

กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
สิงหาคม 2559

กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
สิงหาคม 2559

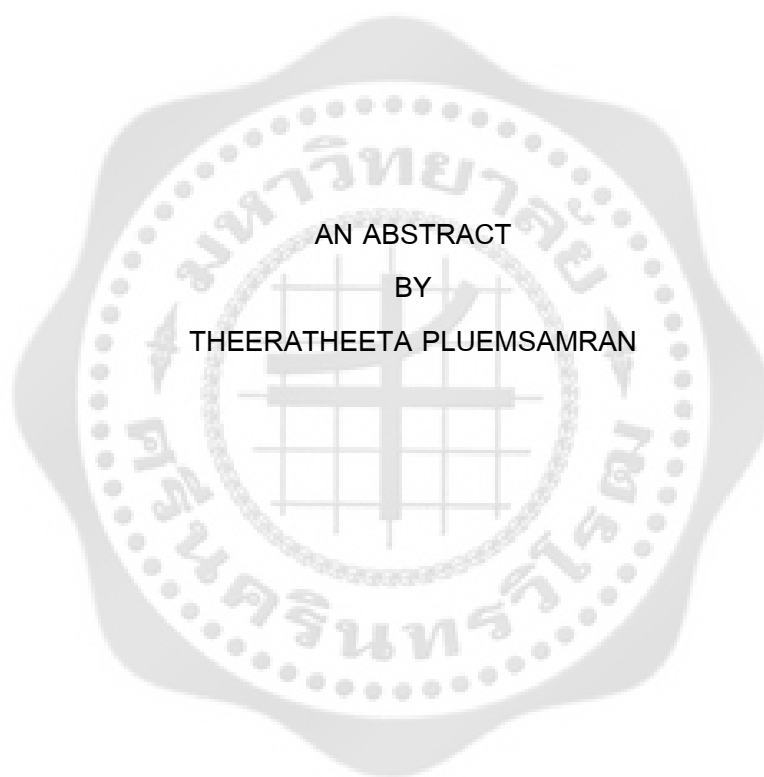
ธีรธิดา ปลื้มสำราญ. (2559). กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตรการกีฬาและการออกกำลังกาย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร, ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาทางกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero = SHP) โดยจำแนกตามเพศ อายุ และเปรียบเทียบกับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย (National Team = NT) กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาเซปักตะกร้อ SHP จำนวน 60 คน (ชาย 24 คน, หญิง 36 คน) และนักกีฬาเซปักตะกร้อ NT จำนวน 29 คน (ชาย 11 คน, หญิง 18 คน) เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) มี 9 กลวิธีที่ใช้ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่ากลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่ม SHP มีค่าคะแนนโดยรวมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามตัวแปรเพศและอายุ แต่พบความแตกต่างตามตัวแปรเพศในการนำไปใช้ในสถานการณ์ฝึกซ้อม โดยเพศชายใช้การเป็นอัตโนมัติสูงกว่าเพศหญิง แต่เพศหญิงใช้การพูดกับตนเองและการผ่อนคลาย สูงกว่าเพศชาย ในสถานการณ์การแข่งขัน พบว่าเพศหญิงแตกต่างจากเพศชายในด้านการจินตภาพ ตัวแปรอายุ พบความแตกต่างเฉพาะในสถานการณ์การฝึกซ้อม กลุ่ม 23-29 ปี ใช้การกระตุ้นตนเอง สูงกว่ากลุ่ม 16-22 ปี เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่ม SHP กับนักกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่ม NT พบความแตกต่างในการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาในสถานการณ์การฝึกซ้อมสูงกว่านักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ SHP ด้านการตั้งเป้าหมาย, การพูดกับตนเอง เช่นเดียวกับในสถานการณ์การแข่งขันที่นักกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่ม NT ใช้ด้านการตั้งเป้าหมาย, การกระตุ้นตนเองและการพูดกับตนเอง แต่มีค่าคะแนนการคิดทางลบน้อยกว่านักกีฬาในกลุ่ม SHP ที่ระดับ .05

การเลือกใช้กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เพศและอายุ

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF SEPAK TAKRAW ATHLETES
: SPORTS HERO PROJECT AND NATIONAL TEAM



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Sports Science: Sports and Exercise Science.
at Srinakharinwirot University
August 2016

Theeratheera Pluemsamran. (2016). *Psychological Strategies of Sepak Takraw*

Athletes : Sports Hero Project and National Team. Master Thesis, M. Sc. (Sports and Exercise Science). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.

Advisor Committee: Assist Prof. Suebsai Boonveerabut,
Dr. Apanchanit Siripatt.

The aims of this survey research were; to study the psychological strategies of Sports Hero Project athletes (SHP), by genders and two age groups, and to compare with the Sepak Takraw National Team (NT). The sample consisted of sixty athletes (60 SHP) in the Sports Hero project (M=24, F=36) and twenty nine members (29 NT) of the National Team (M=11, F=18). The instrument used in this study was the Test of Performance Strategies: (TOPS). It consisted of nine psychological strategies used for training and competition. The mean score, standard deviation were calculated and t-test for independent was used to analyze the differences.

Results There was no significant difference on psychological strategies for SHP athletes in the total score, on genders and two age groups. But there was significantly different on genders on TOPS in the training session; show that males used Flow more than females, while the female, used Self-talk and Relaxation more than males. There was also significant differences in competition session for imagery. The difference only for age groups in the training sessions, the twenty three to twenty nine (23-29) years old used Psyched Up more than the sixteen to twenty two (16-22) years old. The psychological strategies for SHP and NT, comparison, there was no significant differences in the total score. The NT athletes used Goal Setting, Self-talk in training session and in competition session; the NT also used Goal Setting, Psyched Up, Self-talk more than SHP but used Negative Thinking less than SHP.

Test of Performance Strategies: (TOPS) implementing base on training and competition sessions, genders and age groups.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย
ของ
ธีรธิดา ปลื้มสำราญ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธิทางกูร)
วัน เดือน พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร) (ศาสตราจารย์ ดร.สาส์น สุภาภรณ์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร)

..... กรรมการ
(ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์)

..... กรรมการ
(ดร.มนตรี ไชยพันธุ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือ คำแนะนำอย่างดียิ่งจาก คณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ ดร.อาพรณ ศิริแพทย์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ที่ได้ให้ คำปรึกษาตลอดการวิจัย ตั้งแต่การตั้งหัวข้องานวิจัย รูปแบบวิธีการวิจัย วิธีการศึกษา กระบวนการ วิเคราะห์ แนวทางอภิปรายและสรุปผล รวมถึงแนะนำข้อมูลต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่าง ละเอียดและใกล้ชิดตลอดมา เพื่อให้เกิดงานวิจัยที่สำเร็จ สมบูรณ์มากที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ปภินวิชตัญญ์ โพธิ์กาต ที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามในการทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณหัวหน้าฝ่ายการกีฬาสวนภูมิภาค การกีฬาแห่งประเทศไทย รวมทั้งสมาคม ตะกร้อแห่งประเทศไทยที่ให้ข้อมูลและจำนวนนักกีฬาที่อยู่ในโครงการ รวมไปถึงอาจารย์กมล ตันกิมหงส์ หัวหน้าผู้ฝึกสอนนักกีฬาเซปักตะกร้อชายทีมชาติไทย ที่ให้ข้อมูลจำนวนนักกีฬาที่ สมบูรณ์ และกราบขอบพระคุณอาจารย์วีรัส ณ หนองคาย หัวหน้าผู้ฝึกสอนนักกีฬาเซปักตะกร้อ หญิงทีมชาติไทย และอาจารย์อำนวย จันทมนตรี ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ที่ให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลและขอขอบคุณนักกีฬาผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเรื่องการใช้สถิติใน งานวิจัยและช่วยเหลือผู้วิจัยมาโดยตลอด

ท้ายนี้ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาและคนใกล้ชิดที่ให้การสนับสนุนทาง การศึกษาและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยอย่างดีเยี่ยมตลอดจนสำเร็จการศึกษา

ธีรธิดา ปลื้มสำราญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย	3
ความสำคัญ of งานวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดของการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
กีฬาเซปักตะกร้อ	6
โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)	7
ความหมายและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา	11
กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา	12
เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินจิตวิทยาการกีฬา	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
งานวิจัยภายในประเทศ	21
งานวิจัยต่างประเทศ	29
3 วิธีการดำเนินวิจัย	33
กลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	35
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	36
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	36
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	50
สรุปผลการวิจัย.....	50
อภิปรายผลการวิจัย.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	57
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	65
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	87



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero).....	37
2 จำนวนและร้อยละของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย.....	37
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬา โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรเพศ.....	38
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬา โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรอายุ.....	40
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในนักกีฬา โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย..	42
6 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ พัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรเพศ.....	44
7 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ พัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรอายุ.....	46
8 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ พัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย.....	48
9 ผลการเปรียบเทียบเป็นรายข้อกลวิธีทางจิตวิทยาการของนักกีฬาเซปักตะกร้อใน โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรเพศ.....	71
10 ผลการเปรียบเทียบเป็นรายข้อกลวิธีทางจิตวิทยาการของนักกีฬาเซปักตะกร้อใน โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามตัวแปรอายุ.....	77
11 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อใน โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย เป็นรายข้อ.....	82

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจัยและแนวทางในนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศประกอบด้วย 13 ปัจจัยหลัก (สปีซาย บัญวีรบุตร และคณะ, 2552) โดยมีปัจจัยสำคัญในการพัฒนาศักยภาพและขีดสมรรถนะของนักกีฬา เพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบที่สำคัญ เริ่มตั้งแต่กระบวนการสร้างและผลิตนักกีฬาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะศาสตร์ หรือความรู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มีบทบาทสำคัญในการสร้างนักกีฬา ตั้งแต่กระบวนการวิจัยและพัฒนานักกีฬาในแต่ละชนิดกีฬา การเสริมสร้างสมรรถนะของนักกีฬา ทั้งการรักษา การบำบัด และการฟื้นฟูทางการแพทย์ นอกจากนี้ยังได้รับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จิตใจ โภชนาการ จิตวิทยา สรีรวิทยาและผู้ฝึกสอน จากการสนับสนุนด้านวิชาการทั้งด้านการวิจัย การแลกเปลี่ยนความรู้ในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาศักยภาพและยกระดับมาตรฐานนักกีฬาไทย โดยมีการเรียนรู้เทคนิควิชาการทั้งในเชิงทฤษฎีและฝึกปฏิบัติของแต่ละชนิดกีฬาอย่างละเอียดทุกขั้นตอน เพื่อให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นระบบและเป็นอัตโนมัติ ของแผนยุทธศาสตร์ สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ พ.ศ. 2553-2559 ซึ่งในปัจจุบันประเทศของเรายังขาดแคลนนักกีฬาที่มีศักยภาพและขีดสมรรถนะระดับสูงในแต่ละชนิดกีฬาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในมหกรรมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติรายการสำคัญต่างๆ ที่ประเทศไทยกำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์สร้างกีฬาไทยสู่ความเป็นเลิศ พ.ศ.2553-2559 เช่น การแข่งขันซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ หากจะให้ได้นักกีฬาที่มีศักยภาพและมีขีดสมรรถนะสูงเทียบเท่ามาตรฐานสากลแล้วจำเป็นที่จะต้องผ่านการฝึกทักษะทางการกีฬาในแต่ละสาขาอย่างจริงจัง นอกจากนี้การสร้างนักกีฬายังต้องมีการวางแผนในทุกมิติอย่างรอบด้านและงบประมาณการเตรียมการระยะยาว (LATD: Long Term Athlete Training Development) เพื่อให้เกิดทักษะความรู้ ความชำนาญและเคลื่อนไหวได้อย่างเป็นอัตโนมัติ เช่นเดียวกับชุดวิจัยของ De Bosscher และคณะ ในช่วงปี 2006-2010 ที่ศึกษาอย่างต่อเนื่องถึงปัจจัยและแนวทางการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ โดยศึกษาปัจจัยเปรียบเทียบกับพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศของ 6 ประเทศ ได้แก่ นอร์เวย์ เบลเยียม เนเธอร์แลนด์ แคนาดา อิตาลี และสหราชอาณาจักร โดยเริ่มตั้งแต่กำหนดปัจจัยในการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศที่มี 3 ระดับ คือ 1. ระดับไมโคร (Macro Level) คือ ระดับกระบวนการสังคมตามบริบทของแต่ละชุมชนของประเทศนั้นๆ 2. ระดับเมโส (Meso Level) คือ ระดับการสร้างนโยบายทางการกีฬาที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถและนักกีฬาในระยะยาว และ 3. ระดับไมโคร (Micro Level) คือ ระดับปัจจัยบุคคลทั้งนักกีฬา คุณภาพของโค้ช บุคคลรอบข้าง บรรยากาศและคุณภาพของโปรแกรมการฝึก รวมทั้งคุณภาพของการสนับสนุนด้านต่างๆ ที่นักกีฬาสามารถเข้าถึงได้

วงการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศคือการพัฒนา นักกีฬาที่มีการทดแทนอย่างต่อเนื่อง จากกลุ่มนักกีฬานำใหม่ สู่ นักกีฬาที่มีพรสวรรค์ ที่สามารถพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นได้ ซึ่งการจัดและพัฒนาระบบรวมถึงกระบวนการคัดสรร นักกีฬาที่มีพรสวรรค์พัฒนาสู่ความเป็นเลิศ (Williams and Reilly, 2000) สามารถพัฒนาเป็นระบบในแบบจำลองประเทศไทย โดยการค้นหาเยาวชนหรือบุคคลที่มีศักยภาพหรือความสามารถตามเป้าประสงค์ของการพัฒนาการกีฬาชาติที่นักกีฬาไทยสามารถพัฒนาและได้เหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬานานาชาติที่กำหนด เช่น การแข่งขันซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ (คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2553) ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการสร้างระบบและเครือข่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรในส่วนภูมิภาคของการกีฬาแห่งประเทศไทยและกรมพลศึกษาในจังหวัดต่าง ๆ รวมทั้งสร้างเครือข่ายกับการบริหารส่วนท้องถิ่นเพื่อแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับโครงการพัฒนานักกีฬา โดยพัฒนาระบบการค้นหานักกีฬาที่มีพรสวรรค์ทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน รวมทั้งสโมสรกีฬาในชุมชนต่าง ๆ

โครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) เป็นโครงการในการวางรากฐานการสร้างนักกีฬาเพื่อต่อยอดไปสู่การเป็นนักกีฬาทีมชาติในอนาคต เพื่อเป็นรากฐานในการสร้างนักกีฬาเพื่อเข้าสู่ทีมชาติไทย โดยคัดเลือกนักกีฬาดาวรุ่งของแต่ละจังหวัดเข้าสู่โครงการ โดยโครงการนี้มีวัตถุประสงค์ในการค้นหานักกีฬาที่มีพรสวรรค์และมีความสามารถสูงจากทุกภูมิภาค เพื่อนำมาพัฒนาให้มีศักยภาพสูงขึ้นด้วยกระบวนการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาจนสามารถเป็นตัวแทนระดับประเทศไปแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ (ทีมชาติ) ในระยะเริ่มแรกของโครงการมีชนิดกีฬาที่ได้รับการสนับสนุนเพียง 3 ชนิดกีฬา คือ เทควันโด, ยกน้ำหนัก และสนุกเกอร์ จากนั้นมีการขยายการสนับสนุนจนถึงปัจจุบันมีจำนวนทั้งสิ้น 16 ชนิดกีฬา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกีฬาสาขาลูกที่มีการแข่งขันในมหกรรมกีฬาระดับนานาชาติ เช่น เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ได้แก่ กรีฑา, กอล์ฟ, จักรยาน, เซปักตะกร้อ, เทควันโด, เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, มวยปล้ำ, มวยสากล, ยกน้ำหนัก, ยิมนาสติก (ศิลป์-ลีลา), ยูโด, วูซู, สนุกเกอร์ และวอลเลย์บอลชายหาด นักกีฬาที่จะเข้าร่วมโครงการคือนักกีฬาทั่วประเทศที่ได้รับรางวัลเหรียญทอง เงิน ทองแดงจากการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติในปีที่ผ่านมาและในปีปัจจุบัน (ในช่วงเวลานั้น) โดยกำหนดอายุไว้ที่ไม่เกิน 20 ปีและผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการกีฬาจังหวัดนั้นๆ โดยใช้หลักเกณฑ์การพิจารณาผลการแข่งขัน ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นสำคัญ ในประกาศคณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ปีพ.ศ. 2555

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในทวีปเอเชีย มีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น การแข่งขันซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ถึงคิงส์คัพ และการแข่งขัน Super Series ซึ่งประเทศไทยประสบความสำเร็จกับกีฬานี้นี้เป็นอย่างมาก ได้มีความพยายามที่จะผลักดันกีฬานี้นี้เข้าสู่ความเป็นสากลเพื่อให้มีการแข่งขันในระดับโอลิมปิก และได้เหรียญรางวัลมาแล้วมากมาย (กมล ตันกิมหงษ์, 2549 และ ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2553)

จากความสำเร็จในการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศของชาติ โดยเฉพาะโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เมื่อพิจารณากระบวนการคัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมโครงการใช้เพียงผลการแข่งขัน ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเท่านั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษากลวิธีการจิตวิทยาการกีฬานักกีฬา โดยมุ่งประเด็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย อันเป็นชนิดกีฬาที่มีความหวังเหรียญทองในการแข่งขันระดับนานาชาติระดับสูง โดยเฉพาะมีเป้าหมายสำคัญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศของชาติได้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษากลวิธีการจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยใช้แบบวัดกลวิธีแสดงความสามารถทางกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ฉบับภาษาไทย โดยปภินวิชตัญ โพธิ์กาศ (2557) ที่พัฒนามาจากแบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ของ Thomas et al. (1999) โดยมุ่งศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

1. ศึกษากลวิธีการจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยจำแนกตามเพศและอายุ
2. ศึกษากลวิธีการจิตวิทยาการกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับการกีฬาระดับประเทศไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปพัฒนาโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
2. เพื่อเป็นแนวทาง และองค์ความรู้ในการคัดเลือกนักกีฬาเซปักตะกร้อเป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันระดับนานาชาติ รวมถึงการพัฒนานักกีฬาโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เพื่อให้เป็นตัวแทนทีมชาติไทยในการแข่งขันระดับนานาชาติ

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำนวน 60 คน เป็นเพศชาย 24 คน เพศหญิง 36 คน และนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย จำนวน 26 คน เป็นเพศชาย 11 คน เพศหญิง 15 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำแนกตามเพศ อายุ และนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ ประกอบด้วย
 - 2.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
 - 2.2 การเป็นอัตโนมัติ (Flow)
 - 2.3 การจินตภาพ (Imagery)
 - 2.4 การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)
 - 2.5 การพูดกับตนเอง (Self-talk)
 - 2.6 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
 - 2.7 การผ่อนคลาย (Relaxation)
 - 2.8 การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration) เฉพาะในสถานการณ์ฝึกซ้อม
 - 2.9 การคิดทางลบ (Negative Thinking) เฉพาะในสถานการณ์แข่งขัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬามีความหมายถึง พฤติกรรมของนักกีฬาที่ใช้ในสถานการณ์ที่ทำให้มีความสามารถสูงสุด คือ 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration) เฉพาะในสถานการณ์ฝึกซ้อม และการคิดทางลบ (Negative Thinking) เฉพาะในสถานการณ์แข่งขัน โดยกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาดังกล่าวได้มาจากแบบวัดกลวิธีแสดงความสามารถทางกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ฉบับภาษาไทย โดย ปภินวิชตฤ์ โพธิ์ภาส (2557) ที่พัฒนามาจาก แบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ของ Thomas et al. (1999)

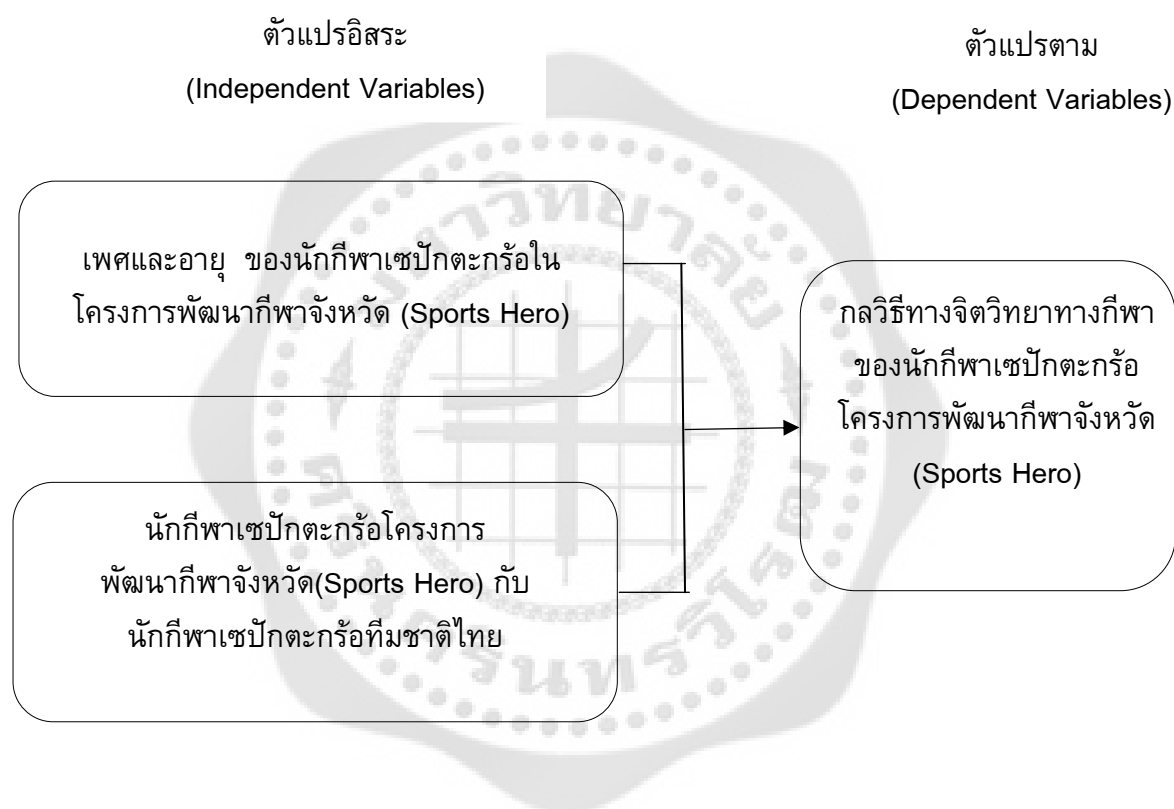
2. นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) หมายถึง นักกีฬาที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) ตามประกาศรายชื่อจากการกีฬาแห่งประเทศไทย ประจำปีงบประมาณ 2559 (1 ตุลาคม - 30 กันยายน) โดยไม่นับรวมนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 28 ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์

3. อายุของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) หมายถึง ระดับอายุของนักกีฬาที่แบ่งออกเป็น 2 ช่วงชั้น จากค่าอายุต่ำที่สุดของนักกีฬา คือ 16 ปี และค่าอายุสูงที่สุดของนักกีฬา คือ 29 ปี จึงแบ่งกลุ่มอายุของนักกีฬา เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอายุ 16-22 ปี กับ 23-29 ปี

4. นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย หมายถึง นักกีฬาเซปักตะกร้อที่เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 28 ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์ ระหว่างวันที่ 5 - 16 มิถุนายน 2558 จำนวนทั้งสิ้น 30 คน เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย 15 คน และทีมหญิง 15 คน

กรอบแนวคิด

การเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬา จังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยมีกรอบแนวคิดดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยกับนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. กีฬาเซปักตะกร้อ
2. โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)
3. ความหมายและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
4. กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา
 - 4.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
 - 4.2 การเป็นอัตโนมัติ (Flow)
 - 4.3 การจินตภาพ (Imagery)
 - 4.4 การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)
 - 4.5 การพูดกับตนเอง (Self-talk)
 - 4.6 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
 - 4.7 การผ่อนคลาย (Relaxation)
 - 4.8 การคิดลบ (Negative Thinking) เฉพาะในสถานการณ์แข่งขัน
 - 4.9 การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration) เฉพาะในสถานการณ์ฝึกซ้อม
5. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทางจิตวิทยาการกีฬา

แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางจิตวิทยาการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ฉบับภาษาไทย โดยปภินวิชตฤ์ โพธิ์กาศ (2557) ที่พัฒนามาจากแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ของ Thomas et al. (1999)
6. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. กีฬาเซปักตะกร้อ

การเล่นเซปักตะกร้อ มีลักษณะคล้ายกับการเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายของไทย แต่ต่างกันตรง รูปแบบ สนาม การเล่น การนับคะแนน และกติกาการเล่น ในการเล่นเซปักตะกร้อนั้นตามกติกาสากลจะใช้สนาม กว้าง × ยาว คือ 20 ฟุต × 44 ฟุต โดยมีตาข่ายความสูง 1.55 เมตร ในระดับประชาชน ส่วนในระดับนักเรียนปัจจุบันลดลงมาเหลือ 1.45 เมตร โดยคะแนนในการแข่งขันแต่ละ

เซตคือ 21 คะแนน หากฝ่ายใดได้คะแนนถึง 21 คะแนนก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ โดยจะต้องมีคะแนนห่างกัน 2 คะแนน คือ หากเสมอกันที่ 20 คะแนนจะมีการตีถึงคะแนนสูงสุดในแต่ละเซตไม่เกิน 25 คะแนน การแข่งขันจะใช้ระบบ 2 ใน 3 เซต ฝ่ายใดได้ 2 เซตก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ถ้ามีผลแพ้ชนะ คณะเซตจะต้องมีการตัดสินในเซตที่ 3 โดยในเซตที่ 3 จะแข่งขัน 15 คะแนน หากฝ่ายใดได้คะแนนถึง 15 ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ โดยจะต้องมีคะแนนห่างกัน 2 คะแนน หากเสมอกันที่ 14 คะแนน จะมีการตีถึงคะแนนสูงสุดในไม่เกิน 17 คะแนน โดยจะมีการเปลี่ยนแดนเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีคะแนนที่ 8 คะแนน โดยไม่มีการพักแล้วแข่งขันต่อจนครบจำนวนจบในเซตนั้น (ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ, 2550) ซึ่งวิธีการเล่นเหมือนวอลเลย์บอล คือ ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดได้รับลูกได้จำนวน 3 ครั้ง ต้องได้กลับไปยังฝ่ายตรงข้าม มิฉะนั้นจะเสียคะแนนหรือเสียสิทธิในการเป็นผู้เสิร์ฟ

การเล่นตะกร้อแบบเซปักนั้นชาวมาเลเซียเรียกว่า “เซปัก-รากา” (Sepak Raga) และนำการเล่นเซปักตะกร้อเข้าแสดงต่อคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองที่ประเทศมาเลเซีย (รังสฤษฎ์ บุญชล, 2550) จึงปรากฏให้มีการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อชาย นับจากนั้นมาก็มีการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง ประเทศที่มีความชำนาญและผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะกันตลอดมาคือ ประเทศไทยและประเทศมาเลเซีย เซปัก-ตะกร้อ เป็นกีฬาที่ได้รับการพัฒนามาจนได้รับการบรรจุเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งในกีฬาของชาวเอเชียหรือเอเชียเกมส์ เมื่อปี พ.ศ. 2533 ณ ประเทศจีนและมีการขยายไปสู่ประเทศในทวีปต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งในอเมริกา ยุโรป และออสเตรเลีย เซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่เริ่มเล่นจากการเสิร์ฟเสมอ การเสิร์ฟที่มีพลังและมีประสิทธิภาพสามารถชิงความเป็นฝ่ายคุมเกมการเล่นได้ จุดประสงค์ของการ เสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการตั้งรับของฝ่ายตน สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตอบโต้ การเสิร์ฟที่ดีสามารถทำความหนักใจให้ฝ่ายตรงข้าม อันเป็น การทำลายขวัญและจิตใจของกลุ่มแข่ง ทำให้เกิดความรวนเร ขาดความสัมพันธ์ในการรุกได้ทางหนึ่ง ด้วยผู้เล่นจำเป็นต้องหาความชำนาญ โดยการฝึกหัดเสิร์ฟด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมและดีที่สุดหรือตามความถนัดของผู้เล่นแต่ละคน ดังนั้นผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกหัดการเสิร์ฟให้มีความชำนาญและแม่นยำ

2. โครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

2.1 หลักการและเหตุผล

ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายในการส่งเสริมกีฬาไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549) โดยจะใช้กีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพของคน พัฒนากำลังคนและแรงงาน ซึ่งได้กำหนดทิศทางและแผน คือ การสนับสนุนการกีฬาให้กระจายออกไปสู่ภูมิภาคและส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้มีโอกาสเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกายให้กว้างขวางยิ่งขึ้นพร้อม ๆ กับการป้องกันและลดปัญหาการติดยาเสพติดให้โทษและการใช้ยาในทางที่ผิด เพื่อเป็นการพัฒนาระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติให้มีมาตรฐานการเล่นทัดเทียมกับอารยประเทศ ตามนโยบายดังกล่าว

การกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดดำเนินโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) ขึ้นโดยทำการฝึกซ้อมนักกีฬาที่มีผลงานระดับจังหวัดในทุกพื้นที่ 76 จังหวัด โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างกว้างขวาง
2. เพื่อฝึกนักกีฬาของจังหวัดที่มีความสามารถสร้างชื่อเสียง
3. เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาได้ประลองทักษะกีฬาโดยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพต่อไป
4. เพื่อส่งเสริมให้มืองค์กรเครือข่ายกีฬาเพื่อสนับสนุนการสร้างนักกีฬาระดับชาติ

2.2 กลุ่มนักกีฬาและชนิดกีฬา

กลุ่มนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัดจะถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มตามระดับความสามารถประกอบด้วย นักกีฬาเกรด A, B และ C (เป็นนักกีฬาที่คณะกรรมการเห็นชอบให้เข้าร่วมโครงการนอกเหนือจากนักกีฬาเกรด A และ B) ในระยะเริ่มแรกของโครงการมีชนิดกีฬาที่ได้รับการสนับสนุนเพียง 3 ชนิดกีฬาคือ เทควันโด, ยกน้ำหนัก และสนุกเกอร์ จากนั้นมีการขยายการสนับสนุนจนถึงปัจจุบันมีจำนวนทั้งสิ้น 16 ชนิดกีฬา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกีฬาสากลที่มีการแข่งขันในมหกรรมกีฬาระดับนานาชาติ เช่น เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ได้แก่ กรีฑา, กอล์ฟ, จักรยาน, เซปักตะกร้อ, เทควันโด, เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, มวยปล้ำ, มวยสากล, ยกน้ำหนัก, ยิมนาสติก (ศิลป์-ลีลา), ยูโด, วูซู, สนุกเกอร์ และวอลเลย์บอลชายหาด

2.3 คุณสมบัติของนักกีฬาที่จะเข้าร่วมโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

1. ต้องมีสัญชาติไทย
2. ในกรณีที่นักกีฬาเข้าใหม่ต้องเป็นนักกีฬาที่จัดอยู่ในอันดับ (Ranking) ของแต่ละชนิดกีฬาและตามจำนวนที่กำหนดในหลักเกณฑ์การพิจารณาเข้าร่วมโครงการของแต่ละชนิดกีฬา
3. ต้องมีอายุตามกำหนดในหลักเกณฑ์การพิจารณาเข้าร่วมโครงการของแต่ละชนิดกีฬา
4. ต้องไม่เป็นผู้ที่มีรายชื่อในบัญชีนักกีฬาผู้แทนชาติไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ชิงแชมป์โลก ชิงแชมป์เอเชียมาก่อน
5. ต้องไม่เป็นผู้ที่อยู่ในระหว่างการลงโทษที่เกี่ยวกับการใช้สารต้องห้าม
6. ต้องไม่เป็นผู้ที่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
7. ต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและจะต้องผ่านเกณฑ์ตามที่คณะกรรมการกำหนด
8. นักกีฬาที่ได้รับการพิจารณาเข้าร่วมโครงการ ต้องเข้ารับการปฐมนิเทศจากคณะกรรมการมีณะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์
9. ในกรณีที่คุณสมบัติของนักกีฬาไม่เป็นไปตามข้อ 1-8 ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการเป็นผู้พิจารณา

2.4 หน้าที่ของนักกีฬาในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

1. ต้องฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนที่ได้รับการอนุมัติเมื่อเริ่มเข้าโครงการ และจะต้องฝึกซ้อมตามแผนการฝึกซ้อมที่กำหนด ยกเว้นนักกีฬาที่เข้าร่วมเก็บตัวทีมชาติให้เป็นไปตามโปรแกรมการฝึกซ้อมของสมาคมกีฬานั้นๆ
2. ต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางการตามแผนการทดสอบที่กำหนด อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง โดยผลการทดสอบสมรรถภาพทางการจะต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนด และต้องพัฒนาศักยภาพของตนเองตามคำแนะนำของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือคณะกรรมการ หรือผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงคุณวุฒิ
3. ต้องจัดทำเอกสารประกอบการเบิกเงินค่าตอบแทนการฝึกซ้อมเป็นรายเดือนด้วยตนเอง
4. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆตามที่คณะกรรมการกำหนด

2.5 การพิจารณานักกีฬาเข้าร่วมโครงการ ออกจากโครงการ และย้ายสังกัด

2.5.1 การพิจารณานักกีฬาเข้าร่วมโครงการ

การพิจารณานักกีฬาเข้าร่วมโครงการ จะดำเนินการโดยฝ่ายกีฬามิภาคร่วมกับผู้เชี่ยวชาญกีฬาและผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา 1 เดือนก่อนปีงบประมาณถัดไปหรือตามช่วงเวลาที่คุณคณะกรรมการกำหนด เพื่อนำเสนอคณะกรรมการและให้ผู้ว่าการอนุมัติโดยพิจารณาดังนี้

1. ต้องเป็นนักกีฬาสโมสรเล่นที่สังกัดสมาคมกีฬาจังหวัดหรือสังกัดสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ยกเว้นนักกีฬาในชนิดกีฬากอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน และสนุกเกอร์ที่สามารถเป็นนักกีฬาอาชีพและสามารถเข้าร่วมโครงการได้
2. พิจารณาจากผลการแข่งขันของรายการที่กำหนดในหลักเกณฑ์การพิจารณานักกีฬาเข้าร่วมโครงการของแต่ละชนิดกีฬา
3. พิจารณาจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและต้องผ่านเกณฑ์ที่คุณคณะกรรมการกำหนด
4. พิจารณาจากการติดตามการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งดำเนินโดยคณะกรรมการร่วมกับอนุกรรมการและผู้เชี่ยวชาญกีฬา

2.5.2 การพิจารณานักกีฬาออกจากโครงการ

นักกีฬาจะต้องออกจากโครงการด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. เสียชีวิต
2. ลาออก
3. ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินผลงานตามเงื่อนไข
4. ไม่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพหรือทดสอบไม่ครบตามจำนวนครั้งหรือไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบที่คุณคณะกรรมการกำหนด
5. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามที่คณะกรรมการกำหนดโดยไม่มีเหตุอันควร

6. คณะกรรมการมีมติเห็นชอบให้ออกจากโครงการและผู้ว่าการอนุมัติให้ออกจากโครงการ

7. นักกีฬาที่ถูกตรวจสอบพบว่าใช้สารต้องห้ามหรือหลีกเลี่ยงไม่ยอมให้ทำการตรวจสอบสารต้องห้ามจะถูกพิจารณาให้ออกจากโครงการทันที

2.5.3 การพิจารณาอนุมัติให้นักกีฬาย้ายสังกัด

1. กรณีมีการย้ายสังกัดภายในภาคให้ผู้อำนวยการสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยประจำภาค เป็นผู้อนุมัติและเสนอให้ฝ่ายกีฬากฎภูมิภาคทราบทันที

2. กรณีมีการย้ายไปสังกัดภาคอื่นให้ผู้อำนวยการสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยประจำภาค ที่เกี่ยวข้องเป็นผู้อนุมัติพร้อมทั้งต้องโอนเงินค่าตอบแทนไปตั้งเบิกจ่าย ณ สังกัดใหม่ด้วย และเสนอให้ฝ่ายกีฬากฎภูมิภาคทราบทันที

2.5.4 ค่าตอบแทนของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน

ค่าตอบแทนนักกีฬา

1. ค่าตอบแทนการฝึกซ้อมนักกีฬาเกรด A+ เป็นนักกีฬาที่ได้เหรียญทอง กีฬาแห่งชาติหรือกีฬายาวชนแห่งชาติหรือนักกีฬาในโครงการที่สามารถพัฒนาตนเองจนมีชื่อเป็นนักกีฬาทิมชาติในรายการชิงชนะเลิศแห่งอาเซียน ซีเกมส์ ชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย เอเชียนเกมส์ ชิงชนะเลิศระดับโลกหรือโอลิมปิกเกมส์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย พิจารณาเห็นว่า เป็นนักกีฬา ที่มีโครงสร้างร่างกาย และสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีมาก เหมาะจ่ายเดือนละ 3,750 บาท

2. ค่าตอบแทนการฝึกซ้อมนักกีฬาเกรด A เป็นนักกีฬาที่ได้เหรียญทอง กีฬาแห่งชาติหรือกีฬายาวชนแห่งชาติ หรือนักกีฬาในโครงการ ที่สามารถพัฒนาตนเองจนมีชื่อเป็นนักกีฬาทิมชาติในรายการชิงชนะเลิศแห่งอาเซียน ซีเกมส์ ชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย เอเชียนเกมส์ ชิงชนะเลิศ ของโลกหรือโอลิมปิกเกมส์ เหมาะจ่ายเดือนละ 3,250 บาท

3. ค่าตอบแทนการฝึกซ้อมนักกีฬาเกรด B เป็นนักกีฬาที่ได้เหรียญเงิน กีฬาแห่งชาติหรือกีฬายาวชนแห่งชาติ เหมาะจ่ายเดือนละ 2,750 บาท

4. ค่าตอบแทนการฝึกซ้อมนักกีฬาเกรด C เป็นนักกีฬาที่ได้เหรียญทองแดง กีฬาแห่งชาติหรือกีฬายาวชนแห่งชาติ เหมาะจ่ายเดือนละ 2,250 บาท

5. ค่าตอบแทนการฝึกซ้อมนักกีฬาเกรด D เป็นนักกีฬาสังกัดสมาคมกีฬา จังหวัดที่ยังไม่เคยได้รับเหรียญรางวัล เหมาะจ่าย เดือนละ 1,750 บาท จำนวน 1 ชนิดกีฬา สนับสนุนนักกีฬาไม่เกิน 6 คน ผู้ฝึกสอน 1 คน

ค่าตอบแทนผู้ฝึกสอน

ผู้ฝึกสอนระดับ 1 ค่าตอบแทนเหมาะสมเดือนละ 7,000 บาท มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้ผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนระดับกลางขึ้นไปของ การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือผ่านการอบรมผู้ฝึกสอนนานาชาติที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย ให้การรับรองในชนิดกีฬาที่เป็นผู้ฝึกสอนหรือเป็นอดีตผู้ฝึกสอนนักกีฬาทีมชาติ

2. คุณวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
3. ผ่านการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาตามหลักสูตรของการกีฬาแห่งประเทศไทย
4. มีผลงานฝึกสอนนักกีฬา Sports Hero ในเกรด A หรือ A+ (ไม่น้อยกว่า 2 คน)

ผู้ฝึกสอนระดับ 2 ค่าตอบแทนเหมาจ่ายรายเดือนละ 6,000 บาท มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้ผ่านการอบรมเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาของ การกีฬาแห่งประเทศไทย หรือเป็นอดีตนักกีฬาทีมชาติไทย ในชนิดกีฬาที่เป็นผู้ฝึกสอน
2. คุณวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
3. ผ่านการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬา ตามหลักสูตรของการกีฬาแห่งประเทศไทย
4. มีผลงานฝึกสอนนักกีฬา Sports Hero ในเกรด B

ผู้ฝึกสอนระดับ 3 ค่าตอบแทนเหมาจ่ายรายเดือนละ 5,000 บาท มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้ผ่านการอบรมเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาของ การกีฬาแห่งประเทศไทยหรือเป็นอดีตนักกีฬาทีมชาติไทยในชนิดกีฬาที่เป็นผู้ฝึกสอน
2. คุณวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
3. ผ่านการอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาตามหลักสูตรของการกีฬาแห่งประเทศไทย
4. มีผลงานฝึกสอนนักกีฬา Sports Hero ในเกรด C

ผู้ฝึกสอนระดับ 4 ค่าตอบแทนเหมาจ่ายรายเดือนละ 4,000 บาท มีคุณสมบัติดังนี้

1. ต้องเป็นผู้ฝึกสอนระดับจังหวัดโดยสมาคมกีฬาจังหวัดหรือคณะกรรมการกีฬาจังหวัดรับรอง
2. มีผลงานฝึกสอนนักกีฬา Sports Hero ในเกรด D

3. ความหมายและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการการคิด การควบคุมทักษะ การเคลื่อนไหวและทักษะกีฬารวมถึงการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้อย่างถูกต้องและเป็นผลดีต่อเกมการเล่นและการแข่งขัน รวมถึงการแสดงออกซึ่งทักษะและความสามารถของนักกีฬาได้อย่างสอดคล้องและสัมพันธ์กันกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และจิตวิทยา

การกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด ในการเล่นกีฬาและการแข่งขันของนักกีฬา ซึ่งคำว่าจิตวิทยาการกีฬานั้นได้ถูกตีความและให้ความหมายจากนักจิตวิทยาการกีฬาหลายๆท่านสามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬาหมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมภายในและภายนอกของมนุษย์และวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬาเพื่อทำความเข้าใจผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ว่าพฤติกรรมในการกีฬาเกิดขึ้นอย่างไร พร้อมทั้งอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกายเพื่อพัฒนา เพิ่มระดับความสามารถและดึงสมรรถภาพทั้งทางกายและจิตใจของตนเองออกมาใช้อย่างเต็มประสิทธิภาพ (เกรียงไกร นาคเทวัญ, 2550)

จากการให้ความหมายของนักจิตวิทยาการกีฬาพบว่าจิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก สามารถช่วยให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกีฬาได้เกิดการเรียนรู้ การยอมรับ และเข้าใจตนเองและผู้อื่นในเชิงกีฬา ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมทั้งทางกายและจิตใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน พร้อมทั้งส่งเสริม พัฒนาทักษะและความสามารถให้สูงขึ้น รวมทั้งสามารถนำเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาไปปรับใช้เพื่อแสดงความสามารถทางการกีฬาได้อย่างเต็มที่มากที่สุด (ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี, 2550)

4. กลวิธีวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Strategies)

ความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการแสดงความสามารถในทางการกีฬามี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การผ่อนคลาย (Relaxation) การคิดลบ (Negative Thinking) การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration)

4.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การตั้งเป้าหมายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะไปจนถึงจุดที่ต้องการ (วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต, 2548) เป้าหมายหรือ Goal คือบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการที่จะกระทำให้สำเร็จ เป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) คือ

1. เนื้อหา (Content) หมายถึง เนื้อหาที่กำหนด
2. ความหนักของงาน (Intensity) หมายถึง ปริมาณของงานที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้นๆ

ลักษณะของเป้าหมายทางการกีฬาสามารถแบ่งออกได้ 3 ประการ (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2542) ดังนี้

1. เป้าหมายที่เป็นผลการแข่งขันหรือการกระทำ (Outcome Goal) การกำหนดเป้าหมายนี้จะเน้นที่ผลการแข่งขันสำหรับการแข่งขันในครั้งนั้นๆ โดยปกติจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบระหว่างกัน

2. เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก (Performance Goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงที่ผลของการเล่นหรือการแสดงออกที่ดี ถูกต้องหรือความพยายามที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับ การเปรียบเทียบกับใคร

3. เป้าหมายที่เป็นกระบวนการในการกระทำ (Process Goal) เป็นการกำหนด เป้าหมายที่เน้นเฉพาะกระบวนการหรือวิธีการที่ควรกระทำ เพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ ในขณะที่ทำ กิจกรรมนั้นๆอยู่

4.2 การเป็นอัตโนมัติ (Flow)

