ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง

ปริญญานิพนธ์

ของ

ขนิษฐา ระโหฐาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2554

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง

ปริญญานิพนธ์

ของ

ขนิษฐา ระโหฐาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง

บทคัดย่อ

ของ

ขนิษฐา ระโหฐาน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2554

ขนิษฐา ระโหฐาน. (2554). *ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี่ สุภาภรณ์, ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ.2553 อายุระหว่าง 20-35 ปี จำนวน 14 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลจากแบบสอบถามพีพีไอ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง อยู่ในระดับดี

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล นอกจากนั้น นักกีฬาให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในกลุ่มคำที่ว่า ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีสมาธิ ไม่หวาดหวั่น และอดทน

3. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้านที่นักกลุ่มตัวอย่างคิดว่าสำคัญมากสำหรับกีฬาบาสเกตบอล คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจ

4. นักกีฬาต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่องการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด และการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ

MENTAL TOUGHNESS OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS

AN ABSTRACT

BY

KHANITTHA RAHOTHAN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Master of Science degree in Sports Science

at Srinakharinwirot University

MAY 2011

Khanittha Rahothan. (2011). *Mental Toughness of Women Basketball Players*. Master Thesis, M. Sc. (Sports Science). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Salee Supaporn, Lect. Pichit Muangnapoe.

The purpose of this study was to investigate mental toughness of women basketball players. Participants were 14 Thai national basketball players (during 2010), ranging of ages from 20-35 years. Data were collected using Psychological Performance Inventory (PPI), Non-participant observation, and structured interview. Data were analyzed through constant comparison and trustworthiness was established using member checks. Findings indicated as follow:

1. Data from PPI indicated that mental toughness of Thai women basketball players were in good level.
2. Mental toughness was significant for Thai women basketball players. Further, the meaning of mental toughness that participants defined was clustered around attentional focus, concentration, fearless and patience.
3. Five mental toughness subscales that most participants perceived as very significance for basketball were self-confidence, attitude control, attention control, imagery and motivation.
4. Participants reported that they wanted to improve their mental toughness in terms of correcting errors and mastering the techniques or playing forms.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องจากได้รับความกรุณาและคำแนะนำต่างๆ จากรองศาสตราจารย์ ดร. สาลี่ สุภาภรณ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้งานวิจัยนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ ให้คำปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอบรมสั่งสอน และปลูกฝังคุณธรรมความดี รวมทั้งความรัก ความเอาใจใส่ แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อมูลจนงานวิจัยสำเร็จได้อย่างราบรื่น

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ วิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ ปิยะณัฐ กาญจนพิศาล และเพื่อนๆ จุฬาภรณราชวิทยาลัยเพชรบุรี ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณ และขอมอบคุณงามความดี รวมทั้งความสำเร็จทั้งหมดให้กับ บิดา มารดา คือคุณพ่อสมพร ระโหฐาน และคุณแม่วัฒนา ระโหฐาน ผู้ให้กำเนิดและให้ความรัก กำลังใจ ตลอดจนทุนทรัพย์ช่วยส่งเสริมสนับสนุนด้านการศึกษาอย่างเต็มที่แก่ลูก โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อย จนแก้ไขปัญหาได้ทุกอย่าง ซึ่งส่งผลให้ลูกประสบความสำเร็จในวันนี้

ขนิษฐา ระโหฐาน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
คำถามในการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	8
ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	10
การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	11
องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ	12
แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	60
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	60
การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา.....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	61
คุณภาพของเครื่องมือ.....	61
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	63

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ **หน้า**

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 64

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง..... 64

ผลการวิจัย..... 65

5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 77

ความมุ่งหมายของการวิจัย..... 77

คำถามในการวิจัย..... 77

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... 77

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล..... 77

การวิเคราะห์ข้อมูล..... 78

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย..... 78

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป..... 82

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้..... 83

บรรณานุกรม..... 84

ภาคผนวก..... 93

ภาคผนวก ก 94

ภาคผนวก ข 96

ภาคผนวก ค..... 98

ภาคผนวก ง 100

ภาคผนวก จ..... 102

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 109

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1. คุณลักษณะของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง..... 64

2. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง..... 66

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 67

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง..... 15

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชกระแสรับสั่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ในฐานะนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย พระมหากษัตริย์พระองค์แรกและพระองค์เดียวในเอเชียที่ได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทองกีฬาเรือใบในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 4 ความตอนหนึ่งว่า "การชนะการแข่งขันความจริงคือ การชนะตนเองนั่นแหละ" อ้างถึงใน วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) สะท้อนถึงความเข้มแข็งในพระราชหฤทัยและทรงให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งในจิตใจของนักกีฬาที่จะต้องเอาชนะตนเองให้ได้เป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่าสมรรถภาพทางจิตจัดเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่จะทำให้นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงสุดได้ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายอย่างสัมพันธ์กัน หากสมรรถภาพทางจิตมีความเข้มแข็ง และความสมบูรณ์มากพอจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความมุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จในระดับสูงได้ (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย. 2542) นอกจากนี้ การที่นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาจนถึงระดับสูงสุดของตนเองได้ ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic) จะมีการทำงานเพื่อกระตุ้นระดับความตื่นตัวของร่างกาย อย่างไรก็ดี ถ้านักกีฬามีความเครียดมากเกินไปหรือสภาพจิตใจไม่ปกติก็จะส่งผลให้มีอาการมวนท้อง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อซึมออกมาบริเวณฝ่ามือมากขึ้นในช่วงก่อนหรือระหว่างการแข่งขันได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะลดประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬา ดังนั้น นักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีความคิดที่มั่นคง เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอง่าย เพื่อต่อสู้กับความคิดของตนเองและเอาชนะตนเองให้ได้ (แสงเดือน โอทาน. 2546) สอดคล้องกับคำกล่าวของ อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ที่ว่าในการแข่งขันกีฬานักกีฬาจะมีระดับทักษะและความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน อย่างไรก็ตาม หากนักกีฬาคนใดมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันที่สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะการแข่งขันในครั้งนั้นๆ ได้

โลเออร์ (Loehr. 1995) ได้ยกตัวอย่าง ทอม ไคท ซึ่งเป็นซุปเปอร์สตาร์คนหนึ่งในนักกอล์ฟชั้นยอดทั้งหลาย เขาเป็นนักกีฬาชั้นยอด เมื่ออายุ 43 ปี เขาชนะรายการยูเอส โอเพ่น (U.S. Open) ทั้งหมด 42 ครั้ง และเป็นผู้ทำรายได้สูงสุดในบรรดานักกอล์ฟทั้งหลายเป็นเวลากว่า 20 ปี เขาสร้างความประหลาดให้แก่คู่แข่งด้วยความแม่นยำ ความมั่นคง และความเข้มแข็ง ต้องยอมรับความจริงที่ว่า เขามีความสม่ำเสมอในการพัต การไดร์ฟลูกระยะสั้น และการควบคุมสติ หลายครั้งที่เขาได้รับชัย

ชนะ โดยที่เขาไม่ได้ใช้ยาโด๊ป แล้วอะไรที่ทำให้ ทอม ไคท เป็นผู้เข้าแข่งขันที่น่ากลัวสำหรับทุกคน และอะไรเป็นอาวุธลับของเขา คำตอบคือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนี้ ฮูเวอร์ (Hoover. 2006) ได้ยกตัวอย่างนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจและประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา คือ นักฟุตบอลหญิง ชื่อ เมีย แฮม (Mia Hamm) เป็นสมาชิกในทีมแชมป์เอ็นซีเอเอของมหาวิทยาลัยในรัฐนอร์ทแคโรไลนา (NCAA champion University of North Carolina) ซึ่งเธอเป็นนักฟุตบอลหญิงที่มีอายุน้อยที่สุดในทีมฟุตบอลอเมริกัน เมื่ออายุเพียง 15 ปี เธอได้รับเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในปี ค.ศ. 1996 ทั้งที่เธอได้รับบาดเจ็บที่ข้อเท้าในระหว่างการแข่งขันแต่ยังสามารถทำการแข่งขันเพื่อทีมต่อไปจนทีมได้รับชัยชนะ ทำให้เธอได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาดีเด่นในทีมอเมริกัน และได้รับการยกย่องให้เป็นนักฟุตบอลหญิงที่แกร่งที่สุดในโลก ซึ่ง ฮูเวอร์ กล่าวว่า แฮม มีคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่จะพาให้เธอก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ นั่นคือ เธอมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูง ไม่ใช่เพียงแต่อดทนต่อความเจ็บปวดจากการบาดเจ็บของตนเองเท่านั้น แต่ยังมีความอดทนแต่อุปสรรคเพื่อทีมอีกด้วย ซึ่งความอดทนนี้จัดว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ

นอกจากนี้ โลเออร์ (Loehr. 1986) ได้กล่าวถึง ความหมายและความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่าคือ สมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาที่มีความสามารถในการควบคุมสภาวะทางความคิด หรือการต่อสู้กับความคิดของตนเอง (Ideal Performance State ;PS) ซึ่งโดยปกติจะมีอยู่ในนักกีฬาทุกคน แต่จะมากหรือน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการฝึกฝนทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำไปสู่การแสดงออกทางกายและนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังเป็นการตอบโต้ หรือต่อสู้กับอารมณ์สิ่งเร้าต่างๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่คลื่นสมอง ความดันเลือด ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ รวมไปถึงอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมหรือในการแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับคำกล่าวของนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่าน ที่สรุปได้ว่า ความเข้มแข่งทางจิตใจของนักกีฬา เป็นสภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนามาแล้วเพื่อต่อสู้กับความกดดันในสถานการณ์ต่างๆ นอกเหนือจากการต่อสู้กับคู่ต่อสู้เพียงอย่างเดียว และเป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความท้อแท้ หมดหวัง ออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธ โมโห ในระหว่างการแข่งขัน หรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง (Jones;& Connaughton.2002) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมากที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นจึงควรมีการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังที่ โรไดร์เกซ (Rodrigueza. 2005: Online) ได้กล่าวว่า การวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทราบว่า ขณะนี้นักกีฬามีสภาพจิตใจเป็นอย่างไร มีความพร้อมอยู่

ในระดับใด ซึ่ง โรไดร์เกซ ยังกล่าวอีกว่าหากนักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง จะแปรผกผันกับระดับความเครียด ความวิตกกังวล และความกดดันของนักกีฬาในการแข่งขันครั้งนั้นๆ และหากนักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง แสดงว่าในการแข่งขันครั้งนั้นๆ นักกีฬามีความพร้อมทั้งกายและใจ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความสามารถรวมกับความเชื่อเป็นความสามารถสูงสุด

จากการศึกษาทฤษฎี และผลการวิจัยที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย เนื่องจากนักกีฬาได้เป็นตัวแทนของประเทศไทย และมีคู่แข่งเป็นชาวต่างชาติ ซึ่งทำให้นักกีฬามีความตั้งใจที่จะต่อสู้อย่างเต็มความสามารถเพื่อประเทศชาติ นอกจากนี้ชื่อเสียงและเงินรางวัลก็เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการแข่งขันระดับสูง แต่ในขณะเดียวกันนักกีฬาก็มีความวิตกกังวลสูง ความกดดัน ความเครียด ความคาดหวัง ในระดับสูงมาก ซึ่งทำให้นักกีฬาต้องฝึกหนักทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจจึงมีประโยชน์ที่จะสามารถทราบถึงสภาวะจิตใจของนักกีฬาได้ และยังคาดเดาผลการแข่งขันได้เช่นกัน หากสภาพจิตใจไม่เข้มแข็งพอ จะทำให้มีผลต่อชัยชนะเป็นอย่างมาก เช่น ในการสัมภาษณ์นักกีฬาระดับโลกหลายชนิดจากสื่อมวลชน พบว่า นักกีฬาต่างยอมรับว่าทั้งก่อนและหลังแข่งขันในแต่ละครั้ง สาเหตุของการพ่ายแพ้เป็นเพราะตนลงแข่งขันด้วยความไม่มั่นใจ หรือบางคนกล่าวว่าชนะการแข่งขันในครั้งนั้นๆ เพราะมั่นใจมาก (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2534)

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย

2. เพื่อศึกษาการใช้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละด้านของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย

คำถามในการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยอยู่ในระดับใดบ้าง

2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านใดบ้างที่สำคัญสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย

3. นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ. 2553 ซึ่งมีอายุระหว่าง 20-35 ปี จำนวนทั้งสิ้น 18 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ.2553 ซึ่งมีอายุระหว่าง 20-35 ปี จำนวน 14 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเจาะจง และทุกคนสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ความเข้มแข็งทางจิตใจ

ตัวแปรตาม ได้แก่ นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เป็นตัวแทนนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชาติไทย อย่างน้อย 3 ปี

2. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและเซ็นต์หนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง การควบคุมสภาวะทางความคิด ซึ่งเป็นสมรรถภาพทางจิตใจ 7 ด้าน ประกอบไปด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ (Loehr. 1995)

2. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองจะประสบความสำเร็จหรือจะสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2540)

3. การควบคุมพลังเชิงลบ (Negative Energy Control) หมายถึง ความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลใจ (สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา. 2543)

4. การควบคุมสมาธิ (Attentional Control) หมายถึง การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กระทำอยู่ในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดูเหล่านี้จะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา (บันลือ รัตนจรัสโรจน์. 2538; อ้างอิงจาก ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2534)

5. การจินตภาพ (Imagery) หมายถึง กระบวนการทำงานของความรู้สึกทั้งหลายที่จะเก็บเอาความจดจำและความระลึกได้ของสิ่งของต่างๆ เอาไว้ ซึ่งพร้อมจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาตามที่ตนเองได้วาดภาพไว้ในใจ โดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นทั้งหลายจากภายนอกเลย (สุพิตร สมาหิโต. 2543)

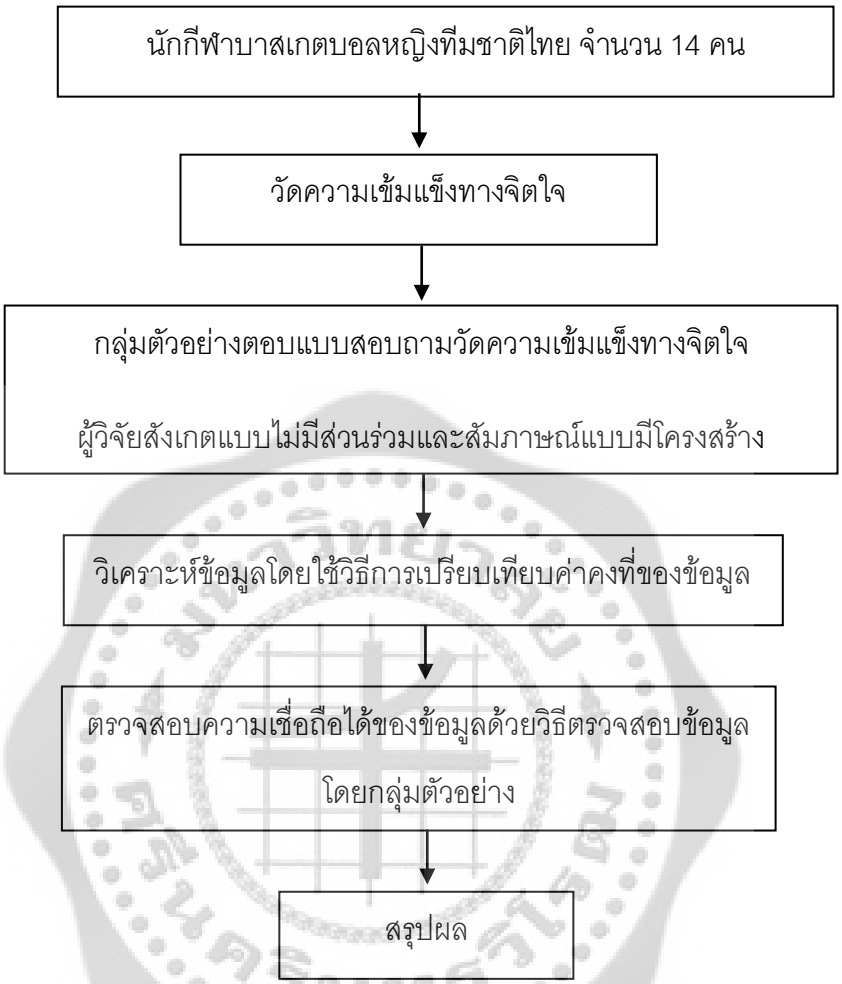
6. แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึง สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือประพฤติในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541)

7. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) หมายถึง ความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใดๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ (วิทวัส ศรีโนนยางค์. 2552)

8. การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองในทางที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่ (อมรรัตน์ ศิริพงษ์. 2540; อ้างอิงจาก Belkin;& Skydell. 1979)

9. นักกีฬาบาสเกตบอล หมายถึง นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนทีมชาติไทย ปี พ.ศ. 2553

