จากนั้นจึงหายใจออกโดยการหดท้อง หรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมาเพื่อไล่ลมในปอดออก และสุดท้ายควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องหรือยุบท้องเข้าอีกเพื่อไล่ลมที่ยังเหลืออยู่ให้ออกมาให้หมด ควรเน้นด้วยว่าให้นักกีฬาปล่อยกล้ามเนื้อทั้งหมดตามสบายหลังจากไล่ลมหายใจออกจนหมดแล้ว

ควรบอกกับนักกีฬาว่าระหว่างการหายใจออกนั้น นักกีฬาควรจะรู้สึกว่าการหายใจในปอดนั้นถูกไล่ออกไปจนหมด

หยุดความคิดโดยการตามลมหายใจ

ให้นักกีฬามีความสนใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เริ่มจากเมื่อลมหายใจแตะที่ปลายจมูก ไหลผ่าน หลอดลม ปอด ท้อง จนถึงสะดือและไหลออก เริ่มจากสะดือ ท้อง ปอด หลอดลม และปลายจมูก พยายามให้นักกีฬารู้สึกถึงลมอุ่น ๆ ไหลผ่านในตัว ในกรณีที่นักกีฬาสูญเสียความสนใจและเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้หยุดและกลับมาฝึกถึงลมหายใจต่อไป

ในขั้นตอนนี้คือให้นักกีฬาคิดกับเรื่องลมหายใจเท่านั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ เป็นการหยุดความคิด

ข้อควรคำนึง

การฝึกเทคนิคการหายใจเมื่อเริ่มฝึกควรกระทำในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเสียงรบกวน อบอุ่นและสบาย เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกจนคล่องแล้ว ก็อาจจะไปฝึกในสถานที่อื่น ๆ ที่มีสิ่งรบกวนจากภายนอกได้

บันทึกประจำวันของนักกีฬา

ชื่อ..... ตำแหน่ง.....

คำที่ใช้พูด " ฉันรู้ว่าฉันสามารถ.....ได้"

วันที่	เวลาฝึก	แบบฝึก	ความรู้สึก	หมายเหตุ

* บันทึกทุกครั้งหลังการฝึกในแต่ละวัน

โปรแกรมฝึกทักษะการพูดกับตนเองรายสัปดาห์

สัปดาห์	รูปแบบการฝึก	จำนวน (ครั้ง)	วิธีการ
1	1. ฝึกการผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ	10-20	*ฝึกหลังการฝึกซ้อมใช้เวลา ประมาณ 20 นาที
	2. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ	1-3 (3 ชุด)	* เลือกคำที่จะใช้พูด
2	1. ฝึกพูดอย่างเดียว ตามประโยคที่เลือกไว้	20	ฝึกหลังการฝึกซ้อมใช้เวลา ประมาณ 10 นาที
	2. ขั้นบูรณาการ (3 ขั้นตอน)	1-3	
	2.1 Relax	1	
	2.2 Stop	2-3	
	2.3 Talk	(20 ชุด)	
		10 ชุด	
3	ฝึกขั้นบูรณาการ		*ก่อนอบอุ่นร่างกาย และหลัง คลายอุ่น *ฝึกด้วยตนเอง *ลงใช้ในสนามเท่าที่นักกีฬา ต้องการใช้
		10 ชุด	
4	ฝึกขั้นบูรณาการ เพิ่มให้นักกีฬามีความเชื่อใน คำพูดของตนเอง ให้นักกีฬาดังใจกับคำพูด มากขึ้น		*ลงใช้ในสนาม
		10 ชุด	“
5-8	ฝึกขั้นบูรณาการ		*ลงใช้ในสนาม *ก่อนอบอุ่นร่างกาย และหลัง คลายอุ่น *ฝึกก่อนการแสดงความสามารถ (ในสนาม) *ฝึกด้วยตนเอง

ภาคผนวก จ.

แบบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Scale : SAS)

แบบทดสอบความวิตกกังวลต่อการกีฬา (Sport Anxiety Inventory :SAS)

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่นักกีฬาใช้ในการอธิบายความคิดและความรู้สึกของพวกเขา ก่อนหรือระหว่างการแข่งขัน ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความและวงกลมรอบหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อให้เกิดผลดีที่สุดขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง ๆ ของท่าน คำตอบไม่มีผิดหรือถูก และไม่ควรรู้เวลานานเกินไปในการตอบแต่ละข้อ ให้เลือกคำตอบที่อธิบายความรู้สึกของท่านโดยทั่วไป

