

การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์. (2556). การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวล

ก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์
ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบสาย บุญวิรัตน์.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยการแบ่งกลุ่มเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงโดยมีรายละเอียดดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพก่อนจากนั้นได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเองก่อนจากนั้นได้รับการฝึกจินตภาพ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถาม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล CSAI – 2R (ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. 2548) นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนการทดสอบความวิตกกังวล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย หลังการฝึก 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีพูดกับตนเอง มีความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความวิตกกังวลทางจิต น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพ แต่มีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพ

สรุปผลการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้พบว่าเทคนิคการพูดกับตนเองนั้นมีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลดีกว่าเทคนิคการจินตภาพ เทคนิคการจินตภาพซึ่งเป็นวิธีที่ซับซ้อนกว่านั้นอาจจำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกมากกว่าเทคนิคการพูดกับตนเอง เทคนิคทั้งสองแสดงผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเทคนิคการพูดกับตนเองได้แสดงผลรวดเร็วกว่าเทคนิคการจินตภาพ จึงควรมีการศึกษาวิจัยในอนาคตเพื่อทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ลึกซึ้งขึ้น

The effects of Imagery and Self-talk on Competitive Anxiety in Rugby Football Players

AN ABSTRACT

BY

Chaiyawat Phonpradit



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Science in Sports Science

at Srinakharinwirot University

May 2013

Chaiyawat Phonpradit. (2013). *The effects of Imagery and Self-talk on Competitive Anxiety in Rugby Football Players*. Master thesis, M.sc. (Sports Sciences). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Pichit Muangnapoe, Asst. Prof. Dr.Suebsai Boonveerabut

The purpose of this study was to compare the effect of imagery training and self talk training on pre competitive anxiety of athletes The Participants were male Rugby football from Srinakarinwirot and Kasetsart university. The 40 males were purposive sampling then divided into two groups. The first group practiced imagery for six weeks followed by self talk practice for another six weeks. The second group practiced self talk for six weeks followed by imagery practice for another six weeks. Both groups practiced both methods for 12 weeks altogether. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) were used before the start of practice session, six weeks after the start of session, and 12 weeks after the start of session. Data were analyzed using Means, standard deviation, Paired samples t-test, and Analysis of Covariance (ANCOVA). significance level .05 were used.

Results: After 12 weeks practicing, participants in both group showed statistical significantly differences on self confidence at .05 level. Mean score analysis revealed that self talk practice group had lower somatic anxiety, cognitive anxiety but higher on self confidence than the imagery group.

Conclusion: Self talk technique showed better effect on pre competitive anxiety of the athlete than imagery technique. Imagery was more complex techniques than self talk may require more time for practicing. Both techniques mean score different but no significantly support. Self talk technique may require shorter practice time than imagery. However further research study must be employed on this issue.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน

ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ของ

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คนบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 25.....

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)

(อาจารย์ ดร. ลัดดา เรืองมโนธรรม)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบสาย บุญวิรัตน์)

(อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบสาย บุญวิรัตน์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. สุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ผศ.ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร กรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ที่ท่านได้ให้ความกรุณา ในการให้คำปรึกษาแนะนำตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่อง ต่างๆ จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ ดร. ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี อาจารย์ ดร.คุณันต์ พิธพรัชกุล อาจารย์ ดร.อาพรณชนิต ศิริ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกจินตภาพและโปรแกรมการฝึกการพูดกับตนเอง ท่านได้ เสียสละเวลาอันมีค่าให้ความช่วยเหลือแนะนำ ตรวจความถูกต้องของโปรแกรมจนสำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทรงพล ต่อนี้ ที่ท่านได้ให้ความกรุณา ในการให้ คำปรึกษาแนะนำตรวจทานและแก้ไข ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จ สมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ คอยดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาที่ดีเสมอมา ตั้งแต่เริ่มการศึกษาในระดับประถมวัยจนถึงการศึกษา ระดับมหาวิทยาลัยในปัจจุบัน

ขอขอบคุณนักกีฬาที่ฟุตบอลลูกทุกคน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การทำวิจัย และการให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกจินตภาพและ โปรแกรมการฝึกการพูดกับตนเอง

สุดท้ายนี้ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อไม่ตรี ผลประดิษฐ์ และคุณแม่แสงวงศ์ ผลประดิษฐ์ บุพการีที่ให้การอบรมเลี้ยงดูและให้โอกาสทางการศึกษาตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงาม แก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของงานวิจัย	4
	ความสำคัญของงานวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	ตัวแปรที่จะศึกษา.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	7
	สมมุติฐานในการวิจัย.....	7
2	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	ความวิตกกังวล.....	9
	ความหมายของความวิตกกังวล.....	9
	ประเภทของความวิตกกังวล.....	10
	ทฤษฎีความวิตกกังวล.....	12
	สาเหตุของความวิตกกังวล.....	14
	ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล.....	15
	ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	15
	ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	18
	ทฤษฎีความหายนะ.....	19
	การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา.....	20
	การจินตภาพ.....	21
	ประโยชน์ของการจินตภาพ.....	22
	ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ.....	24
	การสร้างการจินตภาพ.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง(ต่อ)

ความถี่ในการฝึกจินตภาพ.....	29
รูปแบบในการฝึกจินตภาพ.....	29
การพูดกับตนเอง	30
ความสำคัญและความหมาย.....	30
ประเภทของการพูดกับตนเอง.....	31
จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง.....	33
หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง.....	35
เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง.....	35
ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลการพูดกับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง....	37

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 39

การประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41

4 วิเคราะห์ข้อมูล..... 42

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 51

สรุปผลการวิจัย.....	52
---------------------	----

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ(ต่อ)	
อภิปรายผลการวิจัย.....	53
ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	57
ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	63
ภาคผนวก ก	64
ภาคผนวก ข	68
ภาคผนวก ค	81
ภาคผนวก ง	93
ภาคผนวก จ	95
ภาคผนวก ฉ	99
ประวัติผู้วิจัย.....	101

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล.....	43
2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกพูดกับตนเอง โดยใช้การทดสอบ Wilcoxon test	44
3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองก่อนแล้วจึงได้รับการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย โดยการทดสอบ Wilcoxon test.....	45
4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ก่อนและหลังได้รับการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test).....	46
5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนและหลังได้รับการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)	47

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 6 ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) หลังการฝึก ภายหลังจากการ ควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยการ จินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและพูดกับตนเอง..... 48
- 7 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) หลังการฝึก ภายหลังจากการ ควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยการ จินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและพูดกับตนเอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน ร่วม (Analysis of Covariance : ANCOVA)..... 49-50

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวล ที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว.....	11
2	แสดงแผนภูมิภาพทฤษฎีอักษรยู่คว่ำ	12
3	แสดงแผนภูมิไขว้ของความเหมาะสม.....	13
4	ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ.....	16
5	แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล.....	19
6	แสดงรูปแบบการฝึกจินตภาพ.....	30



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น เป็นความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ยังร่างกายได้รับแรงกดดันสูง แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิดหรือประเมินว่าข้อเรียกร้องจากเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541) ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน และยังมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันกีฬามาก จากการศึกษานักจิตวิทยาการกีฬาลายท่าน พบว่า ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตัวนักกีฬาและผลของการแข่งขันได้ ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตื่นเครียดเพราะตื่นตัวมากเกินไป และยังสามารถเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อความสามารถทางการกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อยถ้าความวิตกกังวลมากก็จะมีผลมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นบุคคลแต่ละคน นักกีฬาแต่ละคน มีความแตกต่างกันในด้านความสามารถ ทั้งทางร่างกาย ทักษะ และสภาพจิตใจ นักกีฬาบางคนสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้อย่างง่ายดายในขณะที่นักกีฬาบางคนทำไม่ได้ ในการแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกันก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตก ตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี พวกนี้จะมีความเชื่อมั่นในตนเองและพร้อมที่จะแข่งขัน ซึ่งความวิตกกังวลอาจทำให้นักกีฬาแสดงอาการที่ผิดปกติ เช่น เกิดการประหม่า ตื่นเต้น เป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลและความเครียดสามารถส่งผลกระทบไปยังการแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจท้อแท้ผิดหวังหรือหมดกำลังใจจากการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะแข่งขันในครั้งต่อไป และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น ก้าวร้าว ตีใจ ซึมเศร้า พึงพอใจ ฯลฯ (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. 2542) จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาต้องฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อใช้ในการจัดการกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ซึ่งมีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาและการแข่งขันนั้น คือ การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training: PST) การฝึกทักษะทาง

จิตวิทยานี้ผู้ฝึกจะต้องรับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ เริ่มฝึกจากระดับง่ายไปหายาก ทักษะทางจิตวิทยานั้นมีหลากหลายอย่างด้วยกัน ทักษะที่สำคัญๆและใช้บ่อยๆได้แก่ (Weinberg and Gould. 2007)

- การจัดการกับความตื่นตัว (Arousal Regulation)
- การจินตภาพ (Imagery)
- การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)
- การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
- การมีสมาธิ (Concentration)
- การพูดกับตนเอง (Self-Talk)

ทักษะทางจิตวิทยา (Mental Training or Psychological Skill Training) คือการนำเอาเทคนิคทางจิตมาใช้เสริมความสามารถของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (PST) มีความหมายขึ้นว่าเป็นกระบวนการฝึกฝนที่ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างทักษะขึ้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักกีฬาอยู่ในสภาวะสูงสุด (Peak) เมื่อการแข่งขันเข้ามาถึง การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (PST) มัก มุ่งเน้นที่การฝึกทักษะเพื่อควบคุมความกังวล ความตื่นเต้น เพื่อการรวบรวมสมาธิและความตั้งใจเพื่อก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเพื่อสร้างจินตนาการที่ชัดเจนและควบคุมได้ (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2542) นักกีฬาในปัจจุบันนี้ที่มีการใช้ทักษะทางจิตวิทยานั้น ส่วนใหญ่มักจะพบว่าทักษะการจินตภาพ และการพูดกับตนเองได้ถูกนำไปใช้อยู่บ่อยครั้ง ทั้งในการฝึกซ้อม การเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน รวมทั้ง ในขณะแข่งขันก็มีการนำทักษะทั้งสองทักษะนี้ไปใช้ อาจจะมีจุดมุ่งหมายในการใช้ที่แตกต่างกันออกไป เช่น การพัฒนาทักษะ การควบคุมสถานการณ์ การสร้างความเชื่อมั่น เป็นต้น ในการศึกษาวิจัยชิ้นนี้จึงสนใจที่จะนำเอาทักษะการจินตภาพและการพูดกับตนเองมาใช้กับนักกีฬา เพื่อมุ่งเน้นไปในเรื่องของการควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬา

การจินตภาพ (Imagery) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคในด้านจิตวิทยาการกีฬา การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆได้ดีขึ้น นักกีฬาที่ดีจึงควรมีความสามารถในการสร้างภาพขึ้นในใจเพื่อให้เข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมหาวิธีการป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วค่อยปฏิบัติจริง (สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541) การจินตภาพช่วยให้นักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่ได้สอนไปในสนาม ทำให้มีความมั่นใจในการแข่งขันมากขึ้น และยังช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฮล และไวท์เฮ้าส์ (Hale and Whitehouse. 1998) ได้ศึกษาถึงการฝึกจินตภาพมีผลทางบวกหรือทางลบต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล

จำนวน 24 คน ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องโดยใช้การฟังเทป และทำการสุ่มให้ฝึกการจินตภาพโดยใช้การดูวิดีโอและการฟังเสียง ของการยิงจุดโทษภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและสถานการณ์ที่ทำหาย ไม่พบความแตกต่างของผลอัตราการเต้นของหัวใจ และทำการวัดซ้ำโดยใช้สถิติ MANOVA แสดงให้เห็นว่าในสถานการณ์ที่ทำหายทั้งความเข้มข้นและทิศทางของความวิตกกังวล พบว่าการจินตภาพถึงสถานการณ์ที่ทำหายจะทำให้ความวิตกกังวลทางความคิดและความวิตกกังวลทางกายลดลง และสร้างความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นดีกว่าการจินตภาพถึงสถานการณ์ที่กดดัน การที่นักกีฬาตีความเป็นความท้าทายจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาได้ดีกว่า

เทคนิคการพูดกับตนเอง (Self-Talk) เป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ก่อนการแข่งขันหรือการแสดงทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลของการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬาจะต้องรู้จักการสร้างประโยคในการพูดกับตนเอง ต้องรู้ว่าประโยคนี้ทำให้เกิดแรงกระตุ้นที่พอเหมาะพร้อมที่จะแข่งขันหรือก่อให้เกิดความวิตกกังวล เช่น “ใจเย็น” “สงบ” “สมาธิ” “ผ่อนคลาย” เพื่อสร้างสมาธิและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ถ้ารู้ว่าประโยคที่พูดนั้นก่อให้เกิดความวิตกกังวล นักกีฬาต้องรู้จักเปลี่ยนเป็นประโยคใหม่ที่ให้ผลในทางที่ดีขึ้น การสร้างประโยคพูดกับตนเองที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับจุดหมายที่ตั้งไว้ นักกีฬาสามารถวางแผนไว้ล่วงหน้าแล้วใช้เป็นแนวทางในการสร้างประโยคพูดกับตนเอง อีกประการหนึ่งการพูดกับตนเองก็คือการพูดในสิ่งที่นักกีฬามีความตั้งใจอยู่ เป็นการพูดเพื่อให้รู้ว่าตัวเองกำลังจะทำอะไร บอกตัวเองให้รู้ว่ามี ความตั้งใจอยู่กับอะไร ถ้านักกีฬากำลังคิดถึงความสามารถของตนเองล่วงหน้า ก็อาจจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้น นักกีฬาควรสร้างประโยคพูดกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีและสัมพันธ์กับจุดหมายที่ตั้งไว้ (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2542) ดังเช่น งานวิจัยของ โครนี และคณะ (Chroni; et.al. 2007) ได้ทำการศึกษาถึง หน้าที่และการเลือกใช้การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจและการพูดกับตนเองแบบแนะนำของนักกีฬาบาสเกตบอลเยาวชน มีรายงานจากนักกีฬาถึงการเลือกใช้ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ ในการเลี้ยงบอลและการยิงประตู และไม่นิยมใช้มากนักในการส่งลูก นอกจากนี้ นักกีฬายังระบุว่า การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ สามารถส่งเสริมในเรื่องของสมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้ของการผ่อนคลายขณะยิงประตู ในขณะที่การพูดกับตนเองแบบแนะนำ จะพัฒนาเทคนิคในการส่งลูกมากกว่า

ซึ่งในปัจจุบันกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่เป็นที่รู้จักกันดี ซึ่งได้รับความนิยมและเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและนานาชาติ ด้วยความที่ต้องการเป็นเลิศในเชิงกีฬารักบี้ฟุตบอล สถาบันต่างๆ จึงมีความพยายามที่จะพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการปะทะกันอยู่ตลอดเวลาและมีวิธีการเล่นที่มีแบบแผนหลากหลาย รวมทั้งการเล่นของผู้เล่นทุกคนต้องสอดประสานกันเป็นอย่างดี ผู้เล่น

จะต้องมีไหวพริบปฏิภาณและต้องคิดเพื่อจะเล่นตามแผนหรือคิดแก้ปัญหาอยู่ตลอดเวลา หากเกิดความวิตกกังวลขึ้นขณะแข่งขันอาจจะเป็นตัวขัดขวางระบบความคิดของผู้เล่นไม่เป็นไปตามปกติ ทำให้ผู้เล่นไม่สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และอาจทำให้ผลเสียต่อการแข่งขันได้ นอกจากนี้ผู้เล่นจะต้องมีทักษะและสภาพร่างกายที่ดีแล้วความแข็งแกร่งของจิตใจที่จะต้องรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากตลอดช่วงการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นผู้ฝึกสอนรวมทั้งตัวของนักกีฬาเองจึงให้ความสนใจในการฝึกซ้อมและฝึกฝน เพื่อพัฒนาทักษะทางด้านกีฬา ทักษะทางด้านร่างกายและรวมถึงทักษะทางด้านจิตใจด้วย ทักษะทั้งสามด้านนี้มีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยเฉพาะในขณะที่นักกีฬาเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือมีความกดดัน ทักษะทางด้านจิตใจมีความสำคัญมากต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะนั้น ซึ่งทำให้ทั้งผู้ฝึกสอนและตัวนักกีฬาเล็งเห็นถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬามากยิ่งขึ้น

ในงานชิ้นนี้จะมุ่งเน้นไปที่ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬา อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันนั้น อาจสังเกตเห็นได้ หรือ ถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หายใจถี่ หายใจไม่สะดวก ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก อาการสั่น หาว หายใจผิดปกติ และ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ขุนเคี้ยวเหงื่อเหงื่อ วิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬานั้น ยิ่งเข้าสู่รอบที่มีความสำคัญมากขึ้น ความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541) ดังนั้นความวิตกกังวล จึงทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้อย่างเต็มที่ หรือ ทำให้นักกีฬาเล่นได้อย่างไม่เป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อการลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลต่อไป

ความมุ่งหมายในงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกที่มีต่อความวิตกกังวลระหว่างการฝึกการจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรฐานทักษะของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา และเพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬาประเภทอื่นๆ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยการแบ่งกลุ่มเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 แบบฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย
 - 1.2 แบบฝึกการพูดกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวล

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Imagery Relaxation) หมายถึง การสร้างภาพถึงเหตุการณ์หรือสถานที่ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สงบ สบาย โดยการนำประสาทสัมผัสทุกส่วนของร่างกายมาใช้ในการสร้างภาพเหล่านั้น ซึ่งเป็นการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การสร้างภาพเหล่านี้ช่วยทำให้เกิดการลดความตึงเครียดที่และยังช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการวิเคราะห์ ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ ช่วยให้การเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

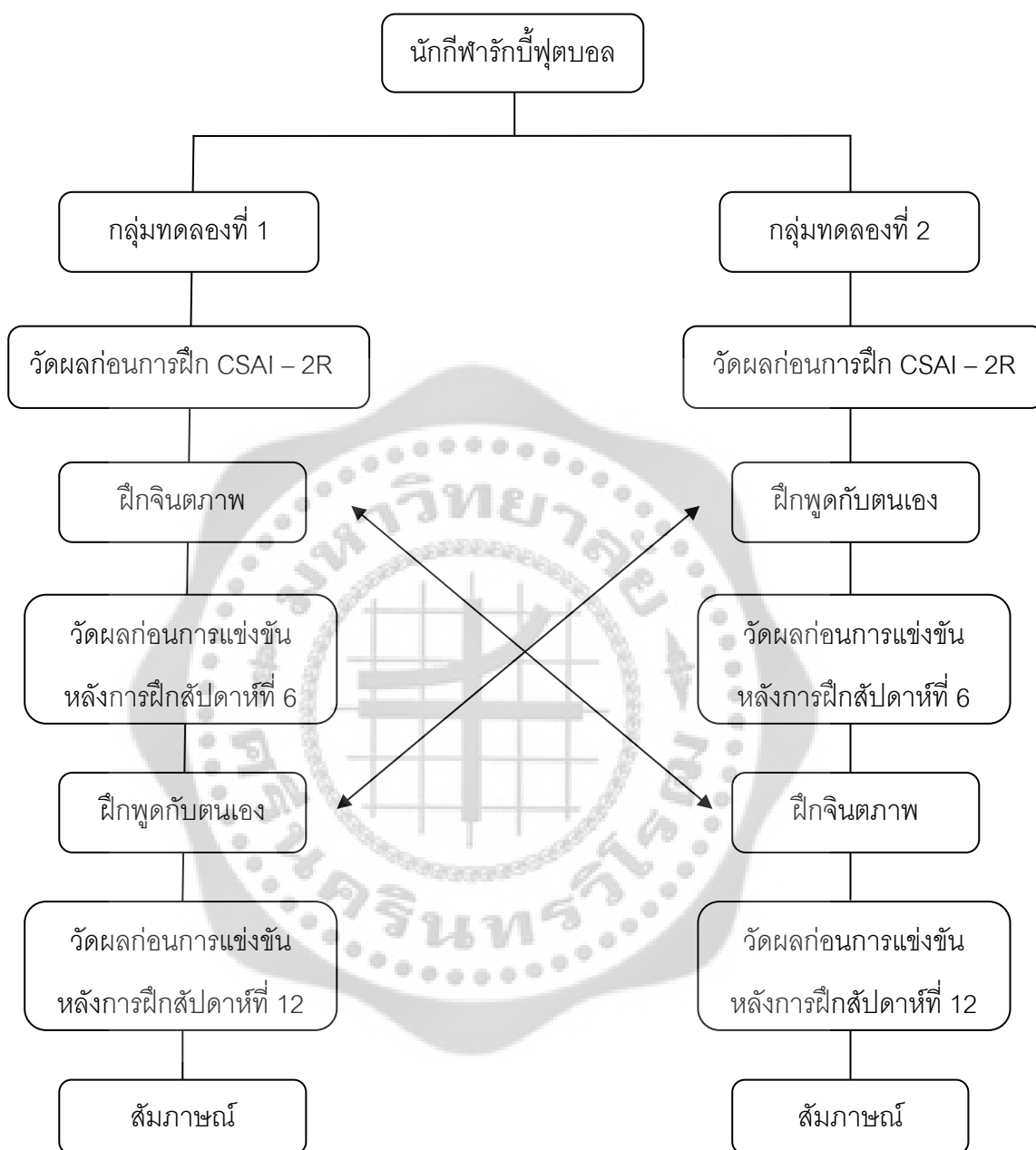
การพูดกับตัวเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self - Talk) หมายถึง การพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การพูดกับตนเองในลักษณะการสร้างแรงจูงใจจะเป็นสร้างแรงขับให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น รวมทั้งเพื่อการผ่อนคลาย หรือควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะส่งผลต่อ ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเตรียมความพร้อมของจิตใจ และการควบคุมสถานการณ์

การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) หมายถึง คำพูดที่ใช้เพื่อฝึกทักษะกีฬา ทั้งฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ และฝึกเพื่อให้ได้ทักษะใหม่ ลักษณะของคำพูดจะได้มาจากธรรมชาติของกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น ทักษะเฉพาะเจาะจง (Specific Instructional)

ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Precompetition Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลว่า ศักดิ์ศรีจะลดลง กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ การหวังผลว่าต้องชนะ หรือการถูกคาดหวังจากโค้ช เพื่อนร่วมทีมพ่อแม่ จะทำให้เกิดความกดดัน การกลัวผลที่เป็นลบ ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจลังเลซึ่งเป็นสิ่งทำให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาลดลง



กรอบแนวคิดในงานวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

การฝึกระหว่างกลุ่มการฝึกจิตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มการฝึกพูดกับตนเอง มีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
 - 1.1 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
 - 1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล
 - 1.5 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา
 - 1.7 ทฤษฎีความหายนะ
2. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา(Psychological Skill Training : PST)
3. การจินตภาพ (Imagery)
 - 3.1 ประโยชน์ของการจินตภาพ
 - 3.2 ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ
 - 3.3 การสร้างการจินตภาพ
 - 3.4 ความถี่ในการฝึกจินตภาพ
 - 3.5 รูปแบบในการฝึกจินตภาพ
4. การพูดกับตนเอง (Self Talk)
 - 4.1 ความหมายและความสำคัญ
 - 4.2 ประเภทของการพูดกับตนเอง
 - 4.3 จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง
 - 4.4 หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง
 - 4.6 เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง
 - 4.6 ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล การพูดกับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น เป็นความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้คิดหรือประเมินว่าข้อเสียหรือข้อจำกัดจากเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา และความวิตกกังวลแบ่งได้เป็นสองแบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากเกินไปจะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้ดีมากขึ้น
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปจะส่งผลทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาลดต่ำลงกว่ามาตรฐานเดิม

สืบสาย บุญวิรัตน์ (2541: 76) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่างๆ ที่มีต่อการกระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

ฟรอยด์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 ; อ้างอิงจาก Freud. 1978) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือ มโนคติที่มีต่อตนเองกับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ

ไรครอฟท์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 ; อ้างอิงจาก Rycroft. 1978) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้วเหลือก็แค่การลงมือปฏิบัติจริง

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534) ความวิตกกังวล (Anxiety) คือความรู้สึก สภาพอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักกีฬาในสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า อาจมีผลต่อประสบการณ์เดิมหรือในอดีตและสภาพแห่งอารมณ์หรือจิตใจในขณะนั้น

อเล็กซานเดอร์ และพาร์สัน (ธีรภา ประสิทธิ์เวช. 2544 ; อ้างอิงจาก Alexander and parson. 1987) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือ สภาวะของการประหวั่นใจ ความตึงเครียดความเป็นห่วงหรือความกระวนกระวายใจ การตอบสนองต่ออันตรายที่เป็นจริง เป็นความรู้สึกรู้สึกของค่านิยมของความหวั่นกลัว ความหมดทางช่วยเหลือ การถูกแยกให้อยู่ลำพัง และความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลคนเผชิญกับสถานการณ์ที่ภาพพจน์ของตนถูกคุกคาม

สปีลเบิร์กเกอร์ (นันทนา คำมูล.2545 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1989) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สงบอารมณ์ แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึก จนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการตอบโต้จริง ๆ

1.1 ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (ธีระ มงคงเจริญผล. 2541 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1972) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1.1 ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) หรือ (A-State) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมได้ตอบที่สามารถสังเกตได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

1.1.2 ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety)

มาร์เตนส์ (นันทนา เค้ามูล. 2545; อ้างอิงจาก Martens. 1976) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสำนึกว่าตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A-Trait) และความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State) คือ ในบุคคลที่มีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวสูงเมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ที่มีอยู่จะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าในบุคคลที่มีความวิตกกังวลเฉพาะตัวในระดับต่ำกว่านอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลลักษณะ สถานการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะตัวในระดับสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์เตนส์ (Martens. 1977) ออกแบบโครงสร้างของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุและก่อให้เกิดการแปลความหมายหรือการรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่และอันตรายแก่ตัวเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (A-State)



ภาพประกอบ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์และความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (สืบสาย บุญวิรูปต.2541: 79)

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2536) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระดับมากนัก หากจะเปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา สังเกต พฤติกรรมเพื่อหาข้อมูลและวิเคราะห์ให้

ได้ ความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มจะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับสูง และเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลหรือนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

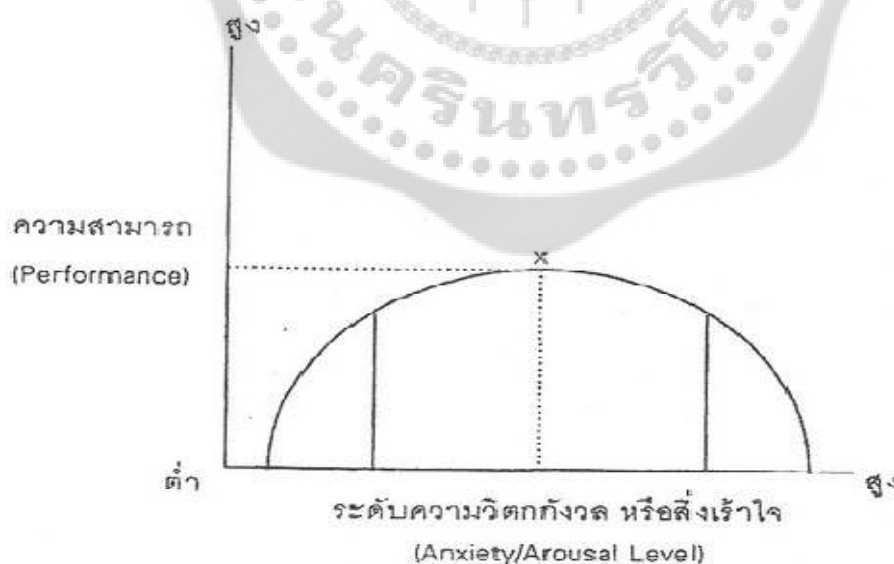
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเฉพาะกาล หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2536) ได้อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความสามารถในการเล่นกีฬา คือ

1.2.1 ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory)

หลักทฤษฎีนี้กล่าวว่า ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปจะทำให้มีความสามารถต่ำแต่ถ้ามีความวิตกกังวลเหมาะสมจะทำให้มีความสามารถสูง ทฤษฎีนี้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปและใช้อธิบายได้ในการเล่นกีฬาเกือบทุกประเภท ดังนั้นก่อนหรือขณะแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีสภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะทำให้แสดงความสามารถที่ออกมาสูง



ภาพประกอบ 3 แสดงแผนภูมิภาพทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted – U Theory)

1.2.2 ทฤษฎีฮานินโซนของพลังงานที่เหมาะสม (Zone of optimal Functioning)

ยูริ ฮานิน (สมบัติ กาญจนกิจ;และสมหญิง จันทุไทย. 2542; อ้างถึง Hanin. 1970)

นักจิตวิทยาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความคิดต่อจากทฤษฎี อักษรยูคว่าโดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา (Performance) กับระดับความวิตกกังวลหรือสิ่งเร้า (Anxiety or Arousal Level) โดยเขาเรียกสิ่งนี้ว่า “โซนของความเหมาะสม (Zone of optimal Functioning)” เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการคือ

ระดับความเหมาะสมของความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่จุดกลางเสมอไป สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาบางคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจมีความวิตกกังวลอยู่ในช่วงกลางหรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้นโค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬาค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นช่วง ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

หลังจากที่ฮานิน ได้เสนอทฤษฎีโซนของความเหมาะสมแล้ว มีนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่านให้การสนับสนุนและได้ขยายการพัฒนาทฤษฎีนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงแผนภูมิโซนของความเหมาะสม

1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542) ได้สรุปไว้ ดังนี้

การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองจะบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่

การเชื่อมั่นในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณจะไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ

ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเองมีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้เกิดขึ้นครั้งที่แล้วจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกแล้วก็จะทำให้นักกีฬานั้นวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น

การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์แข่งขันอาจบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาตินักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำไม่สมบูรณ์อ่อนแอมีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

สภาพแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมในสนาม สภาพของสนามดีเกินไปหรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคยในการแข่งขันดังนั้นในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

ดังนั้นจะเห็นว่าทุกคนไม่สามารถจัดการความวิตกกังวลได้โดยสิ้นเชิงทั้งนี้เพราะเกิดความกดดันขึ้นมากมายในการแข่งขันกีฬาอย่างไรก็ตามนักกีฬาก็จะสามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้โดยเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมซึ่งเป็นผลให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้เต็มที่และประสบความสำเร็จ

ซิงเกอร์ (วชิรา วิสุกัน. 2547 ; อ้างอิงจาก Singer. 1986) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาประกอบด้วย

1. ความไม่พอใจในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome uncertainty)

2. ความหมายหรือความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of Failure)
4. กลัวว่าจะทำให้คนอื่นตกต่ำ (Fear of letting down significant Other)
5. กลัวอันตราย (Fear of danger)
6. กลัวประสบความสำเร็จ (Fear of success)
7. เกรงศักดิ์ศรีของคู่แข่ง (Intimidation by opponent)

1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล

1.4.1 การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived ability) การรับรู้ตนเองว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันหรือเล่นกีฬาที่มีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์และความภูมิใจในตนเอง สปิธเบอร์ก (สปีธสาย บุญวีรบุตร. 2541; อ้างอิงจาก Spielberg. 1966) ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน การรับรู้ถึงความสามารถตนเองที่เกิดขึ้นได้ทั้งจากการประเมินจากคนอื่นรอบข้างและการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งก่อน ขณะ และหลังการแข่งขัน

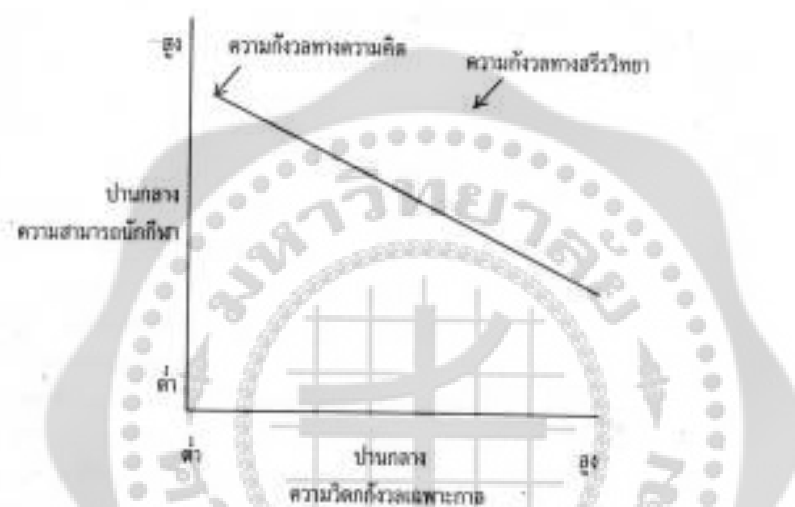
1.4.2 การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of success) และการกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี (สปีธสาย บุญวีรบุตร. 2541: 79 ;อ้างอิงจาก Pierce. 1980) การเป็นผู้ตั้งความหวังการเล่นและการแข่งขันสูง หวังความเป็นเลิศจากการแข่งขันกีฬาและกลัวแพ้ หรือเกรงที่จะเล่นได้ไม่ดีเท่าที่คาดหวังหรือไม่สำเร็จดังที่ตนเองตั้งใจไว้หรือคนรอบข้างตั้งใจไว้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

1.4.3 การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of negative evaluation) สแคนแลนด์ (สปีธสาย บุญวีรบุตร. 2541: 79 ;อ้างอิงจาก Scanlan. 1978) เช่น จากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูสอน และสื่อมวลชนซึ่งมีความหมายมากกว่าคนอื่น หรือกลุ่มคนอื่นจะติเตียนหรือวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี หากเป็นนักกีฬาก็กลัวผู้ใหญ่ติเตียน ลงโทษ หรือผู้ใหญ่ไม่รักหากเล่นได้ไม่ดี

1.5 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน จากการศึกษานี้ของคลาโวรา (สปีธสาย บุญวีรบุตร 2541; อ้างอิงจาก Kalavora. 1978) พบว่านักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก็จะมีวิตกกังวลเฉพาะการสูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม

นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดหรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นไปได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรงกล่าวคือเมื่อความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นตัวยุกลับหัวหรือแบบเส้นโค้งกล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้นความสามารถในการเล่นก็ค่อยๆเพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาก็จะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของความวิตกกังวลและความสามารถ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competiton) ได้แบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1.5.1 ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้

1.5.1.1 ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลงเป็นความรู้สึก กลัวแพ้หรือแพ้ไม่ได้ เพราะเกรงว่าต้องยอมรับว่าตัวเองไม่เก่งกลัวอาย หากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตือน รวมทั้งเกรงว่าสังคมคนรอบข้างและสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญคือกลัวสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถที่มี

1.5.1.2 ความหวังผลเป็นลบ (Negative outcome certainly) การหวังผลว่าต้องชนะแน่นอนก่อนการแข่งขันจะทำให้เกิดความวิตกกังวล การหวังผลเลิศจึงเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือถูกคาดหวังผลเลิศจึงเกิดจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครองและสื่อมวลชนจะทำให้เกิดความกดดันต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกลัวว่าผล

การแข่งขันจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้าง

1.5.1.3 กลัวผลที่เป็นลบ (Negative outcome certainly) เมื่อผลการแข่งขันออกมาไม่ดีก็เท่ากับว่าต้องยอมรับผลนั้นเป็นตัวชี้ชัดถึงความพ่ายแพ้เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลวซึ่งเท่ากับถูกบังคับให้ยอมรับว่าตนด้อยความสามารถการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันก็พื่อนั้นอาจสังเกตเห็นได้ หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเครียดกับการแข่งขันมักแสดงอาการได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องปั่นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นทั่วร่างกาย หาว หายใจผิดปกติ และ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรม

เปลี่ยน เช่น การเดินไป – มา ไร้ความหมาย พูดมากผิดปกติ เป็นต้น

1.5.2 ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

1.5.3 ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬานหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้างนักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แม้ไม่ปรากฏความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเลย เช่น จากการสัมภาษณ์ จอย ซีลิก (Joy Selig) แชมเปียนกีฬายิมนาสติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเขาไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขันรับรู้ความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ซึ่งอาการนี้ เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าจะตนล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อยๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่การแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อมีการแข่งขันเริ่มขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็วในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

1.6 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

มาร์เตนส์ (สปีสลาย บุญวีรบุตร. 2541) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1.6.1 จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่นเกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ชนะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมสามัคคี แบบหย้า – เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลจะแตกต่างกัน

1.6.2 การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้นๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของตนกับความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

1.6.3 การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อมๆ กับการรับรู้และการประเมินการตอบสนองต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีระวิทยา เช่นหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้าหรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่นเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้อย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

1.6.4 ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้นๆทั้งที่เป็นผลทันทีและผลที่ตามมาหลังจบการแข่งขัน ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลเมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาก็คือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้และได้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง

แต่ที่สำคัญคือการได้ผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้ก็รู้สึกที่ตนเองประสบผลสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามการชนะอาจรู้สึกว่าการล้มเหลวได้หากผู้เล่นประเมินว่าความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำกว่าและการแข่งขันนั้นไม่มีความหมายสำคัญ แม้ชนะก็ไม่สร้างความรู้สึกที่ดีได้



ภาพประกอบ 6 แสดงกระบวนการแข่งขันที่พัวพันกับความวิตกกังวล

1.7 ทฤษฎีความหายนะ (Catastrophe Model)

ตามแบบจำลองของฮาร์ดี. (1990,1996) การแสดงความสามารถจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของความตื่นตัวและ ความวิตกกังวลทางความคิด ทฤษฎีความหายนะ(Catastrophe Model) ทำนายว่าความวิตกกังวลทางกายเกี่ยว ข้องกับการแสดงความสามารถทางกายในลักษณะของตัวยูคว่ำ ก็ต่อเมื่อนักกีฬานั้นไม่ได้มีความกังวลหรือนักกีฬานั้นมีความวิตกกังวลทางความคิดต่ำถ้าความวิตกกังวลทางความคิดสูง ไม่ว่าจะขนาดใดก็ตาม การเพิ่มขึ้นของความตื่นตัวนี้จะผ่านจุดวิกฤต (threshold) และหลังจากนั้นการแสดงความสามารถก็จะตกลงอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นความตื่นตัวทางกายจะมีผลกระทบอย่างชัดเจนต่อการแสดงความสามารถที่ขึ้นอยู่กับปริมาณของความวิตกกังวลทางความคิดที่เกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น ท่ามกลางความกังวล ความตื่นตัวที่มากเกินไป และความหายนะที่เกิด การแสดงความสามารถจะลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้แตกต่างจากทฤษฎียูคว่ำ ที่กล่าวว่าความสามารถจะค่อยๆลดลง และการฟื้นคืนสภาพของการแสดงความสามารถ ก็จะใช้เวลานานกว่า

ถึงแม้ว่าจะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์บางอันที่ให้การสนับสนุนทฤษฎีคาแทสโทฟี แต่มันก็ยังยากที่จะทำการทดสอบทฤษฎี แต่คุณก็สามารถที่จะบอกได้ว่าการที่จะแสดงความสามารถได้พอดีแค่ความตื่นตัวทางกายในระดับที่พอดีนั้นยังไม่เพียงพอ แต่จำเป็นที่จะต้องจัดการหรือควบคุมความวิตกกังวลทางความคิดร่วมด้วย

2. การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skill Training : PST)

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542) ได้กล่าวถึงทักษะทางจิตวิทยา (Mental Training or Psychological Skill Training) ไว้ดังนี้

ในอดีตนั้น คำว่า Mental Training ได้ถูกใช้อย่างแพร่หลายในการอธิบายการนำเอาเทคนิคทางจิตมาใช้เสริมความสามารถของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ แต่ในปัจจุบัน นักวิชาการทางจิตวิทยาการกีฬานิยมใช้คำว่า Psychological Skill Training หรือ PST กันมากกว่า

คำว่า Psychological Skill Training นี้ มีความหมายขึ้นว่าเป็นกระบวนการฝึกฝนที่ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างทักษะขึ้นมา ซึ่งคำนี้ก็ยังคงสอดคล้องกับการฝึกฝนทักษะทางกีฬาและทางร่างกาย เช่น คำว่า Physical Training ซึ่งหมายถึงระบบการฝึกฝนที่ได้ทำการวางแผน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักกีฬาอยู่ในสภาวะสูงสุด (Peak) เมื่อการแข่งขันเข้ามาถึง

การฝึกทักษะทางจิตใจ (PST) ก็เช่นเดียวกับการฝึกฝนร่างกาย นั่นคือจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผน และการวิเคราะห์ว่าควรจะดำเนินการวางแผนอย่างไร เช่น นักกีฬาส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยรู้ หรือไม่ค่อยจะรับรู้ถึงความมุ่งหมาย หรือเป้าหมายของตนเองในการเล่นกีฬานั้นคืออะไร นักกีฬาส่วนมากจะมีเป้าหมายที่ไกลเกินไป สูงเกินไป หรือกว้างเกินไปที่จะนำไปให้นักกีฬาเหล่านั้นมุ่งหน้าไปสู่ความเป็นเลิศ เนื่องจากสาเหตุนี้เอง ทำให้ทักษะการตั้งเป้าหมายในการกีฬาเป็นทักษะแรกที่จะต้องนำมาใช้เสียก่อน เนื่องจากการตั้งเป้าหมายจะมีผลกระทบในทางดีกับการเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา แต่ถึงกระนั้น การที่จะให้นักกีฬาเกิดทักษะการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับการกีฬานั้น ก็เป็นงานที่หนักและยากพอสมควร และจะต้องมีการวางแผนการ การควบคุมดูแล ประเมินผล และการตั้งเป้าหมายใหม่กันอยู่ตลอดเวลา การฝึกทักษะทางจิตใจ (PST) แบบอื่นๆก็อาจจะถูกนำมาฝึกให้กับนักกีฬาได้ และการที่จะเลือกทักษะใดทักษะหนึ่ง หรือหลายๆทักษะให้นักกีฬาฝึกฝนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลายอย่าง เช่นเวลาที่นักกีฬาและโค้ช มีให้กับนักจิตวิทยาการกีฬาในการวิเคราะห์ความต้องการของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

การฝึกทักษะทางจิตใจ (PST) นี้จะต้องใช้การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ในระดับเดียวกันกับการฝึกฝนทักษะของร่างกาย การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้นจำเป็นจะต้องเป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกประจำวัน ไม่เช่นนั้นการฝึกจะได้ผลน้อย หรือแทบไม่ได้ผลเลย อย่างไรก็ตามรูปแบบของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยานั้นจะแตกต่างกันไปอย่างไร ทุกโปรแกรมก็จะมุ่งเน้นส่งเสริมสภาวะจิตใจของนักกีฬาให้เอื้อต่อการเกิดภาวะสูงสุดในการกีฬา (Peak Performance)

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาและการแข่งขันนั้น คือ การฝึกทักษะทางจิตวิทยา(Psychological Skill Training : PST) การฝึกทักษะทาง

จิตวิทยานี้ผู้ฝึกจะต้องรับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ เริ่มฝึกจากระดับง่ายไปหายาก ทักษะทางจิตวิทยานั้น มีหลากหลายอย่างด้วยกัน ทักษะที่สำคัญๆและใช้บ่อยๆได้แก่ (Weinberg and Gould. 2007)

- การจัดการกับความตื่นตัว (Arousal Regulation)
- การจินตภาพ (Imagery)
- การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)
- การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
- การมีสมาธิ (Concentration)
- การพูดกับตนเอง (Self-Talk)