การเป็นอัตโนมัติหรือภาวะสั่นไหว เป็นความสุขประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากมนุษย์ ทำกิจกรรมที่มีความท้าทายสูง ภาวะนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเกิดอาการตื่นเต้น เครียดแต่เพลินจนลืม เวลา เพราะได้ทำสิ่งที่ท้าทายมากและมีทักษะมากพอที่จะทำสิ่งนั้นได้ เป็นภาวะที่มนุษย์จะทำอะไร ได้ผลมากและมีความสุขมากที่สุด เป็นภาวะที่ในทางจิตวิทยาบวก ถือว่าเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง การ เป็นอัตโนมัติเกิดขึ้นเมื่อมีสมดุลระหว่างทักษะและความท้าทาย เมื่อความท้าทายสูงมาก จึงต้องหา โอกาสที่สามารถส่งสมทักษะให้ทันกับความท้าทายได้อย่างหนักแน่นและรวดเร็วที่สุด

(ภิญโญ รัตนพันธ์, 2558)

4.3 การจินตภาพ (Imagery)

การจินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี สามารถพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดีขึ้น ช่วยสร้างความเข้าใจใน เหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วย ในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์บททวนทักษะต่างๆ

(ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี, 2546)

สุพิตร มหาหิโต (2546) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึก คิด เช่น การเห็น การฟัง ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจาก ภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกจะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความต่างทางร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัด ลักษณะท่าทาง แม้กระทั่งความรู้สึกภายในจิตใจ

การสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาท สัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ซึ่งการจินตภาพ หมายถึงการมองได้ด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วย

1. การได้ยิน (Auditory) เช่น การรับรู้ถึงเสียงปืนในการปล่อยตัวของนักกีฬา
2. การได้กลิ่น (Olfactory) เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ
3. การสัมผัส (Tactile) เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะตบ
4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขณะ

ปล่อยตัวของนักกีฬายิมนาสติก

5. การรับรู้ (Test)

ในการจินตภาพ คือ การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาสร้างจินตภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถช่วยควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดได้อีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2545) กล่าวคือ การฝึกจินตภาพเป็นการให้นักกีฬาลองทำทักษะต่างๆ ในใจก่อนทำจริง เช่น นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเสิร์ฟจะจินตภาพในการเตะลูกให้ฝ่ายตรงข้ามในเขตของการเสิร์ฟที่ดี ซึ่งการจินตภาพมีเป้าหมาย คือการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการแสดงออกอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุด

4.4 การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)

การกระตุ้นตนเอง คือ สิ่งซึ่งควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ อันเกิดจากความต้องการ (Needs) พลังกดดัน (Drives) หรือความปรารถนา (Desires) ที่จะพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งอาจจะเกิดมาตามธรรมชาติหรือจากการเรียนรู้ก็ได้เพื่อกระตุ้นให้มนุษย์ประกอบกิจกรรมตามที่ต้องการหรือปรารถนา ซึ่งความต้องการเป็นสิ่งเร้าภายในที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม นอกจากนี้ยังมีสิ่งเร้าอื่นๆ เช่น การยอมรับของสังคม สภาพบรรยากาศเป็นมิตร การบังคับขู่เข็ญ การให้เกิดรางวัลหรือกำลังใจรวมทั้งทำให้เกิดความพอใจ ล้วนเป็นเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการกระตุ้นตนเอง

4.5 การพูดกับตนเอง (Self-talk)

การพูดกับตัวเอง การหยุดคิด และการพูดดีกับตนเอง (Self-talk) เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง ขจัดความคิดที่ถ้อยๆ ที่เข้ามาในสมองหรือความคิดเพื่อขบวนการกระทำของตัวเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขันช่วยในการรวบรวมสมาธิสร้างอารมณ์ที่ดีที่พร้อมจะแข่งขันและเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถให้ตนเองได้ กัลเวย์ (Gallwey, 1974 อ้างอิงจาก ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, 2553) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ทักษะขั้นสูงสุด คือ การแสดงออกที่ได้จากการเรียนรู้อัตโนมัติและจิตใจไร้สำนึก อีกนัยหนึ่งคือ ความสามารถในการเล่นควรจะเป็นไปโดยปราศจากการขัดขวางจากความคิด ทั้งนี้ก็เพราะความคิดมีผลต่ออารมณ์และความสามารถในการแข่งขันและการเล่นกีฬา ดังนั้นควรมีการควบคุมความคิดให้อยู่ในสิ่งที่ต้องการ และการหยุดคิดหรือตัดสิ่งที่จะรบกวน และสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปได้ การพูดกับตนเองสามารถพูดหรือส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) สอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2551) ได้กล่าวว่า การเปล่งเสียง “สู้โว้ย” ในนักกีฬายกน้ำหนักของอุดมพร พลศักดิ์ เป็นอีกหนึ่งเทคนิคของจิตวิทยาการกีฬาก็ที่ สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นผู้สอน เทคนิคนี้เรียกว่า “การพูดกับตนเอง” (Self-talk) คือการพูดกระตุ้นใน

เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมในการยกน้ำหนัก คือ ทำให้มีความรู้สึกอึดเข็ม ดังนั้นต้องหัดให้นักกีฬาฝึกถึงอารมณ์ที่อึดเข็มในขณะเปล่งเสียงออกมา

กระบวนการพูดกับตนเองเป็นลักษณะการสนทนากับตนเองเจียบ ๆ ในใจหรือเปล่งเสียงออกมาก็ได้ เป็นความตั้งใจที่จะบอกกับตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งสิ่งที่บุคคลบอกกับตนเองโดยคำพูดนั้นจะช่วยให้บุคคลสามารถคาดการณ์ถึงความสมหวังในตนเองและเกิดความเข้าใจถึงปฏิกิริยาที่บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ บุคคลอื่น และต่อชีวิตตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม สามารถพัฒนาให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ การพูดกับตนเองส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อส่วนบุคคล จึงส่งผลให้เป็นไปทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งบุคคลสามารถกำหนดตนเองได้ใหม่ภายใต้ระบบความเชื่อของบุคคลในระดับจิตใต้สำนึก (Braiker, 1989; Morin, 1993 อ้างใน ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม, 2551) โดยบุคคลเริ่มต้นที่จะฟังคำพูดที่บุคคลรอบข้างสื่อสารกันตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งการเรียนรู้ข้อมูลเหล่านั้น 3 ใน 4 ของข้อมูลทั้งหมดมักเป็นข้อมูลทางลบ มักเป็นคำพูดว่า “ไม่” หรือ “ไม่สามารถ” ในรูปแบบเดียวกันซ้ำ ๆ คำพูดเหล่านี้จะถูกป้อนเข้าไปในระบบจิตใต้สำนึก และสามารถส่งข้อมูลย้อนกลับมาก่อให้เกิดผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลได้ มนุษย์ฝึกออกเสียงที่ไม่เป็นภาษาหรือมีการพูดกับตนเองครั้งแรกตั้งแต่อายุ 18 เดือน และพัฒนาคำพูดให้เป็นไปในลักษณะที่มีความหมายมากขึ้นเมื่ออายุ 2 ขวบ หลังจากนั้นเด็กจะพูดออกเสียงกับตนเองน้อยลงและเรียนรู้ที่จะใช้เสียงกระซิบ คิด แล้วพูดออกมาและพัฒนาเป็นการคิดแล้วเก็บไว้ภายใน (Internal Thought) หรือกลายมาเป็นคำพูดแบบย่อและสั้นในภายหลัง เมื่อเติบโตขึ้นบุคคลจะเรียนรู้ที่จะสร้างรูปแบบการพูดกับตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนการพูดกับตนเองได้ แม็กไกวร์และคณะ (Mcguire et al., cited in Morin, 2003) พบว่า โครงสร้างภายในสมองด้านหน้าส่วนซ้าย (Left Frontal Lobe) ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษาหรือคำพูดจะถูกกระตุ้นขณะที่บุคคลมีการพูดกับตนเองในใจ ดังนั้นการพูดกับตนเองจึงเป็นการกระตุ้นความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

เฮลมสเตลเตอร์ (Helmstetter, 1988 อ้างอิงจาก ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม, 2551) กล่าวถึงกระบวนการทำงานของการพูดกับตนเองว่า สมองจะทำหน้าที่ทางสรีระและชีวเคมี โดยการหลั่งสารเคมีมาควบคุมการทำงานของร่างกายและทำหน้าที่ในการรวบรวมและแสดงข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับนี้จะมาจากการบันทึกสิ่งที่บุคคลทำซ้ำ ๆ เช่น การพูดกับตนเองซ้ำ ๆ และถูกนำมาเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบที่ร่างกาย สมองจะกระตุ้นให้หลั่งสารเคมีที่มีลักษณะเฉพาะต่อกิจกรรม ส่วนจิตใต้สำนึกจะทำการค้นข้อมูลเดิม ซึ่งเป็นพื้นฐานความเชื่อ ทักษะ และความรู้สึกที่เก็บไว้ นำมาเปรียบเทียบ วิเคราะห์ โดยจิตใต้สำนึกจะไม่ตัดสินจากข้อมูลเดิมและไม่แยกความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงกับสิ่งที่ป็นจินตภาพ ซึ่งการป้อนข้อมูลเข้าไปในจิตใต้สำนึกมักจะมีมากกว่า 1 ข้อมูล จิตใต้สำนึกจะทำการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้รับ และทำการเลือกข้อมูลที่มีความเข้มแข็งที่สุดมาแทนข้อมูลเดิมในจิตใต้สำนึกและก่อให้เกิดพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น เมื่อบุคคลบอกกับตนเองซ้ำ ๆ ว่า “ฉันป่วย” และเชื่อว่าตนเองป่วยก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ในทางตรงกัน

ข้ามหากบุคคลบอกกับตนเองซ้ำๆว่า “ฉันทำได้” และเชื่อตามที่พูด ก็จะทำให้เกิดความเข้มแข็งและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่นกัน

4.6 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

การควบคุมอารมณ์ เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งมีส่วนที่เห็นได้ชัดเจนและบางส่วนที่สังเกตได้ยาก การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาอารมณ์ที่เคยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งยับยั้งหรือลดอารมณ์เชิงลบ การควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือสภาวะการณ์อื่นเกี่ยวข้องด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ยังแตกต่างกันออกไปแล้วแต่บุคคล และพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย (Thompson, 1994 อ้างอิงจาก เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2554)

องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การทบทวนอารมณ์ (Rumination) คือการที่บุคคลไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นอย่างไร
2. การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) เป็นความสามารถของบุคคลในการหยุดยั้งการแสดงความรู้สึกภายในใจของตนเองให้บุคคลอื่นทราบว่าในขณะนั้นตนเองมีอารมณ์ด้านลบอยู่
3. การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์หุนหันพลันแล่นโดยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว รุนแรง และสามารถเข้าควบคุมพร้อมกับการจัดการอารมณ์นั้นได้ก่อนที่จะเกิดผลเสียแก่ตนเองหรือบุคคลอื่น
4. การควบคุมลักษณะอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) คือการที่บุคคลทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นโดยสามารถเปรียบเทียบ ไตร่ตรอง และตัดสินใจที่จะแสดงอารมณ์ที่ดีได้อย่างสมเหตุสมผล ไม่มากจนเกินไป (Roger & Najarian, 1989 อ้างใน เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2554)

4.7 การผ่อนคลาย (Relaxation)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการพัฒนาการรับรู้ตัวเองและมีสมาธิรู้ถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายและเกร็งกระทำได้โดยการฝึกฝนเพื่อให้รับรู้ได้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกายในการฝึกปฏิบัติให้เริ่มจากการเกร็งกล้ามเนื้อแล้วค้างท่าเกร็งแล้วจึงคลายตัวช่วยให้เราเกิดและรู้สึกได้ถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระยะแรก การฝึกอาจต้องใช้เวลาในการฝึกถึง 30- 45 นาที และในที่สุดเวลาที่ใช้ในการฝึกก็จะลดลงเรื่อยๆจุดมุ่งหมายของการกระทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือ การเกิดความรู้สึกควบคุมตนเอง (Self-control) และการรู้สึกถึงความแตกต่าง

ระหว่างการเกร็งและการคลายตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงการผ่อนคลายเพื่อให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สอดคล้องกับสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพคือ การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอการฝึกต้องใช้เวลานานพอสมควรนักกีฬาจึงจะมีทักษะในการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง การฝึกการผ่อนคลายควรใช้เวลาประมาณวันละ 20- 30 นาทีเป็นอย่างน้อยเทคนิคการผ่อนคลายมักนิยมฝึกควบคู่กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ของการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละวัน เพราะทำให้นักกีฬาสามารถฝึกเทคนิคการผ่อนคลายได้อย่างสม่ำเสมอ

4.8 การคิดลบ (Negative Thinking)

ความคิดเชิงลบมักเกิดอย่างอัตโนมัติ เพราะเป็นความคิดที่คุ้นเคยมาก่อนอาจเลียนแบบวิธีคิดจากบุคคลสำคัญในวัยเด็ก เช่น พ่อแม่ ครู ญาติและเพื่อน หรือเลียนแบบจากละครที่เฝ้าดู บางครั้งอาจเกิดขึ้นจากความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย เช่น รู้สึกว่าไม่มีใครรักตนเอง ตนเองขี้แพ้ พิกการ ฯลฯ วิธีคิดได้เกิดขึ้นซ้ำๆ จนสลัดออกได้ยาก ความคิดเชิงลบมีได้หลายรูปแบบ ทั้งสังเกตเห็นได้ชัดเจน และแบบที่แยบยล จนบางครั้งเราอาจไม่ทันสังเกตก็ได้ แต่สุดท้ายจะลงเอยด้วยความว้าวุ่นใจ และทุกข์ใจนั่นเอง ความคิดเชิงลบ อาจเป็นลักษณะเพ่งโทษผู้อื่น โดยตั้งคำถามในใจกับตนเองว่า ทำไมเขาจึงไม่ดีกับเรา ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น คิดแบบนี้จะเป็นการเพ่งโทษผู้อื่น ก็เพราะเราจะคิดไปเองว่าเราถูกต้อง ผู้อื่นผิด ขณะคิดไปกลับไม่โปร่งสบาย แต่อาจโกรธ เคียดแค้น ไม่พอใจ ผู้อื่นได้ บางครั้งความคิดเชิงลบ เป็นลักษณะโทษตนเอง ต่ำห็นตนเอง โดยตั้งคำถามว่า ทำไมต้องเป็นเรา เราไม่ดีต่างๆ นานา โชคชะตาไม่ปราณีเรา เราเป็นคนมีเวรมีกรรม เราเป็นคนโชคร้ายเสมอ ฯลฯ การคิดลักษณะนี้ถึงได้ว่าเป็นการทรมาน และเบียดเบียนจิตใจของตนเองให้เป็นทุกข์ ให้เศร้าหมอง ขมขื่น เจ็บปวดและกระวนกระวาย สำหรับผู้ที่วิตกกังวลจนเป็นนิสัยก็จะมีความคิดเชิงลบ แบบหวาดกลัวไปต่างๆ นานา โดยเฉพาะเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่กลัวกันมากนัก เช่น กลัวคนปฏิเสธ เป็นห่วงญาติจะเกิดเหตุจนเป็นทุกข์ ฯลฯ ความกลัวเหล่านี้ ทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง และขาดความมั่นใจในตนเองได้ ตรงกันข้ามผู้ที่อยู่ในกระแสความคิดเชิงบวก ก็จะมองข้ามปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ไปได้ ปัญหาสำคัญก็จะหาทางแก้ไขได้ แทนที่จะนั่งก่นด่าโดยไม่คิดแก้ไข หรือหาข้อสรุปที่เหมาะสมกับปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นส่วนดีๆ ของชีวิตอย่างมีทักษะ ดึงเอาสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตของตนเอง หรือดึงตนเองไปอยู่ในสิ่งดีๆ แนวทางแก้ไขความคิดเชิงลบ จงตั้งสติให้มั่น เมื่อใดที่ความคิดเชิงลบปรากฏออกมาไม่ว่าในความคิดคำพูด หรือการกระทำของเรา สังเกตให้ได้ แล้วดึงกลับเข้ากระแสความคิดเชิงบวก ฝึกจนเกิดทักษะ ยิ่งฝึกยิ่งใช้ความคิดเชิงบวกมากเท่าไรความสามารถและทักษะจะปรากฏเด่นชัดขึ้นในแนวทางที่ถูกต้อง จนสามารถรักษาจิตใจให้มั่นคงได้ดีกว่าเดิม ความคิดเชิงบวกจะทำให้เราเลือกสิ่งดีๆ ให้แก่ชีวิตเริ่มตั้งแต่อิริยาบถที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ไม่นั่งๆ นอนๆ จนสุขภาพทรุดโทรม มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากนั้น

เลือกทำกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพ และความภาคภูมิใจของตนเองได้แก่ กีฬา ดนตรี ศิลปะ งานฝีมือ เรียนภาษาต่างประเทศ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยเหลือผู้อื่น และมีกลุ่มญาติมิตรที่คอยให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (วีรวุฒิ เอกกมลกุล, ม.ป.ป.)

4.9 การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration)

การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิก็คือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสิน เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของกลุ่มต่อสู้ รวมทั้งการรบกวนภายในที่เกิดจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสต่างๆที่ไม่ดี (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิและการควบคุมความตั้งใจ หมายถึง การมุ่งความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำและตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป รวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม

ปัญหาที่ทำให้เสียสมาธิและความตั้งใจ คือปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด ความกังวล ความสับสน ความตั้งใจที่มากเกินไป หรือยึดติดกับการเล่นที่ไม่ดีในครั้งที่ผ่านมา และปัจจัยภายนอกได้แก่ การวิเคราะห์สถานการณ์มากเกินไปจนทำให้ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการเล่นขณะนั้นไม่ได้ หากเป็นนักกีฬามือใหม่ปัจจัยภายนอกยังมีมากกว่านั้นคือเสียงโห่จากผู้ชม เสียงผู้ตัดสิน เสียงพูดวิพากษ์วิจารณ์ และวิธีการเล่นของกลุ่มต่อสู้

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรวบรวมสมาธิและความตั้งใจคือ การพยายามหรือบังคับเพื่อให้เกิดสมาธิ เพราะหากยิ่งพยายามให้เกิดสมาธิยิ่งทำให้เสียสมาธิ เกิดความล่า และมีแรงกระตุ้นต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป จึงทำให้สมาธิมีน้อยลง (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2542)

5. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินทางจิตวิทยาการกีฬา

5.1 แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางจิตวิทยาการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS)

การประเมินทางจิตวิทยาของนักกีฬานั้น เป็นงานสำคัญของนักจิตวิทยาการกีฬา (Balague,1999;Taylor,1995;Thomas et al.,1999) สำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาในการตรวจสอบระดับและการใช้ทักษะทางจิตวิทยา ในการระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของนักกีฬา เพื่อนำผลของการประเมินความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาและข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลมาวางแผนการซ้อมหรือการแข่งขัน ตลอดจนเป็นแนวทางในการเลือกฝึกทักษะที่เหมาะสมกับนักกีฬา เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด วิธีการที่จำให้ได้รับข้อมูลดังกล่าวคือ การมีเครื่องมือในการประเมินที่สามารถบอกถึงตัวแปรทางจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬา แบบสอบถามทางจิตวิทยาจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะประเมินทักษะทางจิตใจของนักกีฬาได้ดี (Tkachuk et al., 2003)

แบบสอบถามที่มีคุณภาพต้องเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นอย่างถูกต้องและมีมาตรฐานที่ดี ข้อมูลที่ได้รับจากการประเมินจึงถือว่ามีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้ในการศึกษาได้ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการวัด รวมทั้งลดประเด็นปัญหาหรือความเอนเอียงของผู้วิจัยได้ (Hardy, Robert, Thomas, & Murphy, 2010) การประเมินผลความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬาก็เป็นสิ่งสำคัญของ การวิจัย ตัวอย่างเช่น ความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจทาง การกีฬา (Sport Mental Toughness Questionnaire : SMTQ) แบบประเมินทักษะทางจิตวิทยา (Ottawa Mental Skills Assessment Questionnaire : OMSAQ-3)(Durand-Bush, Salmela,& Green-Demers, 2001) และแบบทดสอบการพูดกับตัวเองทาง การกีฬา (Self-talk Questionnaire (S-TQ) in Sport)

แบบสอบถามทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญอันหนึ่งในการประเมินกลวิธีทางจิตวิทยาการ กีฬา คือ การทดสอบกลวิธีในการแสดงความสามารถ (Test of Performance Strategies : TOPS) การทดสอบกลวิธีในการแสดงความสามารถได้รับการออกแบบเพื่อประเมินความหลากหลายของการใช้กลวิธี ทักษะ และเทคนิคทางจิตวิทยาของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขันและ การฝึกซ้อม (Katsikas et al., 2009) บนพื้นฐานของกระบวนการทางจิตวิทยาที่เป็นองค์ประกอบ สำคัญสำหรับการแสดงความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพของนักกีฬา ทั้งในสถานการณ์ของการ แข่งขันและสถานการณ์ของการฝึกซ้อม (Thomas et al., 1999)

แบบสอบถามนี้มีข้อคำถามจำนวน 64 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแข่งขันภายใต้ 8 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การคิดลบ (Negative Thinking) และ 8 องค์ประกอบของ สถานการณ์ในการฝึกซ้อมที่มีองค์ประกอบเหมือนกับสถานการณ์ในการแข่งขัน ยกเว้นองค์ประกอบ ด้านการคิดลบ (Negative Thinking) จะถูกแทนด้วยการควบคุมสมาธิ (Attention Control)

มีการนำแบบทดสอบ TOPS มาใช้อย่างแพร่หลายและสามารถวัดได้ตรงตามความต้องการ ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี (Thomas et al., 1999; Tubilleja, 2003) การศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ได้ แนะนำแบบทดสอบกลวิธีในการแสดงความสามารถทางจิตวิทยาการกีฬานี้ว่าสามารถนำไปใช้ในการ ประเมินทักษะทางจิตวิทยาได้จริง (Gould et al., 2002; Weinberg & Gould, 1999; Jackson, Thomas, Marsh; & Smethurst, 2001) ในช่วงหลายปีที่ผ่านมามีการใช้แบบทดสอบกลวิธีในการ แสดงความสามารถทางจิตวิทยาการกีฬาในกีฬาที่หลากหลาย และกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ซึ่ง แสดงให้เห็นถึงความน่าเชื่อถือ และความถูกต้องของการทดสอบ (Goudas et al., 2006; Gould et al., 2002; Hardy et al., 2010; Lane et al., 2004)