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยกัน คือ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับเอกสารในแต่ละกลุ่มนั้นประกอบด้วย หัวเรื่องดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
   - 1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
   - 1.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ
   - 1.3 การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
   - 1.4 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ
     - 1.4.1 ความมั่นใจในตนเอง
     - 1.4.2 การควบคุมพลังงานเชิงลบ
     - 1.4.3 การควบคุมสมาธิ
     - 1.4.4 การจินตภาพ
     - 1.4.5 แรงจูงใจ
     - 1.4.6 พลังงานเชิงบวก
     - 1.4.7 การควบคุมทัศนคติ
   - 1.5 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   - งานวิจัยต่างประเทศ
   - งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

1.1 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ในปี ค.ศ. 1982 ผู้ที่เริ่มต้นศึกษาเรื่อง ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ดร.จิมส์ โลเออร์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้บริหารระดับสูงประธานสมาคมเทนนิสประเทศสหรัฐอเมริกา ทำการศึกษาและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้กับกลุ่มนักกีฬาและโค้ชในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยศึกษาเริ่มต้นกับนักกีฬาเทนนิส ซึ่งพบว่าในกลุ่มนักกีฬาอย่างน้อย 50% ต่างก้าวไปสู่การประสบความสำเร็จได้เพราะนักกีฬาต่างก็มี ทักษะ พรสวรรค์ และความเข้มแข็ง

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า นักกีฬาทุกคนต่างต้องมีคุณสมบัติที่จะประสบความสำเร็จ คือ พรสวรรค์และทักษะ กล่าวคือการเรียนรู้การควบคุม การฝึกฝนซ้ำๆ เช่น การฝึกกระโดด การวิ่ง การยิงปืน การตีลูกและการเตะให้ชำนาญ เป็นต้น นักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนัก ฝึกซ้อมซ้ำๆ และปฏิบัติให้ชำนาญ ในทางทฤษฎีนั้น ทักษะมีผลทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมากแต่บางครั้งพรสวรรค์ก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้เช่นกัน ดังนั้นพรสวรรค์และทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการกีฬา แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้งพรสวรรค์และทักษะก็ยังไม่ได้แสดงออกมาอย่างชัดเจนนัก ดังนั้นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจำนวนมากในทุกชนิดกีฬาในปัจจุบันนี้อาจจะมีพรสวรรค์อยู่ในตัวน้อย แต่สิ่งสำคัญที่เป็นองค์ประกอบหลักที่ทำให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ และมีอยู่ในตัวของนักกีฬาทุกคน ทุกชนิดกีฬา นั่นคือความเข้มแข็ง

นอร์ริส (Norris. 1999: Online) ให้ความหมายของความเข้มแข็งและความอดทนไว้ว่า คือ ปัจจัยสำคัญที่จะส่งให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความเป็นเลิศได้ ซึ่งการศึกษาข้อสรุปนี้ทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในวงการกีฬาในรุ่นต่อมา และเป็นหัวข้อสำคัญในการศึกษาค้นคว้าวิจัยอย่างมากในกลุ่มนักวิจัยและนักจิตวิทยาการกีฬาเพราะมีการสรุปในเวลาอีกว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งที่สำคัญของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการกีฬา และหากนักกีฬาคนใดไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจก็จะไม่สามารถก้าวขึ้นสู่การแข่งขันในระดับสูงได้เลย

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า ความเข้มแข็ง คือ ความสามารถของนักกีฬาในการดึงเอาพรสวรรค์และทักษะที่มีอยู่ในตัวเองออกมาใช้ได้ตลอดเวลาการแข่งขัน ไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดก็ตาม ความเข้มแข็ง คือ การควบคุมสภาวะทางความคิด ซึ่งมีอยู่ในนักกีฬาทุกคน เป็นสภาวะทางกายภาพและการกระตุ้นทางจิตวิทยา เป็นการกระทำในช่วงสูงสุดของนักกีฬา ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกจากการเล่นกีฬา บางอารมณ์จะแสดงออกให้เห็นถึงพรสวรรค์และทักษะในตัวของนักกีฬาที่มีอยู่อย่างมีพลังและอิสระ ซึ่งจะเกิดมาจากความท้าทายพลังขับ ความเชื่อมั่น การค้นหา การต่อสู้ พลังงาน สปิริต การยืนหยัดและความสนุกสนาน ส่วนความรู้สึกอ่อนล้า หมดหนทาง ไม่มั่นคง พลังต่ำ อ่อนแอ กลัว และสับสนเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สามารถแสดงพลังออกมาได้ ดังนั้นเหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่ง

สำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้น โดยอารมณ์จะเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาทางเคมีในสมองซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ความกลัวถูกขจัดออกไป และได้ความมั่นใจกลับคืนมาหรือเอาอารมณ์โทสะออกไป ได้ความสนุกและความชื่นชอบกลับมา ซึ่งสรุปได้ว่าการควบคุมอารมณ์จะนำไปสู่การควบคุมร่างกาย

โจเนส และคอนนอสตัน (Jones; & Connaughton. 2002) ศึกษาค้นคว้าถึงความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา พบว่า เป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความท้อแท้ หมดหวังออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น อารมณ์โกรธ โมโห ในระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง

โฟรี่ และพอร์จิเตอร์ (Fourie; & Potgieter. 2001) ศึกษาความหมายและองค์ประกอบที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยวิเคราะห์จากการตอบแบบสอบถามของผู้ฝึกสอนระดับมืออาชีพ 131 คน และนักกรีฑา 160 คน สามารถสรุปองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกมาเป็น 12 หัวข้อ ประกอบด้วย 1) ระดับของแรงจูงใจ 2) ความเชี่ยวชาญ 3) ระดับความเชื่อมั่น 4) ความเชี่ยวชาญในกระบวนการรับรู้ 5) การฝึกฝน 6) การตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน 7) สภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์ 8) ความต้องการในจิตใจ 9) การอยู่ร่วมกับทีมเป็นน้ำหนึ่งเดียวกัน 10)ความเชี่ยวชาญทักษะในการฝึกซ้อม 11) ความแข็งแกร่งในจิตใจ และ 12) การมีคุณธรรม

เครสเวล (Cresswell. 2002: Online) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึงความเชี่ยวชาญทางด้านจิตใจของนักกีฬาอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการแสดงออกหรือการแข่งขันของนักกีฬาซึ่งความเชี่ยวชาญก็คือ พลังความกล้า ความอดทนที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักกีฬาบ่อยๆ สม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬาคนนั้น ซึ่งนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมักจะพูดในทางที่ดีกับตัวเองเสมอๆ ให้กำลังใจตนเอง และสามารถสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองได้ทุกสถานการณ์ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันของตนเองแล้วยังสามารถเป็นผู้ที่เข้ากับทีมได้อย่างดี และจะเป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจของเพื่อนร่วมทีม

ฮูเวอร์ (Hoover. 2006) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การจดจ่อต่อเป้าหมายการเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง มีความมั่นใจในตนเอง อารมณ์ไม่แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำ นอกจากนี้ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ยังเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้มีระดับที่สูงขึ้นได้โดยใช้การฝึกฝนทางจิตวิทยา การฝึกในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และมีการฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือใจนักสู้เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของใจนักสู้ก็คือ ความสามารถที่จะควบคุมการตอบสนอง มีสมาธิและความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่ตึงเครียดเหล่านั้นได้ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือไม่น้อยจนเกินไป และหากสามารถวางตนเองและสถานการณ์กดดันไปในทางที่ปลุกเร้าที่ดี จะประสบผลสำเร็จมากกว่าความกลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ ความคิดที่ไม่มีความกลัวล้มเหลวจะทำให้มีการรวบรวมสมาธิได้ดีกว่ามัวที่จะวิตกกังวลว่าจะทำไม่ได้ หรือกลัวคำติเตียนถ้าเล่นผิดพลาด

สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือสภาพของอารมณ์ทางใจที่มีความหนักแน่น อดทนไม่หวั่นไหวต่อการกระทำในสิ่งใดๆ ซึ่งถ้าเป็นทางด้านกีฬาก็เป็นสภาพของจิตใจอารมณ์ที่มีความมั่นคง มีสติ สมาธิอยู่กับตัว ไม่หวั่นไหว ไม่ประหม่า ตื่นเต้นต่อสถานการณ์ในการแข่งขันไม่ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม

จากการศึกษาความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นพลังภายในจิตใจของนักกีฬาที่จะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา ส่งผลสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จและการก้าวไปสู่การแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นของนักกีฬา ซึ่งถึงแม้นักกีฬาจะมีทักษะและพรสวรรค์มากเพียงใดแต่หากขาดความเข้มแข็งทางจิตใจแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จในขั้นสูงได้ นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์ช่วยให้นักกีฬามีความอดทนต่อสถานการณ์ ความกดดันต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็ง