3. การจินตภาพ (Imagery)

นักกีฬาได้ใช้การฝึกซ้อมทักษะกีฬาภายในใจหรือการจินตภาพเป็นระยะเวลาหลายปีมาแล้ว แต่เพิ่งจะมีการศึกษาถึงผลของการฝึกการจินตภาพว่ามีผลต่อการแสดงความสามารถเมื่อประมาณ ยี่สิบปีที่ผ่านมา มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงว่านักกีฬาและนักออกกำลังกายไม่เพียงแต่ใช้การ จินตภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกาย ยังใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน รื่นรมย์ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอีกด้วย (Weinberg and Gould. 2007)

การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ทางด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟัง การได้ปฏิบัติซึ่งได้จากการที่ได้รับประสบการณ์มาก่อน การจินตภาพเป็นภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึก ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทางที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว อย่างมีขั้นตอนและแสดงทักษะกีฬาและแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัย ชนะ หรือเสียใจเมื่อพ่ายแพ้ เป็นต้น(การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536)

วีลีย์ และ วอลเตอร์ (Morris; et al. 2005; อ้างถึง Vealey & Walter. 1993) กล่าวว่า การ จินตภาพคือการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดรวบรวมภาพหรือสร้างภาพของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ

เดนิส (Morris; et al. 2005; อ้างถึง Denis. 1985) กล่าวว่า การจินตภาพ คือกิจกรรมทาง จิตใจซึ่งทำให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรม เป็นที่เข้าใจว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ ภาพวัตถุที่อยู่หนึ่งแต่หมายถึงการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงภาพด้วย การจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัด อยู่แค่การรวมภาพวัตถุ หรือแม้แต่การรับรู้ที่ผ่านมา แต่การจินตภาพ รวมถึง เหตุการณ์ที่ไม่เสร็จสิ้น การจินตภาพทำให้คนสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตได้

ไซมอน (Simons. 2000) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการรับรู้และการกระทำ คล้ายกับระบบความจำจำนวนมากที่จับข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อมและทักษะกลไก ภาพ เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความคิดและอารมณ์ และการจินตภาพยังสามารถที่จะจำลองการ

ตอบสนองที่เหนือกว่าธรรมดาได้ การจินตภาพสามารถสร้างและอนุญาตให้ผู้จินตภาพสามารถพบประสบการณ์ที่ไม่เคยพบในความสามารถจริงในจิตใจได้

ไวต์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007) กล่าวว่า การจินตภาพคือการรวมตัวกันของกลุ่มภาพที่คล้ายกับประสบการณ์จริงแต่ประสบการณ์ทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตใจ

3.1 ประโยชน์ของการจินตภาพ

ไวต์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007) กล่าวว่า มีหลักฐานจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา มีหลักฐานซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้านใหญ่ๆด้วยกัน คือ รายงานต่างๆ กรณีตัวอย่าง และการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หลักฐานทั้งสามด้านบ่งชี้ว่าการจินตภาพสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มสมาธิ (Improve concentration) โดยการสร้างภาพว่าต้องการทำอะไรและตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร การจินตภาพสามารถป้องกันไม่ให้จิตใจเกิดภาวะสงสัย เราสามารถจินตภาพเห็นถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้เกิดการเสียสมาธิหลังจากนั้นก็ให้จินตภาพเห็นตัวเองสามารถรวบรวมสมาธิกลับมาได้ ยิ่งไปกว่านั้นการจินตภาพยังทำให้การตัดสินใจเร็วขึ้นรวมทั้งพัฒนากลยุทธ์ในการแข่งขัน
2. สร้างแรงจูงใจ (Enhance motivation) การจินตภาพช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้จินตภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกายที่ต้องมีการทำแบบเดิมซ้ำ ๆ และการออกกำลังกายที่มีท่วงท่าเดียวไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ห้อยเรียนเต้นแอโรบิก และการนั่งก้มแตะ เป็นต้น ในด้านกีฬาการที่จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จเช่นเห็นตนเองได้รับเหรียญรางวัลก็ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการแสดงความสามารถ
3. สร้างความเชื่อมั่น (Build confidence) การจินตภาพสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้จินตภาพได้เพราะว่าถ้าผู้จินตภาพเห็นภาพตัวเองแสดงความสามารถได้ดีและรู้สึกตื่นเต้นกับความสามารถของตนเองก็จะทำให้มีความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป
4. ควบคุมอารมณ์ (Control emotional responses) การจินตภาพสามารถเพิ่มแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีอาการเซื่องซึมเกินไปก่อนการแข่งขันและลดแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีความเครียดมากเกินไป ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม
5. เพิ่ม ฝึก และแก้ไข ทักษะกีฬา (Acquire, Practice, and correct sport skill) การจินตภาพถึงการเพิ่ม ฝึก และแก้ไขทักษะกีฬาน่าจะเป็นข้อที่คนรู้จักและมีการใช้มากที่สุด นักกีฬาได้ซ้อมการพัตกอล์ฟ การเล่นมวยปล้ำ การพุ่งแหลน การซ้อมยิมนาสติกบนแท่นทรงตัว หรือการว่ายน้ำ

แบล็คสไตรค์ ทั้งหมดนี้ภายในใจ นักกีฬาสามารถจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในการแข่งขัน หรือ การจินตภาพถึงการแสดงความสามารถที่ดีที่เกิดขึ้นไปแล้ว นอกจากนี้การจินตภาพยังสามารถ ตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในรูปแบบการเคลื่อนไหวได้

6. เพิ่มและฝึกกลยุทธ์ (Acquire and practice strategy) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อการ ฝึกซ้อมและการเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ ได้ทั้งกลยุทธ์ส่วนบุคคลและทีม

7. เตรียมการแข่งขัน (Prepare for competition) ช่วงเตรียมการแข่งขันในช่วงที่มีเกมมาใช้ในการ จินตภาพบ่อยที่สุดเพื่อให้นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จะออกไปแสดงความสามารถสูงสุด โดยให้นักกีฬา จินตภาพถึงสนามที่จะแข่งหรือจินตภาพถึงการเตรียมการก่อนการแข่งขันเพื่อเพิ่มความสนใจและ สมาธิ

8. จัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with pain and injury) การจินตภาพ ช่วยให้นักกีฬารับมือกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บได้อีก ทั้งยังมีส่วนช่วยทำให้เวลาในการฟื้นฟู สภาพเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬารักษาระดับทักษะกีฬาให้คงอยู่ไว้ได้

9. แก้ไขปัญหา (Solve problems) นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพในการหาปัญหาและ แก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น นักกีฬายิมนาสติกที่มีปัญหาในการเล่นสามารถจินตภาพว่าตอนนี้ตนเอง กำลังเคลื่อนไหวอย่างไร และจินตภาพเห็นการเคลื่อนไหวในอดีตที่ประสบผลสำเร็จเพื่อนำมาแก้ไข ข้อผิดพลาดในปัจจุบัน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลินเน่ (Lynne, 2004) ซึ่งทำการศึกษาถึง การสำรวจการใช้การ จินตภาพในนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชั้นเลิศ และการทดสอบผลของการฝึกการจินตภาพในขณะฝึกซ้อม พบว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีการใช้การจินตภาพแบบเฉพาะเจาะจง(cognitive specific imagery) และ การจินตภาพแบบทั่วไป(cognitive general imagery) หลังการฝึกมีรายงานว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถ เห็นภาพได้อย่างชัดเจน มีรายละเอียดที่ดี ควบคุมความวิตกกังวลได้ดี มีแรงกระตุ้นและระดับของ แรงจูงใจที่ดี มีการพัฒนาในเรื่องของการสร้างความเชื่อมั่นของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน และมีการใช้ การจินตภาพอย่างมีโครงสร้างมากขึ้น จุดสำคัญของการศึกษาวิจัยชิ้นนี้คือ การใช้การจินตภาพของแต่ละ บุคคลเพื่อให้ตรงกับความต้องการที่แตกต่างของนักกีฬาแต่ละคน คล้ายคลึงกับ งานวิจัยของสตีเฟน เพจ (Stephen J. Page 1999) ที่ทำการศึกษาถึงระดับการรับรู้ความวิตกกังวล เนื่องจากมี นักกีฬาบางคนมีความเข้าใจว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันเป็นไปในทางลบ และทำให้ส่งผลเสียต่อ การแสดงความสามารถ แม้ว่าความวิตกกังวลสามารถเป็นการปลุกเร้าและทำให้ตื่นตัวก็ตาม เนื่องจากการรับรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อการแสดงความสามารถ จึงมีความสำคัญต่อ การพัฒนาเทคนิคโดยการปรับเปลี่ยนการรับรู้ จุดประสงค์ของการศึกษานี้คือการศึกษาค้นคว้าถึง การจินตภาพในแต่ละช่วง (a) การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของความวิตกกังวลจากด้านลบเป็นด้านบวก และ

(b) ลดระดับของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน มีการใช้แบบทดสอบการรับรู้ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน Competitive Anxiety Perception Scale (CAPS) และแบบสอบถามวัดความวิตกกังวล Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ของระดับความวิตกกังวลทางความคิดและความวิตกกังวลทางกายจากการวัด CSAI-2 และมีการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ของระดับการรับรู้ความวิตกกังวลในการแข่งขันในทางบวก ผลคือการรับรู้ถึงความวิตกกังวล อาจจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการจินตภาพ ซึ่งส่งผลต่อการแสดงความสามารถ นอกจากนี้ คาร์เตอร์และคีลลี่ (Carter and Kelly. 1997) ได้ทำการศึกษาถึงค่าความเหมาะสมของแรงต้านภายในจิตใจที่ไปสู่ความสำเร็จ โดยการจินตภาพแบบปกติและการจินตภาพแบบขัดแย้ง จุดประสงค์เพื่อลดความวิตกกังวลในนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นจำนวน 73 คน โดยแบบออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มจินตภาพถึงความเชื่อมั่น กลุ่มจินตภาพแบบขัดแย้ง และกลุ่มควบคุม มีรายงานว่า ในกลุ่มจินตภาพแบบขัดแย้งนักกีฬาที่ชอต่อด้านสูงจะมีความวิตกกังวลทางกายต่ำและมีความเชื่อมั่นสูงกว่านักกีฬาที่ชอต่อด้านต่ำ ในทางตรงกันข้ามกัน ทั้งในกลุ่มจินตภาพถึงความเชื่อมั่นและกลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความวิตกกังวลทั้งนักกีฬาที่มีแรงต้านสูงและแรงต้านต่ำ สรุปว่าการจินตภาพแบบปกติและการจินตภาพแบบขัดแย้งมีผลต่อการลดความวิตกกังวลในนักกีฬา

3.2 ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ

ไวต์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007) กล่าวว่า การจินตภาพเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิตใจชนิดอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยการฝึกซ้อม ในขณะที่นักกีฬาบางคนมีความสามารถในการจินตภาพที่ดี แต่นักกีฬาบางคนกลับไม่สามารถจินตภาพให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ปัจจัยที่มีผลต่อการจินตภาพให้ประสบความสำเร็จมี 2 ปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

3.2.1 ความชัดเจน

ผู้ที่มีความสามารถในการจินตภาพที่ดีจะใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการจินตภาพเหตุการณ์ที่เสมือนจริงให้เกิดขึ้นในจิตใจได้ การจินตภาพที่ดีมีความจำเป็นที่จะต้องให้ภาพที่เกิดขึ้นในจินตภาพนั้นเหมือนเหตุการณ์จริงมากที่สุด ผู้จินตภาพบางคน จินตภาพถึงสิ่งแวดล้อม สนามแข่งขัน ผู้ชม อารมณ์ความรู้สึก ความเครียด ความโกรธ สมาริ ในการแข่งขัน เหตุการณ์และความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้การจินตภาพเหมือนจริงมากที่สุด แต่ถ้าผู้จินตภาพไม่สามารถที่จะจินตภาพได้อย่างชัดเจน ให้ผู้จินตภาพเริ่มจินตภาพจากสิ่งที่คุ้นเคย ใกล้ตัว เช่น อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในห้องของตนเอง หลังจากนั้นถึงค่อยเริ่มจินตภาพถึงสนามฝึกซ้อมที่เราซ้อมเป็นประจำ เป็นต้น

แบบการฝึกความชัดเจนในการจินตภาพ

ขั้นที่ 1. จินตภาพบ้าน (Imagining home) ให้ผู้ฝึกจินตภาพถึงห้องนั่งเล่นภายในบ้านของตนเอง ลองนึกถึงรายละเอียดภายในห้อง รูปร่างลักษณะของอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เสียงที่คุณได้ยิน อุณหภูมิตอนนั้นเป็นอย่างไร มีการเคลื่อนไหวอะไรในอากาศหรือไม่ คุณได้กลิ่นอะไรหรือไม่ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการจินตภาพ

ขั้นที่ 2. จินตภาพการแสดงทักษะกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ (Imagining a positive performance of a skill) เลือกทักษะกีฬาที่เราเล่นแล้วจินตภาพเห็นตนเองแสดงทักษะกีฬานั้นได้อย่างยอดเยี่ยม จินตภาพซ้ำๆภายในใจ รับรู้ถึงความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่น นักเทนนิสเห็นตนเองยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม มองไปที่คู่ต่อสู้และเลือกพื้นที่ที่เราต้องการจะเสิร์ฟลูกเทนนิสไปลง ให้เห็นและรู้สึกถึงการโยนลูกบอล การเคลื่อนไหวในการเสิร์ฟที่เราทำได้ดีและสมบูรณ์ แบบ รู้สึกถึงการแอ่นตัวความรู้สึกที่หัวไหล่เมื่อยกแร็คเกิดขึ้นเหนือศีรษะรู้สึกถึงการถ่วงน้ำหนักมาข้างหน้า และรู้สึกว่าแร็คเกิดสัมผัสกับบอลที่สูงและมุมที่พอดี รู้สึกถึงการสับตัวของข้อมือ เห็นและรู้สึกถึงการถ่วงน้ำหนักตัวที่สมบูรณ์ ลูกเทนนิสไปตกลงตรงจุดที่เราต้องการพอดี

ขั้นที่ 3. จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถ (Imagining a positive performance) ให้จินตภาพเปรียบเทียบระหว่างคุณเป็นอย่างไรเวลาที่เล่นได้ดีกับคุณเป็นอย่างไรเวลาที่เล่นไม่ดี พยายามจินตภาพให้ชัดเจนที่สุดเมื่อคุณเล่นดีว่าคุณเป็นอย่างไร การใช้วิธีใดจะช่วยจะช่วยให้ได้ภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น หลังจากนั้นให้จินตภาพถึงเสียงที่คุณได้ยินเวลาคุณเล่นดี คุณพูดอะไรกับตัวเอง และคุณพูดอย่างไร คุณทำอะไรภายในใจเมื่อเจอสถานการณ์ที่เลวร้าย สุดท้ายให้จินตภาพถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อคุณเล่นดี มือและเท้ารู้สึกอย่างไร รู้สึกถึงความรวดเร็ว ความว่องไวหรือไม่ กล้ามเนื้อผ่อนคลายขนาดไหน ให้สนใจอยู่กับความรู้สึกในขณะที่เล่นได้ดี

3.2.2 การควบคุมภาพ

ผู้ที่มีความสามารถในการจินตภาพที่ดี นอกจากจะต้องมีความสามารถในการจินตภาพให้เหมือนจริงมากที่สุดแล้ว ยังมีอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ นั่นก็คือการควบคุมภาพ ความสามารถในการควบคุมภาพในภาวะที่มีความกดดันหรือในภาวะที่มีแรงกระตุ้นมากเกินไปที่จะสามารถควบคุมภาพได้ เช่น การเห็นภาพที่ไม่ต้องการหรือจำกัดภาพที่ไม่ต้องการ

แบบฝึกหัดในการควบคุมภาพ

การควบคุมการจินตภาพให้เป็นไปตามที่ผู้จินตภาพต้องการเป็นปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ การฝึกควบคุมการจินตภาพมีขั้นตอนในหารฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1. ควบคุมการแสดงความสามารถ (Controlling performance) จินตภาพถึงทักษะที่คุณเคยทำผิดพลาดในอดีตแล้วเห็นตนเองสามารถจัดการกับข้อผิดพลาดนั้นได้ เช่น นักบาสเก็ตบอล

จินตภาพเห็นตนเองกำลังจะยิงจุดโทษ 2 ลูกในช่วงสุดท้ายของการแข่งขันโดยที่ทีมกำลังตามอยู่ 1 คะแนน และเห็นตนเองรู้สึกเยือกเย็น ควบคุมสถานการณ์ได้ และยิงจุดโทษลงทั้ง 2 ลูก

ขั้นที่ 2. ควบคุมการแสดงความสามารถต่อคู่ต่อสู้ที่มีความสามารถสูง (Controlling performance against a tough opponent) จินตภาพถึงคู่ต่อสู้ที่เคยสร้างความลำบากให้กับเราในการต่อสู้แล้วในเราจินตภาพแผนการจัดการกับคู่ต่อสู้คนนั้น ๆ

ขั้นที่ 3. ควบคุมอารมณ์ (Controlling emotions) จินตภาพตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียด สถานการณ์ที่กำลังโมโห โกรธ เสียสมาธิ เสียความมั่นใจ หลังจากนั้นให้ใช้วิธีการควบคุมความวิตกกังวลมาจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3.3 การสร้างการจินตภาพ

การจินตภาพมี 2 แบบประกอบไปด้วย

1. การจินตภาพภายใน เป็นการจินตภาพทักษะจากมุมมองของผู้จินตภาพ คล้ายกับว่ามีกล้องวิดีโอ ตั้งอยู่ในศีรษะของเรา เราจะเห็นภาพเฉพาะส่วนที่เราจะเห็นได้จริงด้วยสายตาของเรา การจินตภาพชนิดนี้ผู้จินตภาพจะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหว

2. การจินตภาพภายนอก เป็นการจินตภาพจากมุมมองของผู้อื่นหรือผู้ที่สังเกตการณ์คล้ายกับว่าคุณกำลังดูตัวเองอยู่ในหนัง ผู้จินตภาพจะเห็นภาพรวมทั้งหมดของเหตุการณ์รวมถึงตนเองด้วย การจินตภาพชนิดนี้จะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวน้อยกว่าการจินตภาพภายใน ไวต์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould, 2007)

การจินตภาพอย่างมีกระบวนการคือ การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองอย่างชัดเจน ควบคุมได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อทักษะทางกายสูงสุด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (มงคล จานงเนียร์, 2536 ; และ Harris and Harris, 1984)

แบบฝึกหัดที่ 1 ฝึกผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพจุดสีแดงในใจ ให้เคลื่อนที่เข้าหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนไหวของสีแดง ให้ไกลสายตาอย่างช้า ๆ จนหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีที่ชัดเจน และเป็นการรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว้ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นรส

1. สร้างภาพในใจของตนเอง เช่น มะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของลูกมะนาว

2. สร้างภาพในใจของตนเอง คมกลื่นมะนาว และรับรู้กลิ่นมะนาว

3. สร้างภาพในใจตนเองขณะกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตูหน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว้ายน้ำ อัฒจันทร์และสำรวจรายละเอียดเหมือน

ข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะที่ต้องการพัฒนา

2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ

ที่ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การส่งลูกเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจและรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของการส่งลูกทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมาย วิถีทางของลูกลอยไปและกลับ จากเป้าหมายกับจุดส่งลูกและส่งลูกโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่ หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว้ายน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเอง กำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว้ายน้ำไป และกลับตัวที่ขอบสระ ตามระทางการแข่งขัน สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำ รับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพเป็นครูหรือผู้ที่มีสมาธิที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้องแทน

2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจรจัดเจน และถ้ามีโอกาสสมควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกทางกายและจิตใจ

2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกและแข่งขัน

3. บันทึกการพัฒนากายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี

นอกจากนี้การฝึกจินตภาพประกอบไปด้วย

1. การนึกภาพ (Visual Image) เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการจินตภาพ โดยสามารถมองเห็นได้เหมือนภาพจริงและสามารถเปรียบเทียบได้จากภาพจริง การเกิดจินตภาพยากที่จะเกิดขึ้นได้หากขาดการนึกภาพ

2. การตอบสนองของร่างกาย (Somatic Response) เมื่อมีการเกิดจินตภาพจะทำให้เกิดการรับรู้ทางจิต และสามารถมีผลต่อประสาทการรับรู้ทั้งการได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการเคลื่อนไหว รวมไปถึงการดีใจและการเสียใจ

3. การสื่อความหมาย (Meaning) การสร้างภาพที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดมิติ 3 อย่าง คือ การมองเห็น การตอบสนองต่อร่างกาย และการสื่อความหมาย เมื่อการสร้างภาพ และการมองเห็นภาพชัดเจน

4. ความชัดเจนและความสมบูรณ์ในการสร้างภาพ (Clarity and Completeness of Image) การสร้างภาพโดยทั่วไป จะขาดความชัดเจนและความมั่นคงของภาพในระหว่างการฝึกปฏิบัติซึ่งสามารถทำให้ภาพชัดเจนได้โดยการนึกภาพที่อยู่ใกล้เคียง โดยเริ่มจากส่วนสุดท้ายแล้วย้อนกลับมาสู่ภาพเริ่มต้น

5. ความสามารถในการควบคุม (Controllability) เป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติ ประกอบด้วย การเคลื่อนย้ายภาพและการสร้างภาพขึ้นมาใหม่การควบคุมภาพที่ดีนั้นจะสามารถเพิ่มรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งความลึกและการขยายของภาพ

6. การมองอย่างพิจารณา (Scanning) เป็นการจับเอารายละเอียดที่สำคัญของภาพนั้นออกมา แล้วนำมาวิเคราะห์ และสื่อความหมายจากสัญลักษณ์ของภาพ