ในปี พ.ศ.2557 ปภินวิชตฤ์ โพธิ์กาศ ได้นำแบบทดสอบดังกล่าวแปลเป็นภาษาไทย และพัฒนาเครื่องมือด้วยวิธีการ Back translation เพื่อทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬาที่มีความเข้าใจภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นอย่างดีแปลเครื่องมือเป็นภาษาไทย จากนั้นนำไปตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis: CFA) ด้วยวิธีการทดสอบโมเดลการวัด (Measurement Model) พบว่าอยู่ในเกณฑ์ดี ทำให้ได้แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ฉบับภาษาไทย มีค่าความเชื่อมั่น .94 จำนวน 61 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมจำนวน 31 ข้อ องค์ประกอบคือ

1. การตั้งเป้าหมาย จำนวน 3 ข้อ (ข้อ 1, 37, 52) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงแต่เป็นเป้าหมายในการฝึกซ้อม”
2. การเป็นอัตโนมัติ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 10, 23, 29, 47) ตัวอย่างคำถามเช่น “ระหว่างการฝึกซ้อม ฉันไม่คิดเกี่ยวกับความสามารถของฉันมากนัก-ฉันมักจะปล่อยให้มันเกิดขึ้นเอง”
3. การควบคุมอารมณ์ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 20, 39, 58, 59) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันได้รับความอึดอัดและรู้สึกอารมณ์เสียเมื่อการฝึกซ้อมเป็นไปไม่ได้ไม่ดีนัก”
4. การจินตภาพ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 3, 12, 42, 61) ตัวอย่างคำถามเช่น “ในระหว่างการฝึกซ้อมฉันมองเห็นความสำเร็จในการฝึกซ้อมที่ผ่านมา”
5. การกระตุ้นตนเอง จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 35, 38, 43, 48) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันฝึกวิธีการใช้การกระตุ้นตนเอง”
6. การพูดกับตนเอง จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 2, 16, 46, 50) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันบอกกับตัวฉันเองถึงสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถของตัวเอง”
7. การผ่อนคลาย จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 5, 6, 15, 27) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันฝึกการใช้เทคนิคการผ่อนคลายในการฝึกซ้อม”
8. การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 4, 19, 44, 49) ตัวอย่างคำถามเช่น “ความตั้งใจของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฉันฝึกซ้อม”

ส่วนที่ 2 ในสถานการณ์ของการแข่งขันจำนวน 30 ข้อ ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบคือ

1. การตั้งเป้าหมาย จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 7, 22, 26, 45) ตัวอย่างคำถามเช่น “ในระหว่างการแข่งขันฉันตั้งเป้าหมายที่เจาะจงผลการแข่งขันของฉัน”
2. การเป็นอัตโนมัติ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 11, 30, 41, 53) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันแสดงความสามารถในการแข่งขันโดยปราศจากการคิดเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง”
3. การควบคุมอารมณ์ จำนวน 3 ข้อ (ข้อ 24, 31, 60) ตัวอย่างคำถามเช่น “เมื่อฉันทำผิดพลาดในการแข่งขัน ฉันมีปัญหากับการดึงความตั้งใจกลับมายังเส้นทางเดิม”

4. การจินตภาพ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 18, 34, 54, 57) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันนึกถึงการแข่งขันของฉันได้ตรงตามที่ต้องการจะไป”

5. การกระตุ้นตนเอง จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 13, 28, 40, 51) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันสามารถยกระดับพลังงานของฉันให้สูงขึ้นในการแข่งขันเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ”

6. การพูดกับตนเอง จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 21, 33, 36, 56) ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันมีคำพูดหรือประโยคเฉพาะที่ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยเพิ่มความสามารถระหว่างการแข่งขัน”

7. การผ่อนคลาย จำนวน 3 ข้อ (ข้อ 8, 17, 25) ตัวอย่างคำถามเช่น “เมื่อความกดดันเกิดขึ้นในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ผ่อนคลาย”

8. การคิดลบ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 9, 14, 32, 55) ตัวอย่างคำถามเช่น “การพูดกับตัวเองของฉันระหว่างการแข่งขันเป็นไปในทางลบ”

6. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

ดวงไกร ทวีสุข (2542) ศึกษาคุณลักษณะปัจจัยแห่งความตั้งใจในการแข่งขันของนักวิ่งระยะไกลในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบบรรยาย เพื่อศึกษาคุณลักษณะปัจจัยแห่งความตั้งใจในการแข่งขันของนักวิ่งระยะไกลในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 กลุ่มประชากรคือ นักวิ่งระยะไกลที่เป็นตัวแทนประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขันประเภท 5,000 เมตรและ 10,000 เมตร ในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13 จำนวน 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบวัดคุณลักษณะปัจจัยแห่งความตั้งใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .75 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จสูง มีการใช้คุณลักษณะปัจจัยแห่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองมากกว่านักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การใช้คุณลักษณะปัจจัยแห่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองของนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จสูงและนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จต่ำไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การคุณลักษณะปัจจัยแห่งความตั้งใจของนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จสูงและนักวิ่งระยะไกลที่ประสบความสำเร็จต่ำ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาพร แก้วมณี (2545) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกทักษะและพฤติกรรมกล้าแสดงออกและเพศที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลของลูกจ้างผู้พิการ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะและพฤติกรรมกล้าแสดงออกและเพศที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลของลูกจ้างผู้พิการ การวิจัยนี้

เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองและมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest Control Group Design) โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการสอนและการฝึกพฤติกรรมตามโปรแกรมพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเคลลี (Kelly) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นลูกจ้างผู้พิการที่อยู่ในช่วงได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน แบ่งเป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะตามโปรแกรมพฤติกรรมกล้าแสดงออก ควบคู่กับการฟื้นฟูตามปกติของศูนย์ ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวม 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่ได้รับการฟื้นฟูตามปกติของศูนย์เท่านั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของราธัส (The Rathus Assertiveness Schedule) แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ (Trait Anxiety Inventory) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองลูกจ้างผู้พิการกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และแบบวัดความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลองลูกจ้างผู้พิการกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น และแบบวัดความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลอง ลูกจ้างผู้พิการในกลุ่มทดลองเพศชายและเพศหญิงมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบวัดความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

วิมลมาศ ประชากุล (2547) ผลของการฝึกทักษะพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นใจตนเอง จุดมุ่งหมายของการวิจัยคือเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 12 คน ใช้การแบ่งแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความเชื่อมั่นในตนเองโดยแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ตามความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ด้วยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent) และวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนฝึก หลังฝึก 4 สัปดาห์ และหลัง

การฝึก 8 สัปดาห์ ด้วยการทดสอบความแตกต่างของความแปรปรวนของกลุ่มประชากร (f-test) หาความแตกต่างรายคู่ด้วยเซฟเฟ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังฝึก 4 สัปดาห์ และหลังฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 25.00 ± 4.46 , 24.66 ± 3.70 และ 25.22 ± 4.47 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.25 ± 4.53 , 28.41 ± 3.28 และ 30.83 ± 3.04 คะแนน ตามลำดับ

2. ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550) ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจจุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล พร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิงประตูโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate Monitor รุ่น Polar S810i) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจในช่วงเวลา ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent group) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า กลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจที่ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลเพียงอย่างเดียว

อุดมลักษณ์ จำสัดย์ (2550) ศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระดับความเครียดและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยประยุกต์แนวทางการรับรู้ความสามารถแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่ได้รับการรักษาในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชน ในเขตอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี คัดเลือกศูนย์สุขภาพชุมชนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 2 แห่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากศูนย์สุขภาพชุมชนทั้ง 2 แห่ง ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ นำมาจับคู่ 3 ด้าน คือ เพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คู่ หลังจากนั้นสุ่มศูนย์สุขภาพชุมชนเป็นกลุ่มทดลอง 1 แห่ง กลุ่มควบคุม 1 แห่ง โดยกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วัดผลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบประเมินความเครียด และเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดปรอทตั้งโต๊ะ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาความสามารถแห่งตนมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดีกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งมีระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กมล มัยรัตน์ (2551) ผลของการฝึกจินตภาพ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเล็งฟวอลเลย์บอล การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างของการฝึกจินตภาพ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการเล็งฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์ อายุ 16 ปี จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 10 คน โดยใช้วิธีจัดเข้ากลุ่ม (Randomly Assignment) คือ กลุ่มควบคุมจะฝึกเล็งฟวอลเลย์บอลอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเล็งฟวอลเลย์บอลและฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกเล็งฟวอลเลย์บอลและฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกเล็งฟวอลเลย์บอลและฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.30-18.30 น. นำผลของการเล็งฟวอลเลย์บอลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-Way Analysis of Variance With Repeated Measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance : ANOVA) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Analysis of Variance With Repeated Measure) เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการ Tukey โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า หลัง

การฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการสรีรพลเลย์บอลของทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการสรีรพลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การฝึกจินตภาพ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อความแม่นยำในการสรีรพลเลย์บอล

จรัสพงษ์ สหายทอง (2551) ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อทราบและเปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่เคยเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้วและเป็น สมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนสามัคคีวิทยาคมและโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 42 คน โดยได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล 46 ในระยะ 3 คะแนน โปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการฝึกการควบคุมการหายใจและแบบทดสอบการยิงประตูระยะ 3 คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส (SPSS) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและวิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 3 โดยทดสอบระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มโดยทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม (2551) ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มารับบริการที่โครงการพันธกิจเอดส์ มูลนิธิสภาคริสตจักรในประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวนทั้งหมด 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 20 คนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตัวเองทางบวก กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติจากโครงการพันธกิจเอดส์ มูลนิธิสภาคริสตจักรในประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว 2. แบบวัดความหวังของเฮิร์ท (Herth Hope Index,

1992) ซึ่งแปลโดย เรณูการ์ ทองคำรอด (2541) หาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .85 3.โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากโปรแกรมการฝึกพูดทางบวกของ ขวัญจิต มหาภักตติคุณ (2548) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและได้ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Sign Ranks Test) และสถิติแมนนิตนีย์ ยู (Mann-Whitney U Test) ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก มีคะแนนความหวังสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวก มีคะแนนความหวังหลังจากเข้าโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกสูงกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปษรศรี ธรไพศาล (2551) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคการตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค การตั้งเป้าหมาย และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและการตั้งเป้าหมายที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีและได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลในจังหวัดเชียงรายที่ได้รับการสุ่มแบบอุบัติการณ์ จำนวน 143 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1. แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน 2. แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค 3. แบบวัดการตั้งเป้าหมาย และ 4. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตั้งเป้าหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .32; p \leq .01$)

2. การตั้งเป้าหมายสามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .107; p < .0001$) ส่วนความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคไม่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื้อเอชไอวีได้

วรจักร ชุยกะเดื่อง (2552) ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืน ของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยขอนแก่น การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของความแม่นยำในการยิงปืนระหว่างการยิงปืนควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโลบายจินตภาพ กับการฝึกยิงปืนแต่เพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 8 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทุกคนได้รับการทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน นำผลที่ได้จากการทดสอบมาแบ่งออกเป็น 2

กลุ่ม กลุ่มทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโยบายจินตภาพร่วมกับการฝึกยิงปืนสั้นอัดลม กลุ่มควบคุมฝึกยิงปืนอัดลมสั้นเพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วันๆละ 1 ชั่วโมง หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนและนำข้อมูลที่ได้มา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนของทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติทดสอบแบบ Non-Parametric กรณีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกันตามวิธีของ The Man-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโยบายจินตภาพร่วมกับการยิงปืนสั้นอัดลมมีผลทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนสูงกว่ากลุ่มควบคุมฝึกยิงปืนอัดลมสั้นเพียงอย่างเดียวหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปิยภูมิ กลมเกลียว (2553) เปรียบเทียบผลของการฝึกตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ทำการทดสอบก่อนการฝึกโดยการตีลูกหน้ามือ นำคะแนนจากการทดสอบมาแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่ไปกับการฝึกตั้งเป้าหมาย กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมโดยการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทดสอบการฝึก 3 ครั้ง คือ ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมผลเฉพาะทักษะการตีลูกหน้ามือ ลูกหลังมือ และลูกเสิร์ฟ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ หากพบว่ามีค่าแตกต่างจึงเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีการของตุกี (Tukey) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ ความสามารถในการเล่นกีฬาเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าก่อนฝึก ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมสูงขึ้นหลังการฝึก 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ ความสามารถในการเล่นกีฬาเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ ความสามารถในการเล่นกีฬาเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

เพ็ญนภา กุลนาคดล (2554) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมอารมณ์และระดับการตระหนักรู้ทาง

สังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2.เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม 3.เพื่อศึกษาการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางสังคม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2554 จำนวน 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดของโรเจอร์ และ นาจาเรียน ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคมและแบบวัดการควบคุมอารมณ์โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบอัลฟา (α) ของครอนบัค (Cronbach) เท่ากับ 0.84 และ 0.78 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพามีระดับการควบคุมอารมณ์โดยอยู่ในระดับปานกลาง โดยองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผลมีค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุด รองลงมาคือ การยับยั้งอารมณ์ ด้านการทบทวนอารมณ์ และการควบคุมความก้าวร้าว ตามลำดับ

2. นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีระดับการตระหนักรู้ทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยองค์ประกอบด้านความรู้ต่อสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการเข้าใจสังคม ด้านการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาสังคม และด้านการสื่อสารทางสังคมตามลำดับ

3. การควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลางในทางบวก

4. การควบคุมอารมณ์ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ใช้เป็นตัวแปรพยากรณ์มีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประกาศิต อ่างคำ (2555) ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเซปักตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเซปักตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอายุระหว่าง 12-15 ปี ของโรงเรียนเชียงใหม่คริสเตียน อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกจินตภาพและโปรแกรมฝึกเลิร์ฟเซปักตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในควบคู่ไปด้วย ส่วนกลุ่มควบคุมใช้โปรแกรมการฝึกเลิร์ฟเซปักตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเพียงอย่างเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบฝึกเซปักตะกร้อ โปรแกรมฝึกจินตภาพและแบบทดสอบทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อ การวิเคราะห์ข้อมูลกระทำโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าทางสถิติผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ภายหลังจากการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อสูงกว่าก่อนการฝึกจินตภาพ

2. ความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ดันและดัน (Dunn; & Dunn. 1999) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์กับการรับรู้ความก้าวหน้าในกีฬา และน้ำใจนักกีฬาในนักกีฬาออกกีเยาวชนชายชั้นเลิศ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 171 คน อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 13.08 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอนด้วยกัน คือ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามที่ใช้วัดเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องการทำให้อีกฝ่ายบาดเจ็บอย่างจงใจ และความเป็นนักกีฬาที่ดี สถิติที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ การวิเคราะห์เชิงถดถอยหลายขั้นตอน (Multiple Regression Analyses) จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. นักกีฬาที่มีแนวทางของการเปรียบเทียบแข่งขันสูง (High Ego Orientation) มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวในสนามแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่มุ่งเน้นเรื่องการแข่งขันต่ำ (Low Ego Orientation)

2. นักกีฬาที่มีแนวทางของงานสูง (High Task Orientation) มีแนวโน้มที่จะมีน้ำใจนักกีฬาสีสูงกว่านักกีฬาที่มีแนวทางของงานต่ำ (Low Task Orientation)

3. จากการวิเคราะห์เป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาออกกกีเยเป้าหมายไฝ่สัมฤทธิ์ประเภทการแข่งขันไม่ว่าจะสูงหรือต่ำก็ตาม นักกีฬาที่มีเป้าหมายทางด้านงานต่ำจะเป็นผลเสียต่อแรงจูงใจในมิติต่างๆของความเป็นนักกีฬาที่ดี

ครอนิ, เปอร์คอสและทีโอดอรากิส (Chroni, Perkios, & Theodorakis, 2007) ศึกษาการทำงานและความพึงพอใจของการพูดกับตนเองให้เกิดแรงจูงใจและเกิดการสั่งงานสำหรับนักกีฬาสเกตบอลวัยรุ่นโดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเด็กผู้ชายอายุ 11-13 ปี จำนวน 38 คนจากโรงเรียนฝึกบาสเกตบอลใน Northern Greece โดยประเมินทักษะ 3 อย่าง ได้แก่ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอลและการยิงลูกบาสเกตบอล โดยใช้แบบประเมินของเปอร์โกส (Perkos) ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของ Self-Talk ที่ใช้ระหว่างเลี้ยงลูก ($t = -1.37$, $df = 37$, $p > .05$) และการส่งลูก ($t = -.79$, $df = 37$, $p > .05$) สำหรับการยิงประตูมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -4.04$, $df = 37$, $p < .01$) นอกจากนั้นการพูดที่จูงใจ/กระตุ้นตัวเอง (Motivational ST) ($M = 7.24$, $SD = 3.09$) ซึ่งมีผลมากกว่าการพูดเกี่ยวกับทักษะหรือวิธีการเล่น (Instructional ST) ($M = 5.71$, $SD = 2.97$) ดังนั้นการฝึกการพูดกับตัวเองต้องมีความพยายามซึ่งการฝึกนี้ต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเป็นขั้นตอนก็เพื่อช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิมีความเชื่อมั่นและมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการ

แข่งขันกีฬาและที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิดการพูดกับตนเอง (Self-Talk) ในทางที่ดีตลอดเวลา

มอนนาและคณะ (Monna et al., 2007) ได้ทำการศึกษาผู้ที่มีความสามารถและผู้ที่เริ่มต้นการใช้จินตภาพในการเล่นกีฬาที่ใช้ความเร็วและไม่ใช้ความเร็ว มีงานวิจัยเพียงเล็กน้อยที่จะหาคำตอบและข้อเท็จจริงของความแตกต่างของการใช้จินตภาพระหว่างทักษะกีฬาที่ใช้ความเร็วและไม่ใช้ความเร็ว การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อทดสอบระดับแรงจูงใจในการแข่งขันของผู้ที่มีความสามารถและผู้ที่เริ่มเล่นรวมทั้งชนิดของกีฬา ในการทดสอบนี้จะใช้นักกีฬาวัยรุ่นอังกฤษจำนวน 83 คน เป็นนักกีฬาอาชีพ 39 คน ผู้เริ่มเล่น 44 คน เป็นนักกีฬาที่ใช้ความเร็ว 40 คน และนักกีฬาที่ไม่ใช้ความเร็ว 43 คน หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันจะต้องทำแบบสอบถามภายใน 24 ชั่วโมง ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบคือ MANOVA ค่าความแตกต่างอยู่ที่ .05 ผลสรุปของการวิจัยพบว่านักกีฬาที่ใช้ความเร็วมีการใช้จินตภาพมากกว่านักกีฬาที่ไม่ใช้ความเร็วโดยไม่คำนึงถึงระดับการแข่งขันและชนิดของทักษะ

ซาราและคณะ (Sara et al., 2008) ทำการศึกษาเรื่องการออกกำลังกายที่ยาวนานแบบผ่อนคลายเป็น มีอิทธิพลต่อความเจ็บปวดและความรู้สึกที่ดีขึ้นสำหรับผู้ป่วยหญิงที่เป็นไมเกรน วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือเพื่อศึกษาถึงอิทธิพลของโปรแกรมออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลานาน ผสมกับการผ่อนคลายเป็นมีต่อความเจ็บปวดและตัวแปรทางด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยที่เป็นโรคไมเกรน กลุ่มควบคุมใช้วิธีการให้ยาตามปกติ และกลุ่มทดลองให้ใช้วิธีการออกกำลังกายและตามด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และวัดตัวแปรจากน้อยที่สุดกับมากที่สุดของแบบสอบถามทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความรู้สึก ผลของการเจ็บปวด และภาพสะท้อนทางด้านร่างกาย ความตึงเครียดทางเศรษฐกิจ รวมถึงคุณภาพของชีวิต กลุ่มที่ออกกำลังกาย 15 คน ทำการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ออกกำลังกายด้วยโปรแกรมที่ฝึกในร่ม (ด้วยท่าโยคะเป็นเวลา 45 นาที โดยใช้เสียงเพลงทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออีก 15 นาที) สรุปว่าโปรแกรมที่ฝึกด้วยการออกกำลังกายตามด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีผลทำให้การปวดไมเกรนลดลง อย่างไรก็ตามการลดลงของอาการปวดของกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางด้านจิตวิทยาของทั้ง 2 กลุ่ม

ลีและเคย์วอน (Lee; & Kayvon, 2010) ทำการวิจัยเรื่อง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการใช้เทคนิคจิตวิทยาของนักกีฬา ในการศึกษานี้จะวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและการใช้เทคนิคจิตวิทยาของนักกีฬา โดยมีนักกีฬาชาย 67 คน (อายุเฉลี่ย 22.6 ปี, $s = 2.8$) และนักกีฬาหญิง 40 คน (อายุเฉลี่ย 21.1 ปี, $s = 2.8$) ซึ่งจะเป็นนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในระดับสโมสรหรือระดับมหาวิทยาลัยเพื่อเป็นมาตรฐานในการศึกษาครั้งนี้ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องทำการทดสอบ MTQ48 เพื่อวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และทำการทดสอบการใช้เทคนิคจิตวิทยา (TOPS; Thomas et al., 1999) เพื่อหาวิธีการทางจิตวิทยาที่นักกีฬาใช้ในการแข่งขัน ผลการศึกษาความสัมพันธ์พบว่านักกีฬาใช้วิธีการพูดกับตนเอง การควบคุมอารมณ์และการผ่อนคลายเป็นลำดับต้นๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเป็นในทางบวก ($r=0.26$ to 0.37 , $P<0.01$) ที่เกี่ยวข้องกับความ

เข้มแข็งทางจิตใจในระหว่างการแข่งขัน และในส่วนของทดสอบของ MTQ48 สะท้อนให้เห็นว่านักกีฬามีความมุ่งมั่นอย่างมากในการหาวิธีทางจิตวิทยาที่จะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาของตนเองให้ดีขึ้น