1.2 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ

โลเออร์ (Loehr. 1986) กล่าวถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ ไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น โดยปกติจะมีอยู่ในนักกีฬาทุกคน แต่มากหรือน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการฝึกฝนทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำไปสู่การแสดงออกทางกายและนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ยังเป็นการตอบโต้ หรือต่อสู้กับอารมณ์สิ่งเร้าต่างๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ความเครียดของกล้ามเนื้อ ความถี่ของคลื่นสมอง ความดันเลือด ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ รวมไปถึงอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกซ้อมหรือในการแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับคำกล่าวของนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่านที่สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเป็นสภาพจิตใจที่ได้รับการพัฒนามาแล้วเพื่อต่อสู้กับความกดดัน ในสถานการณ์ต่างๆ นอกเหนือจากการต่อสู้กับคู่ต่อสู้เพียงอย่างเดียวและเป็นพลังในใจที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความท้อแท้ หมดหวัง ออกไปอย่างง่ายดาย นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถช่วยระงับอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาได้ด้วย เช่น

อารมณ์โกรธ โมโห ในระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างเก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้ขึ้นสู่ระดับสูง มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง

สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) กล่าวถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการ แพ้ ชนะ ในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องมาจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น ความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพ ได้ดีกว่ากัน ฝ่ายนั้นก็ย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็คือการที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการควบคุมอารมณ์ในทางที่ดี เหตุต่างๆ แห่งอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญมากที่เป็นแรงกระตุ้นความรู้สึกต่างๆ ให้เกิดขึ้น การควบคุมอารมณ์จึงนำไปสู่การควบคุมร่างกายต่อไป

สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีสภาพจิตใจที่พร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด และสามารถที่จะทำนายผลการแข่งขันในครั้งนั้นๆ ได้ตลอดจนเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนจะเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจได้ดีอีกด้วย

1.3 การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งไม่ได้สร้างขึ้นโดยพันธุกรรมหรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทุกๆ คนสามารถเรียนรู้ความเข้มแข็งได้ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย ความเข้มแข็งเป็นทักษะที่จะนำพรสวรรค์และทักษะมาใช้ในการต่อสู้บนสนามแข่งขันของนักกีฬา

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่าการสร้างความเข้มแข็งมี 4 ประการ คือ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ตอบสนอง อารมณ์หนักแน่น และอารมณ์ยืดหยุ่น

1. อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (Emotional Flexibility) ความสามารถในการยอมรับความสิ้นหวังและความสามารถที่จะสร้างอารมณ์ต่างๆ ในทางบวกได้ดีในการแข่งขัน (สนุกสนาน สปิริตในการแข่งขัน อารมณ์ขัน) นักกีฬาที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้จะพ่ายแพ้ได้ง่าย ซึ่งแสดงว่ามีความเข้มแข็งน้อย

2. อารมณ์ตอบสนอง (Emotional Responsiveness) ความสามารถที่ยังคงมีอยู่ การเกี่ยวข้องภายใต้ความกดดัน ผู้เข้าแข่งขันไม่มีการตอบโต้ ถอนตัว หรือไม่มีชีวิตชีวาในขณะแข่งขัน อารมณ์ที่ไม่ตอบโต้ แสดงถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

3. อารมณ์หนักแน่น (Emotional Strength) ความสามารถในการออกแรงและการควบคุมอารมณ์ภายใต้การกดดัน มีสปิริตการแข่งขัน ถ้าไม่มีความสามารถในส่วนนี้ก็เหมือนกับไม่มีความเข้มแข็ง

4. อารมณ์ยืดหยุ่น (Emotional Resiliency) ความสามารถในการเก็บอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ซึ่งเกิดจากความผิดพลาดต่างๆ และสามารถฟื้นคืนอารมณ์ให้กลับมาสนใจกับเกมได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนที่ฟื้นอารมณ์ให้กลับมาได้ช้าจะแสดงให้เห็นถึงการมีความเข้มแข็งอยู่น้อย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งเรียกว่าใจสู้(Mental Toughness) ประกอบด้วย ความรู้สึกตัว และความสามารถในการควบคุมตนเองทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันสูงตลอดชีวิตของนักกีฬาซึ่งสมรรถภาพทางจิตใจนี้สามารถฝึกฝนและพัฒนาให้สูงขึ้นได้

นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร (2540) เสนอแนะแนวทางการสร้างและรักษาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และความมั่นคงทางจิตใจให้เกิดขึ้น 2 ประการ คือ

1) นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งขนาดไหน โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่นคงยาก ความไม่แน่นอนก็จะเกิดขึ้นตามมา

2) ต้องมีทักษะทางจิตที่ดี คนที่เล่นกีฬาได้ดีอย่างเสมอต้นเสมอปลายทางด้านจิตใจการเล่นที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง มีสาเหตุมาจากความไม่แน่นอน ขึ้นๆ ลงๆ ของสภาวะด้านจิตใจอย่างมาก

สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) กล่าวโดยสรุปว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ไม่ได้มีมาตั้งแต่เกิด หรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม ทั้งนักกีฬาและโค้ชสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรตระหนักและเข้าใจถึงการเพิ่มพูนความแข็งแกร่งทางจิตใจว่า สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของเราเอง เช่นเดียวกับความแข็งแกร่งทางด้านร่างกายและทักษะทางกีฬา เพียงแต่ต้องรู้จักวิธีการในการสร้างและฝึกให้เกิดขึ้นเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถของนักกีฬาที่จะต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันหรือระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ท้อ แต่ในทางตรงข้ามมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนได้ หากมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันนักกีฬาในระดับที่สูงขึ้น เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางกาย

1.4 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

โลเออร์ (Loehr. 1995) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ ก็คือสมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ซึ่งมีองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.4.1 **ความมั่นใจในตนเอง** (Self-Confidence)

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2525) ได้ให้ความหมายของคำว่ามั่นใจ หมายถึง แน่ใจ เชื่อใจ ส่วนพจนานุกรมอังกฤษ – ไทย (วิทย์ เที่ยงบูรณธรรม. 2541) คำว่ามั่นใจตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Confident ซึ่งแปลว่า ไว้วางใจ มั่นใจ กล้า กล้าเกินไป นอกจากนั้นยังมีอีกหลายท่านได้ให้ความหมายในลักษณะต่างๆ กัน คือ

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537) ได้ให้ความหมายของความมั่นใจในตนเอง คือ ความรู้สึกว่าตนเองจะประสบความสำเร็จหรือจะสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ เรามักพบว่านักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูง จะมีความมั่นใจในการแข่งขันกีฬาสูงกว่านักกีฬาที่มีความสามารถในระดับที่ต่ำกว่า ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเองให้แก่นักกีฬา

อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) กล่าวว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจในตนเองและแน่ใจในสมรรถภาพของตน ความเชื่อมั่น รวมถึงการรู้แก่ใจตนว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนและพึ่งพาจากแหล่งภายนอกในส่วนที่จำเป็น การรับรู้ในลักษณะนี้เป็นการตระหนักถึงความสามารถของตนเองตลอดจนตระหนักว่ากระบวนการเหล่านี้มีข้อจำกัด บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะเข้าใจข้อจำกัดของตนเองและรู้สึกสะดวกใจในการแสดงความเชื่อ การตัดสินใจ และประพฤติปฏิบัติอย่างสามารถ

โดยสรุปความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในตนเองนี้ ก็เป็นความแน่ใจในตนเองที่จะสามารถปฏิบัติภารกิจในสำเร็จลงไปได้แน่นอนในทางกีฬาแล้ว เมื่อถึงเวลาที่จะทำการแข่งขัน ถ้านักกีฬามีความมั่นใจในตนเองก็จะทำให้การแข่งขันครั้งนั้นประสบความสำเร็จ แต่ถ้านักกีฬาขาดความมั่นใจในตนเอง การไปสู่ชัยชนะก็จะลำบากมากขึ้น ดังที่ อนันต์ อัตชู (2536) กล่าวว่า ความสำเร็จของนักกีฬานอกจากนักกีฬาจะมีความสามารถทางกายดี ทักษะดี สภาพจิตใจของนักกีฬาจะต้องดีด้วย กล่าวคือ การฝึกซ้อมของนักกีฬานั้นถึงจะดีเพียงไรก็ตาม เมื่อถึงเวลาแข่งขันสภาพจิตใจอาจจะไม่พร้อมหรือขาดความเชื่อมั่น ทำให้ทักษะที่ฝึกซ้อมมานั้นนำไปใช้ไม่ได้เต็มที่ ความตกใจ ความกลัว ความประหม่าก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาไม่เต็มที่ ในเรื่องนี้สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2525) กล่าวว่า ทางที่ดีควรสร้างความเชื่อมั่น ให้เกิดขึ้นกับนักกีฬามากกว่าที่ให้ความมั่นใจในตัวนักกีฬาจนเป็นเหตุให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลต่อผลการแข่งขันที่จะเกิดขึ้น