7. การฝึกปฏิบัติซ้ำ (Principle Of Repetition) โดยปกติแล้วการจินตภาพ สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่จะมีความยากในการสร้างภาพซ้ำ อาจทำได้โดยการสังเกตภาพที่แตกต่างกันแล้วนำมาเปรียบเทียบกัน

8. การยอมรับ (Acceptance) ไม่มีเจตคติใด ๆ ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นจินตภาพที่เหมาะสม การที่จะยอมรับกับเจตคติใด ๆ เป็นจินตภาพนั้นต้องพิจารณาและเปรียบเทียบกับเจตคติอื่น ๆ

9. การจัดร่างกาย (Body Position) จะต้องทำให้ร่างกายสบายและมีสมาธิมากที่สุด เพื่อให้เกิดจินตภาพได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน ซึ่งมีความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทุกคนสามารถเลือกที่จะปฏิบัติในท่าใดท่าหนึ่งก็ได้

3.4 ความถี่ในการฝึกจินตภาพ

การกำหนดความถี่ในการฝึกจินตภาพต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายด้านเช่น ระดับชั้นเรียน ขนาดของชั้นเรียน แต่มีข้อเสนอแนะบางประการในการฝึกดังนี้

1. อธิบายนำร่องให้นักเรียนทราบเป็นแบบอย่างในการฝึกสร้างมโนภาพ
2. บอกลำดับขั้นตอนในการฝึกจินตภาพ
3. ใช้การจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย โดยการปฏิบัติก่อนนำเข้าสู่บทเรียน แล้วสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองของนักเรียน
4. ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึก ควรฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เช่น วันจันทร์ และเย็นวันพุธ หรืออาจเลือกเวลาเองให้เหมาะสม
5. เปิดโอกาสให้นักเรียนให้ได้รับการปรึกษา หรือแนะนำการฝึก

3.5 รูปแบบในการฝึกจินตภาพ

ในการเกิดการจินตภาพนั้นประกอบด้วย

1. ลำดับขั้นการจินตภาพ (A)
 - ขั้นที่ 1 การสร้างภาพอาจจะเป็นคน สิ่งของหรือ เหตุการณ์
 - ขั้นที่ 2 การตอบสนองทางกาย จะส่งผลต่อการกระทบกับประสาทสัมผัสทั้งการได้ยิน ได้กลิ่น การรับรู้รส การมองเห็น
 - ขั้นที่ 3 การสื่อความหมาย
2. ความสามารถของบุคคลในการสร้างภาพ (B)

กลุ่มที่ 1 (Superficial Level) คนกลุ่มนี้จะพยายามนึกภาพให้ออกมาสมบูรณ์ แต่ไม่สามารถทำได้โดยภาพที่เห็นจะเป็นภาพที่ไม่มีสี รายละเอียดไม่ชัดเจน

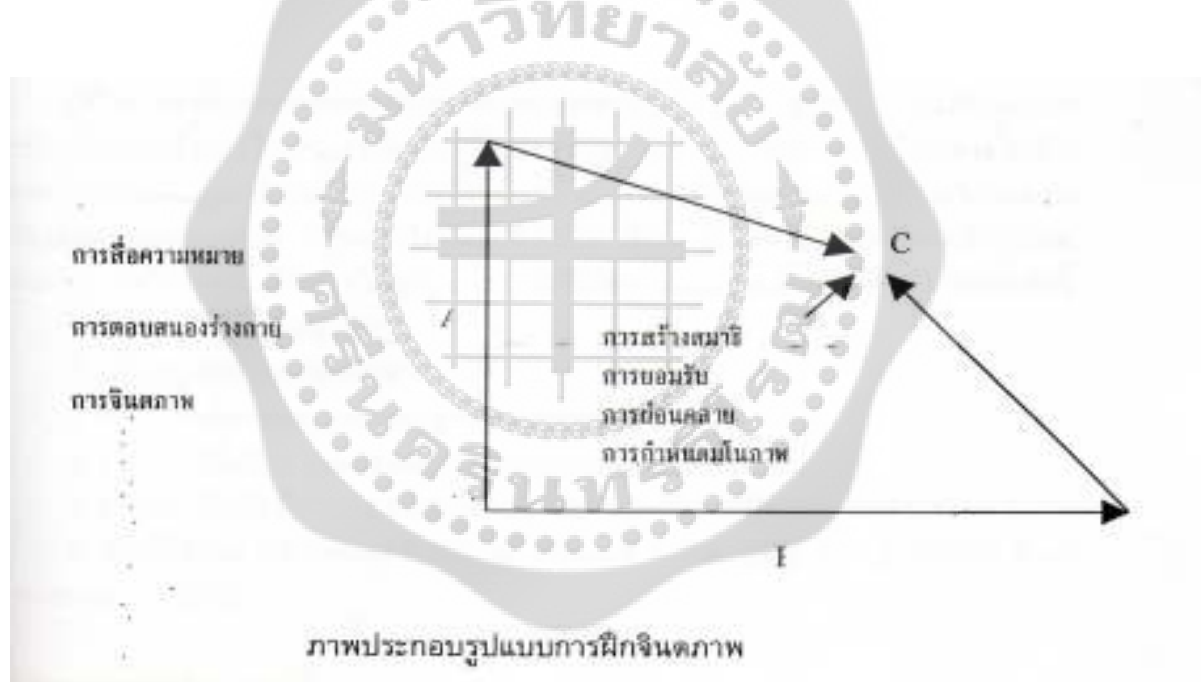
กลุ่มที่ 2 (Covert) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้เหมือนและใกล้เคียงความจริงแต่ไม่สามารถสร้างโครงร่างของภาพได้

กลุ่มที่ 3 (Intevative) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้สมบูรณ์ทั้งโครงร่าง และรายละเอียด อีกทั้งสามารถสื่อความหมายและสามารถสร้างจินตภาพได้

3. องค์ประกอบในการสร้างภาพ (C)

องค์ประกอบที่จำเป็นในการสร้างภาพจินตนาการเป็นการกำหนดมโนภาพ ที่จะสร้างโดยการสร้างแนวความคิดที่ต้องการที่จะสร้างโดยการวางแนวคิดตามที่ต้องการ หลังจากนั้นเป็นการผ่อนคลายทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างจินตภาพ(Bagley and Hess. 1984)

ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ แสดงรูปแบบการฝึกจินตภาพ

4. การพูดกับตนเอง (Self-Talk)

4.1 ความสำคัญและความหมาย

ฮาร์ดี และคณะ (Hardy; et.al. 1996) ได้กล่าวถึงการใช้ทักษะการพูดกับตนเองไว้ว่า ที่ผ่านมามีการใช้รูปแบบการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมและจัดการกับระบบความคิดของนักกีฬา การพูด

กับตนเองเป็นกุญแจสำคัญสำหรับความสำเร็จในการแสดงความสามารถทางกีฬา และการพูดกับตนเองยังถูกนำมาใช้กับการฝึกทักษะทางจิตใจอยู่บ่อยครั้ง

จอห์นสัน และคณะ (Johnson; et.al. 2004) ได้เสนอว่า การพูดกับตนเองคือการมุ่งความสนใจไปที่ความปรารถนาทางความคิด ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ นอกจากนี้ ฟินน์. (1985) และ ซินเนอร์. (2006) ได้เสนอเพิ่มเติมว่า การพูดกับตนเองสามารถส่งผ่านไปถึง การควบคุมความพยายาม และเพิ่มความเชื่อมั่น ในขณะที่ ฮาร์ดี และคณะ (Hardy; et.al. 1996) ยืนยันว่า การพูดกับตนเองยังสามารถใช้ควบคุมความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นตัวกระตุ้นการกระทำได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

สืบสาย บุญวิบุตร. (2541) ได้กล่าวว่า การพูดดีกับตนเองเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง จัดความคิดที่ห่อถอกที่เข้าในสมอง หรือความคิดที่ขวางการแข่งขัน ช่วยรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดี พร้อมทั้งจะแข่งขันและเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถของตนเอง

ไวน์เบิร์ก และกูด (วิลมาศ ประชากุล. 2547 ; อ้างอิงจาก Weinberg and Gould. 1999) ได้ให้ความหมายของการพูดกับตัวเองว่า เป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจภายใน หรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง

วิลเลียม (วิลมาศ ประชากุล. 2547 ; อ้างอิงจาก ; Williams. 1994) ได้เน้นว่า กุญแจสำคัญของการควบคุมทางความคิดของบุคคล ก็คือการใช้เทคนิคการพูดกับตนเองนั่นเอง เพราะไม่ว่าเราจะคิดในเรื่องใดก็ตาม เราจะอยู่ในภาวะของการพูดกับตนเองทั้งสิ้น

4.2 ประเภทของการพูดกับตนเอง

ไวน์เบิร์ก และกูด (วิลมาศ ประชากุล. 2547 ; อ้างอิงจาก ; Weinberg and Gould. 1999) แบ่งการพูดกับตนเองเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญ คือ (1) การพูดดีกับตนเอง (Positive Self-talk) และ (2) การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self-talk)

4.2.1 การพูดดีกับตนเอง (Positive Self-talk) เป็นการพูดในสิ่งที่ดีหรือสร้างสรรค์ และเป็นผลดีต่อตนเอง ทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ การมุ่งความสนใจ และความสามารถ เช่น “วันนี้ฉันจะทำได้ดี” “วันนี้เป็นวันของฉัน” หรือ “ฉันทำได้” เป็นต้น

4.2.2 การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self-talk) เป็นการพูดหรือการตีความเกี่ยวกับตนเองในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อแท้ใจเป้าหมายมากขึ้น รวมทั้งเกิดประสิทธิผลลดลง และเกิดความวิตกกังวล เช่น “ฉันยังแบบไป ๆ” “ฉันโง่ตัวช่วย” หรือ “ฉันเล่นแบบแบบนี้ได้อย่างไร” เป็น

ต้น จากการวิจัยพบว่าคำพูดเหล่านี้ไม่ได้เพิ่มความสามารถแต่อย่างใด แต่กลับยิ่งทำให้อารมณ์เสียมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลและสับสนมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ เจมส์ ฮาร์ดี และคณะ (วิลมาศ ประชากุล. 2547 ; อ้างอิงจาก ; Hardy, et.al. 2001) ยังได้แบ่งประเภทของการพูดกับตนเองในอีกลักษณะ คือ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) และ การพูดแบบแนะนำ (Instructional Self-talk)

1. การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) เป็นการพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อ ความมุ่งมั่น (Focus) ความเชื่อมั่นใจตนเอง (Self-Confidence) การเตรียมความพร้อมของจิตใจ (Mental Readiness) การควบคุมในสถานการณ์ที่ลำบาก (Coping in difficult situations) และการพูดกับตนเองในลักษณะการสร้างแรงจูงใจยังเป็นแรงขับให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น รวมทั้งเพื่อการผ่อนคลาย หรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างคำพูดได้แก่ “ฉันสามารถทำได้” “จงเตรียมตัวให้พร้อม” “จงสงบ” หรือ “ต้องพยายามอย่างต่อเนื่อง” เป็นต้น ในขณะที่ เฮทซิจิโอะเจียดิส และคณะ (Hatzigeorgiadis; et.al. 2009) ได้ทำการทดสอบผลของการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และความสามารถในนักกีฬาเยาวชน พบว่ากลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ความวิตกกังวลทางใจลดลง ความเชื่อมั่นที่เปลี่ยนแปลงสัมพันธ์กับความสามารถที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย และไม่พบการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม สรุปว่าผลของงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการพูดกับตนเอง สามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและลดความวิตกกังวลทางใจ นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นที่เพิ่มขึ้นสามารถอธิบายถึงผลของการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถที่เป็นไปในทางบวกมากขึ้นด้วย

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

ตามที่ ซินเซอร์ และคณะ (Zinsser, et.al. 2001) ได้กล่าวถึง หน้าที่ของการพูดกับตนเองไว้ว่า โดยทั่วไปแล้วการพูดกับตนเองทำหน้าที่ 2 ลักษณะ คือ 1) การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) การพูดในลักษณะนี้ จะช่วยนักกีฬาในเรื่องของการสร้างความเชื่อมั่น สร้างแรงจูงใจ เพิ่มความพยายาม รวมถึงการควบคุมแรงกระตุ้นและความวิตกกังวล 2) การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) การพูดในลักษณะนี้นั้น จะมีความสัมพันธ์กับความคิดเพื่อเพิ่มความสามารถ โดยการมุ่งความสนใจไปในสิ่งที่ต้องการกระทำอย่างเหมาะสม ทั้งเรื่องของเทคนิคและการเลือกกลวิธีการเล่น ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับ ทีโอดอราคิส และคณะ (Theodorakis; et.al. 2000) ได้กล่าวถึงการคาดการณ์ถึงผลของการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถนั้น จะขึ้นอยู่กับลักษณะของ

การพูดกับตนเอง การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) นั้น จะมีประโยชน์ในลักษณะของการปฏิบัติทักษะให้มีความถูกต้องแม่นยำ เพราะการพูดในลักษณะนี้จะส่งเสริมในเรื่องของการเพิ่มความสนใจต่อสิ่งที่ต้องการกระทำ ในทางตรงกันข้ามกันนั้น การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) จะมีประโยชน์ในด้านของความแข็งแรงและความอดทน เพราะการพูดในลักษณะนี้จะช่วยในเรื่องของสมาธิและการเพิ่มความพยายาม ในขณะที่ เฮทซิจิโอเจียดิส

(HatZigeorgiadis. 2006) ตรวจสอบหน้าที่ของการพูดกับตนเอง ทำการติดตามผลการฝึกพูดกับตนเองทั้งสองแบบ หลังจากการฝึกมีรายงานจากผู้เข้าร่วมกล่าวถึงการรับรู้หน้าที่ของการพูดกับตนเองทั้งสองแบบ ส่วนใหญ่จะช่วยให้ในเรื่องของความสนใจในสิ่งที่ทำ นอกจากนี้มีรายงานอีกว่า การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ จะส่งผลต่อความพยายามมากกว่า การพูดกับตนเองแบบแนะนำ ในขณะที่การพูดกับตนเองทั้ง 2 แบบจะให้ผลที่คล้ายคลึงกันในเรื่องของความตั้งใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความวิตกกังวล มีข้อเสนอแนะถึงประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของความสนใจในสิ่งที่กระทำ แต่มีความแตกต่างกันเล็กน้อยระหว่างการพูดกับตนเองทั้ง 2 แบบ ขึ้นอยู่กับลักษณะของเนื้อหาที่ใช้ในการพูดกับตนเองให้ตรงกับวัตถุประสงค์

ความสัมพันธ์ในการพูดกับตนเองทั้ง 2 ลักษณะนั้น มีจุดประสงค์ในการเลือกใช้ที่แตกต่างกัน การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) จะพุ่งประเด็นไปที่เทคนิคหรือเทคนิคการเล่นหรือการเคลื่อนไหว ในขณะที่การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) นั้น มีจุดประสงค์ในการเพิ่มความพยายาม เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมแรงกระตุ้นและความวิตกกังวล รวมทั้งการสร้างอารมณ์ในทางบวก โดยจะใช้การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) ให้นักกีฬาได้ฝึกทักษะการพูดกับตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่น เพิ่มความพยายาม แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่มีความวิตกกังวลเกิดขึ้นก็ตาม

4.3 จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้จัดจำพวกจุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตัวเองไว้ ดังนี้

4.3.1 การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติความคิดและการพูดกับตนเองมักเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด ความสนใจ และวิธีการเล่นที่ถูกต้อง รวมทั้งทบทวนหลักการหรือกฎเกณฑ์สำคัญของทักษะนั้น

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

4.3.3 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ เป็นการใช้คำพูดเมื่อการมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญของทักษะมากกว่าเสียสติไปกับสิ่งต่าง ๆ เช่น เกรก ลูกานิส (Greg Luganis) นักกระโดดน้ำชาวสหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยว่าวิธีการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขา คือ “ใจเย็น เทคแรง มองฟ้า ยกสะโพก มองน้ำ พับ” เป็นต้น สอดคล้องกับ เฮทซิจิโอเจียดิส. (HatZigeogiadis. 2004) วัตถุประสงค์หนึ่งในการศึกษาถึงหน้าที่ของการพูดกับตนเอง กล่าวไว้ว่า การทดลองใช้การพูดกับตนเองกับนักกีฬาโปโลน้ำนั้น ช่วยลดการแทรกแซงของความคิดได้ เนื่องจากการพูดกับตนเองนั้น ทำให้มีสมาธิมากยิ่งขึ้น

4.3.4 การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ การคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นเพื่อความพร้อมพละในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ฉันเป็นเจ้าสระ” หรือ “เร็วลุย” เพื่อความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิ หรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงท่าความสนใจที่เป็นเอกลักษณ์ของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้

4.3.5 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมพยายาม การพูดกับตนเองช่วยในการสร้างความกระตือรือร้น และคงความพยายามให้เสมอดันเสมอปลาย ตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องให้นักกีฬาซ้อมเข้าขึ้นอีก 20 นาที เพื่อฝึกซ้อม นักกีฬาจะเหนื่อยเพิ่มขึ้นและได้นอนน้อยลง อาจเกิดความรู้สึกเบื่อและท้อถอยเพิ่มมากขึ้น นักกีฬาคควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามไว้ กรณีที่ซ้อมเป็นเวลานาน ความเมื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น ความพยายามลดลง โค้ชควรช่วยแนะนำถึงเป้าประสงค์ที่นักกีฬาสัญญาไว้กับตนเอง จุดมุ่งหมายของกลุ่ม จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬา มีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ในการแข่งขัน เช่น “ลูกนี้เพื่อซีเกมส์” หรือ “ลูกนี้ให้กับการซ้อมตลอดปีที่ผ่านมา” เป็นต้น

4.3.6 การพูดกับตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น หรือการแข่งขัน นักกีฬาบางคนอาจสงสัยความสามารถของตนเอง ทำให้ไม่มั่นใจ ลังเล กล้า ๆ กลัว ๆ ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่น การปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจ เช่น “ใครเป็นไง ฉันไม่สน ฉันเก่งที่สุดในสนามนี้” “ซ้อมมาทั้งปี วันนี้จะเป็นวันของฉัน” “ฉันทนแรงกดดันมาได้ตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ฉันทำได้” “คอยดู” “มั่นใจ” “ไม่ใช่เวลาสำหรับคนขลาด” “ไม่ผิด ก็จะไม่รู้ว่าถูก” หรือ “เราทำได้” เป็นต้น

สอดคล้องกับ ทีโอดอราคิส และคณะ (Theodorakis; et.al. 2008) ได้ทำการทดลองกับนักกีฬา ถึงหน้าที่ของการพูดกับตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ถึงเนื้อหาของการพูดกับตนเองและมีการระบุถึงหน้าที่ของการพูดกับตนเอง ที่แตกต่างกันออกไป โดยกลุ่มตัวอย่างได้พูดถึงการพูดกับตนเองไว้ว่า สามารถส่งผ่านไปถึงการเพิ่มความมั่นใจ การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความพยายาม ควบคุมการรับรู้และการตอบสนองของอารมณ์ และยังก่อให้เกิดการเล่นที่เป็นอัตโนมัติ และยังสามารถช่วยกำหนดความสนใจที่ชัดเจนได้อีกด้วย คล้ายคลึงกับ เพอคอส และคณะ (Perkos; et.al. 2002) ทำ

การตรวจสอบประสิทธิภาพของการพูดกับตนเอง ในนักกีฬาบาสเกตบอลมือใหม่ มีข้อสรุปหลังจากการฝึกgrayงานว่า การพูดกับตนเองช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น เพิ่มสมาธิและควบคุมความวิตกกังวล นอกจากนี้ แลนดิน (Landin. 1994) ได้กล่าวถึงประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองที่มีต่อความสนใจชี้ให้เห็นถึงความสามารถในการใช้การพูดกับตนเองในการเพิ่มความมุ่งมั่นความสนใจ และการกำหนดทิศทางหรือการเปลี่ยนทิศทางของความสนใจในสิ่งที่ทำ ขึ้นอยู่กับการเลือกคำพูดให้สัมพันธ์กับสิ่งนั้น

4.4 หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง (สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541 : 97)

4.4.1 ควรระวังเกี่ยวกับวิธีการคิดหรือการพูดกับตนเอง ควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ นักกีฬาบางคนชอบคิดร้ายให้กับตนเอง เป็นไปในทางลบ ซึ่งจะก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ท้อถอย เสียสมาธิโดยไม่รู้ตัว

4.4.2 ควรระวังเกี่ยวกับเนื้อหาความคิด และการพูดกับตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและความสามารถในการเล่น คำพูดควรเป็นไปในทางที่ให้สัญญาณ เทคนิค แก้ไขสร้างสรรค์ กับคู่ต่อสู้บางคนหรือบางสถานการณ์ บางครั้งนักกีฬาได้วางเงื่อนไขกับตนเองจนเป็นอุปสรรคทางจิตใจ (Mental Block) โดยไม่รู้ตัวได้ เช่น “เป็นอย่างที่คิด” “ฉันว่ายน้ำได้ไม่ดีเลยที่สระนี้” “มีเสียงปรบมือ ฉันกระโดดน้ำได้ไม่ดี” “ฉันยังไม่ได้เลยถ้าได้ยินคนข้าง ๆ ลากเป้าเข้ามา” การวางเงื่อนไขนี้ ทำให้ไปโดยไม่รู้ตัว นักกีฬาควรระวังตัวและควบคุมเนื้อหาความคิด เพื่อหาทางแก้ไข

4.4.3 ข้อควรทำ คือ การนึกย้อนหลัง (Retrospective) การสร้างจินตนาการและทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการคิดและพูดกับตัวเอง (Self-Talk Log) เกี่ยวกับการพูดกับตนเองขณะที่คะแนนเป็นรองต่อเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มี เพื่อจัดระบบความคิดใหม่และนำคำพูดที่ดีมาใช้ในการสถานการณ์ที่คล้ายกันครั้งต่อไป

4.5 เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง (สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541)