โรบินและคณะ (Robyn, et al., 2010) ได้ทำการศึกษาผลการจัดการในการให้ความสนใจ การมีสมาธิและความสามารถ การศึกษานี้ได้สำรวจรูปแบบของความสนใจที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านบวกและลบระหว่างการแข่งขันกีฬาและการเรียงลำดับการรับรู้ของนักกีฬาของการเปลี่ยนแปลงความสนใจสำหรับการมีสมาธิและความสามารถ นักกีฬาที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 69 คน จากการแข่งขันกีฬาสอฟท์บอลระดับชาติ เขาเหล่านั้นได้ทำรายงานผลการรับรู้ย้อนกลับของอิทธิพลความสนใจ สมาธิและความสามารถทางการกีฬา สิ่งที่น่าตื่นเต้นและความสุขมีความสัมพันธ์ใกล้เคียงกันกับสมาธิมากกว่าความตื่นเต้น ความผิดหวังและความโกรธ ถึงแม้ว่าความต้องการความตื่นเต้นมากกว่าความสนใจ มากกว่าอารมณ์ทางด้านลบ อารมณ์ทางด้านบวกมีจำนวนที่มีจุดสนใจในทางด้านความสามารถและการเคลื่อนไหวร่างอย่างเป็นอัตโนมัติ ซึ่งทั้งสองอย่างเป็นประโยชน์สำหรับความตั้งใจและความสามารถ ความเอาใจจริงเอาใจจึงและด้านอารมณ์จะเพิ่มผลของความสามารถดังกล่าว

มูฮัมหมัด และคณะ (Mohammad, et al., 2012) ได้ทำเรื่องการเปรียบเทียบทักษะทางจิตวิทยาของนักกีฬาเทควันโดอาชีพกับนักกีฬาเทควันโดสมัครเล่น วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือเพื่อเปรียบเทียบทักษะทางจิตวิทยาในนักกีฬาเทควันโดอาชีพและนักกีฬาเทควันโดสมัครเล่น ประชากรคือนักกีฬาเทควันโด ผู้ชาย 88 คน และ ผู้หญิง 54 คน (เป็นนักกีฬาอาชีพ 60 คน และนักกีฬาเทควันโดสมัครเล่น 82 คน) โดยให้ทำแบบสอบถาม Ottawa Mental Skills Assessment Tools (version 3) ในแบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 3 ส่วน คือ 1.ทักษะพื้นฐาน 2.ทักษะทางจิตวิทยา และ 3.กระบวนการทางความคิด ผลของการศึกษาจากวิธีทางสถิติ Manova ทำให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางระหว่างนักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง นอกจากนี้ นักกีฬาอาชีพยังมีทักษะทางจิตวิทยาในเรื่องของการวางแผนการเล่น การตั้งเป้าหมาย การกระตุ้นตนเอง การผ่อนคลาย ซึ่งรวมไปถึงความมั่นใจในตนเองและความมุ่งมั่นมากกว่านักกีฬาสมัครเล่น อย่างไรก็ตามนักกีฬาสมัครเล่นนั้นสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า ผลของการศึกษานี้จึงแนะนำให้โค้ชทำการวางแผน ตั้งเป้าหมาย ตั้งความตั้งใจและความมุ่งมั่นในนักกีฬาเทควันโดสมัครเล่น นอกจากนั้นควรพัฒนาการจัดการกับความเครียดและรักษาระดับความสามารถให้คงที่หรือพัฒนามากกว่าเดิม

เหงียน (Nguyen, 2013) ได้ทำการศึกษาผลที่เกิดขึ้นใน 6 สัปดาห์ จากการพูดกับตัวเอง และการตั้งเป้าหมายที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถทางด้านความอดทนของนักกีฬานักเรียนในประเทศเวียดนาม วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อระบุคุณลักษณะความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างแต่ละชนิดกีฬา เพศและจำนวนปีการศึกษาของนักกีฬานักเรียนในเวียดนาม และเพื่อพิจารณาว่าการพูดกับตนเองและการตั้งเป้าหมายสามารถช่วย

เพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจและเพิ่มความสามารถในนักกีฬานักเรียน ผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 678 คน อายุระหว่าง 19-23 ปี ผลการศึกษาพบว่า

1. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างเพศ ชนิดของกีฬา (โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม) และปีที่เข้าศึกษา และรายละเอียดที่พบว่าค่าความน่าเชื่อถืออยู่ที่ .69-.79 และสามารถยืนยันได้ด้วยองค์ประกอบทางการวิจัย

2. ตัวชี้วัดการทดลองด้านความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถของ 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมี 10 คนได้พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจาก 6 สัปดาห์ของการฝึกพูดกับตัวเองและการตั้งเป้าหมาย แต่ในระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจและการพัฒนาความสามารถ กลุ่มที่ใช้เทคนิคพูดกับตัวเองและการตั้งเป้าหมายพบว่ามีความสามารถทางการกีฬาเพิ่มขึ้น



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำนวน 60 คน ที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนและมีข้อมูลของแบบสอบถามครบถ้วน จาก 72 คน คิดเป็นร้อยละ 88.33 เป็นเพศชาย 26 คน เพศหญิง 34 คน และนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย จำนวน 29 คน ที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนและมีข้อมูลของแบบสอบถามครบถ้วน จาก 30 คน คิดเป็นร้อยละ 96.66 เป็นเพศชาย 11 คน และ เพศหญิง 18 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย โดย ปภินวิชญ์ โพธิ์กาศ (2557) ที่พัฒนามาจากแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ของ Thomas et al. (1999) มีค่าความเชื่อมั่น .94 จำนวน 61 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมจำนวน 31 ข้อ 8 องค์ประกอบคือ

1. การตั้งเป้าหมาย จำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง แต่เป็นเป้าหมายในการฝึกซ้อม”
2. การเป็นอัตโนมัติ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ระหว่างการฝึกซ้อม ฉันไม่คิดเกี่ยวกับความสามารถของฉันมากนัก-ฉันมักจะปล่อยให้มันเกิดขึ้นเอง”
3. การควบคุมอารมณ์ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันได้รับความอึดอัดและรู้สึกอารมณ์เสียเมื่อการฝึกซ้อมเป็นไปไม่ได้ไม่ตึง”
4. การจินตภาพ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ในระหว่างการฝึกซ้อมฉันมองเห็นความสำเร็จในการฝึกซ้อมที่ผ่านมา”
5. การกระตุ้นตนเอง จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันฝึกวิธีการใช้การกระตุ้นตนเอง”

6. การพูดกับตนเอง จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันบอกกับตัวฉันเองถึงสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถของตัวเอง”

7. การผ่อนคลาย จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันฝึกการใช้เทคนิคการผ่อนคลายในการฝึกซ้อม”

8. การควบคุมสมาธิและความตั้งใจ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ความตั้งใจของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฉันฝึกซ้อม”

ส่วนที่ 2 ในสถานการณ์ของการแข่งขันจำนวน 30 ข้อ ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบคือ

1. การตั้งเป้าหมาย จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ในระหว่างการแข่งขันฉันตั้งเป้าหมายที่จะจบผลการแข่งขันของฉัน”

2. การเป็นอัตโนมัติ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันแสดงความสามารถในการแข่งขันโดยปราศจากการคิดเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง”

3. การควบคุมอารมณ์ จำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “เมื่อฉันทำผิดพลาดในการแข่งขัน ฉันมีปัญหากับการดึงความตั้งใจกลับมายังเส้นทางเดิม”

4. การจินตภาพ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันนึกถึงการแข่งขันของฉันได้ตรงตามที่ต้องการจะไป”

5. การกระตุ้นตนเอง จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันสามารถยกระดับพลังงานของฉันให้สูงขึ้นในการแข่งขันเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ”

6. การพูดกับตนเอง จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันมีคำพูดหรือประโยคเฉพาะที่ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยเพิ่มความสามารถระหว่างการแข่งขัน”

7. การผ่อนคลาย จำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “เมื่อความกดดันเกิดขึ้นในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ผ่อนคลาย”

8. การคิดลบ จำนวน 4 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น “การพูดกับตัวเองของฉันระหว่างการแข่งขันเป็นไปในทางลบ”

โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้

คะแนน	ความหมาย
5	ทุกครั้ง
4	บ่อย
3	บางครั้ง
2	น้อยมาก
1	ไม่เลย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับการกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) ปีงบประมาณ 2559 และนักกีฬาทีมชาติไทยชุดเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 28 ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬาที่ได้จากนักกีฬา จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ค่าคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดของแบบวัด ทำการบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ แจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยจำแนกตามเพศและอายุ ด้วยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยด้วยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ที่ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ดังนี้

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย (Means)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระ

จากกัน (t-test for Independent)

* แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ข้อมูลจาก นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำนวน 60 คน ที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนและมีข้อมูลของแบบสอบถามครบถ้วน จาก 72 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 เป็นเพศชาย 24 คน เพศหญิง 36 คน และนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย จำนวน 29 คน ที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนและมีข้อมูลของแบบสอบถามครบถ้วน จาก 30 คน คิดเป็นร้อยละ 96.66 เป็นเพศชาย 11 คน เพศหญิง 18 คน

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพศและอายุ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพศ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้

1. เปรียบเทียบกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทหารการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยจำแนกตามตัวแปรเพศและอายุ ของนักกีฬา ด้วยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent)

2. เปรียบเทียบกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทหารการกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย ด้วยการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของตัวแปรที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพศและอายุ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) และผลวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพศ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

ตาราง 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

ข้อมูลพื้นฐาน	นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero N=60	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	24
	หญิง	36
	รวม	60
อายุ	16-22 ปี	41
	23-29 ปี	19
	รวม	60

จากตาราง 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำนวน 60 คน เป็นเพศชายจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และเพศหญิงจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60 เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า อายุ 16-22 ปี จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 68.33 อายุ 23-19 ปีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.66

ตาราง 2 ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

ข้อมูลพื้นฐาน	นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย N=26	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	11
	หญิง	18
รวม	29	100

จากตาราง 2 พบว่า นักกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในทีมชาติไทย จำนวนรวม 26 คน เป็นเพศชายจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 37.93 และเพศหญิงจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 62.06

ตอนที่ 2 ผลการศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

ตาราง 3 ผลการศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) ตามตัวแปรเพศ โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด

ชาย (24)		หญิง (36)	
	$\bar{X}$ (S.D.)		$\bar{X}$ (S.D.)
สถานการณ์ฝึกซ้อม			
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.80(0.63)	การจินตภาพ (Imagery)	3.88(0.76)
การจินตภาพ (Imagery)	3.80(0.79)	การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.80(0.78)
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.47(0.91)	การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.75(0.62)
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.44(0.94)	การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.61(0.81)
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.38(0.59)	การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.59(0.94)
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.38(0.74)	การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.47(0.54)
การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.38(0.59)	การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.40(0.78)
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.25(0.80)	การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.40(0.78)
สถานการณ์แข่งขัน			
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.87(0.68)	การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	4.02(0.86)
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.64(0.80)	การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.89(0.60)
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.64(0.81)	การจินตภาพ (Imagery)	3.85(0.72)
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.61(0.69)	การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.70(0.87)
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.56(0.64)	การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.63(0.75)
การจินตภาพ (Imagery)	3.43(0.75)	การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.29(0.81)
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.29(0.71)	การคิดทางลบ (Negative Thinking)	2.94(0.80)
การคิดทางลบ (Negative Thinking)	3.22(0.96)	การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.75(0.64)

จากตาราง 3 พบว่า กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) ตามตัวแปรเพศชายและเพศหญิงเลือกใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน สามารถเรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้

สถานการณ์การฝึกซ้อม

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเพศชายเลือกใช้มีดังนี้ การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Concentration) และการพูดกับตนเอง (Self-talk)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเพศหญิงเลือกใช้มีดังนี้ การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการควบคุมสมาธิ (Concentration)

สถานการณ์การแข่งขัน

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเพศชายเลือกใช้มีดังนี้ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การผ่อนคลาย (Relaxation) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการคิดทางลบ (Negative Thinking)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเพศหญิงเลือกใช้มีดังนี้ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การจินตภาพ (Imagery) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การคิดทางลบ (Negative Thinking) และการผ่อนคลาย (Relaxation)

ตาราง 4 ผลการศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬา
จังหวัด (Sport Hero) ตามตัวแปรอายุ โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด

อายุ 16-22 ปี (41)		อายุ 23-29 ปี (19)	
	$\bar{X}$ (S.D.)		$\bar{X}$ (S.D.)
สถานการณ์ฝึกซ้อม			
การจินตภาพ (Imagery)	3.74(0.73)	การจินตภาพ (Imagery)	4.07(0.82)
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.65(0.60)	การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.90(1.09)
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.65(0.73)	การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.64(0.82)
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.60(0.87)	การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.59(0.92)
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.51(0.70)	การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.48(0.60)
การควบคุมอารมณ์	3.38(0.54)	การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.45(0.82)
(Emotional Control)		การควบคุมอารมณ์	3.43(0.98)
การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.38(0.54)	(Emotional Control)	
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.35(0.81)	การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.43(0.98)
สถานการณ์แข่งขัน			
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.90(0.68)	การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	4.30(0.99)
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.79(0.78)	การจินตภาพ (Imagery)	3.90(0.76)
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.73(0.77)	การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.84(0.50)
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.68(0.67)	การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.73(0.64)
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.64(0.66)	การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.56(0.99)
การจินตภาพ (Imagery)	3.58(0.74)	การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.53(0.81)
การควบคุมอารมณ์	3.24(0.70)	การควบคุมอารมณ์	3.40(0.91)
(Emotional Control)		(Emotional Control)	
การคิดทางลบ	3.10(0.63)	การคิดทางลบ	2.94(0.89)
(Negative Thinking)		(Negative Thinking)	

จากตาราง 4 พบว่า กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) ตามตัวแปรรายุ เลือกใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถเรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้

สถานการณ์การฝึกซ้อม

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาอายุ 16-22 ปี เลือกใช้มีดังนี้ การจินตภาพ (Imagery) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การผ่อนคลาย (Relaxation) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การควบคุมสมาธิ (Concentration) และการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาอายุ 23-29 ปี เลือกใช้มีดังนี้ การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการควบคุมสมาธิ (Concentration)

สถานการณ์การแข่งขัน

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาอายุ 16-22 ปี เลือกใช้มีดังนี้ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การผ่อนคลาย (Relaxation) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการคิดทางลบ (Negative Thinking)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาอายุ 23-29 ปี เลือกใช้มีดังนี้ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การจินตภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการคิดทางลบ (Negative Thinking)

ตาราง 5 ผลการศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

นักกีฬาในโครงการ Sports Hero (60)		นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย (29)	
	$\bar{X}$ (S.D.)		$\bar{X}$ (S.D.)
สถานการณ์ฝึกซ้อม			
การจินตภาพ (Imagery)	3.85(0.77)	การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.97(0.67)
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.63(0.79)	การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.96(0.80)
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.60(0.60)	การจินตภาพ (Imagery)	3.79(0.60)
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.55(0.85)	การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.72(0.67)
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.55(0.73)	การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.70(0.55)
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.53(0.93)	การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.39(0.43)
การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.40(0.70)	การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.32(0.43)
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.22(0.68)	การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.32(0.44)
สถานการณ์แข่งขัน			
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.88(0.63)	การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	4.22(0.62)
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.87(0.85)	การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	4.20(0.53)
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.70(0.66)	การพูดกับตนเอง (Self-talk)	4.13(0.52)
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.68(0.84)	การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.90(0.71)
การจินตภาพ (Imagery)	3.68(0.75)	การจินตภาพ (Imagery)	3.87(0.58)
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.60(0.71)	การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.79(0.62)
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.29(0.77)	การคิดทางลบ (Negative Thinking)	2.70(0.57)
การคิดทางลบ (Negative Thinking)	3.05(0.87)	การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	2.66(0.58)

จากตาราง 5 พบว่า กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย เลือกใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขัน สามารถเรียงลำดับจากมากที่สุดไปน้อยที่สุดได้ดังนี้

สถานการณ์การฝึกซ้อม

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) เลือกใช้มีดังนี้ การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การควบคุมสมาธิ (Concentration) และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย เลือกใช้มีดังนี้ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การจินตภาพ (Imagery) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การผ่อนคลาย (Relaxation) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการควบคุมสมาธิ (Concentration)

สถานการณ์การแข่งขัน

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero) เลือกใช้มีดังนี้ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การผ่อนคลาย (Relaxation) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การจินตภาพ (Imagery) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และการคิดทางลบ (Negative Thinking)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย เลือกใช้มีดังนี้ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) การคิดทางลบ (Negative Thinking) และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ โดยเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศและอายุ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero)

ตาราง 6 วิเคราะห์กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำแนกตามเพศ

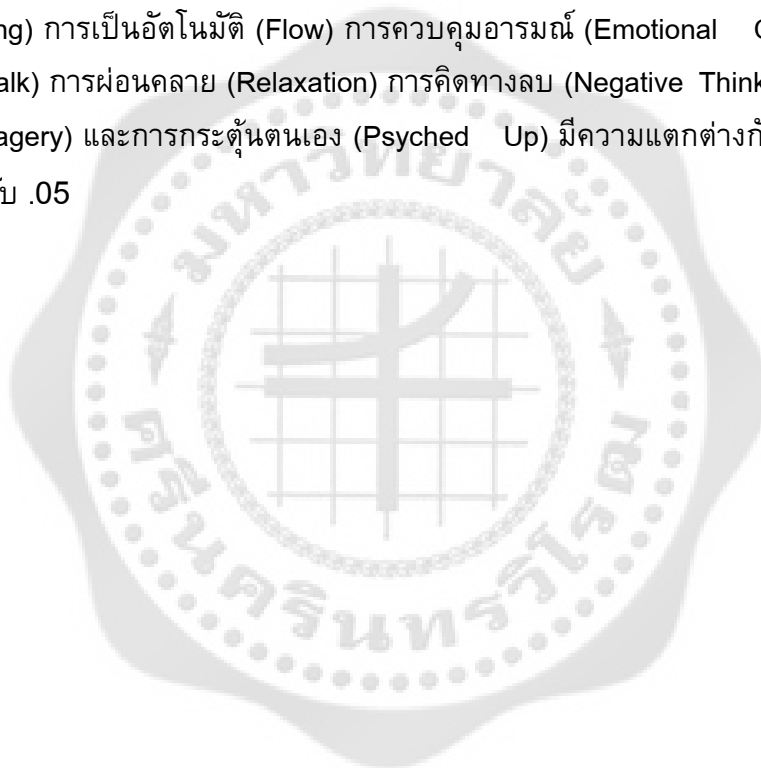
รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	ชาย(24)		หญิง(36)		t	p
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.47	0.91	3.61	0.81	0.60	0.27
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.80	0.63	3.47	0.54	2.07	0.02*
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.38	0.59	3.40	0.78	1.36	0.44
การจินตภาพ (Imagery)	3.80	0.79	3.88	0.76	0.38	0.35
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.44	0.94	3.59	0.94	0.57	0.28
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.25	0.80	3.75	0.62	2.61	0.006*
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.38	0.74	3.80	0.78	2.09	0.02*
การควบคุมสมาธิ(Concentration)	3.38	0.59	3.40	0.78	0.13	0.44
สถานการณ์ของการแข่งขัน						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.64	0.80	3.70	0.87	0.28	0.38
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.56	0.64	3.63	0.75	0.41	0.33
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.29	0.71	3.29	0.81	0.02	0.49
การจินตภาพ (Imagery)	3.43	0.75	3.85	0.72	2.13	0.01*
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.64	0.81	4.02	0.86	1.73	0.04*
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.87	0.68	3.89	0.60	0.12	0.45
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.61	0.69	3.75	0.64	0.83	0.20
การคิดทางลบ (Negative Thinking)	3.22	0.96	2.94	0.80	1.19	0.12
ค่าเฉลี่ยรวม	3.49	0.27	3.62	0.33	1.58	0.05

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนา กีฬา จังหวัด (Sports Hero) เมื่อจำแนกตามเพศโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่หากพิจารณาใน สถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขันพบว่า

สถานการณ์ของการฝึกซ้อม กลวิธีทางจิตวิทยาด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้น ตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Concentration) โดยพบว่า การเป็นอัตโนมัติ (Flow) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

สถานการณ์ของการแข่งขัน กลวิธีทางจิตวิทยาด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การพูดกับ ตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การคิดทางลบ (Negative Thinking) โดยพบว่า การ จินตภาพ (Imagery) และการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05



ตาราง 7 วิเคราะห์กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนา
กีฬาจังหวัด (Sports Hero) เปรียบเทียบตามตัวแปรอายุ

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	16-22 ปี (41)		23-29 ปี (19)		t	p
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.60	0.87	3.45	0.82	0.62	0.26
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.65	0.60	3.48	0.60	1.02	0.15
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.38	0.54	3.43	0.98	0.25	0.40
การจินตภาพ (Imagery)	3.74	0.73	4.07	0.82	1.51	0.06
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.35	0.81	3.90	1.09	2.17	0.01*
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.51	0.70	3.64	0.82	0.60	0.27
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.65	0.73	3.59	0.92	0.27	0.39
การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.38	0.54	3.43	0.98	0.25	0.40
สถานการณ์ของการแข่งขัน						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.73	0.77	3.56	0.99	0.66	0.25
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.64	0.66	3.53	0.81	0.47	0.32
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.24	0.70	3.40	0.91	0.67	0.25
การจินตภาพ (Imagery)	3.58	0.74	3.90	0.76	1.53	0.06
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.79	0.78	4.03	0.99	0.92	0.18
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.90	0.68	3.84	0.50	0.41	0.33
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.68	0.67	3.73	0.64	0.29	0.38
การคิดทางลบ (Negative Thinking)	3.10	0.87	2.94	0.89	0.66	0.25
ค่าเฉลี่ยรวม	3.54	0.32	3.62	0.30	0.87	0.19