ทฤษฎีของความมั่นใจในตนเอง

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537) ได้นำเสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความมั่นใจในตนเองไว้ 2 ประการ คือ

1. ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง (Self-efficacy)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ให้ความหมายของความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง และยังนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจเชิงปัญญา (Cognitive Motivation) คือ เป็นตัวชักนำพฤติกรรมให้เกิดขึ้น หรืออาจพูดได้ว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งนั้น

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537) กล่าวว่า ความมั่นใจเฉพาะอย่าง หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ณ เวลานั้น ความมั่นใจเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความมั่นใจเฉพาะอย่างนี้จึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างขึ้นให้นักกีฬาได้ เพราะว่าจะส่งผลไปถึงความมั่นใจในตนเอง ระดับของแรงจูงใจ และความสามารถในการแข่งขันกีฬาด้วย แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการสร้างความมั่นใจเฉพาะอย่างให้เกิดขึ้นกับนักกีฬานั้น สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างการรับรู้ว่าตนมีความมั่นใจเฉพาะอย่างให้กับนักกีฬา ได้ดังนี้

1) การรับรู้ว่าประสบความสำเร็จ (Perceive Success) ผู้ฝึกสอนควรเน้นที่ความพยายามเพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้น

2) การใช้คำพูดกระตุ้น (Verbal Persuasion) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรกระทำ เพราะว่าเป็นการให้กำลังใจและเป็นแรงเสริมที่ดีแก่นักกีฬา

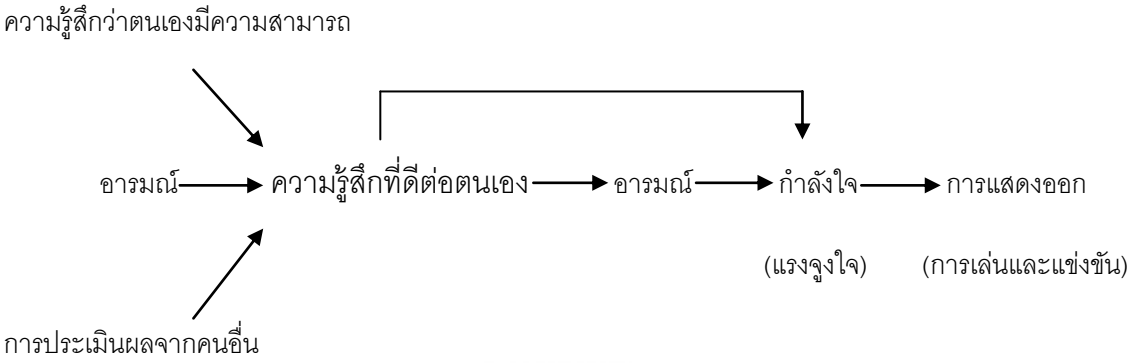
3) การให้สังเกตและเรียนแบบจากแม่แบบ (Vicarious Experience) การใช้แม่แบบจะทำให้นักกีฬามีการเปรียบเทียบ มีความพยายามมากขึ้นทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) เพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด ผู้ฝึกสอนควรมีการกระตุ้นทางอารมณ์ สร้างความคิด สร้างความหมาย และสร้างกำลังใจให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะถ้าหากมีแรงกระตุ้นที่สูงหรือต่ำเกินไปก็จะมีผลเสียต่อนักกีฬา คือ ถ้านักกีฬามีแรงกระตุ้นต่ำเกินไปจะทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่าย ขาดความมุ่งมั่นหรือถ้ามีแรงกระตุ้นให้สูงเกินไปจะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด

2. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self - Esteem) เป็นการสร้างความมั่นใจได้วิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองก็มีความสำคัญ เกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ

2.1 ปัจจัยภายใน ได้แก่ การมองว่าตนมีความสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

2.2 ปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยที่มาจากการยอมรับตัวเราจากบุคคลอื่น ดังศึกษาจากรูปภาพที่ 6 ของ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537) ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

ดังนั้น ถ้านักกีฬามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองก็จะส่งผลทำให้มีความตั้งใจ มั่นใจ เชื่อมั่น จึงปฏิบัติภารกิจได้ดี ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

สรุปได้ว่า ความมั่นใจในตนเองจะเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาความมานะ ตั้งใจ มีแรงจูงใจ ซึ่งภาพโดยรวมแล้วก็คือนักกีฬามีความคิดว่าตนเองมีศักยภาพเหนือกว่าผู้เข้าแข่งขัน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้านักกีฬาขาดความเชื่อมั่นหรือความเชื่อมั่นลดลง ทั้งนี้อาจจะสืบเนื่องมาจากความกลัว ความตื่นเต้น หรือเกิดความย่อท้อคิดว่าต้องเผชิญกับทีมที่แข็งแกร่งกว่า ประสิทธิภาพของการแข่งขันครั้งนั้นก็จะลดลงทันที ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องเตรียมสภาพจิตใจของนักกีฬาให้ถึงพร้อมด้วยความมั่นใจ

1.4.2 **การควบคุมพลังงานเชิงลบ** (Negative Energy Control)

การควบคุมพลังงานเชิงลบนี้เป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่า จะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลใจ (สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา. 2543)

พลังงานเชิงลบก็เป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความตกต่ำ เช่น ความกลัว ตื่นเต้น ความเครียด เกิดความขัดแย้งภายในใจ เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลและถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูง จะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้เป็นสาเหตุทำให้การแสดงความวิตกกังวล และถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้เป็นสาเหตุทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่ามาตรฐาน ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องรู้ กุศโลบายควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในรับที่เหมาะสม

ความกลัว (Fear) เป็นความรู้สึกหวาดเพราะคาดว่าจะประสบภัย ซึ่งเป็นอารมณ์ในกลุ่มพื้นฐานที่เกิดกับมนุษย์มาตั้งแต่เยาว์วัย เช่น กลัวเสียงดัง กลัวความมืด กลัวความเจ็บปวด เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ในกลุ่มที่มนุษย์ไม่พึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามความกลัวต่างๆ เหล่านี้เป็นความกลัวที่เจ้าตัวเองรู้และทราบสาเหตุ ดังนั้น ถ้าเราพยายามแก้ปัญหาที่สาเหตุก็จะทำให้ความกลัวค่อยๆ ลดลงไปได้

ความโกรธ (Anger) เป็นอารมณ์เกิดจากถูกขัดขวาง ไม่ทำให้กระทำในสิ่งที่ตนปรารถนา ทำให้ขุ่นเคืองใจและไม่พอใจอย่างรุนแรง และเมื่อเกิดกับผู้ใดแล้วจะส่งผลต่ออารมณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ครองสติไม่ได้ การแสดงออกจึงเป็นลักษณะความก้าวร้าวทั้งทางวาจาและการกระทำ

ความก้าวร้าว (Aggression) เป็นมารยาททางกายและวาจาที่ไม่เรียบร้อย หรือเป็นการเข้าหาอย่างมุ่งมั่น โดยตั้งใจที่จะทำร้ายหรือทำอันตราย แต่ในสถานการณ์ทางการกีฬาแล้ว ความก้าวร้าวจะหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการเล่นกีฬาโดยไม่มีเจตนาที่จะทำร้าย ใช้กำลังหรือความพยายามที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ นั่นแสดงว่า ความก้าวร้าวจะมีทั้งดีและไม่ดี ตัวนักกีฬาเท่านั้นที่จะรู้ ในการเล่นกีฬาแต่ละครั้งเราตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา ถ้าเป็นพฤติกรรมที่ตั้งใจจะเล่นนอกกฎกติกาก็จะทำให้ขาดสมาธิ ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จของทีมอย่างแน่นอน สำหรับวิธีลดความก้าวร้าวนั้นสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้สรุปถึงการลดความก้าวร้าวของนักกีฬา สามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การลดความก้าวร้าวในหมู่นักกีฬา (Curtailing Aggression in Athletes) ยุทธวิธีที่จะช่วยลดความก้าวร้าวในหมู่นักกีฬามีนักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น เดอ เบเนทเดท (De Benedette) เลอเฟอแวร์ (Lefevere) ลีท (Leith) และเบเดเมียร (Bredemier) ได้กล่าวไว้พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1.1 นักกีฬาระดับเยาวชนควรได้รับการปลูกฝังและสังเกตรูปแบบของนักกีฬาที่มีความประพฤติดีไม่ก้าวร้าว