ท่านรู้สึกอย่างไรในช่วงก่อนหรือขณะแข่งขัน

ข้อความ	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ฉันรู้สึกตื่นเต้นกระวนกระวาย	1	2	3	4
2. ระหว่างการแข่งขันฉันมักคิดถึงเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ฉันรู้สึกหงุดหงิดในตนเอง	1	2	3	4
4. ร่างกายฉันตึงเครียด	1	2	3	4
5. ฉันพะวงว่าจะไม่สามารถทำได้ดีที่สุดในการแข่งขัน	1	2	3	4
6. ฉันมักใจลอยคิดถึงเรื่องอื่นระหว่างการแข่งขัน	1	2	3	4
7. ระหว่างการเล่นฉันมักไม่ให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ	1	2	3	4
8. ฉันรู้สึกตึงเครียดในท้อง	1	2	3	4
9. ฉันมักเสียสมาธิกับความคิดว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
10. ฉันพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความกดดัน	1	2	3	4
11. ใจฉันเต้นเร็ว	1	2	3	4
12. ฉันรู้สึกอึดอัดในท้อง	1	2	3	4
13. ฉันพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
14. ฉันเสียสมาธิเป็นช่วง ๆ เพราะตื่นเต้น	1	2	3	4
15. ฉันมักจะพบว่าตัวเองสั่นก่อนหรือระหว่างการแข่งขันกีฬา	1	2	3	4
16. ฉันกังวลเกี่ยวกับการไปให้ถึงจุดหมาย	1	2	3	4
17. ร่างกายฉันรู้สึกตึง	1	2	3	4
18. ฉันกลัวว่าคนอื่นจะผิดหวังกับการเล่นของฉัน	1	2	3	4
19. ฉันต้องยืดหรือต้องเสียก่อนหรือระหว่างการแข่งขัน	1	2	3	4
20. ฉันกลัวว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
21. หัวใจของฉันเต้นแรงก่อนการแข่งขัน	1	2	3	4

ภาคผนวก จ.

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Competitive Sport Anxiety Inventory : CSAI-2)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(The Competition State Anxiety Inventory – 2 : CSAI- 2)

คำแนะนำ : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างเป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อความแต่ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... การทดสอบครั้งที่ ()

ชื่อนามสกุล.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประเภทกีฬาที่ท่านเล่น.....

- () 8 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- () 4 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- () 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- () 1 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
- () 1 วันก่อนการแข่งขัน
- () หลังการแข่งขัน

	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกพะวงเกี่ยวกับการแข่งขัน	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจในตนเอง	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่ารุ่น	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย ๆ (ร่างกาย)	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายจะตึงเครียด	1	2	3	4
9. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะแพ้	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกหวั่นเกรง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลาย	1	2	3	4
15. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะประสบความสำเร็จในการเผชิญหน้า กับความท้าทาย	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
17. หัวใจข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
18. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
19. ข้าพเจ้ากังวลเรื่องการไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
20. ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายวูบ	1	2	3	4
21. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจผ่อนคลาย	1	2	3	4
22. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่น ของข้าพเจ้า	1	2	3	4
23. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
24. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเอง ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
25. ข้าพเจ้าพะวงว่าจะไม่มีสมาธิ	1	2	3	4
26. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด และตึงเครียด	1	2	3	4
27. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4

ภาคผนวก ช.
ตารางแสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางแสดงข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มควบคุม															กลุ่มทดลอง				
ลำดับ	อายุ	นน.	ส่วนสูง	SAS	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	อายุ	นน.	ส่วนสูง	SAS	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3					
1	23	65	173	31	27	26	31	20	58	167	55	21	26	28					
2	22	64	174	22	25	27	28	19	60	170	35	26	28	32					
3	22	61	172	25	25	27	31	20	67	174	45	18	26	28					
4	22	65	175	36	30	25	29	22	68	172	30	27	28	31					
5	23	68	172	28	30	30	33	22	62	174	34	33	34	34					
6	22	66	172	40	29	27	25	20	60	169	35	24	27	29					
7	23	68	168	21	19	21	23	23	70	177	35	27	29	33					
8	23	75	181	30	29	27	31	22	57	174	40	19	21	24					
9	24	64	172	35	27	26	27	22	69	172	50	19	31	31					
10	20	62	172	44	16	17	18	22	68	176	48	28	31	33					
11	21	61	175	62	20	20	13	23	58	170	43	27	30	34					
12	23	64	168	38	23	23	23	21	68	175	55	22	30	33					
M	22.33	65.25	172.83	34.33	25.00	24.67	26.00	21.33	63.75	172.50	42.08	24.25	28.42	30.83					

ครั้งที่ 1 = ก่อนการฝึก

ฝึก

ครั้งที่ 2 = หลังการฝึก 4

สัปดาห์

ครั้งที่ 3 = หลังการฝึก 8

สัปดาห์

ภาคผนวก ซ.
ภาพประกอบการฝึก



ภาพนักกีฬาทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน 30 นาที



ภาพฝึกทักษะการพูดกับตนเองให้กับนักกีฬาหลังจากฝึกตามโปรแกรมปกติ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววิมลมาศ ประชากุล
วันเดือนปีเกิด	1 สิงหาคม พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	อ. ทองผาภูมิ จ. กาญจนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	103/27 หมู่ 6 ต.สหกรณ์นิคม อ.ทองผาภูมิ จ. กาญจนบุรี 71180
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2546	วท.ม. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2544	วท.บ. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2540	ระดับมัธยมต้น และมัธยมปลาย โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต
พ.ศ. 2534	ระดับประถม โรงเรียนบ้านดินไธ