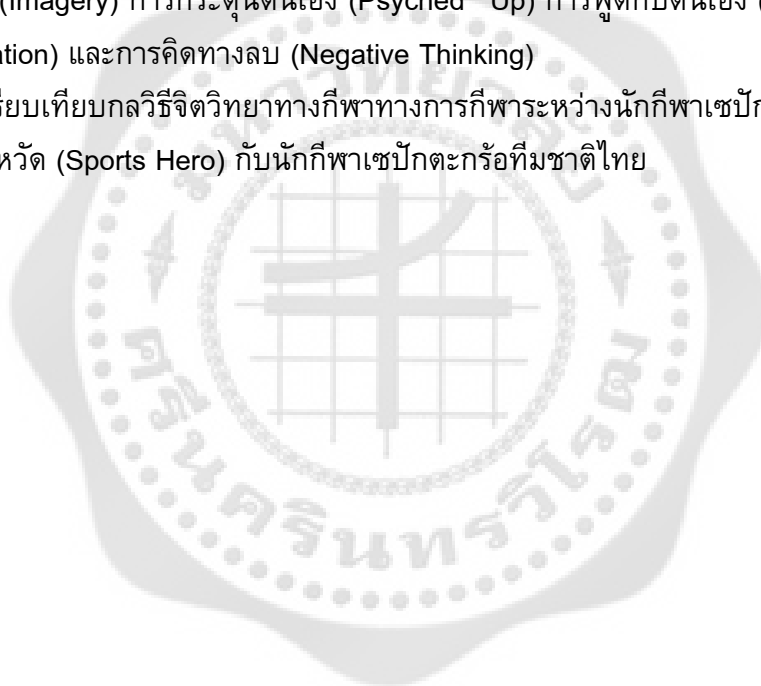
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬา จังหวัด (Sports Hero) เมื่อจำแนกตามอายุโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขันพบว่า

สถานการณ์ของการฝึกซ้อม กลวิธีทางจิตวิทยาด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Concentration) โดยพบว่าการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถานการณ์ของการแข่งขัน กลวิธีทางจิตวิทยาไม่แตกต่างกันในทุกด้านคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการคิดทางลบ (Negative Thinking)

2. เปรียบเทียบกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย



ตาราง 8 วิเคราะห์เปรียบเทียบกลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ
พัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย						
รายการ	Sports Hero (60)		ทีมชาติไทย (29)		t	p
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.55	0.85	3.96	0.80	2.20	0.01*
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.60	0.60	3.72	0.67	0.81	0.21
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.22	0.68	3.32	0.43	0.50	0.30
การจินตภาพ (Imagery)	3.85	0.77	3.79	0.60	0.34	0.36
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.53	0.93	3.39	0.43	0.74	0.22
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.55	0.73	3.97	0.67	2.65	0.005*
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.63	0.79	3.70	0.55	0.47	0.31
การควบคุมสมาธิ (Concentration)	3.40	0.70	3.32	0.44	0.50	0.30
สถานการณ์ของการแข่งขัน						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.68	0.84	4.20	0.53	3.56	0.0005*
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)	3.60	0.71	3.90	0.71	1.84	0.03*
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)	3.29	0.77	2.66	0.58	4.25	<0.001*
การจินตภาพ (Imagery)	3.68	0.75	3.87	0.58	1.30	0.09
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)	3.87	0.85	4.22	0.62	2.17	0.01*
การพูดกับตนเอง (Self-talk)	3.88	0.63	4.13	0.52	1.97	0.02*
การผ่อนคลาย (Relaxation)	3.70	0.66	3.79	0.62	0.64	0.26
การคิดทางลบ (Negative Thinking)	3.05	0.87	2.70	0.57	1.96	0.02*
ค่าเฉลี่ยรวม	3.57	0.31	3.65	0.32	1.06	0.14

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขันพบว่า

สถานการณ์ของการฝึกซ้อม กลวิธีทางจิตวิทยาด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Concentration) และพบว่า การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การพูดกับตนเอง (Self-talk) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถานการณ์ของการแข่งขัน กลวิธีทางจิตวิทยาด้านที่ไม่แตกต่างกัน การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) และพบว่า การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) และการคิดทางลบ (Negative Thinking) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) และนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย โดยใช้แบบวัดกลวิธีแสดงความสามารถทางกีฬา ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขัน ฉบับภาษาไทย โดย ปภินวิชตัญ โพธิ์กาศ (2557) ที่พัฒนามาจากแบบวัดกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ของ Thomas et al. (1999) โดยมุ่งศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

1. ศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) จำแนกตามเพศและอายุ
2. ศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) และนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย สรุปผลได้ดังนี้

1. กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เมื่อจำแนกตามเพศโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่มีการนำไปใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมและสถานการณ์การแข่งขันพบว่า

สถานการณ์ของการฝึกซ้อม กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่ไม่แตกต่างกันคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการควบคุมสมาธิ (Concentration) มีเพียงการเป็นอัตโนมัติ (Flow) ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถานการณ์ของการแข่งขัน กลวิธีทางจิตวิทยาด้านที่ไม่แตกต่างกันคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการคิดทางลบ (Negative Thinking) แต่พบว่า การจินตภาพ (Imagery) และการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เมื่อจำแนกตามอายุโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขันพบว่า

สถานการณ์ของการฝึกซ้อม กลวิธีทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk), การผ่อนคลาย (Relaxation), การควบคุมสมาธิ (Concentration) แต่พบว่าการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถานการณ์ของการแข่งขัน กลวิธีทางจิตวิทยาไม่แตกต่างกันในทุกด้านคือ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการคิดทางลบ (Negative Thinking)

3. กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาสถานการณ์ของการฝึกซ้อมและสถานการณ์ของการแข่งขันพบว่า

สถานการณ์ของการฝึกซ้อม กลวิธีทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันคือ การเป็นอัตโนมัติ (Flow), การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การผ่อนคลาย (Relaxation) การควบคุมสมาธิ (Concentration) และพบว่า การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การพูดกับตนเอง (Self-talk) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถานการณ์ของการแข่งขัน กลวิธีทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) และพบว่า การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) และการคิดทางลบ (Negative Thinking) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษากลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ส่วนใหญ่การฝึกซ้อมเป็นส่วนสำคัญสำหรับนักกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถสูงสุดทางการกีฬาได้อย่างเต็มที่เนื่องจาก การฝึกซ้อมสามารถพัฒนาทักษะ แทคติกและเทคนิค รวมไปถึงทักษะทางจิตใจ ดังนั้นการฝึกซ้อมจึงมีส่วนสำคัญที่นักกีฬาจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2547) กล่าวว่า การฝึกทางจิตใจควบคู่กับการฝึกทางกายมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Connaughton et al. (2008) ที่ระบุว่าการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการระยะยาวที่ใช้ที่ที่หลากหลาย มีการผสมผสานจากหลากหลายปัจจัยของกลไกการพัฒนาประกอบด้วย บรรยากาศ แรงจูงใจ บุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น โค้ช เพื่อน พ่อ แม่ ปู่ ย่า พี่น้อง นักกีฬารุ่นพี่ นักจิตวิทยา และเพื่อนร่วมทีม ประสบการณ์ภายในและภายนอก และจิตวิทยา รวมทั้งความอยากและแรงจูงใจภายในสู่ความสำเร็จ เมื่อความเข้มแข็งทางจิตใจได้พัฒนาขึ้นจากการรับรู้อีก 3 ประการ จะเป็นพื้นฐานของกลไกที่จะกำหนดโครงสร้างของการพัฒนา คือ 1. แรงจูงใจและความอยากที่จะประสบความสำเร็จซึ่งเป็นปัจจัยภายใน 2. การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมทีม บุคลากรทางการกีฬา และไม่ใช่ทางการกีฬา 3. ประสิทธิภาพของการใช้ทักษะพื้นฐานกับความก้าวหน้า แต่อย่างไรก็ตามกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย มีกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันมีความเหมือนและแตกต่างกัน

2. กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่มีวิธีการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่แตกต่างกันทั้งในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน

สถานการณ์ฝึกซ้อม

2.1 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเพศชายใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การเป็นอัตโนมัติ (Flow) การจินตภาพ (Imagery) และการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การเป็นอัตโนมัติ (Flow) เป็นกลวิธีที่นักกีฬาเพศชายเลือกใช้มากที่สุด ทั้งนี้การเป็นอัตโนมัติ (Flow) เกิดจากการได้ทำกิจกรรมที่มีความท้าทายสูงและมีทักษะพอที่จะทำสิ่งนั้นได้ มีความเพลิดเพลินกับกิจกรรมที่ทำ มีสมาธิ จดจ่อ และมีความเชื่อมั่นว่าจะทำได้สำเร็จ การเป็นอัตโนมัติ (Flow) จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ มีเป้าหมายของกิจกรรมนั้นอย่างชัดเจน และเป็นรูปธรรม

2.2 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเพศหญิงใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการพูดกับตนเอง (Self-talk)

นักกีฬาเพศหญิงเลือกใช้การจินตภาพ (Imagery) ในสถานการณ์ฝึกซ้อมมากที่สุด ที่ สุพิตร มหาหิโต (2546) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การฟัง การเห็น ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกจะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความต่างทางร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทางหรือแม้กระทั่งความรู้สึกภายในจิตใจ อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้นักกีฬาเลือกกลวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาในด้านการจินตภาพ (Imagery) ให้อยู่ในลำดับต้นๆ เช่นเดียวกับมอร์ริสและคณะ (Morris, et al. 2005) กล่าวว่า การจินตภาพ คือ กิจกรรมทางจิตใจซึ่งทำให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรม เป็นที่เข้าใจว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ภาพวัตถุที่อยู่หนึ่งแต่หมายถึงภาพการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงสภาพด้วย การจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่การรวมภาพวัตถุหรือแม้แต่การรับรู้อดีตที่ผ่านมา แต่การจินตภาพ รวมถึงเหตุการณ์ที่ยังทำไม่เสร็จสิ้น การจินตภาพทำให้คนสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตได้

สถานการณ์การแข่งขัน

2.3 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเพศชายใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) และการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)

2.4 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเพศหญิงใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การจินตภาพ (Imagery)

การแข่งขันกีฬาส่งผลกระทบต่อการแข่งขันแบบเต็มต่อเต็ม จึงทำให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกกดดันและมีความเครียดสูง ดังนั้น การพูดกับตนเอง (Self-talk) และการกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) จึงเป็นกลวิธีที่นักกีฬาชายและหญิงเลือกใช้ในสถานการณ์การแข่งขันเป็นอันดับ 1 จากการศึกษที่ผ่านมาพบว่า การพูดกับตนเองแบ่งออกเป็น 4 ข้อ คือ 1. นักกีฬาใช้วิธีการพูดกับตนเองในการเข้าถึงทักษะและเมื่อไหร่ที่จะใช้ทักษะนั้น 2. นักกีฬาใช้วิธีการพูดกับตนเองในการหยุดนิสัยที่ไม่ดี จากการตัดสินใจที่ดีที่สุดของตัวเอง เพื่อทำให้เกิดการตอบสนองแบบใหม่ 3. การพูดกับตนเองสามารถนำมาใช้ในการเริ่มต้นเพื่อสร้างแรงจูงใจใหม่ 4. แรงจูงใจเชิงบวกจะช่วยสนับสนุนความพยายาม (Weinberg and Gould, 1999) ซึ่งสอดคล้องกับ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2551) ที่กล่าวว่า การเปล่งเสียง “สู้โว้ย” ในนักกีฬายกน้ำหนักของอุทุมพร พลศักดิ์ เป็นอีกหนึ่งเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นผู้สอนเทคนิคนี้เรียกว่า “การพูดกับตนเอง (Self-talk)” คือการพูดกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสม คือ ทำให้มีความรู้สึกอีกเข็ม ดังนั้นต้องหัดให้นักกีฬานึกถึงอารมณ์ที่อีกเข็มในขณะที่เปล่งเสียงออกมาหรือพูดกับตนเอง

3. เมื่อจำแนกตามตัวแปรอายุ 16-22 ปี กับ 22-29 ปี โดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่มีวิธีการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่แตกต่างกันทั้งในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขัน

สถานการณ์การฝึกซ้อม

3.1 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬากลุ่มอายุ 16-22 ปี เลือกใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การจินตภาพ (Imagery) การเป็นอัตโนมัติ (Flow) และการผ่อนคลาย (Relaxation)

3.2 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬากลุ่มอายุ 23-29 ปี เลือกใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การจินตภาพ (Imagery) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) และการพูดกับตนเอง (Self-talk)

การจินตภาพ (Imagery) คือกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาในกลุ่มอายุ 16-22 ปี และ 23-29 ปี เลือกใช้เป็นอันดับที่มากที่สุด ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ นวลทอง อนุตรังกูร (2557) ที่ทำการศึกษารื่องโครงสร้างทางสติปัญญาที่มีต่อความสามารถในการจินตภาพ และความแม่นยำในการเล็งฟเบตมินตัน ที่แบ่งกลุ่มตัวอย่างไว้ 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 มีอายุระหว่าง 13-17 ปี และ กลุ่มที่ 2 มีอายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยระบุว่า กลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2 มีค่าคะแนนความชัดในการจินตภาพ (THAI MIQ-R) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยให้เหตุผลว่า กลุ่มที่ 2 มีโครงสร้างทางสติปัญญาในการคิดวิเคราะห์และมีพัฒนาการดีกว่ากลุ่มที่ 1 ทั้งนี้ ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้ายภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี สามารถพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดีขึ้น สามารถช่วยสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจให้ตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะต่างๆ การฝึกจินตภาพ ถือเป็นเทคนิคด้านจิตวิทยาอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถใช้กับนักกีฬาได้ไม่จำกัดเวลา สถานที่ มีขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยาก โดยที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง ซึ่งการฝึกจินตภาพเป็นเทคนิคเบี่ยงเบนความสนใจของคนเราจากความตึงเครียด อาการเจ็บปวด หรือปัญหาต่างๆ ช่วยเพิ่มพลัง ลดความเหนื่อยล้า เพิ่มการตื่นตัวจากภาวะง่วงซึม เพิ่มแรงจูงใจ เพื่อความสามารถของการตัดสินใจ ช่วยลดฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียด ลดความดันโลหิต ลดการทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะ เพิ่มปริมาณเลือดไปสู่สมองมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาเลือกใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬานี้มากที่สุด

สถานการณ์การแข่งขัน

3.3 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬากลุ่มอายุ 16-22 ปี เลือกใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) และการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

นักกีฬากลุ่มอายุ 16-22 ปี เลือกใช้การพูดกับตนเอง (Self-talk) มากที่สุด เฮมสเตอร์เทอร์ (Helmsterter, 1988 อ้างใน ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม, 2551) กล่าวถึงกระบวนการพูดกับตนเองว่า สมองจะทำหน้าที่สร้างสรีระและชีวเคมี โดยการหลั่งสารเคมีมาควบคุมการทำงานของร่างกาย

และทำหน้าที่ในการรวบรวมและแสดงข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งข้อมูลที่ได้นี้จะมาจากการบันทึกสิ่งที่บุคคลทำซ้ำๆ เช่น การพูดกับตนเองซ้ำๆ และถูกนำมาเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบต่อร่างกาย สมองจะกระตุ้นให้หลังสารเคมีที่มีลักษณะเฉพาะต่อกิจกรรม ส่วนจิตใต้สำนึกจะกระทำการค้นข้อมูลเดิม ซึ่งเป็นพื้นฐานความเชื่อ ทศนคติ และความรู้สึกที่เก็บไว้ นำมาเปรียบเทียบ วิเคราะห์ โดยจิตใต้สำนึกจะไม่ตัดสินจากข้อมูลเดิมและไม่แยกความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงกับสิ่งที่เป็นจินตภาพ หากบุคคลบอกกับตนเองซ้ำๆว่า “ฉันทำได้” และเชื่อตามที่พูด ก็จะทำให้เกิดความเข้มแข็งและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่นกัน

3.4 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาในกลุ่มอายุ 23-29 ปี เลือกใช้มากที่สุด 3 กลวิธี คือ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การจินตภาพ (Imagery) และการพูดกับตนเอง (Self-talk)

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาในกลุ่มอายุ 23-29 ปี เลือกใช้มากที่สุด คือ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) ทั้งนี้การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) เป็นการสร้างแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในรูปแบบของความคิดและผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการที่พึงปรารถนา นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ต้องการได้อาจต้องมีการกระตุ้นตนเอง เพราะเมื่อใดที่นักกีฬามีแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้น ย่อมหมายถึงโอกาสที่นักกีฬาจะหยุดเล่น หรือโอกาสที่ไปถึงเป้าหมายจะน้อยลงทันที

4. กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยโดยรวมพบว่าไม่แตกต่างกัน แต่มีวิธีการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่ต่างกัน

สถานการณ์การฝึกซ้อม

4.1 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เลือกใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมมากที่สุด 3 กลวิธี คือ การจินตภาพ (Imagery) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการเป็นอัตโนมัติ (Flow)

นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) เลือกใช้การจินตภาพ (Imagery) ในสถานการณ์ฝึกซ้อมมากที่สุด ทั้งนี้การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เพื่อการมองเห็นภายในใจ การรับรู้ต่างๆ ซึ่งมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง วิเคราะห์และทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ ช่วยให้การเรียนรู้และพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร, 2559)

4.2 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยเลือกใช้ในสถานการณ์ฝึกซ้อมโดยเรียงลำดับจากมากที่สุด 3 กลวิธี คือ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเป็นอัตโนมัติ (Flow)

การพูดกับตนเอง (Self-talk) เป็นกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยเลือกใช้มากที่สุด ทั้งนี้การพูดกับตนเอง เป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งผิดให้ถูกต้อง จัดความคิดที่ถ้อยที่เข้ามาในสมองหรือความคิดที่ขวางการกระทำของตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขันและเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถให้ตนเองได้ ความคิดมีผลต่ออารมณ์และความสามารถในการแข่งขันและเล่นกีฬา ดังนั้นควรมีการควบคุมความคิดให้อยู่ในสิ่งที่ต้องการและหยุดคิดในสิ่งที่จะรบกวน และสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป ทั้งนี้การพูดกับตนเองสามารถพูดส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

สถานการณ์การแข่งขัน

4.4 กลวิธีทางจิตวิทยาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) เลือกใช้ในสถานการณ์การแข่งขันโดยเรียงลำดับจากมากที่สุด 3 กลวิธี คือ การพูดกับตนเอง (Self-talk) การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การผ่อนคลาย (Relaxation)

4.5 กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยเลือกใช้โดยเรียงลำดับจากมากที่สุด 3 กลวิธี คือ การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) และการพูดกับตนเอง (Self-talk)

จากผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องการศึกษาของ Gould, Diffenbach and Moffet (2002) และของ Durand-Bush and Salmela (2002) ที่ศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาโอลิมปิกกับนักกีฬาระดับแชมป์โลกพบว่า สิ่งที่เห็นเด่นจากนักกีฬาระดับสูงคือคุณลักษณะในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ รวมถึงกลวิธีที่ใช้ทักษะการพูดกับตนเอง ในการเตรียมความพร้อมและตั้งเป้าหมายไปที่การแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความแตกต่างของระดับการแข่งขันส่งผลให้นักกีฬามีกลวิธีทางจิตวิทยาแตกต่างกัน

สรุปการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขันตามตัวแปรเพศและอายุของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) ผลของการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ปภินวิชตฐ์ โพธิ์กาศ (2557) กล่าวว่า นักกีฬาจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการฝึกซ้อมมากกว่าการแข่งขัน ดังนั้นหากนักกีฬาคาดหวังที่จะใช้ประสิทธิภาพทางจิตวิทยาในระหว่างการแข่งขัน จึงไม่ควรที่จะละเลยในการปฏิบัติอย่างเป็นประจำในการฝึกซ้อม นักกีฬาจึงต้องเรียนรู้และมีการฝึกการใช้ทักษะทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับการรับรู้ความสำเร็จของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย ผลของการวิจัยในการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย นั้นเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือไม่มีความแตกต่างของนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่ม ไม่สอดคล้องกับ Junge et al.