1.2 นักกีฬาที่มีความก้าวร้าวควรได้รับการลงโทษ

1.3 ผู้ฝึกสอนควรตรวจสอบหรือพักการเล่นนักกีฬาที่มีความก้าวร้าว

1.4 ควรใช้สิ่งเร้าภายนอกกระตุ้นให้นักกีฬาลดความก้าวร้าวลงไป

1.5 ผู้ฝึกสอนและกรรมการผู้ตัดสินควรสนับสนุนให้นักกีฬาได้รับการฝึกอบรมในเรื่องความก้าวร้าว และความรุนแรง

1.6 นักกีฬาควรได้รับแรงเสริมทางบวกถ้าสามารถควบคุมอารมณ์ร้อนและความก้าวร้าวได้

1.7 นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝนวิธีลดความก้าวร้าวอยู่เป็นประจำ

2. การลดความก้าวร้าวในหมู่ผู้ชม (Curtailing Aggression By Spectators) ยุทธวิธีการลดความก้าวร้าวในหมู่ผู้ชมกีฬาประเภทต่างๆ มีดังต่อไปนี้

2.1 จำกัดการขาย หรือจำหน่ายจ่ายแจกเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ในสนามแข่งขันกีฬา
2.2 โฆษณาเกมการแข่งขันกีฬาไปในเชิงความสัมพันธ์ฉันท์มิตรสหายหรือครอบครัว

2.3 ผู้สื่อข่าวควรเสนอข่าวสนับสนุนการแข่งขันกีฬาที่สุภาพแทนการเล่นที่รุนแรงก้าวร้าว ซึ่งจะทำให้เกมการแข่งขันกีฬาเป็นสิ่งที่น่าดูและน่าติดตามยิ่งขึ้น

2.4 ผู้สื่อข่าวไม่ควรนำเสนอข่าวในทำนองความเกลียดชัง หรือความแตกร้าวของทั้งสองทีมก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น

2.5 ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้นักกีฬาของทั้งสองที่พบปะพูดคุยกันก่อนวันแข่งขัน

2.6 เมื่อนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ชมแสดงความก้าวร้าวออกมาควรได้รับการว่ากล่าวตักเตือนหรือลงโทษ

โดยสรุป พฤติกรรมการก้าวร้าวนี้ควรจะต้องช่วยกันกำจัดหรือควบคุมให้มีน้อยลง ทั้งนี้เพื่อให้สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาเป็นไปด้วยความสนุกสนานทางด้านความสามารถทางทักษะลดลงและจะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

ความเครียด (Stress) คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ความเครียดทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมจะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งไม่พึงประสงค์ ซึ่งกดดันนั้นจะเป็นสถานการณ์เกินความสามารถของตนเองในการแก้ไขหรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไปได้ นอกจากนี้ อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้กล่าวว่า บุคคลเมื่อจะอธิบายถึงความเครียด มักใช้คำว่า ความวิตกกังวลหรือความรู้สึกมาสุมอยู่ในใจอย่างท่วมท้นหรือภาวะอันตรายหรือความเจ็บป่วย

การขจัดความเครียดทางร่างกายที่แพร่หลายมากที่สุด คือ การผ่อนคลายด้านร่างกายเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การผ่อนคลายโดยการหายใจ การทำสมาธิ การใช้จินตนาการ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า เป็นต้น โดยมีหลักการปฏิบัติดังนี้ (สุพิตร สมาหิโต. 2531)

1. เลือกเทคนิคที่เหมาะกับตนเองให้มากที่สุดเพียงเทคนิคเดียว
2. ฝึกปฏิบัติเทคนิคนั้นๆ จนเกิดเป็นนิสัย และปฏิบัติตนเป็นอัตโนมัติ
3. เมื่อค้นพบเทคนิคที่เหมาะกับตนเองแล้วให้ปฏิบัติไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้
4. หากต้องการจะทดลองเทคนิคอื่นๆ เพิ่มเติมก็ให้ปฏิบัติได้ (เพื่อการเปรียบเทียบ)

5. การฝึกควรจะเริ่มฝึกจากเทคนิคง่ายๆ

6. ผู้ฝึกสอนจะต้องอธิบายให้นักกีฬาเข้าใจว่ามีเทคนิคอยู่หลายเทคนิคที่จะฝึกได้

7. เทคนิคแต่ละเทคนิคย่อมจะเหมาะสมกับบุคคลแตกต่างกันออกไป

8. หากฝึกไปแล้วไม่เกิดผล ก็อย่าคิดว่า เราประสบความล้มเหลว ควรค้นหาเทคนิคใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

ความเครียดทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือ ความรู้สึกของจิตใจที่นักกีฬาต้องเผชิญหน้ามากกว่าความเครียดทางกายภาพ ถ้านักกีฬาเป็นความเครียดทางจิตใจสูงจะทำให้ความเชื่อมั่นต่ำลง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามีความเครียดทางจิตใจต่ำ ความเชื่อมั่นของนักกีฬาก็จะสูงขึ้น ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยให้นักกีฬามีความเครียดทางจิตใจให้น้อยลงก็คือ การควบคุมพลังงานเชิงลบให้ได้ กล่าวคือ พยายามให้นักกีฬาคิดในแง่บวกหรือในสิ่งที่ดีๆ การพูดให้กำลังใจกับตนเองไม่ควรคิดว่าตนเองจะแพ้หรือเขาเป็นทีมที่แข็งแกร่งกว่าเขา และศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวในเรื่องของการพูดกับตนเองและการคิดกับตนเองในสถานการณ์กีฬาว่า การพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง ก่อนการแข่งขันหรือแสดงทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลการแข่งขัน

เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตที่นิยมมีการฝึกได้ดังนี้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541)

1. การหยุดคิด (Thought Stopping) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการหยุดคิดในแง่ลบ

2. การพูดกับตนเอง (Self Talk) เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการคาดหวังอาจจะตรงกับความเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ การพูดกับตนเองนั้นอาจจะพูดในใจหรือออกเสียงก็ได้เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

3. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep Talk) เป็นการใช้คำพูดที่สร้างความฮึกเหิมให้นักกีฬามีกำลังใจที่จะต่อสู้ถึงแม้ว่าคู่แข่งขันจะมีฝีมือเหนือกว่า

4. ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) เป็นการใช้ความคิดที่เป็นเหตุและผล ซึ่งจะช่วยลดความคิดในแง่ลบได้

5. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart Talk) เป็นคำพูดที่สร้างสรรค์จิตใจให้กับนักกีฬาทุกคนซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมทีม ควรใช้คำพูดแบบนี้เพื่อให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะแข่งขันต่อไป

6. ความคิดในแง่บวก (Positive Thinking) เป็นเทคนิคที่สามารถหยุดยั้งความคิดในแง่ลบได้

สำหรับปัจจัยและหลักการฝึกการจัดความเครียดนั้นมีดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับของความเครียดนี้ สุพิตร สมาหิโต (2531) ได้กล่าวได้ไว้ว่า ระดับของความเครียดจะมากน้อยขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง

2. บุคลิกภาพของแต่ละคน เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน จะมีความเครียดไม่มาก

3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการแก้ไขปัญหา

4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้จะรุนแรงแต่คิดว่ามีความสำคัญต่อตนเองน้อย หรือเป็นผู้ที่มีเจตคติในการมองปัญหาว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ พวกนี้จะมีระดับความเครียดไม่สูง

5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกว่าถึงแม้จะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือความเครียดถึงจะมีแต่ก็ไม่มาก

ในส่วนของหลักการฝึกกับการจัดความเครียดนั้น พอสรุปได้ดังนี้

1. ต้องคำนึงถึงพื้นฐานลักษณะนิสัยของแต่ละคน

2. นักกีฬาต้องมีความเชื่อมั่นในวิธีการฝึก ทั้งนี้เพราะว่า เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นก็จะต้องเกิดความตั้งใจพร้อมที่จะรับสิ่งใหม่ๆ ที่ดีขึ้น

3. กำหนดระยะเวลาในการฝึกประมาณ 20-30 นาที ก่อนหรือหลังการฝึกซ้อมในแต่ละวัน และเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ ควรใช้เวลาการฝึกไม่เกิน 3 เดือน

4. รูปแบบการฝึกควรจะเป็นจากง่ายๆ ไปสู่ยากๆ หรือจากสถานการณ์ปกติไปจนถึงสถานการณ์ที่ซับซ้อน หรือเป็นจริง