4.5.1 การเลิกคิด (Thought Stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย หดกำลังใจ หรือเสียสมาธิ การหยุดความคิดหรือเลิกคิด จึงเป็นวิธีการแรกที่จำเป็นและสำคัญ ก่อนอื่นนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ ที่ทำให้หมดกำลังใจมากกว่า วิธีการนี้ควรทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าการแข่งขัน ซึ่งทำได้โดย การพูดว่า “หยุด” ดัง ๆ และทำอย่างอื่นทดแทน เช่น การตบมือกับหน้าขาเบา ๆ เล่นเกมส์กด การฟังเพลงหรือเคี้ยวหมากฝรั่งควบคู่กับการสร้างภาพทักะนั้น ๆ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือหากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการผิดปกติ เช่น เดินไป เดินมา สีหน้าไม่ดี อาจเข้าไปพูดให้กำลังใจ

หรือช่วยหาวิธีการลดความกดดัน หรือเพื่อให้หนักใจผาคคนนั้น ๆ ได้รู้สึกตัว และระวังความคิดเพื่อสร้างสมาธิและจัดการกับความเครียดนั้นได้

4.5.2 เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก (Changing Negative Thought to Positive Thought) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพ หรือแนวคิดที่เป็นลบทำให้ท้อถอยโดยเป็นสันดาน ดังนั้น การระวังความคิดที่ไม่เหมาะสม แล้วพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ โดยควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวกหรือในทางที่ดี

เช่น เดิม : เสี่ยงการปล่อยลูกธนูของคนข้าง ๆ ทำให้ฉันเสียสมาธิ ฉันยังไม่ได้

เปลี่ยน : เสี่ยงธนู ก็ดี

เดิม : เสี่ยงตบมือของคนดูทำให้ฉันเสียสมาธิ

เปลี่ยน : เสี่ยงปรบตบทำให้ฉันมีกำลังใจ

เดิม : ฉันคงทำไม่ได้เท่าที่ซ้อมแน่เลย

เปลี่ยน : ซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันดีกว่า

4.5.3 การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering) นักกีฬาบางคนไม่ชอบที่จะหาเหตุผลมากลบเปลี่ยนเปี่ยงเบนไป คงความคิดที่เป็นลบนี้ ไม่สร้างสรรค์หรือคิดไปเอง สรุปเอง นั้นไว้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางจัดการกับลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้มีการประเมินหรือคิดทางลบ ได้ดังนี้

4.5.3.1 ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionist)

4.5.3.2 การคิดวิตกกังวลนั้นมักคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าฉันแพ้” “พ่อแม่ฉันต้องว่าฉันแน่เลย ถ้าฉันทำเวลาไม่ได้ 2.50 นาที วันนี้”

4.5.3.3 คิดว่าตนเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น จึงต้องเล่นให้ดีเพื่อให้คนอื่น

ยอมรับ

4.5.3.4 ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางใดทางหนึ่ง ทั้งทางบวกหรือทางลบ

4.5.3.5 การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” “สถานการณ์รอบข้าง”

4.5.3.6 การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้ชม สนาม คู่ต่อสู้

4.5.3.7 การคิดแบบที่สุด “ทั้งหมดหรือไม่ทำเลย” ล้มเหลวหรือสำเร็จเลย” “ถ้าไม่ดีจะไม่ทำ ถ้าไม่ชนะจะไม่เล่น”

4.5.3.8 สรุปจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว “ฉันว่ายน้ำได้ไม่ดีเลยกับสระที่มีเกตเตอร์”

4.5.4 การฝึกเพื่อการแก้ปัญหาการพุดกับตนเองควรทำหลังจากสำรวจตัวเองแล้ว โดยพยายามเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ และการรวบรวมสมาธิ เช่น “ฉันเล่นได้ดีขึ้น ในสถานการณ์ที่กดดัน” “เสียงคนดู ทำให้ฉันเล็งตรงเป้า”

4.6 ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล การพุดกับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg; & Gould. 2007) กล่าวว่า วิธีที่ได้ผลดีที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้บุคคลควบคุมความเครียดและความวิตกกังวลก็คือการพัฒนาความเชื่อมั่นและการควบคุม การรับรู้ บุคคลที่ความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีและมีความวิตกกังวล น้อยกว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ นอกจากนั้นในขณะที่บุคคลเหล่านั้นเผชิญกับความวิตกกังวล บุคคลเหล่านั้นจะตีความถึงความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น ให้เป็นไปในทางที่เป็นประโยชน์มากกว่า เป็นโทษ แหล่งกำเนิดที่พบได้บ่อยของการเกิดความเครียดและความวิตกกังวลคือ ความไม่แน่ใจ ความลังเลสงสัย ผลที่เกิดขึ้นนี้อาจเกิดจากการที่นักกีฬาได้รับการฝึกในสภาพแวดล้อมที่เป็นด้านลบ เช่น การได้รับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนเมื่อผู้เล่นทำผิดพลาด การทำให้เกิดผลทางบวกสำหรับความ เชื่อมั่น คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมทางบวกในการฝึกซ้อม โดยการให้แรงกระตุ้นหรือให้กำลังใจ ฮานทอน และโจนส์ (Hanton & Jones. 1999) ได้มีการพูดถึงการแข่งขันว่ายนํ้า เห็นว่าในช่วงเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน นักกีฬาเกิดมีอาการวิตกกังวลเกิดขึ้นซึ่งเป็นไปในทางลบ จึงให้นักกีฬาตีความหมายของ ลักษณะอาการให้เป็นไปในทางบวก และด้วยเหตุนี้ทำให้นักกีฬาเพิ่มการแสดงความสามารถได้ดีขึ้น เจน วิลเลียม (Jean M. Williams. 2010 : 316)

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg; & Gould. 2007) เมื่อบุคคลเกิดทำผิดพลาด จะก่อให้เกิด ความรู้สึกผิดหวัง มีแรงกระตุ้นและความวิตกกังวลที่มากเกินไป สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ความสนใจ และจะไปเพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถที่แย่งลง จอน วูดเดน (John wooden) ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลสอนให้นักกีฬาของเขาของความผิดพลาดว่าไม่ใช่ เรื่องเลวร้าย แต่มันเป็นการสร้างบันไดไปสู่ความสำเร็จ แนวทางในการสร้างความเชื่อมั่น ทำได้โดยการ จำลองการฝึกซ้อม(Hardy et al. 1996) รวมถึงการให้นักกีฬาฝึกซ้อมภายใต้แรงกดดันและเรียนรู้ที่จะ ตอบสนองต่อการจัดการกับความเครียดเมื่อรู้สึกกังวลใจ แดน สมิท (Dean Smith) ผู้ฝึกสอน บาสเกตบอลของทีมนอร์ทคาโรไลน่า ทุกครั้งหลังจบการฝึกซ้อม เขาจะกำหนดสถานการณ์ให้กับ นักกีฬา เช่น ทีมเราได้ครอบครองบอลอยู่และตามอยู่ 2 แต้ม และเหลือเวลาอีก 30 วินาทีก่อนหมดการ แข่งขัน หรือ ทีมเรานำอยู่ 1 แต้ม และเหลือเวลา 5 วินาทีในการแข่งขัน และคู่ต่อสู้ได้ครอบครองบอล และให้นักกีฬาลองฝึกเผชิญหน้ากับสถานการณ์เหล่านี้ การทำเช่นนี้เขาองมาไม่เพียงแต่เป็นการวาง กลยุทธ์ที่ดีเท่านั้นแต่ยังเป็นการใช้สถานการณ์เหล่านี้ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นด้วย

การนับถือในตนเอง(Self-Esteem) มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ของการคุกคามและสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ที่มีความวิตกกังวล นักกีฬาที่มีความนับถือในตนเองต่ำ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยและมีประสบการณ์ในสถานการณ์ที่มีความวิตกกังวลมากกว่า นักกีฬาที่มีความนับถือในตนเองสูง กลยุทธ์ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญมากต่อการลดปริมาณของความวิตกกังวลจากประสบการณ์ของบุคคลเหล่านั้น

เจน วิลเลียมส์ (Jean M. Williams. 2010) การพูดกับตนเองสามารถช่วยให้ นักกีฬาเปลี่ยนแปลงกระบวนการรับรู้ การควบคุมแรงกระตุ้นและความวิตกกังวล ทำให้มีการมุ่งความสนใจที่เหมาะสมและมีการจัดการกับความยากลำบาก ความนับถือในตนเอง(self-esteem)และความเชื่อมั่น(confidence) เริ่มและจบลง在意ใจของแต่ละคน ซึ่งการพูดกับตนเองเป็นบทบาทสำคัญและมีอิทธิพลสูงในการป้อนข้อมูลให้กับจิตใจ ในการใช้การพูดอย่างตัวเองอย่างเหมาะสมสามารถช่วยให้นักกีฬาเปลี่ยนแปลงตัวเองหรืออารมณ์ของตนเองต่อการบรรลุความต้องการทางอารมณ์ได้ ในงานวิจัยของ โรเทลล่า (Rotella : 1984) ได้กล่าวถึง แซม สเนด(Sam Snead) นักกอล์ฟผู้มีชื่อเสียง ได้ใช้คำว่า cool-mad ซึ่งมันช่วยในการควบคุมอารมณ์ของเขา นอกจากนี้ ฟินน์ (Finn. 1985) มีการเสนอว่า ภายใต้สภาวะที่มีสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มีกระตุ้น นักกีฬามีการใช้การพูดกับตนเองร่วมกับการหายใจอย่างรวดเร็ว เพื่อบรรลุความต้องการทางอารมณ์ เช่น มีการพูดว่า come on , rev up , time to go all out สลับกับการหายใจอย่างรวดเร็วหรือการวิ่งที่มีความหนักสูงเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจให้นักกีฬา ให้มีลักษณะสภาพอารมณ์ที่เหมาะสมต่อการแสดงความสามารถ การใช้ลักษณะอารมณ์ที่เหมาะสมจะช่วยให้ นักกีฬามีศักยภาพสูงสำหรับการแสดงความสามารถสูงสุด

ก่อนหน้านี้มีการกล่าวถึงความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) คือ ความคาดหวังที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จ หรือการคาดหวังในประสิทธิภาพต่อการแสดงความสามารถ ตามที่แบนด์ูล่า (Bandura. 1977) กล่าวว่าความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) คือ อำนาจหรืออิทธิพลในการชักจูงใจ ทั้งจากสิ่งอื่นและจากตนเองโดยอาศัยจากการพูดกับตนเอง และจากการศึกษาของ ฮานทอนและโจนส์ (Hanton & Jones. 1999) พบว่าการใช้การพูดกับตนเองเป็นการสร้างระบบความคิดขึ้นมาใหม่ และนำไปสู่การเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่มีมาก่อนการแข่งขัน รวมไปถึง กูลด์และคณะ (Gould; et al.1999) พบว่าผู้ฝึกสอนเทนนิสระดับเยาวชนและระดับมหาวิทยาลัย รวมไปถึงระดับชาติ มีการกระตุ้นนักกีฬาโดยใช้การพูดกับตนเองทางบวก(positive self-talk) และยังคงศึกษาไปต่อไปพบว่าผู้ฝึกสอนมีการใช้การพูดกับตนเองทางบวก(positive self-talk) ในการพัฒนาความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) ของนักกีฬา

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบการศึกษาโดยวิธี Combination desing study โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้รับการฝึกทั้งแบบจินตภาพและการฝึกพูดกับตนเอง

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากร

ประชากรเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 60 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 40 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกจะต้องเป็นนักกีฬาตัวแทนของมหาวิทยาลัย หลังจากนั้นทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนจากนั้นได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง จำนวน 20 คน

กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเองก่อนจากนั้นได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ : 2553)
2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองประยุกต์จาก (วิมลมาศ ประชากุล : 2547)

3. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)
4. แบบการสัมภาษณ์นักกีฬาถึงการเลือกใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพและโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพ การฝึกทักษะการพูดกับตนเองและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน
2. พัฒนาแบบฝึกการพูดกับตนเอง
3. นำแบบฝึกที่สร้างขึ้นเรียบร้อยแล้วให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบและนำมาแก้ไขปรับปรุง
4. นำแบบฝึกไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และนำมาแก้ไข ปรับปรุง

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

หาความเที่ยงตรง (Validity) ของโปรแกรมการฝึก โดยนำแบบฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและแบบฝึกการพูดกับตนเอง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา ไปติดต่อกับหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬารักบี้ฟุตบอล เพื่อกำหนดช่วงเวลาในการฝึกและการเก็บข้อมูล
2. นัดหมายประชุมกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา โดยดำเนินการดังนี้
 - 2.1 จัดดำเนินการปฐมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและวิธีการฝึกตลอดจนปฏิทินตาราง วัน เวลา การฝึกแต่ละโปรแกรมของการทำวิจัย
 - 2.2 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ฝึกตามโปรแกรมจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและโปรแกรมการพูดกับตนเอง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 15-30 นาที โดยมีรายละเอียดดังนี้
 - กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเป็นเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นเปลี่ยนมาเป็นการฝึกการพูดกับตนเองจนถึงสัปดาห์ที่ 12

- กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกการพูดกับตนเองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นเปลี่ยนมาเป็นการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายจนถึงสัปดาห์ที่ 12

2.4 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .75 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และการฝึกสัปดาห์ที่ 12 โดยให้ทำแบบสอบถามก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทั้ง 3 ครั้ง ในการทำแบบสอบถามในสัปดาห์ที่ 12 จะทำการสัมภาษณ์ถึงการเลือกใช้โปรแกรมของนักกีฬาร่วมด้วย

3. นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไปได้แก่ เพศ สถานศึกษา ระยะเวลาในการเล่น การเข้าร่วมการแข่งขันครั้งแรก และระยะเวลาในการแข่งขัน
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการทดสอบความวิตกกังวล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกพูดกับตนเอง และภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย โดยการทดสอบ Wilcoxon test
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)
5. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ภายหลังการฝึก โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANCOVA)

บทที่ 4

วิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ สถานศึกษา ระยะเวลาในการเล่น การเข้าร่วมการแข่งขันครั้งแรก และระยะเวลาในการแข่งขัน
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการทดสอบความวิตกกังวล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย และกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกพูดกับตนเอง และภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย โดยการทดสอบ Wilcoxon test
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)
5. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย และกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ภายหลังการฝึก โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANCOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ตัวแปร	นักกีฬา n = 31	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. สถานศึกษา		
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	14	45.16
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	17	54.83
2. ระยะเวลาในการเล่นกีฬานี้		
1 - 5 ปี	10	32.25
6 - 10 ปี	18	58.06
11 ปี ขึ้นไป	3	9.67
3. เริ่มเข้าการแข่งขันครั้งแรกเมื่ออายุ		
9 - 13 ปี	17	54.83
14 - 16 ปี	12	38.70
17 ปี ขึ้นไป	2	6.45
4. ระยะเวลาในการเข้าร่วมการแข่งขัน		
1 - 5 ปี	11	35.48
6 - 10 ปี	18	58.06
11 ปี ขึ้นไป	2	6.45

จากตาราง 1 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 40 คน แต่เนื่องมาจากการทำการศึกษาไปทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ มีกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับบาดเจ็บและไม่สามารถวัดผลได้ครบตามกำหนด ในการวิจัยครั้งนี้ จะพิจารณาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่ทำกรวัดผลครบตามกำหนดเท่านั้น ดังนั้นจึงมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 31 คน ศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 45.16 ศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 54.83 ส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการเล่นกีฬานี้อยู่ในช่วง 6-10 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 58.06 ส่วนใหญ่เริ่มเข้าการแข่งขันครั้งแรกอยู่

ในช่วงอายุ 9-13 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 54.83 และส่วนใหญ่จะมีระยะเวลาในการเข้าร่วมการแข่งขัน 6-10 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 58.06

ตาราง 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกพูดกับตนเอง โดยใช้การทดสอบ Wilcoxon test

ความวิตกกังวล	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความวิตกกังวลทางกาย	ก่อนการฝึกพูดกับตนเอง	14	17.34	3.99	0.94	.171
	หลังการฝึกพูดกับตนเอง	14	17.04	5.47		
	หลังการฝึกพูดกับตนเอง	14	17.04	5.47		
ความวิตกกังวลทางจิต	ก่อนการฝึกพูดกับตนเอง	14	19.14	5.64	0.80	.211
	หลังการฝึกพูดกับตนเอง	14	17.71	4.42		
	หลังการฝึกพูดกับตนเอง	14	17.71	4.42		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนการฝึกพูดกับตนเอง	14	29.14	5.30	1.29	.098
	หลังการฝึกพูดกับตนเอง	14	31.71	8.81		
	หลังการฝึกพูดกับตนเอง	14	31.71	8.81		

จากตาราง 2 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย โดยการทดสอบ Wilcoxon test

ความวิตกกังวล	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความวิตกกังวลทางกาย	ก่อนการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	17	16.72	4.65	0.01	.500
	หลังการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	17	17.22	3.95		
ความวิตกกังวลทางจิต	ก่อนการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	17	17.88	4.21	0.36	.358
	หลังการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	17	17.52	3.71		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	17	24.82	7.74	2.04*	.020
	หลังการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย	17	18.70	6.20		

*p < .05

จากตาราง 3 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ก่อนและหลังได้รับการฝึกพบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบความแตกต่างด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ก่อนและหลังได้รับการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)

ความวิตกกังวล	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความวิตกกังวลทางกาย	ก่อนการฝึก	31	16.45	4.29	0.97	.336
	หลังการฝึก	31	17.28	3.90		
ความวิตกกังวลทางจิต	ก่อนการฝึก	31	18.51	4.13	0.27	.782
	หลังการฝึก	31	18.25	4.66		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนการฝึก	31	27.35	6.95	2.31*	.028
	หลังการฝึก	31	23.41	7.78		

*p < .05

จากตาราง 4 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ก่อนและหลังได้รับการฝึก พบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนและหลังได้รับการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)

ความวิตกกังวล	การทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ความวิตกกังวลทางกาย	ก่อนการฝึก	31	16.49	4.03	0.45	.656
	หลังการฝึก	31	16.86	4.95		
ความวิตกกังวลทางจิต	ก่อนการฝึก	31	18.70	4.54	0.92	.362
	หลังการฝึก	31	17.80	4.23		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนการฝึก	31	29.41	5.34	0.85	.402
	หลังการฝึก	31	27.93	8.55		

จากตาราง 5 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) หลังการฝึก ภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและพูดกับตนเอง

ความวิตกกังวล	การฝึก	$\bar{X}$	S.D.
ความวิตกกังวลทางกาย	จินตภาพ	17.292	4.07
	พูดกับตนเอง	16.856	4.07
ความวิตกกังวลทางจิต	จินตภาพ	18.285	4.32
	พูดกับตนเอง	17.779	4.32
ความเชื่อมั่นในตนเอง	จินตภาพ	23.596	8.23
	พูดกับตนเอง	27.759	8.23

จากตาราง 6 ภายหลังจากทำการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึกพบว่าภายหลังการฝึก กลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการพูดกับตนเอง จะมีความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการพูดกับตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

ตาราง 7 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) หลังการฝึก ภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและพูดกับตนเอง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANCOVA)

ความวิตกกังวล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ความวิตกกังวลทางกาย	โมเดล	2	216.97	108.48	6.52***	.001
	จุดตัดแกน Y	1	334.29	334.29	20.11***	.001
	ความวิตกกังวลทางกายก่อนการทดลอง	1	214.30	214.30	12.89***	.001
	กลุ่มที่ศึกษา	1	2.94	2.94	.177	.676
	ความคลาดเคลื่อน	59	980.69			
	รวม	62	19271.42			
ความวิตกกังวลทางจิต	โมเดล	2	93.68	46.84	2.50	.090
	จุดตัดแกน Y	1	506.15	506.15	27.09***	.001
	ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการทดลอง	1	90.52	90.52	4.84*	.032
	กลุ่มที่ศึกษา	1	3.97	3.97	.213	.646
	ความคลาดเคลื่อน	59	1102.25	18.68		
	รวม	62	21356.00			

ตาราง 7 (ต่อ)

ความวิตกกังวล	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ความเชื่อมั่นในตนเอง	โมเดล	2	383.78	191.89	2.86	.065
	จุดตัดแกน Y	1	1186.76	1186.76	17.74***	.001
	ความเชื่อมั่นในตนเอง	1	67.66	67.66	1.01	.319
	ก่อนการทดลอง					
	กลุ่มที่ศึกษา	1	261.11	261.11	3.90*	.050
	ความคลาดเคลื่อน	59	3945.75	66.87		
	รวม	62	45208.00			

*p < .05, ***p < .001

จากตาราง 7 ภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก แล้วพบว่าหลังการฝึก โดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและวิธีการพูดกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่แตกต่างกัน แต่พบความแตกต่างในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย ตามตาราง 6 พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีพูดกับตนเอง มีความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย แต่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกการจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกที่มีต่อความวิตกกังวลระหว่างการฝึกการจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรฐานทักษะของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา และเพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬาประเภทอื่นๆ

สมมุติฐานในการวิจัย

การฝึกระหว่างกลุ่มการฝึกจิตภาพและกลุ่มการฝึกพูดกับตนเอง มีผลต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลที่แตกต่างกัน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 40 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกจะต้องเป็นนักกีฬาตัวแทนของมหาวิทยาลัย หลังจากนั้นทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพก่อนจากนั้นได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง จำนวน 20 คน

กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเองก่อนจากนั้นได้รับการฝึกจินตภาพ จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ : 2553)
2. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง (วิมลมาศ ประชากุล : 2547)
3. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)
4. แบบการสัมภาษณ์นักกีฬาถึงการเลือกใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพและโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ สถานศึกษา ระยะเวลาในการเล่น การเข้าร่วมการแข่งขันครั้งแรก และระยะเวลาในการแข่งขัน
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการทดสอบความวิตกกังวล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกพูดกับตนเอง และภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเองก่อนแล้วจึงได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย โดยการทดสอบ Wilcoxon test
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้การทดสอบค่าที (Paired samples t-test)
5. เปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ภายหลังการฝึก โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANCOVA)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพก่อนและหลังได้รับการฝึก พบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic

Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ไม่มีความแตกต่างกัน

3. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเอง หลังได้รับการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกัน และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ภายหลังจากทำการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึกพบว่าภายหลังการฝึก กลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการพูดกับตนเอง จะมีความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพ ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการพูดกับตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพ

5. ภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก แล้วพบว่าหลังการฝึกโดยวิธีการจินตภาพและวิธีการพูดกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผลการวิจัย

ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึงผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น เป็นความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิดหรือประเมินว่าข้อเรียกร้องจากเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้ ดังที่ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตรายความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันทั้งก่อน ขณะและหลังการแข่งขัน จากการศึกษาของคลาโวรา (สปีสาย บุญวีรบุตร 2541; อ้างอิงจาก Kalavora. 1978) พบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาที ก่อนลงแข่งขันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก็จะมีวิตกกังวลเฉพาะการสูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม

การจินตภาพ (Imagery) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคในด้านจิตวิทยาการกีฬา การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ไวด์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007) ที่กล่าวว่า การจินตภาพคือการรวมตัวกันของกลุ่มภาพที่คล้ายกับประสบการณ์จริงแต่ประสบการณ์ทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตใจ

พูดกับตนเอง (Self-Talk) เป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ก่อนการแข่งขันหรือการแสดงทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลของการแข่งขัน สอดคล้องกับ ฮาร์ดี และคณะ (Hardy; et.al. 1996) ได้กล่าวถึงการใช้ทักษะการพูดกับตนเองไว้ว่า ที่ผ่านมามีการใช้รูปแบบการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมและจัดการกับระบบความคิดของนักกีฬา การพูดกับตนเองเป็นกุญแจสำคัญสำหรับความสำเร็จในการแสดงความสามารถทางกีฬา และการพูดกับตนเองยังถูกนำมาใช้กับการฝึกทักษะทางจิตใจอยู่บ่อยครั้ง

จากการศึกษาถึงผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ก่อนและหลังได้รับการฝึกคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) มีการลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยที่มีมาก่อนหน้านี้ ซีเวลและเอดมอนด์สัน (Sewell & Edmondson, 1996) พบว่า ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางความคิดจะเพิ่มสูงขึ้นก่อนการแข่งขัน แต่ความเชื่อมั่นจะลดลง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวล ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง ก่อนและหลังได้รับการฝึกพบว่าคะแนนความวิตกกังวล ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งในการวัดผลความวิตกกังวลของการวิจัยครั้งนี้ ในแต่ละครั้งนั้นนักกีฬาได้ผ่านเข้ารอบไปสู่รอบที่มีความสำคัญขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งรอบของการ

แข่งขันกีฬานั้นมีความสำคัญที่อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่พบความแตกต่างของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นที่ลดลง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจิตภาพเพื่อการผ่อนคลาย และไม่พบความแตกต่างในกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง ดังที่ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬานั้น ยิ่งเข้าสู่รอบที่มีความสำคัญมากขึ้น ความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นความวิตกกังวล จึงทำให้ให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้อย่างเต็มที่ หรือทำให้นักกีฬาเล่นได้อย่างไม่เป็นอิสระ ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา มาร์เตนส์ (สปีสาย บุญวีรบุตร, 2541) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการแข่งขันและการประเมินสถานการณ์การแข่งขัน เป็นเงื่อนไขสำคัญ ที่มีต่อการเล่นของนักกีฬหากการแข่งขันนั้นๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่นเกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา ระดับการเกิดความวิตกกังวลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความสำคัญของการแข่งขันและการประเมินสถานการณ์ของนักกีฬา คล้ายคลึงกับ อเล็กซานเดอร์และคราเน่ (Alexander & Krane, 1996) กล่าวว่า ยิ่งสถานการณ์มีความสำคัญมาก ความวิตกกังวลจะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้นนี้อาจแสดงถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อการกลัวความล้มเหลว และการให้ระดับความสำคัญในการแข่งขันที่แตกต่างกันของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ลัดดา พันธุ์กำเนิด, 2549) ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขัน และความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาเยาวชน พบว่า การรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวลทางกาย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางความคิด และมีการยืนยันว่าในกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการแข่งขันสูงนั้น การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางความคิด การกลัวความล้มเหลวในบุคคลให้ความสำคัญกับการแข่งขันสูงนั้น จะแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางความคิดออกมาก่อนการแข่งขัน บุคคลที่ให้ความสำคัญกับการแข่งขันต่ำ จะไม่แสดงอาการของความวิตกกังวลทางความคิด แต่จะมีอาการทางกาย การกลัวความล้มเหลวนั้นสามารถเป็นตัวบ่งชี้ถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน จะแสดงออกมามากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ถึงความสำคัญของการแข่งขันนั้นว่ามีความสำคัญสูงหรือต่ำ

เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) หลังการฝึก ภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและพูดกับตนเอง ภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการฝึก พบว่าหลังการฝึกโดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและวิธีการพูดกับตนเอง กลุ่มตัวอย่าง

มีคะแนนความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ไม่แตกต่างกัน แต่พบความแตกต่างในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีพุทกับตนเอง มีความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และ ด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) น้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย แต่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยวิธีการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกพุทกับตนเอง ที่มุ่งเน้นไปในเรื่องของการควบคุมความคิด จะสามารถควบคุมความวิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ที่มุ่งเน้นไปในเรื่องของการควบคุมร่างกาย ซึ่งจะเห็นว่าในฤดูกาลการแข่งขัน การปรับความคิดให้ตรงกับการนำไปใช้ได้จริง จะทำให้นักกีฬาเกิดความสนใจไปอยู่ที่วิธีการเล่น ซึ่งเป็นผลดีมากกว่าการควบคุมร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว ทักษะทางจิตใจนั้นแต่ละอย่างอาจมีความจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝนที่แตกต่างกันอาจจะเป็นไปได้ที่เทคนิคการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นวิธีที่ซับซ้อนกว่านั้นอาจจำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกฝนมากกว่าเทคนิคการพุทกับตนเอง ในขณะที่ประสิทธิภาพของวิธีการทั้งสองนั้นอาจจะไม่แตกต่างกัน แต่เทคนิคการพุทกับตนเองอาจจะแสดงประสิทธิภาพออกมาได้รวดเร็วกว่า

สาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้การฝึกพุทกับตนเองนั้นมีประสิทธิภาพต่อการลดความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลได้ดีกว่าการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย เนื่องมาจากแบบฝึกการพุทกับตนเองนั้นง่ายต่อการนำไปใช้ ซึ่งการพุทกับตนเองนั้นสามารถเอาไปใช้ได้ทันทีเมื่อนักกีฬารู้สึกว่ามีความวิตกกังวลเกิดขึ้น ส่วนแบบฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายนั้นจะต้องอาศัยในเรื่องของสมาธิเข้ามาเกี่ยวข้อง และในสถานการณ์ก่อนการแข่งขันนั้นการรวบรวมสมาธิอาจทำได้ไม่ดีพอด้วยสิ่งเร้าหรือปัจจัยหลายๆ ด้านที่เข้ามาเป็นตัวกระตุ้น ด้วยเหตุนี้การนำทักษะการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายจึงทำได้ยากกว่า

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ถึงสาเหตุในการเลือกใช้ การช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน และผลที่เกิดขึ้นหลังการเลือกใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาระหว่างการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและการพุทกับตนเอง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 พบว่า ส่วนใหญ่นักกีฬาจะเลือกใช้ทักษะการพุทกับตนเองมากกว่า โดยนักกีฬาได้ให้เหตุผลในการเลือกใช้ทักษะการพุทไว้ว่า การพุทกับตนเอง สามารถทำให้ตัวของนักกีฬานั้น ตื่นเต้นน้อยลง ลดความวิตกกังวลที่มีต่อการแข่งขันที่กำลังจะเกิดขึ้น มีแรงกระตุ้น มีความเชื่อมั่นมากขึ้น รู้สึกถึงความพร้อมในการแข่งขัน รู้ว่าตัวเองจะต้องทำอะไรเวลาอยู่ในสนาม ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับ ทีโอดอราคิส และคณะ (Theodorakis; et.al. 2008) ได้ทำการทดลองกับนักกีฬา ถึงหน้าที่ของการพุทกับตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ถึงเนื้อหาของการพุทกับตนเองและมีการระบุถึงหน้าที่ของการพุทกับตนเอง ที่แตกต่างกันออกไป โดยกลุ่ม

ตัวอย่างได้พูดถึงการพูดกับตนเองไว้ว่า สามารถส่งผ่านไปถึงการเพิ่มความมั่นใจ การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความพยายาม ควบคุมการรับรู้และการตอบสนองของอารมณ์ และยังก่อให้เกิดการเล่นที่เป็นอัตโนมัติ และยังสามารถช่วยกำหนดความสนใจที่ชัดเจนได้อีกด้วย คล้ายคลึงกับ เพอคอส และคณะ (Perkos; et.al. 2002) ทำการตรวจสอบประสิทธิภาพของการพูดกับตนเอง ใน นักกีฬาบาสเกตบอลมือใหม่ มีข้อสรุปหลังจากการฝึกปรายงานว่า การพูดกับตนเองช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น เพิ่มสมาธิและควบคุมความวิตกกังวล นอกจากนี้ แลนดิน (Landin. 1994) ได้กล่าวถึง ประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองที่มีต่อความสนใจ ซึ่งให้เห็นถึงความสามารถในการใช้การพูดกับตนเองในการเพิ่มความมุ่งมั่นความสนใจ และการกำหนดทิศทางหรือการเปลี่ยนทิศทางของความสนใจในสิ่งที่ทำ ขึ้นอยู่กับการเลือกคำพูดให้สัมพันธ์กับสิ่งนั้น นอกจากนี้ งานวิจัยของ โครนี และคณะ (Chroni; et.al. 2007) ได้ทำการศึกษาถึง หน้าทีและการเลือกใช้ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ และการพูดกับตนเองแบบแนะนำของนักกีฬาบาสเกตบอลเยาวชน มีรายงานจากนักกีฬาถึงการเลือกใช้ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ ในการเลี้ยงบอลและการยิงประตู และไม่นิยมใช้มากนัก ในการส่งลูก นอกจากนี้ นักกีฬายังระบุว่า การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ สามารถส่งเสริมในเรื่องของสมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้ของการผ่อนคลายขณะยิงประตู ในขณะที่การพูดกับตนเองแบบแนะนำ จะพัฒนาเทคนิคในการส่งลูกมากกว่า

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นกลุ่มควบคุม จะทำให้เห็นผลที่ชัดเจนขึ้นกว่าเดิม
2. ควรใช้แบบฝึกการจินตภาพ ที่ทำการจินตภาพที่มีความเฉพาะเจาะจงกับนักกีฬารักบี้ฟุตบอล แต่ละตำแหน่งหรือเป็นเหตุการณ์จำลองการแข่งขัน เพื่อความเหมาะสมในการนำไปใช้ลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน
3. ควรกำหนดความสำคัญของการแข่งขันในแต่ละครั้งที่ทำการเก็บข้อมูลให้มีความสำคัญเท่าๆกันในแต่ละการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบกับทักษะอื่นๆ ด้านจิตวิทยาการกีฬา ที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬา
2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบแบบฝึกการจินตภาพและการพูดกับตนเอง ไปใช้กับนักกีฬาชนิดอื่นๆ



การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

ธีระ มลคณเจริญลาภ. (2541). *ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ในการแข่งขันกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตบางคอแหลม*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธีรภา ประสิทธิ์เวช. (2544). *ความวิตกกังวลของผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ก่อนได้รับการผ่าตัด แขน ศัลยกรรมออร์โทปิดิกส์ โรงพยาบาลพระรามเก้า จังหวัดเพชรบุรี*. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทนา คำมูล. (2545). *ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปรานี อยู่ศิริ. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. (2536). *การประชุมสัมมนาการ เรื่องโปรแกรมจิตวิทยาประยุกต์*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

_____. (2542). *การวิเคราะห์ความต้องการและการฝึกทักษะทางจิตวิทยา สำหรับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน*. เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

มงคล จำนงเนียน. (2536). *ผลการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ลัดดา พันธุ์กำเนิด. (2549, มกราคม). *ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของการกลัวความล้มเหลวการรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในนักกีฬาเยาวชน*. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา. 4(1): 37-49.

- วชิรา วิสุกัน. (2547). *ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย*. ปรินญา
นิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย
เอกสาร.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). *ผลของการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปรินญา
นิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.
กรุงเทพฯ. : ไทยวัฒนาพานิช.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- Alexander, V., & Krane, V. (1996). Relationships among performance expectation, anxiety,
and performance in collegiate volleyball players. *Journal of Sport Behavior*, 19(3),
247 – 270.
- Bandura, Albert. (1977). *Self efficacy: Toward a unifying theory of behavior change*.
Psychological Review. 8: 191 - 215
- Carter, E. Jennifer., & Kelly, E. Anita. (1997). *Using Traditional and Paradoxical Imagery
Interventions With Reactant Intramural Athletes*. *The Sport Psychologist*. 11: 175 -
189
- Chroni, Stilian, Perkios, Stefanos, & Theodorakis, Yannis. (2007). *Function and Preferences
of
Motivational and Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players*. The
Online
Journal of Sport Psychology.
- Finn, J. A. (1985). *Competitive excellence: it's a matter of mind and body*. The
Physician and Sportmedicine, 13: 61 - 75.
- Gould, D., Medberry, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). *A survey of mental skills training
knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches*. *Journal of Applied
Sport Psychology*, 11: 28-50
- Hale, B.D., & Whitehouse. (1998). *The effect of imagery-manipulated appraisal on intensity
And direction of competitive anxiety*. *Sport Psychologist*. 12: 40 - 51

- Hanton, S., & Jones, G. (1999). *The effects of a multimodal intervention program on performer : II. Training the butterflies to fly in formation* . The Sport Psychologist. 13: 22 - 41
- _____. (1999). *The acquisition and development of cognitive skills and strategies: II. Training the butterflies to fly in formation*. The Sport Psychologist. 13: 22 - 41
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Harris, D.V., & B.L. Harris. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental Skill For Physical People*. New York: Leisure Press.
- Hatzigrorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). *Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water-polo task*. Journal of Applied Sport Psychology. 16: 138 – 150
- Hatzigrorgiadis, Antonis. (2006). *Instructional and Motivational Self-Talk : An investigation on perceived self-talk functions*. Hellenic Journal of Psychology. 3: 164 - 175
- Hatzigrorgiadis, Antonis., Zourbanos, Nikos., Mpoupaki, Sofia., & Theodorakis, Yannis. (2009). *Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety*. Psychology of Sport and Exercise. 10: 186 - 192
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Hallas, J. M. (2004). *Self-talk and female youth soccer performance*. The Sport Psychologist. 18: 44–59
- Landin, D. (1994). *The role of verbal cues in skill learning*. Quest. 46: 299 – 313
- Lynne Evans., Leigh Jones., & Richard Mullen. (2004). *An Imagery Intervention During the Competitive Season With an Elite Rugby Union Player*. The Sport Psychologist. 18: 252 - 271
- Martens, R. (1983). *Sport Competition Anxiety Test*. 2nd ed. Illinois : Human Kinetics Publishers.
- Morris, Tony, Spittle, Michael, & Watt, Anthony P. (2005). *Imagery In Sport*. Illinois:

Human Kinetics.

- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). *Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk*. *The Sport Psychologist*. 16: 368 - 383
- Rotella, R. (1984). *Untitled manuscript*. University of Virginia, Charlottesville.
- Sewell, D., & Edmondson, A. (1996). Relationship between field position and per-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Simons, J. (2000). *Doing imagery in the field*. Illinois: Human Kinetics.
- Stephen, J. Page. (1999). *The Effects of Imagery on Female College Swimmers' Perceptions of Anxiety*. *The Sport Psychologist*. 13: 458 – 469
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). *The effect of motivational versus instructional ST on improving motor performance*. *The Sport Psychologist*. 14: 253 – 272.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). *Self-Talk: it works, but how? Development and preliminary validation of the functions of Self-Talk Questionnaire*. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 10 - 30.
- Weinberg, Robert S., & Gould, Daniel. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition. Illinois: Human Kinetics.
- Williams, M. Jean. (2010). *Applied Sport Psychology : Personal Growth To Peak Performance*. New York : McGraw-Hill.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). *Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence*. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284–311). London: McGraw-Hill Humanities.



ภาคผนวก



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. อาจารย์ ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง อาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร. ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์การกีฬา 6 กองสมรรถภาพการกีฬา
ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
4. อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง อาจารย์ ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
5. อาจารย์ ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง อาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกจินตภาพ



โปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 1

วัน	ลำดับ	โปรแกรมฝึก	ระยะเวลา (นาที)
จันทร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการมองเห็นสีต่างๆ เช่น สีแดง สีเหลือง สีฟ้า สีเขียว สีนํ้าทะเล สีเขียวใบไม้ เป็นต้น โดยมีแผ่นสีให้ดูก่อนเป็นตัวอย่าง	5
	3	จินตนาการถึงการมองเห็นสีต่างๆ จากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น สีขาวของนํ้าตก สีเขียวของใบไม้ สีนํ้าเงินของทะเล เป็นต้น โดยมีภาพสีให้ดูก่อนเป็นตัวอย่าง	3
พุธ	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของกลิ่นหอมต่างๆ เช่น กลิ่นหอมของดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นส้ม เป็นต้น โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	5
	3	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของกลิ่นหอมจากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น กลิ่นไอนํ้าจากนํ้าตก กลิ่นหอมดอกไม้ในสวน กลิ่นทุ่งหญ้า เป็นต้น โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	3
ศุกร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิต่างๆ เช่น หนาว เย็น อบอุ่น ร้อน เป็นต้น	5
	3	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิจากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ความเย็นจากนํ้าในลำธาร ความเย็นของสายลม ความอบอุ่นจากแสงแดดตอนเช้า เป็นต้น	3

โปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 2

วัน	ลำดับ	โปรแกรมฝึก	ระยะเวลา (นาที)
จันทร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการได้ยินเสียงต่างๆ เช่น เสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังเป็นตัวอย่างก่อน	5
	3	จินตนาการถึงการได้ยินเสียงต่างๆ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น เสียงลมพัด เสียงนกร้องในสวน เสียงคลื่นจากทะเล เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังเป็นตัวอย่างก่อน	3
พุธ	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการมองเห็นสีและการรู้สึกสัมผัสของกลิ่นหอมต่างๆ เช่น สีส้ม สีเขียวใบไม้ กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นส้ม เป็นต้น โดยมีแผ่นสีให้ดู และมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	7
	3	จินตนาการถึงการมองเห็นสีและการรู้สึกสัมผัสของกลิ่นจากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น สีและกลิ่นของน้ำตก สีและกลิ่นของดอกไม้ในสวน สีและกลิ่นของน้ำทะเล เป็นต้น โดยมีภาพสีให้ดู โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	5
ศุกร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิและการได้ยินเสียง เช่น ความหนาวเย็น อบอวล ร้อน เสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังเป็นตัวอย่างก่อน	7
	3	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิและการได้ยินเสียงจากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ความหนาวเย็นและเสียงของน้ำไหล ความอบอุ่นของแดด เสียงนกร้อง เสียงลมพัด เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังเป็นตัวอย่างก่อน	5

โปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 3

วัน	ลำดับ	โปรแกรมฝึก	ระยะเวลา (นาที)
จันทร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการได้ยินเสียงและการมองเห็นสีต่างๆ เช่น เสียงนก ร้อง เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด สีนํ้าทะเล สีเขียวใบไม้ เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังและแผ่นสีให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน	7
	3	จินตนาการถึงการได้ยินเสียงและการมองเห็นสีต่างๆ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น สีและเสียงของนก ร้อง สีและเสียงของน้ำทะเล เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังและภาพสีให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน	5
พุธ	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิและการได้กลิ่นต่างๆ เช่น ความหนาวเย็น อบอวล ร้อน กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นส้ม เป็นต้น โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	7
	3	จินตนาการถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิและการได้กลิ่นต่างๆ จากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ความหนาวเย็น อบอวล กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นส้ม เป็นต้น โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	5
ศุกร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	5
	2	จินตนาการถึงการได้ยินเสียงและการได้กลิ่นต่างๆ เช่น เสียงนก ร้อง เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นส้ม เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังและกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	10
	3	จินตนาการถึงการได้ยินเสียงและการได้กลิ่นต่างๆ จากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น เสียงนก ร้อง เสียงน้ำไหล กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังและกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน	5

โปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย วันจันทร์ พุธ ศุกร์ สัปดาห์ที่ 4 – 6

วัน	ลำดับ	โปรแกรมฝึก	ระยะเวลา (นาที)
จันทร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงเสียง สี กลิ่น และอุณหภูมิ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ภูเขา น้ำตก ทะเล	12
พุธ	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงเสียง สี กลิ่น และอุณหภูมิ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ภูเขา น้ำตก ทะเล	12
ศุกร์	1	ผ่อนคลายด้วยการหายใจและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ	3
	2	จินตนาการถึงเสียง สี กลิ่น และอุณหภูมิ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ภูเขา น้ำตก ทะเล	12

ตัวอย่างโปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย สัปดาห์ที่ 1 และ 2

1. การกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ
 - หายใจเข้า-ออกปกติ กลับตาลง
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้น
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้นอีก โดยให้หายใจเข้าท้องพอง ออกท้องยุบ
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก ช้าๆ พุทกับตัวเองในใจ ว่า “ผ่อนคลาย”
 - จินตนาการ ว่าตัวเอง นั่งอยู่บนเก้าอี้ พูก นุ่มๆ บรรยากาศดี
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก ให้พุทกับตัวเองในใจ ว่า “ผ่อนคลาย”
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกดั่งจมลงบนพูก
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกแขนข้างซ้าย จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกแขนข้างขวา จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกขาข้างซ้าย จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกขาข้างขวา จมลง
2. จินตนาการถึงการมองเห็นสีต่างๆ เช่น สีแดง สีเหลือง สีฟ้า สีเขียว สีนํ้าทะเล สีเขียวใบไม้ สีขาวของพื้นทราย เป็นต้น โดยมีแผ่นสีให้ดูก่อนเป็นตัวอย่าง
 - หายใจเข้า-ออกปกติ กลับตาลง
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้น
 - ฉันทมองเห็นจุดสีแดง จุดสีแดงกำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีแดงใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีแดงเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาราวช้าๆ จนภาพหายไป
 - ฉันทมองเห็นจุดสีเหลือง จุดสีเหลืองกำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีเหลืองใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีเหลืองเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาราวช้าๆ จนภาพหายไป
 - ฉันทมองเห็นจุดสีฟ้า จุดสีฟ้ากำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีฟ้าใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีฟ้าเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาราวช้าๆ จนภาพหายไป
 - ฉันทมองเห็นจุดสีเขียว จุดสีเขียวกำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีเขียวใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีเขียวเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาราวช้าๆ จนภาพหายไป

3. จินตนาการถึงการมองเห็นสีต่างๆ จากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น สีขาวของน้ำตก สีเขียวของภูเขา สีน้ำเงินของทะเล เป็นต้น โดยมีภาพสีให้ดูก่อนเป็นตัวอย่าง

ขอให้คุณจินตนาการกับตัวคุณเองว่า...ฉันกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดส่วนตัว ภาพที่มองเห็นในเบื้องหน้า เป็นพื้นทรายสีขาวที่มีอาณาเขตกว้างขวาง และทอดยาวไปสู่ทะเล ตัวฉันยืนอยู่ใต้ต้นปาล์มใหญ่ ที่มีใบปาล์มสีเขียวกำลังพัดโบกไปมาตามแรงลม ซึ่งมองไปทางซ้ายและขวาก็มีแต่ต้นปาล์มที่ปลูกเป็นแนวยาว ชูก้านและใบสีเขียวโยกไปตามแรงลมพัด

ฉันมองผ่านหาดทรายสีขาวออกไปเบื้องหน้า เห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน ฉันมองไปจนสุดขอบน้ำทะเลซึ่งเป็นจุดเริ่มของผืนฟ้า ที่มีสีฟ้าอ่อน ขณะนี้มีปูเมฆสีขาวก้อนใหญ่กำลังลอยลอยอย่างช้าๆ

ฉันค่อยๆ เดินเล่นบริเวณริมชายหาดไปเรื่อยๆ ผากระยส่ายเอาไวนบนพื้นทรายสีขาว ซึ่งขณะนั้นก็มีคลื่นน้ำทะเลสาดเข้ามาหาฝั่ง กระแสน้ำทะเลถูกพัดขึ้นมาเป็นฟองสีขาว เกาะอยู่ตามพื้นทราย และลบรอยเท้าของฉันไปจนหมด

ฉันมองเห็นเปลือกหอยที่มีสีสันสวยงาม กระจุกกระจายอยู่บนพื้นทราย มีทั้งเปลือกหอยสีขาว เปลือกหอยสีน้ำตาล เปลือกหอยสีเหลืองสลับดำ เปลือกหอยสีน้ำตาลสลับขาว เมื่อเพลินเพลินกับการเดินชมเปลือกหอยสวยงามจนพอใจแล้ว ฉันหยุดยืนตรงพื้นทรายขาวด้านหน้า ซึ่งฉันได้ปูผ้าเช็ดตัวสีฟ้าผืนใหญ่รองไวนบนพื้นทรายแล้ว

ฉันเอนตัวลงนอนเหยียดยาว มองขึ้นไปบนท้องฟ้า ฉันเห็นปูเมฆสีขาวกำลังลอยผ่านท้องฟ้าสีน้ำเงินอย่างช้าๆ ขณะเดียวกันก็มีนกนางนวลที่มีลำตัวสีขาว โฉบบินผ่านไปมา และบินโฉบลงมาเพื่อเล่นน้ำทะเล

ตัวอย่างโปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย สัปดาห์ที่ 3

1. การกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ
 - หายใจเข้า-ออกปกติ หลับตาลง
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้น
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้นอีก โดยให้หายใจเข้าท้องพอง ออกท้องยุบ
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก ช้าๆ พุทกับตัวเองในใจ ว่า “ผ่อนคลาย”
 - จินตนาการ ว่าตัวเอง นั่งอยู่บนเก้าอี้ ฟูก นุ่มๆ บรรยากาศดี
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก ให้พุทกับตัวเองในใจ ว่า “ผ่อนคลาย”
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกตัวจมลงบนฟูก
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกแขนข้างซ้าย จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกแขนข้างขวา จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกขาข้างซ้าย จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกขาข้างขวา จมลง
2. จินตนาการถึงการได้ยินเสียงและการมองเห็นสีต่างๆ เช่น เสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด สีน้าทะเล สีเขียวใบไม้ เป็นต้น โดยมีคลิปเสียงให้ฟังและแผ่นสีให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน
 - หายใจเข้า-ออกปกติ หลับตาลง
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้น
 - ฉันได้ยินเสียงนกร้องดังอยู่ไกลๆ เสียงนกร้องดังใกล้เข้ามา เสียงนกร้องดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนเหมือนอยู่ใกล้หู จากนั้นเสียงนกร้องดังไกลออกไป เสียงนกร้องดังไกลออกไปเรื่อยๆ จนเสียงนกหายไป
 - ฉันได้ยินเสียงน้ำไหลดังอยู่ไกลๆ เสียงน้ำไหลดังใกล้เข้ามา เสียงน้ำไหลดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนเหมือนอยู่ใกล้หู จากนั้นเสียงน้ำไหลดังไกลออกไป เสียงน้ำไหลดังไกลออกไปเรื่อยๆ จนเสียงน้ำไหลหายไป
 - ฉันได้ยินเสียงลมพัดดังอยู่ไกลๆ เสียงลมพัดดังใกล้เข้ามา เสียงลมพัดดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนเหมือนอยู่ใกล้หู จากนั้นเสียงลมพัดดังไกลออกไป เสียงลมพัดดังไกลออกไปเรื่อยๆ จนเสียงลม พัดหายไป
 - ฉันได้ยินเสียงฝูงผึ้งกำลังบิน เสียงฝูงผึ้งกำลังบินดังใกล้เข้ามา เสียงฝูงผึ้งกำลังบินดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนเหมือนอยู่ใกล้หู จากนั้นเสียงฝูงผึ้งกำลังบินดังไกลออกไป เสียงฝูงผึ้งกำลังบินดังไกลออกไปเรื่อยๆ จนเสียงฝูงผึ้งกำลังบินหายไป

- ฉันได้ยินเสียงน้ำตกดังอยู่ไกลๆ เสียงน้ำตกดังใกล้เข้ามา เสียงน้ำตกดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนเหมือนอยู่ใกล้หู จากนั้นเสียงน้ำตกดังไกลออกไป เสียงน้ำตกดังไกลออกไปเรื่อยๆ จนเสียงน้ำตก หายไป
 - ฉันได้ยินเสียงกิ่งไม้สั่นไหวดังอยู่ไกลๆ เสียงกิ่งไม้สั่นไหวดังใกล้เข้ามา เสียงกิ่งไม้สั่นไหวดังใกล้เข้ามาเรื่อยๆ จนเหมือนอยู่ใกล้หู จากนั้นเสียงกิ่งไม้สั่นไหวดังไกลออกไป เสียงกิ่งไม้สั่นไหวดังไกลออกไปเรื่อยๆ จนเสียงกิ่งไม้สั่นไหวหายไป
 - ฉันมองเห็นจุดสีน้ำทะเล จุดสีน้ำทะเลกำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีน้ำทะเลใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีน้ำทะเลเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไป
 - ฉันมองเห็นจุดสีเขียวใบไม้ จุดสีเขียวใบไม้กำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีเขียวใบไม้ใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีเขียวใบไม้เคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไป
 - ฉันมองเห็นจุดสีขาวของพื้นทราย จุดสีขาวของพื้นทรายกำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีขาวของพื้นทรายใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีขาวของพื้นทรายเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไป
 - ฉันมองเห็นจุดสีฟ้าของท้องฟ้า จุดสีฟ้าของท้องฟ้ากำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีฟ้าของท้องฟ้าใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีฟ้าของท้องฟ้าเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไป
 - ฉันมองเห็นจุดสีขาวของก้อนเมฆ จุดสีขาวของก้อนเมฆกำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีขาวของก้อนเมฆใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีขาวของก้อนเมฆเคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไป
 - ฉันมองเห็นจุดสีน้ำตาลของต้นไม้ จุดสีน้ำตาลของต้นไม้กำลังเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวฉัน จุดสีน้ำตาลของต้นไม้ใหญ่ขึ้นๆ จนภาพเต็มตา จากนั้นจุดสีน้ำตาลของต้นไม้เคลื่อนที่ไกลออกไปจากสายตาอย่างช้า ๆ จนภาพหายไป
3. จินตนาการถึงการรู้สึกถึงอุณหภูมิและการได้กลิ่นต่างๆ จากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ความหนาวเย็น อบอุ่น กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นส้ม เป็นต้น โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน

ขอให้คุณจินตนาการกับตัวเองว่า...ฉันกำลังเดินชมสวน ขณะนี้มีแสงแดดอ่อนๆ พอทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่นเล็กน้อย ฉันรับรู้ถึงความอบอุ่นทั่วบริเวณใบหน้าและลำตัวจากแสงแดดบางๆ และขณะที่ฉันกำลังเดินชมพืชพันธุ์ไม้อยู่ในสวนนั้น ก็มีลมพัดผ่านมา ฉันได้กลิ่นหอมดอกมะลิอ่อนๆ

โชยมา กลิ่นดอกมะลิเริ่มหอมมากขึ้น ฉันได้กลิ่นดอกมะลิชัดเจนขึ้น จากสายลมที่พัดแรงขึ้น ฉันรู้สึกเย็นสบายที่ใบหน้า ลำตัว แขน และขา ฉันหยุดยืนรับลมและรับรู้ถึงความเป็นของสายลม

บริเวณสวนมีลำธารที่มีน้ำพุใหญ่อยู่ตรงกลาง สายน้ำพุที่พุ่งสู่อากาศแตกกระเซ็นเป็นฟองฝอย ฉันค่อยๆ ก้าวเดินเข้าไปใกล้น้ำพุเรื่อยๆ สายลมที่พัดมาได้พาละอองน้ำมาถูกใบหน้า และลำตัวของฉัน ฉันรู้สึกถึงความเย็นชื่นฉ่ำจากละอองของน้ำพุ ฉันสัมผัสถึงกลิ่นไอของละอองน้ำฉันค่อยๆ นั่งลงริมสระน้ำ และคิดจะวกน้ำขึ้นมาล้างหน้า ทันทีที่ฉันจุ่มมือลงไปใต้น้ำ ฉันก็รับรู้ได้ถึงความเป็นของน้ำในสระด้วยมือทั้งสองข้าง ฉันค่อยๆ วกน้ำเย็นด้วยมือทั้งสองข้าง ขึ้นมาประพรมบริเวณใบหน้า ฉันรับรู้ได้ถึงความเป็นของน้ำในสระที่บริเวณใบหน้า

ฉันค่อยๆ นั่งลงริมฝั่งน้ำแล้วเอนหลังนอนลงบนผืนหญ้า ฉันรับรู้ถึงความอบอุ่นของผืนหญ้าที่ส่งผ่านมายังแผ่นหลังของฉัน ขณะเดียวกันฉันก็รับรู้ถึงความอบอุ่นแสงแดดอ่อนๆ ยามสาย ที่สาดส่องมายังเรือนกายของฉัน ที่บริเวณใบหน้า ลำตัว แขน และขา ฉันรับรู้ถึงความอบอุ่นจากแสงแดดอ่อนๆ อยู่เนิ่นนาน จนมีลมพัดผ่านมาฉันจึงรู้สึกเย็นสบายทั่วเรือนกายของฉัน ลมพัดเอากลิ่นหอมของดอกกุหลาบอ่อนๆ มา กลิ่นดอกกุหลาบเริ่มหอมมากขึ้น กลิ่นดอกกุหลาบเข้มข้นและชัดเจนมากขึ้นตามลมที่พัดแรงขึ้น



ตัวอย่างโปรแกรมฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย สัปดาห์ที่ 4 - 6

1. การกำหนดลมหายใจเข้า – ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ
 - หายใจเข้า-ออกปกติ หลับตาลง
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้น (แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความสบาย)
 - หายใจเข้า-ออก ให้ลึกขึ้นอีก โดยให้หายใจเข้าท้องพอง ออกท้องยุบ
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก ช้าๆ พุทกับตัวเองในใจ ว่า “ผ่อนคลาย”
 - จินตนาการ ว่าตัวเอง นิ่งอยู่บนเก้าอี้ พูก นุ่มๆ บรรยากาศดี
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก ให้พุทกับตัวเองในใจ ว่า “ผ่อนคลาย”
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกตัวจมลงบนพูก
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกแขนข้างซ้าย จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกแขนข้างขวา จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกขาข้างซ้าย จมลง
 - หายใจเข้า ท้องพอง ช้าๆ – หายใจออก รู้สึกขาข้างขวา จมลง
2. จินตนาการถึงเสียง สี กลิ่น และอุณหภูมิ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ภูเขา น้ำตก ทะเล

ขอให้คุณจินตนาการกับตัวคุณเองว่า...ฉันกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดส่วนตัวที่มีความเป็นธรรมชาติและมีบรรยากาศที่สวยงามมาก ภาพที่ฉันเห็นในเบื้องหน้า เป็นพื้นทรายเม็ดละเอียด สีขาวสะอาด หาดยาวออกไปไกลสุดลูกหูลูกตา ภาพที่ฉันเห็นเป็นพื้นทรายเม็ดละเอียด ที่มีสีขาวสะอาด เป็นเสมือนผืนพรหมสีขาวขนาดใหญ่หาดยาวออกไปไกลสุดลูกหูลูกตา มีต้นสนปลูกไว้เป็นแถวยาวตลอดริมชายหาด ชูกิ่งก้านใบสีเขียวโยกไปตามแรงลมที่พัด ตัวฉันเองซึ่งยืนอยู่ใต้ร่มเงาของต้นปาล์มใหญ่ ขณะนี้ได้ยินเสียงนกร้องดังอยู่ตลอดเวลา เป็นเสียงนกตัวเล็กๆ หลายนๆ ตัวร้องประสานเสียงกัน ใบปาล์มสีเขียวพัดโบกไปมา ตามทิศทางของลมพัด ทำให้เกิดเสียงใบปาล์มเสียดสีกัน ขณะเดียวกันสายลมที่พัดมาก็ทำให้ฉันรู้สึกเย็นสบาย ตั้งแต่ใบหน้า ลำตัว แขน ขา ฉันได้กลิ่นหอมจากดอกไม้ที่ล่องลอยมาตามลม เป็นกลิ่นหอมอ่อนๆ ที่โชยมาเป็นระยะๆ ฉันมองผ่านหาดทรายสีขาวสะอาดออกไปเบื้องหน้า เห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน เมื่อมองไกลออกไปจนสุดสายตา น้ำทะเลสีครามค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีฟ้า และเมื่อระยะทางไกลออกไปอีกก็ค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่ในที่สุด จนกลิ่นหายไปกับขอบฟ้า บนท้องฟ้ามีปุยเมฆสีขาวก้อนใหญ่ล่องลอยอยู่ติดกับผืนฟ้าสีน้ำเงินเข้ม กลุ่มปุยเมฆสีขาวกำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมที่พัด อย่างช้าๆ เหมือนไม่เร่งรีบ ซึ่งก็เหมือนกับตัวฉันเองในเวลานี้ ที่ไม่มีอะไรที่ต้องเร่งรีบ เป็นช่วงที่ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สบายอย่าง

ที่สุด สายลมที่พัดเอาความเย็นมากระทบตัวฉัน ยังนำพาเอากลิ่นหอมดอกไม้ มากระทบจมูกฉันอยู่เรื่อย ๆ ฉันรับรู้ได้ถึงกลิ่นหอมของดอกไม้ เป็นกลิ่นหอมสบายดีเหลือเกิน จนฉันเหมือนตกอยู่ในภวังค์

ฉันรู้สึกตัวอีกครั้งเมื่อได้ยินเสียงคลื่นน้ำที่สาดเข้าฝั่ง ดังขึ้นเป็นระยะ ๆ และทำให้ฉันตัดสินใจเดินออกจากร่มเงาของต้นปาล์มใหญ่ ตามเสียงของคลื่นน้ำที่สาดเข้าฝั่ง ซึ่งเมื่อเดินไกลชายหาดเข้าไป ฉันก็ได้ยินเสียงคลื่นดังมากขึ้น ๆ เสียงคลื่นดังชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เท้าของฉันสัมผัสพื้นทรายสีขาวสะอาด ที่ละก้าว ๆ ฝ่าเท้าของฉันรับรู้ถึงความอบอุ่นจากพื้นทรายเม็ดละเอียด ที่ได้ช่วยรองรับฝ่าเท้าของฉันเอาไว้ในทุกก้าวที่ฉันเดินไป ช่างเป็นความรู้สึกที่แสนสบายจริง ๆ ฉันเดินเล่นเลียบริมชายหาดด้วยเท้าเปลือยเปล่าไปเรื่อย ๆ ฝากรอยเท้าเอาไว้บนพื้นทรายสีขาว ขณะเดียวกันก็มีคลื่นน้ำที่สาดเข้ามาหาฝั่งเป็นระยะ ๆ ดัง ซ่า... กระแสน้ำทะเลถูกพัดขึ้นมาเป็นฟองสีขาว และมันก็ลบรอยเท้าของฉันนั้นให้เลือนหายไป นอกจากนี้ น้ำทะเลบางส่วนก็ยังสาดขึ้นมากระทบกับขาของฉัน ฉันรับรู้ได้ถึงความเย็นของน้ำทะเลที่สัมผัสตั้งแต่ข้อเข่าลงไปจนถึงปลายเท้า ฉันเริ่มเดินลุยลงไปในทะเล โดยเริ่มจากน้ำที่ลึกเพียงแค่เข่าก่อน ฉันสัมผัสถึงความเย็นของน้ำทะเล ฉันมองน้ำทะเลที่ใสแจ้วราวกระจก สามารถมองเห็นปลายเท้าของฉัน และพื้นทรายได้อย่างชัดเจน

ฉันมองเห็นเปลือกหอยที่มีสีสันต่าง ๆ และมีรูปทรงแตกต่างกันออกไป เช่น เป็นทรงกลมมน เป็นทรงยาวรี มีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ มีเปลือกหอยสีขาว เปลือกหอยสีน้ำตาล เปลือกหอยสีเหลือง และเปลือกหอยสีขาวสลับดำ ฉันมองเห็นปลาดาวที่มีสีสันสวยงามได้อย่างชัดเจน มีทั้งสีแดง สีส้มพู สีเหลือง น้ำทะเลที่ใสแจ้วขนาดนี้ ทำให้ฉันมองเห็นสีสันของปลาดาวได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น มันช่างสวยงามสดงดงามราวกับภาพถ่าย ที่ได้ฉันเคยเห็นมาก่อนแล้ว ในนิตยสารท่องเที่ยว นอกจากนี้ฉันยังเห็นปูตัวเล็กๆ สีดำ เดินเลาะออกมาจากซอกระหว่างโขดหินที่เรียงรายกันอยู่ มีฝูงปลาดาวเล็กๆ สีเงิน ว่ายน้ำ วนเวียนไปมารอบรอบตัวฉัน ขณะเดียวกันคลื่นน้ำที่สาดเข้าฝั่งกระทบกับโขดหิน ส่งเสียงดังเป็นระยะ ๆ น้ำทะเลบางส่วนกระเซ็นมาใส่ลำตัวฉัน เป็นจนเปียกชุ่ม จนฉันรู้สึกเย็นชื่นใจ เสียงร้องของนกนางนวลที่ตั้งขึ้นมา ทำให้ฉันต้องแหงนหน้ามองขึ้นไปเห็นสีขาวของนกนางนวลที่โฉบบินไปมาตัดกับสีน้ำเงินของผืนฟ้า สายลมที่พัดมาตลอดเวลาก็ทำให้ฉันรู้สึกเย็นสบายตัว ฉันค่อย ๆ วกน้ำทะเลอันใสสะอาดขึ้นมาราดตัว และรับรู้ถึงความเย็นของน้ำทะเล

เมื่อเล่นน้ำจนพอใจแล้ว ฉันเดินกลับขึ้นมายังชายฝั่งอีกครั้ง และล้มตัวลงนอนเหยียดยาวบนผ้าเช็ดตัวสีฟ้าผืนใหญ่ ที่ปูรองเอาไว้บนพื้นทราย ฉันรู้สึกถึงความอบอุ่นของพื้นทรายที่ส่งผ่านผ้าเช็ดตัวมายังแผ่นหลังของฉัน ฉันปล่อยให้ร่างกายแต่ละส่วนของฉันได้หยุดพักและผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ฉันรู้สึกสบายตัว ร่างกายของฉันไม่ว่าจะเป็นแขน ขา ลำตัวและศีรษะ บัดนี้รู้สึกสบาย และ

ผ่อนคลายดีเหลือเกิน หยดน้ำทะเลเป็นเม็ดใสที่เกาะพราวตามตัวของฉัน ตอนนี้อายุ ๗ โหลหยดลงสู่ผ้าเช็ดตัวสีฟ้าที่ปูรองรับเอาไว้ แสงแดดอ่อนๆ ที่ส่องมาทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น และช่วยทำให้ตัวของฉันแห่งสนิทในเวลาต่อมา