(2000) ที่พบว่านักกีฬาที่มีระดับของการแข่งขันที่แตกต่างกันมีการใช้ทักษะทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน

กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในช่วงสถานการณ์การแข่งขันเป็นสิ่งจำเป็นที่นักกีฬาจะต้องนำไปใช้ แต่อาจมีการเลือกใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ควรจัดการฝึกด้านจิตวิทยาการกีฬาคงคู่ไปกับการฝึกซ้อมทางกาย เพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาและสามารถนำไปใช้ได้ในการแข่งขัน
2. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับกลวิธีทางจิตวิทยาและให้เป็นอีก 1 วิธีการคัดเลือกนักกีฬา เช่นเดียวกับผลการแข่งขันและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. นักกีฬาควมให้ความสำคัญในการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงทักษะความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในลักษณะเดียวกันนี้สำหรับนักกีฬาในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) และนักกีฬาทีมชาติไทยในชนิดกีฬาอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆที่ส่งผลต่อกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬา เช่น การวางโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ต่างกันระหว่างนักกีฬาในโครงการพัฒนานักกีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาทีมชาติไทย



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล ตันกิมหงส์. (2549). ปัญหาในการเตรียมทีมเซปักตะกร้อเพื่อแข่งขันในกีฬาสีเกมส์ ครั้งที่ 22. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- กมล มัยรัตน์. (2551). ผลของการฝึกจินตภาพ การฝึกผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2555). ประกาศคณะกรรมการบริหารโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sport Hero).
- เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). ผลการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา. (2553). การเปรียบเทียบและจัดทำแนวทางในการพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ: แบบจำลองประเทศไทย. รายงานผลการศึกษาเสนอการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43): 14-15
- _____. (2550). แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ 8 ฉบับที่ 88 (สิงหาคม 2550).
- ดวงไกร ทวีสุข. (2542). การศึกษาคุณสมบัติความตั้งใจในการแข่งขันของนักวิ่งระยะไกลในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 13. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ดวงทิพย์ ก่อกิจงาม. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกต่อความหวังในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ. (2541). ตะกร้อ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

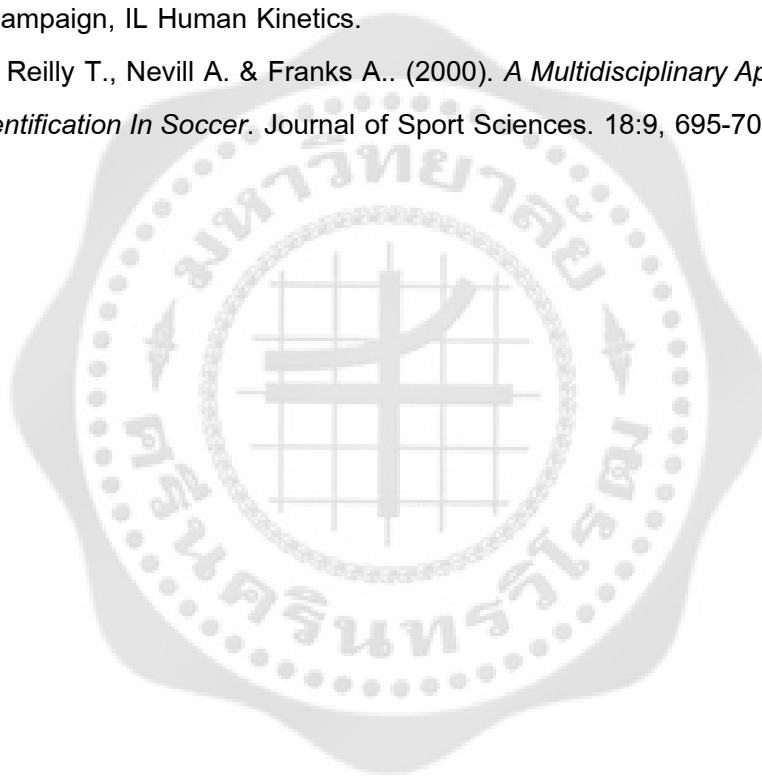
- _____. (2550). แนวปฏิบัติในการทำหน้าที่ของผู้ตัดสินตะกร้อ: กติกาเซปักตะกร้อฉบับปรับปรุงใหม่ของสหพันธ์ตะกร้อนานาชาติ. วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ 10 ฉบับที่ 2, 184-186.
- นวลทอง อนุตรังกูร. (2557). โครงสร้างทางสติปัญญาที่มีผลต่อความสามารถในการจินตภาพและความแม่นยำในการเสิร์ฟแบดมินตัน. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปภินวิชตภู โพร้กาศ. (2557). รูปแบบคุณลักษณะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาฟุตบอลอาชีพไทย. ดุษฎีนิพนธ์. สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกาย. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประกาศิทธิ์ อ่างคำ. (2555). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปิยภูมิ กลมเกลียว. (2553). การเปรียบเทียบผลของการฝึกตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549)
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2545). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา. (กรกฎาคม): 13
- _____. (2551). จิตวิทยาการกีฬา เทคนิคการเอาชนะ นักกีฬาไทยไม่ค่อยมี. (ออนไลน์). แหล่งที่มา http://pe.swu.ac.th/cms/index.php?option=com_content&view
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 เดือนตุลาคม-มกราคม.
- ภิญโญ รัตนพันธ์. (2558). เรียนรู้ FLOW THEORY จากหนังเรื่อง Fast and Furious7. สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559. แหล่งที่มา <https://www.gotoknow.org/posts/589031>
- ภานุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- รังสฤษฏี บุญชลอ. (2550). เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง. ปทุมธานี : บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด
- วรจักร ชุยกะเดื่อง. (2552). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2548). ปัญหาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวินัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหบัณฑิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินญาณพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีรภูมิ เอกกมลกุล. ความคิดเชิงบวกและความคิดเชิงลบ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559. แหล่งที่มา www.vibhavadi.com/health439.html.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชุมพร. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2559. แหล่งที่มา <http://www.ipecp.ac.th/ipecp/cgi-bin/vni/Program/unit8/p8.html>
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- _____. (2542). จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ วิทยาศาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์. กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม
- _____. (2547). จิตวิทยาการเป็นนักกีฬาฟุตบอล. คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับ ฟุตบอล. กรุงเทพฯ. กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอาพรณชนิต ศิริแพทย์. (2552). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- สุพิตร มหาโฑ. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 1, 35 (มีนาคม): 11-17.
- สุภาพร แก้วมณี. (2545). ผลการฝึกทักษะพฤติกรรมกล้าแสดงออกและเพศที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลของลูกจ้างผู้ฝึกการ. ปรินญาณพนธ์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัปษรศรี ธรไพศาล. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคการ ตั้งเป้าหมายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นติดเชื่อเฮอไอวี. ปรินญาณพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุดมลักษณ์ จำสัดย์. (2550). ศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี. (ออนไลน์). แหล่งที่มา www.jvkk.go.th/researchnew/detail.asp?code=0035
- Balague, G. (1999). Understanding Identity, Value and Meaning when Working with Elite Athletes Sport psychologist, 13, 89-98.

- Briaker, H.B. (1989). *The Power of Self-Talk*. Psychology Today, 23:2, 23-27.
- Chroni, S., Perkios, S. & Theodorakis, Y. (2007). *Function and Preferences of Motivational and Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players Athletes Insight*. The Online Journal of Sport Psychology. March,2007, Volume 9, Issue 1. From www.athleticinsight.com
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of elite Performance. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Dunn, John G.H.; & Dunn, Janice Causgrove. (1999). Goal Orientations, Perceptions of Aggression, and Sportspersonship in Elite Male Youth Ice Hockey Players. *The Sport Psychologist*. 13: 183-200.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, I. (2001). *The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)*. The Sport Psychologist, 15, 1-19.
- _____. (2002) The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171
- Goudas, M., Kontou, M., & Theodorakis, Y. (2006). *Validity and Reliability of the Greek Version of the Test of Performance Strategies (TOPS) for Athletes with Disabilities*. Japanese Journal of Adapted Sport Science, 4, 29-36.
- Gould, D., Diffenbach, K., & Moffett, A. (2002). *Psychological Characteristics and their Development in Olympic Champions*. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 177-209
- Hardy, L., Robert, R. Thomas, P.R., & Murphy, S.M. (2010). *Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument Refinement using Confirmatory Factor Analysis*. Psychology of Sport and Exercise, 11, 27-35.
- Helmstetter, S. (1988). *The Self-Talk Solution*. New York: Simon & Schuster.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, D.J. (2001). *Relationship between Flow, Self-Concept, Psychological Skill and Performance*. Journal of Applied Sport Psychology, 13, 129-135.
- Katsikas, C., Argeitake, P., & Smirniotou, A. (2009). *Performance Strategies of Greek Track and Field Athletes: Gender and Level Differences*. Biology of Exercise, 5(1), 29-38.
- Lane, A.M., Harwood, C., Terry, P.C., & Karageorghis, C.I. (2004). *Confirmatory Factor Analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among Adolescent Athletes*. Journal of Sport Sciences, 22, 803-812.

- Lee, C., & Kayvon, A. (2010). *Mental Toughness and Athletes Use of Psychological Strategies*. European Journal of Sport Science, Volume 10, Issue 1.
- Junge, A., Dvorak, J., Chomiak, J., Peterson, L, & Graf-Baumann, T. (2002). Medical History and Physical Findings in Football Players of Different ages and Skill Levels. *Sports Medicine*. 28, S16-S21.
- Mohammad, S.S., Rohollah, T., Rasool, H. and Elahe, A., (2012). Comparison of Selected Mental Skills Between Elite and Non-Elite Male and Female Taekwondo Athletes. *World Journal of Sport Sciences*. 6 (1): 32-38
- Monna, A.B., Daniel, A.W., Scott, T., Brian, H. & Malcolm, W. (2007). *Elite and Novice Athletes Imagery Use in Open and Close Sports*. Journal of Applied Sport Psychology, Volume 19, Issue 1.
- Morin A..(1993). *Self-Talk and Self-Awareness: On the Nature of the Relation*. The Journal of Mind and Behavior Summer, 14:3, 223-234.
- _____. (2003). *Inner Speech and Conscious Experience: Talking to Ourselves is Important in Developing a Sense of Self*. Science and Consciousness Review; 4. Retrieve November 13, 2006, from www.sci-con.org/editoialh/reprints/20030403.pdf.
- Morris, T., Spittle, M., Watt, A.P. (Eds.).(2005). Technical Aids to Imagery. *Imagery in Sport* (pp. 237-266). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nguyen, L.P.H. (2013) *Effect of 6 Week Intervened Self-Talk and Goal-Setting on Mental Toughness and Endurance Performance of Sport Student Athletes in Vietnam*. Graduate School, Burapha University.
- Robyn, L.V, Bobyn, L.Y. & Patrick, R.T. (2010). *Emotion in Sport: Perceived Effects on Attention, Concentration and Performance*. Journal of Australian Psychologist, Volume 45, Issue 2, 132-140.
- Sara, M., Günther, V., Franz, G.,Burtscher, M., Holzner, B. & Kopp, M. (2008). *Aerobic Exercise with Relaxation: Influence on Pain and Psychological Well-Being in Female Migraine Patients*. Clinical Journal of Sport Medicine. Volume 18, Issue 4, 363-365.
- Taylor, J. (1995). *A conceptual Model for Integrating Athlete's Needs and Sport Demands of Competitive mental Preparation Strategies*. Sport Psychologist, 9, 339-357.
- Thomas, P.R., Murphy, S., & Hardy, L. (1999). *Test of Performance Strategies: Development and Preliminary Validation of Comprehensive Measure of Athletes' Psychological Skills*. Journal of Sport Sciences, 17, 697-711.

- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monograph of the Society for Research in Child Development. Lincoln: University of Nebraska press.
- Tkachuk, G., Leslie-Toogoog, L., & Martin, G.L. (2003). *Behavioral Assessment in Sport Psychology*. *The Sport Psychologist*, 17, 104-117.
- Tubileja, K. (2003). *Sport Psychology Strategies, Type of Social Support and Adherence to Injury Rehabilitation among University Student-Athletes*. Doctoral Dissertation, Human Resources and Education, West Virginia University.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (2nd ed.). Champaign, IL Human Kinetics.
- William A.M., Reilly T., Nevill A. & Franks A.. (2000). *A Multidisciplinary Approach to Talent Identification In Soccer*. *Journal of Sport Sciences*. 18:9, 695-702.



ภาคผนวก



**แบบสอบถามกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา
ของนักกีฬาเซปักตะกร้อของโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด(Sports Hero)**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ และระบุข้อมูลในช่องว่างตามความเป็นจริง

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ ☐ 16-22 ปี ☐ 23-29 ปี

ตอนที่ 2 กลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา

คำชี้แจง: ในแต่ละข้อคำถามต่อไปนี้ จะอธิบายถึงสถานการณ์ที่ท่านเคยพบในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ลองคิดทบทวนถึงช่วงเวลาที่เล่นได้ดี โปรดอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงบนข้อความที่ตรงกับสิ่งที่ท่านกระทำมากที่สุด

รายการ	สิ่งที่ท่านกระทำ				
	ไม่ เลย	น้อย มาก	บางครั้ง	บ่อย	ทุก ครั้ง
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม					
การตั้งเป้าหมาย					
1. ฉันตั้งเป้าหมายที่ยาก และท้าทาย แต่น่าจะทำได้จริงในการฝึกซ้อม					
2. ฉันตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อช่วยให้ฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่					
3. ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงในการฝึกซ้อม					
การเป็นอัตโนมัติ					
4. เมื่อฝึกซ้อม ฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย					
5. ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหว และทักษะของฉันมันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ					
6. ในการฝึกซ้อมฉันสามารถทำให้ทักษะและการเคลื่อนไหวทั้งหมดเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ติดขัด					
7. ในระหว่างการฝึกซ้อมฉันรู้สึกว่าจะเล่นได้เป็นอย่างดี					
การควบคุมอารมณ์					
8. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปได้ด้วยดี ฉันรู้สึกแสบและอึดอัดใจ					

รายการ	สิ่งที่ท่านกระทำ				
	ไม่ เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย	ทุก ครั้ง
9. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี					
10. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก					
11. ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อฉันเล่นไม่ดีในการฝึกซ้อม					
<u>การจินตภาพ</u>					
12. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่เคยประสบความสำเร็จ					
13. ฉันทบทวนการเล่นในใจของตัวเอง ก่อนการฝึกซ้อม					
14. ในการฝึกซ้อม เมื่อฉันนึกภาพการเล่นของตัวเอง ฉันจะนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่นนั้นด้วย					
15. ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ ฉันมองเห็นภาพเหมือนดูตัวเองกำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ					
<u>การกระตุ้นตนเอง</u>					
16. ฉันฝึกวิธีการกระตุ้นตัวเอง					
17. ฉันมีปัญหากับการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม					
18. ฉันกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก					
19. ฉันใช้การกระตุ้นตัวเองในระหว่างการฝึกซ้อม					
<u>การพูดกับตัวเอง</u>					
20. ฉันพูดกับตัวเองเพื่อให้การฝึกซ้อมดีขึ้น					
21. ฉันใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดีในระหว่างการฝึกซ้อม					
22. ฉันจูงใจตัวเองให้ฝึกซ้อมด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก					
23. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการฝึกซ้อม					
<u>การผ่อนคลาย</u>					
24. ฉันใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม					
25. ฉันฝึกการผ่อนคลาย					
26. ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลาการฝึกซ้อม					
27. ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม					

รายการ	สิ่งที่ท่านกระทำ				
	ไม่ เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย	ทุก ครั้ง
<u>การควบคุมสมาธิ</u>					
28. สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม					
29. ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะฝึกซ้อม					
30. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้อย่างดี					
31. ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก					
<u>สถานการณ์ของการแข่งขัน</u>					
<u>การตั้งเป้าหมาย</u>					
1. ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง					
2. ฉันมีการประเมินว่าได้ทำสำเร็จตามเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่					
3. ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากๆ สำหรับการแข่งขัน					
4. ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเองในการแข่งขัน					
<u>การเป็นอัตโนมัติ</u>					
5. ในการแข่งขันฉันเล่นโดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง					
6. ระหว่างการแข่งขันฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ					
7. ในระหว่างการแข่งขันฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย					
8. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากเกินไปและสั่นไหวอย่างเป็นธรรมชาติ					
<u>การควบคุมอารมณ์</u>					
9. ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ หลังจากที่ฉันทำผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน					
10. หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างการแข่งขัน ฉันจะเล่นได้แยกลง					
11. ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เมื่อได้รับความกดดันจากการแข่งขัน					
<u>การจินตภาพ</u>					
12. ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น					

รายการ	สิ่งที่ท่านกระทำ				
	ไม่ เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย	ทุก ครั้ง
13. ในการแข่งขัน ฉันนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่น					
14. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเองก่อนการลงแข่งขันจริง					
15. ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ในการแข่งขัน					
<u>การกระตุ้นตนเอง</u>					
16. เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองได้ในการแข่งขัน					
17. ฉันกระตุ้นตนเองเพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน					
18. ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำ เพื่อกระตุ้นตัวเองในการแข่งขัน					
19. ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเองให้พอดีกับความต้องการของการแข่งขัน					
<u>การพูดกับตนเอง</u>					
20. ฉันมีคำหรือประโยคเฉพาะพูดกับตนเองเพื่อช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้น					
21. ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยให้ความสามารถของตัวเองในการแข่งขันดีขึ้น					
22. ฉันใช้การพูดกับตัวเองได้อย่างดี ในระหว่างการแข่งขัน					
23. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการแข่งขัน					
<u>การผ่อนคลาย</u>					
24. เมื่อรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อผ่อนคลาย					
25. ฉันผ่อนคลายได้ ถ้ารู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปในการแข่งขัน					
26. เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้เพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน					
<u>การคิดลบ</u>					
27. ฉันพูดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน					
28. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว					
29. ฉันพยายามคิดบวกในระหว่างการแข่งขัน					
30. ฉันนึกถึงภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน					

ข้อมูลจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถาม

กลวิธีจิตวิทยาทางกีฬาทางการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จำแนกตามเพศ อายุ ระดับความสามารถของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51-5.00	ทุกครั้ง
3.51-4.50	บ่อย
2.51-3.50	บางครั้ง
1.51-2.50	น้อยมาก
1.00-1.50	ไม่เลย

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยจำแนกตามตัวแปรเพศเป็นรายข้อ

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	ชาย (24)			หญิง (36)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
1. ฉันตั้งเป้าหมายที่ยากและท้าทายแต่น่าจะทำได้จริงในการฝึกซ้อม	3.46	0.88	บางครั้ง	3.36	0.99	บางครั้ง
2. ฉันตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อช่วยให้ฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่	3.58	1.01	บ่อย	3.89	1.00	บ่อย
3. ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงในการฝึกซ้อม	3.38	0.97	บางครั้ง	3.58	0.87	บ่อย
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)						
4. เมื่อฝึกซ้อมฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัว	3.58	0.92	บ่อย	3.25	0.69	บางครั้ง
5. ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหวและทักษะของฉันมันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ	3.78	0.79	บ่อย	3.63	0.76	บ่อย
6. ในการฝึกซ้อมฉันสามารถทำให้ทักษะและการเคลื่อนไหวทั้งหมดเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดยไม่ติดขัด	3.88	0.79	บ่อย	3.58	0.64	บ่อย
7. ในระหว่างการฝึกซ้อมฉันรู้สึกว่าเล่นได้อย่างลื่นไหล	3.83	0.63	บ่อย	3.44	0.69	บางครั้ง
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)						
8. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันรู้สึกแสบและอึดอัดใจ	3.25	0.73	บางครั้ง	3.25	0.96	บางครั้ง
9. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี	3.38	0.92	บางครั้ง	3.64	0.72	บ่อย
10. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันควบคุมตัวเองได้ยาก	2.75	1.11	บางครั้ง	3.08	1.15	บางครั้ง
11. ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อฉันเล่นไม่ดีในการฝึกซ้อม	3.00	0.83	บางครั้ง	3.25	1.02	บางครั้ง

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	ชาย (24)			หญิง (36)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การจินตภาพ (Imagery)						
12. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันนึกภาพการเล่นของตัวเองที่เคยประสบความสำเร็จ	3.92	0.88	บ่อย	3.94	0.82	บ่อย
13. ฉันทบทวนการเล่นในใจของตัวเอง ก่อนการฝึกซ้อม	3.88	0.99	บ่อย	3.92	0.90	บ่อย
14. ในการฝึกซ้อม เมื่อฉันนึกภาพการเล่นของตัวเอง ฉันจะนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่นนั้นด้วย	3.71	0.99	บ่อย	3.89	1.03	บ่อย
15. ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ ฉันมองเห็นภาพเหมือนดูตัวเองกำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ	3.71	1.08	บ่อย	3.78	1.19	บ่อย
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)						
16. ฉันฝึกวิธีการกระตุ้นตัวเอง	3.75	1.07	บ่อย	4.00	0.86	บ่อย
17. ฉันมีปัญหากับการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม	3.38	1.05	บางครั้ง	3.31	1.23	บางครั้ง
18. ฉันกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก	3.08	1.28	บางครั้ง	3.19	1.32	บางครั้ง
19. ฉันใช้การกระตุ้นตัวเองในระหว่างการฝึกซ้อม	3.58	1.01	บ่อย	3.86	1.01	บ่อย
การพูดกับตนเอง (Self-talk)						
20. ฉันพูดกับตัวเองเพื่อให้การฝึกซ้อมดีขึ้น	3.25	0.79	บางครั้ง	3.72	0.70	บ่อย
21. ฉันใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดีในระหว่างการฝึกซ้อม	3.17	0.76	บางครั้ง	3.58	0.64	บ่อย
22. ฉันจูงใจตัวเองให้ฝึกซ้อมด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก	3.33	0.96	บางครั้ง	3.78	0.72	บ่อย
23. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการฝึกซ้อม	3.25	0.94	บางครั้ง	3.94	0.75	บ่อย

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	ชาย (24)			หญิง (36)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การผ่อนคลาย (Relaxation)						
24. ฉันใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม	3.25	0.89	บางครั้ง	3.89	0.70	บ่อย
25. ฉันฝึกการผ่อนคลาย	3.50	0.88	บ่อย	3.81	0.95	บ่อย
26. ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลาการฝึกซ้อม	3.42	0.88	บางครั้ง	3.78	0.86	บ่อย
27. ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม	3.38	0.87	บางครั้ง	3.75	0.93	บางครั้ง
การควบคุมสมาธิ(Concentration)						
28. สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม	3.17	0.96	บางครั้ง	3.11	1.03	บางครั้ง
29. ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะฝึกซ้อม	3.58	0.65	บ่อย	3.75	0.90	บ่อย
30. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้อย่างดี	3.63	0.92	บ่อย	3.69	0.92	บ่อย
31. ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก	3.17	0.86	บางครั้ง	3.08	1.18	บางครั้ง
สถานการณ์ของการแข่งขัน						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
32. ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง	3.67	0.96	บ่อย	3.64	0.96	บ่อย
33. ฉันมีการประเมินว่าได้ทำสำเร็จตามเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่	3.67	0.86	บ่อย	3.61	0.90	บ่อย
34. ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากๆ สำหรับการแข่งขัน	3.54	0.77	บ่อย	3.72	0.97	บ่อย
35. ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเองในการแข่งขัน	3.71	0.90	บ่อย	3.86	0.93	บ่อย

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	ชาย (24)			หญิง (36)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)						
36. ในการแข่งขันฉันเล่นโดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง	3.42	0.83	บางครั้ง	3.39	0.93	บางครั้ง
37. ระหว่างการแข่งขันฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ	3.63	1.01	บ่อย	3.75	0.90	บ่อย
38. ในระหว่างการแข่งขันฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	3.67	0.76	บ่อย	3.72	0.88	บ่อย
39. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากเกินไปและลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ	3.54	0.93	บ่อย	3.69	0.85	บ่อย
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)						
40. ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ หลังจากที่ฉันทำผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน	3.25	0.84	บางครั้ง	3.36	0.83	บางครั้ง
41. หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างการแข่งขัน ฉันจะเล่นได้แย่ง	3.38	0.77	บางครั้ง	3.36	0.89	บางครั้ง
42. ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เมื่อได้รับความกดดันจากการแข่งขัน	3.25	0.84	บางครั้ง	3.17	1.02	บางครั้ง
การจินตภาพ (Imagery)						
43. ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้มันเป็น	3.63	0.71	บ่อย	3.69	0.78	บ่อย
44. ในการแข่งขัน ฉันนึกถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่น	3.25	1.03	บางครั้ง	3.72	0.91	บ่อย
45. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเองก่อนการลงแข่งขันจริง	3.46	1.06	บางครั้ง	4.00	0.89	บ่อย
46. ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ในการแข่งขัน	3.42	0.92	บางครั้ง	4.00	0.92	บ่อย