จากการศึกษาที่ผ่านมาพอสรุปได้ว่า อารมณ์ต่างๆ เหล่านี้เองเป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา ซึ่งตรงกับ กรีกอรีและแลกลิน(นัยนา บุพวงษ์. 2538 อ้างอิงจาก Gregory; & Laglin. 1992) กล่าวว่า ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางว่าความวิตกกังวลมีบทบาทที่สำคัญต่อการแสดงความสามารถทางกีฬา ฉะนั้น จึงขอเสนอความวิตกกังวลเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความวิตกกังวล (Anxiety) นั้น มาจากรากศัพท์ 2 แห่ง คือ จากภาษากรีกว่า “to press tight” หรือ “to stangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น แต่ถ้ามาจากภาษาลาตินว่า “anxtous” หมายถึง ความคับแค้นหรือบีบรัด

ฮิลการ์ด (Hillgard. 1962) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายกับความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสำคัญในด้านการจูงใจ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุหรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้น จึงอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลือนรางไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกหนี นอกจากนี้อาจถือได้ว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่ชาร์เวอร์ ฟอนเนอร์ (อุดม พิมพา. 2526 อ้างอิงจาก Forner.) ให้นิยามความหมายของความกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอก แต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบอารมณ์แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าว เพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายในที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการโต้ตอบจริงๆ

ฟรอยด์ (Freud. 1978) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนอง ความต้องการของตนเองหรือมโนคติที่มีต่อตนเอง (Ego) กับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ (Id)

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542) สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาพการณ์ทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวาดหวั่น ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่มีความรู้สึกหวาดหวั่นกังวลใจอยู่ว่าจะมีเหตุการณ์อันไม่พึงปรารถนาจะเกิดขึ้นกับตนเอง

สปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1972) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) หรือ (A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A-State)

2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State - Anxiety) หรือ (A-State) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นและแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติ

ตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

เดวิดสันและซะวาที (สุพิตร สมาหิโต. 2543 อ้างอิงจาก Davidson & Schwarty. 1976) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดและความคาดการณ์ที่เกี่ยวกับตนเองในทางลบ (Cognitive Anxiety) และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากการรับรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ตนเองไม่พึงประสงค์ ความวิตกกังวลชนิดนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ตื่นเต้น ตกใจและเครียด (Somatic Anxiety)

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลทั้ง 2 ลักษณะนั้น จะมีผลต่อตัวนักกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งหากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ก็เป็นสาเหตุให้การแสดงความสามารถออกมาในเกณฑ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐานที่คาดหวังไว้ ดังนั้น นักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรมีวิธีการควบคุมความวิตกกังวลให้ได้ดังที่สุพิตร สมาหิโต (2543) กล่าวว่า ในการลดระดับความวิตกกังวล นักกีฬาจะได้เลือกใช้เทคนิคและทักษะที่เหมาะสมกับประเภทของวิตกกังวลนั้น เช่น หากนักกีฬามีความวิตกกังวลทางด้านความคิด (Cognitive Anxiety) ก็ควรจะได้ใช้เทคนิคการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพทางกาย (Somatic Anxiety) ก็ควรจะได้เลือกใช้เทคนิคการลดความวิตกกังวลโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่างกาย (Physical Relaxation) วิธีดังกล่าวนี้เป็นที่รู้จักกันดีในชื่อว่า “Matching Hypothesis”

สมหญิง จันทรุไทย (2538) ได้เสนอแนะวิธีลดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. วิธีแบบง่ายๆ (Simple Method) ได้แก่ วิธีการทางร่างกาย และวิธีทางจิตใจ
2. วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation)
3. วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539) กล่าวว่า การสังเกตลักษณะอาการต่างๆ ของความวิตกกังวลสามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย จิตใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนี้

อาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล ได้แก่ ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมากกว่าปกติ ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย และการหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น

อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล ได้แก่ คิดมาก รู้สึกไม่สบายใจ ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ สับสนวุ่นวาย ขาดสมาธิ ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ และความสนใจลดลง

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล ได้แก่ พูดเร็วกว่าเดิม กัดเล็บ เคาะเท้า บิดกล้ามเนื้อ หาวบ่อย กระพริบตาบ่อย มีอาการสั่น และเสียงไม่เหมือนเดิม

สรุปได้ว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถควบคุมการเล่นของตนเอง การเล่นจึงผิดพลาดบ่อยๆ เมื่อเกิดบ่อยครั้งขึ้นความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลงอย่างแน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับโจนท์ สวายและคาร์(นัยนา บุพวงษ์. 2538 อ้างอิงจาก Jones; Swain; & Cale. 1980) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กัน

1.4.3 **การควบคุมสมาธิ** (Attention Control)

คำว่าสมาธินี้บางครั้งก็เรียกว่า ความตั้งใจในการกีฬา การมีสมาธิหรือการรวบรวมความตั้งใจ คือการที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในสถานการณ์ การกีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่อนมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดู เหล่านี้จะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542) กล่าวคือ กีฬายิมนาสติกลีลานั้นเป็นกีฬาหนึ่งที่ต้องใช้สมาธิสูงในการแสดงทักษะต่างๆ เช่น ใช้ทักษะการหมุนตัวบนปลายเท้า (Pivot) การทรงตัว (Balance) รวมทั้งการควบคุมอุปกรณ์ให้เคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ การฝึกสมาธิจะช่วยให้นักเรียนมีสมาธิจดจำต่อสิ่งที่ทำอยู่มากขึ้น สามารถจดจำและเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้อุดร รัตนภักดิ์ (2526) กล่าวถึง ความคิดของนิเดฟเฟอร์ (Nideffer) ที่บอกว่าต้องสอนและฝึกหัดให้มีประสิทธิภาพ ทั้งนักพลศึกษาและโค้ชต้องทราบถึงความตั้งใจในแต่ละกีฬา เพื่อให้เขาเลือกความตั้งใจที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬานั้นๆ ดังนั้น ในเรื่องของสมาธิหรือความตั้งใจนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทั้งนักกีฬาและโค้ชจะต้องรู้ เข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จึงจะช่วยให้ประสบความสำเร็จ

พระราชวรสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย. 2536) ทรงอธิบายความหมายของสมาธิไว้ว่า เป็นความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งมั่น ในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการจะเป็นการศึกษาเล่าเรียนหรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2534) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความสมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตัสเสกัคคตา หรือเรียกสั้นๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2534) กล่าวว่าการมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กระทำอยู่ในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดูเหล่านี้จะแบ่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การที่มีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา

สรุปได้ว่า สมาธิหรือความตั้งใจนี้ก็คือ การตั้งมั่นจิตใจแน่วแน่ไปที่จุดใดจุดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น ซึ่งนั่นก็คือการมีประสิทธิภาพนั่นเอง

ความสำคัญของสมาธิ

สำหรับในเรื่องของประโยชน์ของสมาธินั้น พระราชวรสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย. 2536) กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธิเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะสมาธิจำเป็นต้องมีในการกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือการปฏิบัติธรรม ในการศึกษาเล่าเรียนจะอ่านหนังสือ จะเขียนหนังสือ จะฟังบรรยายของครูอาจารย์ ก็ต้องใช้สมาธิในการอ่าน การเขียน และการฟัง ดังที่เรียกว่า ตั้งใจเขียนและตั้งใจฟัง ในการทำงานทุกอย่างก็เหมือนกันไม่ว่าจะทำงานทางกายทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่างๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้นจึงจะสำเร็จได้ ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิ ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ดีเพราะจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ที่มีความรัก ความชัง ความหลง นั่นเอง วิธีที่ทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ได้ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่หลงแล้ว เรียกว่า จิตอยู่ในอารมณ์สงบ เป็นสมาธิ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้เห็นว่า อารมณ์เช่นไร ควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นเช่นนั้น การที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้สู่ทางที่จะกำหนดใจของตนเองได้ นอกจากนี้ พระราชวรสังวราญาณ ได้กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะชีวิตมนุษย์เป็นไปด้วยกำลังของสมาธิ คือความมั่นใจ การศึกษาก็ดี การงานทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือไม่มีความตั้งใจมั่น เราจะกลายเป็นคนจับจด ทำอะไรไม่จริงจัง เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะประสบแต่ความล้มเหลว

เฉก ธนะสิริ (2538)ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิได้ 7 ประการ คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการสู้รบ และเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต
3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนความประพฤติและเข้าใจตนเอง
4. ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาโรคให้แก่ตนเอง
6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

สรุปได้ว่า สมาธิหรือความตั้งใจนั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามาก ในฐานะที่เป็นสิ่งที่คอยจะช่วยเหลือให้การทำงาน และการปฏิบัติในหน้าที่ทั้งหลายสำเร็จได้ เป็นสภาวะจิตใจที่สงบ มีพลัง มีความเข้มแข็งและประสิทธิภาพในการทำงาน