ขณะกำลังนอนสบายอยู่นั้น ฉันได้ยินเสียงนกนางนวลร้อง จึงมองตามเสียงนั้นออกไปเห็นนกนางนวลที่มีลำตัวสีขาว มีส่วนปลายปีกและปลายหางสีเทา โฉบบินผ่านไปผ่านมา และบินโฉบลงมาเพื่อเล่นน้ำทะเล เกิดเป็นภาพสีขาวของนกนางนวลที่โฉบบินไปมา ตัดกับสีน้ำเงินเข้มของท้องฟ้า บางครั้งก็มีคลื่นน้ำทะเลซัดเข้ามากระทบกับโขดหินสีน้ำตาลก้อนใหญ่ เกิดเสียงดัง สนั่น ทำให้น้ำทะเลกระจายออกเป็นฟองสีขาว นกนางนวลบางตัวถูกน้ำทะเลกระเซ็นใส่ก็ตกใจ บินโฉบหนีไกลออกไปก็มี ส่วนตัวฉันที่กำลังนอนสบายอยู่นั้น ก็มองเห็นละอองน้ำทะเลที่ตัดกับแสงพระอาทิตย์เกิดการหักเหของแสง และมองเห็นเป็นสีรุ้งที่มี 7 สี อย่างชัดเจน โดยมีสีแดงอยู่ด้านบน และค่อยๆ เรียงเจดสี เป็นส้ม เหลือง ฟ้า คราม ไปตามลำดับ โดยมีสีม่วงอยู่ด้านล่างสุด ขณะนั้นมีนกนางนวลสีขาวที่บินโฉบมาตรงสายรุ้งพอดี ช่างเป็นฉากที่มีความสวยงาม ดึงดูดใจกับความฝัน ฉันนั่งมองอย่างตะลึงอยู่ครู่หนึ่ง เป็นภาพที่มีความสวยงามและดูมีชีวิตชีวา มันช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน ขณะที่ฉันนอนสบายอยู่นั้น ยังคงมีเสียงคลื่นน้ำทะเลซัดเข้าฝั่งเป็นระยะๆ เสียงน้ำกระทบโขดหินยังดังอยู่เรื่อยๆ ซึ่งก็มีน้ำทะเลบางส่วนกระเซ็นมาถูกตัวฉัน ทำให้รู้สึกเย็นสบาย สายลมที่ยังพัดพลิวอยู่นั้น ทำให้เกิดเสียงต้นสนพัดโบกไปมาตามลม เสียงสายลมที่ปะทะต้นสนยังคงดังประสานกับเสียงคลื่นน้ำทะเลที่ซัดเข้าฝั่ง เป็นเสมือนเครื่องดนตรีชั้นดีกำลังที่ขับกล่อมฉันอยู่ในขณะนี้

แบบวัดผลการจินตภาพ

คำชี้แจง กรุณาประเมินการจินตนาการบนสเกล 10 สเกล ในการประเมินแต่ละครั้ง ให้ท่านกากบาทลงบนจุดที่บ่งบอกถึงภาพที่ปรากฏ โดยทางด้านซ้ายสุดของเส้นหมายถึงไม่เกิดภาพหรือความรู้สึกใดๆ เลย โดยทางด้านขวาแสดงว่ามีความชัดเจน มีการรับรู้หรือรู้สึกที่ชัดเจนมาก

1. การรับรู้ถึงการมองเห็น

ความชัดเจนในการมองเห็นสี

ไม่เห็นสี	◆	◆	เห็นสี
-----------	---	---	--------

การควบคุมภาพที่เกิดขึ้น

ควบคุมไม่ได้	◆	◆	ควบคุมได้ดี
--------------	---	---	-------------

2. การรับรู้ถึงการได้รับกลิ่น

ความชัดเจนในการรับรู้ของกลิ่น

ไม่ได้กลิ่น	◆	◆	ได้กลิ่น
-------------	---	---	----------

การควบคุมกลิ่นที่ได้รับ

ควบคุมไม่ได้	◆	◆	ควบคุมได้ดี
--------------	---	---	-------------

3. การรับรู้ถึงอุณหภูมิ

ความชัดเจนในการสัมผัสรับรู้ถึงอุณหภูมิ

ไม่สามารถรับรู้ได้	◆	◆	รับรู้ได้ชัดเจน
--------------------	---	---	-----------------

การควบคุมได้ของอุณหภูมิ

ควบคุมไม่ได้	◆	◆	ควบคุมได้ดี
--------------	---	---	-------------

4. การรับรู้ถึงการได้ยิน

ความชัดเจนในการรับรู้ถึงการได้ยินเสียง

ไม่สามารถรับรู้ได้	◆	◆	รับรู้ได้ชัดเจน
--------------------	---	---	-----------------

การควบคุมได้ของการได้ยินเสียง

ควบคุมไม่ได้	◆	◆	ควบคุมได้ดี
--------------	---	---	-------------



ภาคผนวก ค
โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

ทักษะการพูดกับตนเอง

1. ผ่อนคลายด้วยการหายใจ
2. หยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ
3. พูดโดยใช้การพูดกับตนเอง คำว่า “ฉันสนใจงานเฉพาะหน้า.....(การเกิดขึ้น , การวิ่ง , การส่งลูกให้เพื่อน)” หรือ ฉันรู้ว่าฉัน.....(แข็งแกร่ง , แข็งแรง , ควบคุมได้)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถควบคุม การตั้งตัวของกล้ามเนื้อได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสถานการณ์การแข่งขัน หรือสถานการณ์กดดัน ซึ่งโดยส่วนมาก ผู้ที่ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน หรือสถานการณ์การแข่งขัน นอกจากจะมีอาการการตั้งตัวของกล้ามเนื้อมากเกินไปแล้วยังมีผลต่อความคิด เมื่อคนเรานั้นอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันวิธีคิดมูมมองหรือการมุ่งความสนใจของเรานั้นจะแคบลง ซึ่งสามารถใช้เทคนิคนี้ แก้ไขได้โดยง่าย

ผ่อนคลายด้วยการหายใจ โดยการหายใจอย่างสมบูรณ์แบบ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2542:2) ได้แนะนำการหายใจที่ถูกต้องนั้นจะต้องหายใจจากกระบังลม ในการฝึกนั้น

1. จะต้องให้นักกีฬาจินตนาการว่าปอดนั้นแบ่งออกเป็นสามส่วนตามระดับบน กลาง ล่าง
2. ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนลมหายใจเต็มส่วนล่างก่อนโดยการดึงกระบังลมลงและดันท้องพองออก
3. จากนั้นให้หายใจจนเต็มส่วนกลาง โดยการขยายช่องอกด้วยการยกซี่โครงและหน้าอกสูงขึ้นกว่าเดิม
4. จากนั้นให้นักกีฬาพยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่

5. ทั้ง 3 ขั้นตอนนั้นจะต้องต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน สำหรับการฝึกช่วงแรก อาจจะแบ่งเป็นส่วน ๆ ได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ทั้งสามขั้นตอนแล้วควรรีบฝึกทั้งสามส่วน ให้เป็นขั้นตอนเดียวกันโดยเร็ว

6. เมื่อนักกีฬาหายใจครบทั้ง 3 ขั้นตอนแล้ว ควรให้นักกีฬาล้มหายใจไว้สัก สองสามวินาที จากนั้นจึงหายใจออกโดยการหดท้อง หรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา เพื่อไล่ลมในปอดออกและสุดท้ายควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องหรือยุบท้องเข้าอีกเพื่อไล่ลมที่ยังเหลืออยู่ให้ออกมาให้หมดควรเน้นด้วยว่าให้นักกีฬาปล่อยกล้ามเนื้อทั้งหมดตามสบาย หลังจากไล่ลมหายใจออกจนหมดแล้ว

ควรบอกกับนักกีฬาว่าระหว่างการหายใจออกนั้น นักกีฬาควรจะรู้สึกว่าการหายใจในปอดนั้น ถูกไล่ออกไปจนหมดแล้ว จากนั้น ให้แนะนำกับนักกีฬาเพิ่มเติมอีกว่า การหายใจเข้าควรหายใจยาว ช้า ผ่านทางจมูกเท่านั้น และเน้นการหายใจออก ว่าควรช้า และหมดจด และนักกีฬาควรพยายาม จัดความรู้สึกของตนว่า ความตึงเครียดนั้น ออกไปจากร่างกายพร้อมๆ กับการหายใจออกด้วย

หยุดความคิดโดยการตามลมหายใจ

ให้นักกีฬาที่มีความสนใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เริ่มจากเมื่อลมหายใจแตะที่ปลายจมูกไหล ผ่าน หลอดลม ปอด ท้อง จนถึงสะดือและไหลออก เริ่มจากสะดือ ท้อง ปอด หลอดลม และ ปลายจมูก พยายามให้นักกีฬา รู้สึกถึงลมอุ่น ๆ ไหลผ่านในตัว ในกรณีที่นักกีฬาสูญเสียความสนใจและผลไป คิดเรื่องอื่น ให้หยุดและกลับมานึกถึงลมหายใจต่อไป

ในขั้นตอนนี้คือให้นักกีฬา คิดกับเรื่องลมหายใจเท่านั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ เป็นการหยุด ความคิด

ข้อควรคำนึง

การฝึกเทคนิคการหายใจเมื่อเริ่มฝึกควรกระทำในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเสียงรบกวน อบอุ่น และสบาย เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกจนคล่องแล้ว ก็อาจจะไปฝึกในสถานที่อื่น ๆ ที่มีสิ่งรบกวนจาก ภายนอกได้

โปรแกรมฝึกทักษะการพูดกับตนเองรายสัปดาห์

สัปดาห์	รูปแบบการฝึก	จำนวน (ครั้ง)	วิธีการ
1	1. ฝึกการผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ	10-20	ฝึกหลังการฝึกซ้อมใช้เวลาประมาณ 20 นาที
2	2. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ	1-3 (3 ชุด) 20	เลือกคำที่ใช้พูด ฝึกหลังการฝึกซ้อมใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3	1. ฝึกพูดอย่างเดียว ตามประโยคที่เลือกไว้	1-3 1	
	2. ขั้นบูรณาการ (3 ขั้นตอน)	2-3	
	2.1 ผ่อนคลายด้วยการหายใจ	20 ชุด	
	2.2 หยุดความคิด	10 ชุด	ก่อนอบอุ่นร่างกาย และหลังคลายอุ่น
	2.3 พูดตามประโยคที่เลือกไว้		ฝึกด้วยตนเอง
4	ฝึกขั้นบูรณาการ		ลงใช้ในสนามเท่าที่นักกีฬาต้องการใช้
		10 ชุด	ลงใช้สนาม
5-6	ฝึกขั้นบูรณาการ เพิ่มให้นักกีฬามีความเชื่อ ในคำพูดของตนเอง ให้นักกีฬาดังใจกับคำพูดมากขึ้น ฝึกขั้นบูรณาการ	10 ชุด	ลงใช้สนาม ก่อนอบอุ่นร่างกาย และหลังคลายอุ่น ฝึกก่อนการแสดงความสามารถ (ในสนาม) ฝึกด้วยตนเอง

ตัวอย่างโปรแกรมฝึกการพูดกับตนเอง สัปดาห์ที่ 1

1. ฝึกการผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ โดยให้จินตนาการว่าตัวเราที่เก็บลมนั้นแบ่งออกเป็น 3

ส่วน บน กลาง ล่าง (ท้อง ซี่โครง และหน้าอก)

- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้องและหน้าอก
- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องป่อง – หายใจออก ให้ลมออกจากท้อง ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องป่อง เมื่อรู้สึกวาลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง – หายใจออกช้าๆ ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องป่อง เมื่อรู้สึกวาลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ – หายใจออกช้าๆ ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องป่อง เมื่อรู้สึกวาลมเต็มส่วนท้องแล้ว ให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ กลั้นหายใจไว้เล็กน้อย แล้วหายใจออกช้าๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลาย กล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก

2. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ โดยให้นักกีฬาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เท่านั้นไม่คิดถึงเรื่องอื่น

ๆ

- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก ไหลไปอยู่บริเวณสะดือ – หายใจออก ให้รู้สึกวาลมไหล จากสะดือ ผ่านไปที่ปลายจมูก
- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม จนถึงอยู่บริเวณสะดือ
- หายใจออก ให้รู้สึกวาลมไหลจากสะดือ ผ่านหลอดลม จนถึงปลายจมูก
- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม ปอด จนถึงอยู่บริเวณสะดือ
- หายใจออก ให้รู้สึกวาลมไหลจากสะดือ ผ่านปอด หลอดลม จนถึงปลายจมูก
- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนถึงอยู่บริเวณสะดือ
- หายใจออก ให้รู้สึกวาลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนถึงปลายจมูก



ตัวอย่างโปรแกรมฝึกการพูดกับตนเอง สัปดาห์ที่ 2

1. ขั้นตอนการพูดกับตนเอง

- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันแข็งแกร่ง ฉันรู้ว่าฉันต้องแก้้ค้เก้ล
- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ 20 ครั้ง
- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับความคิด 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬา เลือกพูดคำว่าฉันแข็งแกร่ง ให้นักกีฬาคิดและรับรู้ว่าตนเองนั้นแข็งแกร่งตามที่พูด
- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับอารมณ์ 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬา ฉันรู้ว่าฉันต้องแก้้ค้เก้ล ให้นักกีฬารับรู้ถึงอารมณ์ขณะที่กำลังแก้้ค้เก้ล



ตัวอย่างโปรแกรมฝึกการพูดกับตนเอง สัปดาห์ที่ 3

1 ผ่อนคลายด้วยการหายใจ ร่วมกับการพูดตามประโยคที่เลือกไว้

- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้องและหน้าอก
- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องปอง เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกศีรษะขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยก ออกและไหล่ กลั้นหายใจไว้เล็กน้อย แล้วหายใจออกช้าๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลาย กล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก
- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันแข็งแกร่ง ฉันรู้ว่าฉันต้องแก้แค้น
- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ 20 ครั้ง

2 หยุดความคิด ร่วมกับการพูดตามประโยคที่เลือกไว้

- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก
- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงอยู่บริเวณสะดือ – หายใจออก ให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปที่ปลายจมูก
- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันแข็งแกร่ง ฉันรู้ว่าฉันต้องแก้แค้น
- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ 20 ครั้ง

ตัวอย่างโปรแกรมฝึกการพูดกับตนเอง สัปดาห์ที่ 4

1. ฝึกขั้นบูรณาการ (3 ขั้นตอน)

- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้องและหน้าอก
- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องปอง เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มส่วนท้องแล้ว ให้ยกศีรษะขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ กลับหายใจไว้เล็กน้อย แล้วหายใจออกช้าๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลับลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลาย กล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก
- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก
- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงอยู่บริเวณสะดือ – หายใจออก ให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปที่ปลายจมูก
- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันแข็งแกร่ง ฉันรู้ว่าฉันต้องแก้แค้น
- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ 20 ครั้ง

ตัวอย่างโปรแกรมฝึกการพูดกับตนเอง สัปดาห์ที่ 5-6

1. ฝึกขั้นบูรณาการ เพิ่มให้นักกีฬามีความเชื่อในคำพูดของตนเอง โดยให้นักกีฬาประสานคำพูดกับความคิด และประสานคำพูดกับอารมณ์

- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้องและหน้าอก
- หายใจเข้า ให้รู้สึกวาลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม ท้องปอง เมื่อรู้สึกวาลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกศีรษะขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ กลั้นหายใจไว้เล็กน้อย แล้วหายใจออกช้าๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา ท้องยุบ
- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลาย กล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก
- หายใจเข้า-ออกปกติ
- หายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น
- หายใจเข้า-ออก พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก
- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกวาลมผ่านปลายจมูก ไหล่ไปผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงอยู่บริเวณสะดือ – หายใจออก ให้รู้สึกวาลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปที่ปลายจมูก
- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันแข็งแกร่ง ฉันรู้ว่าฉันต้องเกิดขึ้น
- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันแข็งแกร่ง ฉันรู้ว่าฉันต้องเกิดขึ้น
- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ 20 ครั้ง
- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับความคิด 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬา เลือกพูดคำว่าฉันแข็งแกร่ง ให้นักกีฬาคิดและรับรู้วาทนเองนั้นแข็งแกร่งตามที่พูด

- พุดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับอารมณ์ 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬา ฉันรู้ว่าฉันต้องแพ้ก็เกิด ให้นักกีฬารับรู้ถึงอารมณ์ขณะที่กำลังแพ้ก็เกิด





ภาคผนวก ง
แบบสัมภาษณ์นักกีฬา

แบบสัมภาษณ์

วิทยานิพนธ์เรื่อง : การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน
ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

1. ช่วยบอกถึงสาเหตุในการเลือกใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาระหว่างการจินตภาพและการพูดกับตนเองนั้น ท่านใช้ทักษะไหนมากกว่ากัน เพราะเหตุใด
2. ช่วยบอกถึงการเลือกใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาระหว่างการจินตภาพและการพูดกับตนเองว่าทักษะไหนที่ท่านนำไปใช้แล้ว ช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันได้ดีกว่ากัน
3. ช่วยบอกถึงผลการใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาระหว่างการจินตภาพหรือการพูดกับตนเองว่านำไปใช้แล้วเกิดผลขึ้นอย่างไร





ภาคผนวก จ

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R)

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือตาราง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

กำลังศึกษาในระดับ.....สถานศึกษา.....

ระยะเวลาที่เล่นกีฬานี้.....ปี เริ่มเล่นเมื่ออายุ.....ปี

แข่งขันครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี ระยะเวลาที่เข้าร่วมการแข่งขัน.....ปี

2. ประสบการณ์การกีฬา

ประสบการณ์โดยรวมในการเล่นกีฬา () ประสบผลสำเร็จ () ไม่ประสบผลสำเร็จ () ผสม
เพราะอะไรจึงสรุปเช่นนั้น

.....
.....

3. เป้าหมายในการเล่น

เป้าหมายในการเล่นกีฬา.....

เป้าหมายในการแข่งขันครั้งนี้.....

ระดับความพร้อมในขณะนี้.....

4. ทักษะทางจิตวิทยา

การฝึกด้านจิตวิทยา () เคย () ไม่เคย ถ้าเคยได้รับการฝึก ฝึกอะไรมาแล้วบ้าง

() เทคนิคการจินตภาพ () เทคนิคการรวบรวมสมาธิ () เทคนิคการพูดกับตนเอง

() เทคนิคการตั้งเป้าหมาย () เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ () เทคนิคการกำหนดและควบคุมลม

หายใจ () เทคนิคการสะกดจิต () เทคนิคไบโอฟีดแบ็ค () เทคนิคออดิโอจินิค

5. รอบของการแข่งขันในครั้งนี้

() รอบแรก () รอบสอง () รอบสาม () รอบรองชนะเลิศ () รอบชิงชนะเลิศ

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์
(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R))

คำชี้แจง ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบที่สามารถอธิบายความรู้สึกของท่านในขณะนี้

ข้อที่	ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาราวุ่น				
2.	ข้าพเจ้าจะพบว่าจะทำให้ไม่ได้เท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง				
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5.	ข้าพเจ้าจะพบว่าแพ้				
6.	ข้าพเจ้ารู้สึกบั่นป่วนในท้อง				
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด				
9.	หัวใจข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
11.	ข้าพเจ้าจะพบว่าเล่นได้ไม่ดี				
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกง่วงในท้อง				
13.	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย				
14.	ข้าพเจ้าจะพบว่าทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15.	มือของข้าพเจ้าเปียกขึ้น				

16.	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ ด้วยดี				
17.	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด				

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R) หรือเรียกกันว่า CSAI-2R ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 1,4,6,9,12,15,17 (7 ข้อ)

ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ประกอบด้วย ข้อ 2,5,8,11,14 (5 ข้อ)

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ประกอบด้วย ข้อ 3,7,10,13,16 (5 ข้อ)

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่

การให้คะแนน : ไม่เลย = 1 เป็นบ้าง = 2 ปานกลาง = 3 มาก = 4

การคิดคะแนน : (คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน) X 10

จำนวนข้อทั้งหมด

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน คูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40

แปลผลคะแนนดังนี้

คะแนน 10-19 เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ต่ำ

คะแนน 20-30 เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน ปานกลาง

คะแนน 31-40 เป็นคนที่มีความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน สูง



แบบเอกสารที่ MF 04



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

62 หมู่ 7 ตำบลองค์รักษ์ อำเภอบางละมุง จังหวัดนครนายก 26120

หนังสือรับรองเลขที่: SWUEC-EX49/2555
 รหัสโครงการ: SWUEC-106/2555
 ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬา
 รักบี้ฟุตบอล
 ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายไชยวัฒน์ ผลประคิษฐ์
 สังกัด: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 เอกสารที่รับรอง: 1. สรุปโครงการวิจัยโดยย่อ
 2. หนังสือให้คำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
 3. เอกสารคำแนะนำหรือแจ้งข้อมูลแก่ผู้ยินยอมให้วิจัย
 4. เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการตอบแบบสอบถาม

หนังสือรับรองฉบับนี้ออกโดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาอนุมัติด้านจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์
 ให้ดำเนินการวิจัยขั้นต้นได้

ระยะเวลาที่อนุมัติ: 1 ปี

กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 5 พฤษภาคม 2556

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์พร ตันมิ่งอุทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฯ

(ลงชื่อ).....

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยรัตน์ นรินต์วัฒน์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฯ

อนุมัติ : 5 พฤศจิกายน 2555

หมดอายุ : 4 พฤศจิกายน 2556



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์
วัดเดือนปีเกิด	6 มกราคม 2529
สถานที่เกิด	133/2 หมู่ที่ 2 ตำบลห้วยยาง อำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบฯ 77130
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	38/31 หมู่บ้านพฤษภา 32 หมู่ที่ 7 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	ระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนอรุณวิทยา จังหวัดประจวบฯ
พ.ศ. 2546	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย จากโรงเรียนบรมราชินีนาถราชวิทยาลัย จังหวัดราชบุรี
พ.ศ. 2550	ระดับปริญญาตรี วท.บ. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2556	ระดับปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