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	ชาย (24)			หญิง (36)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)						
47. เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองได้ในการแข่งขัน	3.46	0.88	บางครั้ง	3.94	0.86	บ่อย
48. ฉันกระตุ้นตนเองเพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	3.67	1.09	บ่อย	4.11	0.95	บ่อย
49. ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำ เพื่อกระตุ้นตัวเองในการแข่งขัน	3.67	0.96	บ่อย	4.11	0.88	บ่อย
50. ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเองให้พอดีกับความต้องการของการแข่งขัน	3.79	1.02	บ่อย	3.94	0.98	บ่อย
การพูดกับตนเอง (Self-talk)						
51. ฉันมีคำหรือประโยคเฉพาะพูดกับตนเองเพื่อช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้น	3.92	0.97	บ่อย	3.92	0.96	บ่อย
52. ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยให้ความสามารถของตัวเองในการแข่งขันดีขึ้น	3.83	0.86	บ่อย	3.89	0.74	บ่อย
53. ฉันใช้การพูดกับตัวเองได้ดี ในระหว่างการแข่งขัน	3.83	0.76	บ่อย	3.89	0.70	บ่อย
54. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการแข่งขัน	3.92	0.77	บ่อย	3.89	0.70	บ่อย
การผ่อนคลาย (Relaxation)						
55. เมื่อรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อผ่อนคลาย	3.75	0.79	บ่อย	3.86	0.63	บ่อย
56. ฉันผ่อนคลายได้ ถ้ารู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปในการแข่งขัน	3.63	0.87	บ่อย	3.67	0.71	บ่อย
57. เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้เพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	3.46	0.88	บางครั้ง	3.75	0.84	บ่อย

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ					
	Sports Hero					
	ชาย (24)			หญิง (36)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การคิดทางลบ (Negative thinking)						
58. ฉันพุดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน	2.83	1.30	น้อยมาก	2.61	1.15	น้อยมาก
59. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว	3.32	1.17	น้อยมาก	2.39	1.24	น้อยมาก
60. ฉันพยายามคิดบวกในระหว่างการแข่งขัน	3.71	1.08	บ่อย	3.67	1.04	บ่อย
61. ฉันนึกถึงภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน	3.17	1.04	บางครั้ง	3.11	1.14	บางครั้ง

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ
พัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) โดยจำแนกตามตัวแปรอายุเป็นรายข้อ

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
1. ฉันตั้งเป้าหมายที่ยากและท้าทายแต่น่าจะทำได้ จริงในการฝึกซ้อม	3.46	0.92	บางครั้ง	3.26	0.99	บางครั้ง
2. ฉันตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อช่วยให้ฝึกซ้อมได้อย่าง เต็มที่	3.85	1.01	บ่อย	3.58	1.01	บ่อย
3. ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงในการฝึกซ้อม	3.49	0.97	บางครั้ง	3.53	0.77	บ่อย
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)						
4. เมื่อฝึกซ้อมฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของ ตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	3.34	0.88	บางครั้ง	3.47	0.61	บางครั้ง
5. ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหวและทักษะ ของฉันมันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ	3.78	0.79	บ่อย	3.63	0.76	บ่อย
6. ในการฝึกซ้อมฉันสามารถทำให้ทักษะและการ เคลื่อนไหวทั้งหมดเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดย ไม่ติดขัด	3.78	0.69	บ่อย	3.53	0.77	บ่อย
7. ในระหว่างการฝึกซ้อมฉันรู้สึกว่าเล่นได้อย่างลื่น ไหล	3.73	0.70	บ่อย	3.32	0.58	บางครั้ง
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)						
8. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันรู้สึกแสบ และอึดอัดใจ	3.32	0.85	บางครั้ง	3.11	0.93	บางครั้ง
9. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการ ฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี	3.44	0.80	บางครั้ง	3.74	0.80	บ่อย
10. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันควบคุม ตัวเองได้ยาก	2.80	1.05	บางครั้ง	3.26	1.28	บางครั้ง
11. ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อฉันเล่นไม่ดีในการฝึกซ้อม	3.00	0.92	บางครั้ง	3.47	0.96	บางครั้ง

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การจินตภาพ (Imagery)						
12. ในระหว่างการฝึกซ้อม จินตภาพการเล่นของตัวเองที่เคยประสบความสำเร็จ	3.90	0.86	น้อย	4.00	0.81	น้อย
13. จินตภาพการเล่นในใจของตัวเอง ก่อนการฝึกซ้อม	3.76	0.94	น้อย	4.21	0.85	น้อย
14. ในการฝึกซ้อม เมื่อจินตภาพการเล่นของตัวเอง จินตภาพถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่นนั้นด้วย	3.73	0.94	น้อย	4.00	1.15	น้อย
15. ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ จินตภาพเห็นภาพเหมือนดูตัวเองกำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ	3.59	1.04	น้อย	4.11	1.28	น้อย
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)						
16. จินตภาพวิธีการกระตุ้นตัวเอง	3.71	0.92	น้อย	4.32	0.88	น้อย
17. จินตภาพปัญหาการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม	3.20	1.03	บางครั้ง	3.63	1.38	บางครั้ง
18. จินตภาพกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก	2.98	1.15	บางครั้ง	3.53	1.54	น้อย
19. จินตภาพการใช้การกระตุ้นตัวเองในระหว่างการฝึกซ้อม	3.56	0.95	น้อย	4.16	1.06	น้อย
การพูดกับตนเอง (Self-talk)						
20. จินตภาพพูดกับตัวเองเพื่อให้การฝึกซ้อมดีขึ้น	3.54	0.74	น้อย	3.53	0.84	น้อย
21. จินตภาพการใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดีในระหว่างการฝึกซ้อม	3.37	0.66	บางครั้ง	3.53	0.84	น้อย
22. จินตภาพจูงใจตัวเองให้ฝึกซ้อมด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก	3.54	0.77	น้อย	3.74	0.99	น้อย
23. จินตภาพพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการฝึกซ้อม	3.25	0.91	บางครั้ง	3.79	0.85	น้อย
การผ่อนคลาย (Relaxation)						
24. จินตภาพใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม	3.63	0.88	น้อย	3.63	0.76	น้อย
25. จินตภาพฝึกการผ่อนคลาย	3.71	0.90	น้อย	3.63	1.01	น้อย

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
26. ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลาการฝึกซ้อม	3.63	0.82	น้อย	3.63	1.01	น้อย
27. ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม	3.66	0.82	น้อย	3.47	1.12	บางครั้ง
การควบคุมสมาธิ(Concentration)						
28. สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม	3.17	0.83	บางครั้ง	3.05	1.31	บางครั้ง
29. ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะฝึกซ้อม	3.66	0.69	น้อย	3.74	1.04	น้อย
30. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้ดี	3.59	0.83	น้อย	3.84	1.06	น้อย
31. ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก	3.12	0.92	บางครั้ง	3.11	1.32	บางครั้ง
สถานการณ์ของการแข่งขัน						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
32. ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง	3.66	0.91	น้อย	3.63	1.06	น้อย
33. ฉันมีการประเมินว่าทำได้สำเร็จตามเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่	3.66	0.82	น้อย	3.58	1.01	น้อย
34. ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากๆ สำหรับการแข่งขัน	3.73	0.83	น้อย	3.47	1.02	บางครั้ง
35. ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเองในการแข่งขัน	3.90	0.86	น้อย	3.58	1.01	น้อย
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)						
36. ในการแข่งขันฉันเล่นโดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง	3.37	0.79	บางครั้ง	3.47	1.07	บางครั้ง
37. ระหว่างการแข่งขันฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ	3.73	0.94	น้อย	3.63	0.95	น้อย
38. ในระหว่างการแข่งขันฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	3.83	0.80	น้อย	3.42	0.83	น้อย
39. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากเกินไปและสั่นไหวอย่างเป็นธรรมชาติ	3.63	0.88	น้อย	3.63	0.89	น้อย

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)						
40. ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ หลังจากที่เรา ทำผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน	3.32	0.78	บางครั้ง	3.32	0.94	บางครั้ง
41. หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างการแข่งขัน ฉัน จะเล่นได้แย่ง	3.32	0.78	บางครั้ง	3.47	0.96	บางครั้ง
42. ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เมื่อได้รับความ กดดันจากการแข่งขัน	3.10	0.97	บางครั้ง	3.42	0.90	บางครั้ง
การจินตภาพ (Imagery)						
43. ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉัน ต้องการให้มันเป็น	3.51	0.71	บ่อย	4.00	0.74	บ่อย
44. ในการแข่งขัน ฉันนึกถึงความรู้สึกของร่างกาย ในการเล่น	3.37	0.99	บางครั้ง	3.89	0.87	บ่อย
45. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเองก่อนการลง แข่งขันจริง	3.71	1.00	บ่อย	3.95	0.97	บ่อย
46. ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ในการ แข่งขัน	3.76	0.99	บ่อย	3.79	0.91	บ่อย
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)						
47. เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองได้ในการ แข่งขัน	3.61	0.86	บ่อย	4.05	0.91	บ่อย
48. ฉันกระตุ้นตนเองเพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	3.85	0.98	บ่อย	4.11	1.10	บ่อย
49. ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำ เพื่อ กระตุ้นตัวเองในการแข่งขัน	3.93	0.87	บ่อย	3.95	1.07	บ่อย
50. ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเองให้พอดีกับ ความต้องการของการแข่งขัน	3.80	0.95	บ่อย	4.05	1.07	บ่อย
การพูดกับตนเอง (Self-talk)						
51. ฉันมีคำหรือประโยคเฉพาะพูดกับตนเองเพื่อ ช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้น	3.88	0.90	บ่อย	4.00	1.10	บ่อย
52. ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยให้ความสามารถของ ตัวเองในการแข่งขันดีขึ้น	3.85	0.82	บ่อย	3.89	0.73	บ่อย

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
53. ฉันใช้การพูดกับตัวเองได้อย่างดี ในระหว่างการแข่งขัน	3.93	0.78	บ่อย	3.74	0.56	บ่อย
54. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการแข่งขัน	3.98	0.75	บ่อย	3.74	0.65	บ่อย
การผ่อนคลาย (Relaxation)						
55. เมื่อรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อผ่อนคลาย	3.88	0.74	บ่อย	3.68	0.58	บ่อย
56. ฉันผ่อนคลายได้ ถ้ารู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปในการแข่งขัน	3.56	0.80	บ่อย	3.84	0.68	บ่อย
57. เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้เพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	3.61	0.86	บ่อย	3.68	0.88	บ่อย
การคิดทางลบ (Negative thinking)						
58. ฉันพูดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน	2.66	1.19	บางครั้ง	2.79	1.27	บางครั้ง
59. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว	2.73	1.36	บางครั้ง	2.68	1.10	บางครั้ง
60. ฉันพยายามคิดบวกในระหว่างการแข่งขัน	3.83	0.97	บ่อย	3.37	1.16	บางครั้ง
61. ฉันนึกถึงภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน	3.22	1.12	บางครั้ง	2.95	1.02	บางครั้ง

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ
พัฒนากีฬาจังหวัด (Sports Hero) กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยเป็นรายข้อ

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย					
	ทีมชาติไทย (29)			Sports Hero (60)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
สถานการณ์ของการฝึกซ้อม						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
1. ฉันตั้งเป้าหมายที่ยากและท้าทายแต่น่าจะทำได้ จริงในการฝึกซ้อม	3.52	1.15	บางครั้ง	3.40	0.94	บางครั้ง
2. ฉันตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อช่วยให้ฝึกซ้อมได้อย่าง เต็มที่	4.10	0.86	บ่อย	3.77	1.01	บ่อย
3. ฉันมีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงในการฝึกซ้อม	4.28	0.92	บางครั้ง	3.50	0.91	บ่อย
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)						
4. เมื่อฝึกซ้อมฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของ ตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	3.45	0.91	บ่อย	3.38	0.80	บางครั้ง
5. ในระหว่างการฝึกซ้อม การเคลื่อนไหวและทักษะ ของฉันมันลื่นไหลเป็นธรรมชาติ	3.79	0.77	บ่อย	3.73	0.77	บ่อย
6. ในการฝึกซ้อมฉันสามารถทำให้ทักษะและการ เคลื่อนไหวทั้งหมดเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติโดย ไม่ติดขัด	3.76	0.78	บ่อย	3.70	0.72	บ่อย
7. ในระหว่างการฝึกซ้อมฉันรู้สึกว่าจะเล่นได้ อย่างลื่นไหล	3.90	0.72	บ่อย	3.60	0.69	บางครั้ง
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)						
8. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันรู้สึกแค้น และอึดอัดใจ	3.28	0.64	บางครั้ง	3.25	0.87	บางครั้ง
9. ฉันยังคงควบคุมอารมณ์ตัวเองไว้ได้ หากการ ฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี	3.38	0.90	บางครั้ง	3.53	0.81	บ่อย
10. เมื่อการฝึกซ้อมไม่เป็นไปด้วยดี ฉันควบคุม ตัวเองได้ยาก	2.76	0.98	บางครั้ง	2.95	1.14	บางครั้ง
11. ฉันจะเสียสมาธิ เมื่อฉันเล่นไม่ดีในการฝึกซ้อม	2.55	0.68	บางครั้ง	3.15	0.95	บางครั้ง

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การจินตภาพ (Imagery)						
12. ในระหว่างการฝึกซ้อม จินตภาพการเล่นของตัวเองที่เคยประสบความสำเร็จ	3.62	1.04	น้อย	3.93	0.84	น้อย
13. จินตภาพการเล่นในใจของตัวเอง ก่อนการฝึกซ้อม	3.93	0.75	น้อย	3.90	0.93	น้อย
14. ในการฝึกซ้อม เมื่อจินตภาพการเล่นของตัวเอง จินตภาพถึงความรู้สึกของร่างกายในการเล่นนั้นด้วย	4.03	0.73	น้อย	3.82	1.01	น้อย
15. ในการฝึกซ้อม เมื่อนึกถึงการเล่นของตัวเองในใจ จินตภาพเห็นภาพเหมือนดูตัวเองกำลังเล่นอยู่ในวิดีโอ	3.59	0.78	น้อย	3.75	1.14	น้อย
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)						
16. จินตภาพวิธีการกระตุ้นตัวเอง	3.97	0.82	น้อย	3.90	0.95	น้อย
17. จินตภาพปัญหาการกระตุ้นตัวเอง ถ้าหากเกิดความขี้เกียจขึ้นในการฝึกซ้อม	3.21	1.14	บางครั้ง	3.33	1.16	บางครั้ง
18. จินตภาพกระตุ้นตัวเองในการฝึกซ้อมได้ยาก	2.59	0.90	บางครั้ง	3.15	1.30	บางครั้ง
19. จินตภาพการใช้การกระตุ้นตัวเองในระหว่างการฝึกซ้อม	3.83	0.84	น้อย	3.75	1.01	น้อย
การพูดกับตนเอง (Self-talk)						
20. จินตภาพพูดกับตัวเองเพื่อให้การฝึกซ้อมดีขึ้น	3.93	0.84	บางครั้ง	3.53	0.76	น้อย
21. จินตภาพการใช้การพูดกับตนเองได้อย่างดีในระหว่างการฝึกซ้อม	3.83	0.75	บางครั้ง	3.42	0.72	น้อย
22. จินตภาพจูงใจตัวเองให้ฝึกซ้อมด้วยการพูดกับตัวเองในทางบวก	4.00	0.65	บางครั้ง	3.60	0.84	น้อย
23. จินตภาพพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดในการฝึกซ้อม	4.14	0.83	บางครั้ง	3.67	0.89	น้อย
การผ่อนคลาย (Relaxation)						
24. จินตภาพใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ในระหว่างการฝึกซ้อม	3.76	0.68	น้อย	3.63	0.84	น้อย
25. จินตภาพฝึกการผ่อนคลาย	3.72	0.70	น้อย	3.68	0.93	น้อย

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
26. ฉันฝึกวิธีการผ่อนคลายในช่วงเวลาการฝึกซ้อม	3.59	0.73	บางครั้ง	3.63	0.88	บ่อย
27. ฉันผ่อนคลายเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม	3.76	0.78	บางครั้ง	3.60	0.92	บางครั้ง
การควบคุมสมาธิ(Concentration)						
28. สมาธิของฉันไม่แน่นอนในขณะที่ฝึกซ้อม	3.00	0.84	บางครั้ง	3.13	0.99	บางครั้ง
29. ฉันควบคุมความคิดที่เข้ามารบกวนสมาธิของตัวเองได้ในขณะฝึกซ้อม	3.45	0.73	บ่อย	3.68	0.81	บ่อย
30. ในระหว่างการฝึกซ้อม ฉันรวบรวมสมาธิได้ดี	3.90	0.77	บ่อย	3.67	0.91	บ่อย
31. ในระหว่างการฝึกซ้อมที่ยาวนาน ฉันรวบรวมสมาธิได้ยาก	2.97	0.82	บางครั้ง	3.12	1.05	บางครั้ง
สถานการณ์ของการแข่งขัน						
การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)						
32. ฉันตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับตัวเอง	3.97	0.82	บ่อย	3.65	0.95	บ่อย
33. ฉันมีการประเมินว่าทำได้สำเร็จตามเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่	4.14	0.69	บ่อย	3.63	1.88	บ่อย
34. ฉันตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากๆ สำหรับการแข่งขัน	4.21	0.72	บ่อย	3.65	0.89	บ่อย
35. ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นของตัวเองในการแข่งขัน	4.52	0.57	บ่อย	3.80	0.91	บ่อย
การเป็นอัตโนมัติ (Flow)						
36. ในการแข่งขันฉันเล่นโดยไม่คิดมากถึงความสามารถของตัวเอง	3.76	0.98	บางครั้ง	3.40	3.88	บางครั้ง
37. ระหว่างการแข่งขันฉันใช้ความสามารถของตัวเองได้อย่างเป็นอัตโนมัติ	4.03	0.73	บ่อย	3.70	0.94	บ่อย
38. ในระหว่างการแข่งขันฉันไม่คิดมากเรื่องความสามารถของตัวเอง ฉันปล่อยตัวตามสบาย	3.86	0.99	บ่อย	3.70	0.83	บ่อย
39. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันเล่นได้โดยไม่คิดมากเกินไปและสั่นไหวอย่างเป็นธรรมชาติ	3.97	0.68	บ่อย	3.63	0.88	บ่อย

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)						
40. ฉันมีปัญหาในการรวบรวมสมาธิ หลังจากที่เรา ทำผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน	2.97	0.77	บางครั้ง	3.32	0.83	บางครั้ง
41. หากรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างการแข่งขัน ฉัน จะเล่นได้แย่ง	2.62	0.77	บางครั้ง	3.37	0.84	บางครั้ง
42. ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เมื่อได้รับความ กดดันจากการแข่งขัน	2.41	0.82	บางครั้ง	3.20	0.95	บางครั้ง
การจินตภาพ (Imagery)						
43. ฉันนึกภาพของการแข่งขันให้เป็นไปตามที่ฉัน ต้องการให้มันเป็น	3.62	0.62	บ่อย	3.67	0.75	บ่อย
44. ในการแข่งขัน ฉันนึกถึงความรู้สึกของร่างกาย ในการเล่น	3.79	0.90	บางครั้ง	3.53	0.98	บ่อย
45. ฉันทบทวนวิธีการเล่นของตัวเองก่อนการลง แข่งขันจริง	4.10	0.86	บางครั้ง	3.78	0.99	บ่อย
46. ฉันทบทวนการเล่นของตัวเองในใจ ในการ แข่งขัน	4.00	0.75	บางครั้ง	3.77	0.96	บ่อย
การกระตุ้นตนเอง (Psyched Up)						
47. เมื่อจำเป็น ฉันสามารถกระตุ้นตัวเองได้ในการ แข่งขัน	4.03	0.77	บางครั้ง	3.75	0.89	บ่อย
48. ฉันกระตุ้นตนเองเพื่อให้พร้อมในการแข่งขัน	4.34	0.72	บ่อย	3.93	1.02	บ่อย
49. ฉันตั้งใจทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต้องทำ เพื่อ กระตุ้นตัวเองในการแข่งขัน	4.34	0.76	บ่อย	3.93	0.93	บ่อย
50. ฉันสามารถใช้การกระตุ้นตัวเองให้พอดีกับ ความต้องการของการแข่งขัน	4.17	0.75	บ่อย	3.88	0.99	บ่อย
การพูดกับตนเอง (Self-talk)						
51. ฉันมีคำหรือประโยคเฉพาะพูดกับตนเองเพื่อ ช่วยให้ตัวเองเล่นได้ดีขึ้น	4.24	0.73	บ่อย	3.92	0.96	บ่อย
52. ฉันพูดกับตัวเองเพื่อช่วยให้ความสามารถของ ตัวเองในการแข่งขันดีขึ้น	4.00	0.65	บ่อย	3.87	0.79	บ่อย

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	กลวิธีทางจิตวิทยาของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโครงการ Sports Hero					
	อายุ 16-22 ปี (41)			อายุ 23-29 ปี (19)		
	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
53. ฉันใช้การพูดกับตัวเองได้ดี ในระหว่างการแข่งขัน	4.14	0.63	บ่อย	3.87	0.72	บ่อย
54. ฉันพูดกับตัวเองในทางบวก เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด ในการแข่งขัน	4.17	0.60	บ่อย	3.90	0.73	บ่อย
การผ่อนคลาย (Relaxation)						
55. เมื่อรู้สึกกดดันในการแข่งขัน ฉันรู้ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อผ่อนคลาย	3.86	0.58	บ่อย	3.82	0.70	บ่อย
56. ฉันผ่อนคลายได้ ถ้ารู้สึกวิตกกังวลมากเกินไป ในการแข่งขัน	3.66	0.72	บ่อย	3.65	0.77	บ่อย
57. เมื่อใดที่ต้องการ ฉันผ่อนคลายได้เพื่อให้พร้อม ในการแข่งขัน	3.86	0.83	บางครั้ง	3.63	0.86	บ่อย
การคิดทางลบ (Negative thinking)						
58. ฉันพูดกับตัวเองในทางลบระหว่างการแข่งขัน	2.31	1.10	น้อยมาก	2.70	1.21	น้อยมาก
59. ในระหว่างการแข่งขัน ฉันนึกถึงความล้มเหลว	1.72	0.99	น้อยมาก	2.72	1.27	น้อยมาก
60. ฉันพยายามคิดบวกในระหว่างการแข่งขัน	3.93	1.13	บ่อย	3.68	1.04	บ่อย
61. ฉันนึกถึงภาพการเล่นของตัวเองที่ผิดพลาดในระหว่างการแข่งขัน	2.86	1.21	บางครั้ง	3.13	1.09	บางครั้ง



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวธีรธิดา ปลื้มสำราญ
วัน/เดือน/ปี เกิด	30 มกราคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดพิษณุโลก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	70/57 ซอยรามอินทรา 8 ถนนรามอินทรา กรุงเทพฯ 10220
สถานที่ศึกษา	ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2546	จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2556	จบการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2559	ระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เอกจิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