ประเภทของสมาธิ

อุดร รัตนภักดิ์ (2543) กล่าวถึง การศึกษาของนิเดฟเฟอ (Nideffer) แบ่งความตั้งใจออกเป็น 2 ประการ ได้แก่ ความกว้างไกล (Width) และความคล้อยกัน (Direction)

บันลือ รัตนจรัสโรจน์ (2538) กล่าวว่า ในสถานการณ์กีฬาอาจจำแนกชนิดความตั้งใจออกได้เป็น 3 ประเภทได้แก่ ความตั้งใจชนิดแคบ และความตั้งใจชนิดกว้าง ความตั้งใจภายในและความตั้งใจภายนอก และความตั้งใจสัมพันธ์กับตนเองและความตั้งใจที่แยกจากตน

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

3. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌาณทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการเจริญสมาธิ

สาเหตุของการขาดสมาธิ

ด้วยสาเหตุที่สมาธิหรือความตั้งใจเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬาประสบชัยชนะ แต่ในบางครั้งจะพบว่ามีนักกีฬาอยู่เป็นจำนวนไม่น้อยที่ขาดสมาธิ ซึ่งในเรื่องนี้ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542) ได้เสนอสาเหตุของการขาดสมาธิมี 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ คู่ต่อสู้ เสียงเชียร์และเสียงโห่จากผู้ชม สาเหตุนี้จะมีผลอย่างมากโดยเฉพาะกับนักกีฬาใหม่ ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงควรให้นักกีฬาฝึกการรวบรวมสมาธิก่อนการแข่งขันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถกระทำได้ดังนี้

1.1 ทำการฝึกซ้อมจากการแข่งขันจริง ได้แก่ ผู้ฝึกสอนควรแนะนำนักกีฬาให้มีการสำรวจตนเองและรับรู้การสร้างสมาธิในสถานการณ์จริง เพื่อให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ตรง มีความเคยชินและสามารถจัดการกับสิ่งรบกวนจากภายในและภายนอกได้

1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้นักกีฬาเกิดความคุ้นเคยต่อสิ่งเร้าภายนอก นิยมจำลองการแข่งขันที่เกินความจริง เพื่อที่นักกีฬาสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การลองซ้อมในใจ เป็นการฝึกเพื่อสมาธิและไม่สนใจสิ่งเร้าใจภายนอกอาจจะใช้การจับคู่การฝึก โดยให้นักกีฬารบกวนสมาธิของอีกคนหนึ่ง การฝึกลักษณะนี้ควรฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

2. องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ได้แก่ จิตใจ ความรู้สึก ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นคงในอารมณ์ จึงควรมีการเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมา โดยอาจใช้คำพูดในทางบวก ดังนั้นเมื่อทราบถึงสาเหตุการขาดสมาธิแล้วสิ่งสำคัญประการต่อมาก็คือ การสร้างหรือฝึกสมาธิให้เกิดขึ้น

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้สรุปการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใต้สำนึก หรือการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นในใจ ต้องค่อยๆ ปฏิบัติทีละน้อย เพื่อปรับระดับของจิตให้แจ่มใส การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จึงมีขั้นตอนปฏิบัติ 2 ประการคือ

1. การจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก เป็นการทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายต่อเนื่องจากการฝึกอาสนะ เป็นการทำให้คลื่นสมองปรับเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งในสภาวะนี้จิตสำนึกจะหยุดทำงาน ทำให้จิตสำนึกพร้อมที่จะรับรู้บันทึกความคิดหรือความรู้สึกใหม่ๆ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เข้าสู่จิตใต้สำนึก เป็นการทำอาสนะและสมาธิ มาประสานกันและใช้การจิตนาการและเทคนิคคำพูดด้านบวก มาเป็นกิจกรรมร่วมในการฝึกสมาธิ

2. การทำสมาธิเพื่อจูงใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เป็นขั้นที่ต่อเนื่องมาจากขั้นตอนการจูงใจไปสู่สภาวะอัลฟา ขั้นนี้ จะเป็นการพัฒนาให้ร่างกายและจิตใจ ไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุดมากกว่าขั้นตอนแรก โดยมีขั้นตอนหรือวิธีการดังนี้ คือ การจูงจิตใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ด้วยเสียงเพลง และการใช้เทคนิคการพูดทางบวก

โดยสรุปแล้วความสามารถในการควบคุมกระบวนการคิดหรือการมีสมาธิในงานที่ทำได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อผลการเล่นกีฬา การควบคุมจิตใจจึงถูกมองว่าเป็นปัจจัยที่ตัดสินผลการแข่งขันทั้งประเภทบุคคลและทีม ดังนั้นการที่ฝึกหรือสร้างสมาธิจึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือโค้ชจะต้องฝึกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายเรียกว่า อานาปานสติ โดยมีวิธีปฏิบัติในขั้นแรกของอานาปานสติ ให้เอาสติ (ใส่ใจ) ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก คือ เวลาหายใจเข้าให้รู้ว่าหายใจเข้า และเวลาหายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก โดยคอยติดตามลมที่เข้าและออกไม่ให้ขาดสาย ต่อจากนั้นให้ตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก เมื่อลมหายใจออกและลมหายใจเข้า ลมจะกระทบที่ปลายจมูกและให้ผู้ปฏิบัติทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จิตจะสงบลงแต่มีสมาธิมากขึ้นและคลายความวิตกกังวล หรือลดความเครียดได้ และอานาปานสติ อีกวิธีหนึ่ง คือ ให้เอาสติ (ใส่ใจ) ที่หน้าท้องเหนือสะดือเล็กน้อย เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะขยับสูงขึ้น เป็นการพิจารณาลมหายใจเข้าออกแบบอานาปานสติเช่นเดียวกัน

1.4.4 การจินตภาพ

ความรู้และความหมายของการจินตภาพ

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่าในขณะที่การฝึกจินตภาพกำลังเป็นที่สนใจอย่างมากในต่างประเทศ ตรงกันข้ามในประเทศเรายังไม่เป็นที่แพร่หลายเลย สังเกตได้จากการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาและรวมไปถึงการฝึกทักษะกีฬาแทบทุกประเภทเท่าที่ผ่านมาทั้งครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือตัวนักกีฬาเอง ส่วนใหญ่มักเน้นที่จะฝึกหัดและพัฒนาแต่เพียงเฉพาะทักษะทางกาย (Physical Practice) เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นไปตามกฎของการฝึกที่ว่า การฝึกจะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหว ประสานงานกัน และมีทักษะดีขึ้น ซึ่งการฝึกที่ซ้ำๆ กัน แต่เพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถที่จะช่วยให้ความสามารถที่แสดงเพิ่มขึ้นได้

การสร้างจินตภาพและการฝึกจิตให้พร้อมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาและการแข่งขันกีฬามีประสิทธิภาพ ดังที่งานวิจัยของฮาร์ล (Hale. 1980; quoted in Cox. 1985) ที่พบว่า นักยกน้ำหนักที่ใช้การสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะให้ผลในการใช้กล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบนได้มากกว่านักยกน้ำหนักที่สร้างภาพในใจ โดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ และโดรวาสกี้ (Drowatzky. 1975) กล่าวทำนองเดียวกันว่าการจินตภาพมีบทบาทมากสำหรับการฝึกทางใจ ซึ่งจะแบ่งความสามารถของคนเราได้จากการสร้างภาพในใจ การฝึกทางใจโดยการสร้างภาพในใจจะเพิ่มความสามารถและประสบการณ์ให้กับผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับราวิซซ่าและร็อธเทลล่า (Ravizza; & Rotella. 1982; quoted in Cox. 1985) กล่าวว่า กุศโลบายการเรียนรู้เป็นวิธีการทางจิตวิทยา ซึ่งนักกีฬาใช้ฝึกทางจิตใจเพื่อเป็นการเตรียมตัวสำหรับแข่งขัน เพื่อใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลอยู่ ความผิดหวัง ความเชื่อมั่น และช่วยกระตุ้นระดับของนักกีฬาและนั่นหมายถึง การใช้จินตภาพ นอกจากนี้ มันธ์ฟี (สุพิตร สมาหิโต. 2543; อ้างอิงจาก Murphy. 1994) ได้รายงานการค้นพบจากงานสำรวจของเขาว่า นักกีฬาชาวสหรัฐอเมริกาที่ฝึกซ้อมอยู่ในศูนย์ฝึกกีฬาโอลิมปิกจำนวนถึง 90% ที่ใช้เทคนิคการจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมทักษะเพื่อการแข่งขัน และ94% ของโค้ชที่ได้ใช้เทคนิคนี้กับนักกีฬาและขณะเดียวกันพบอีกว่า นักกีฬาที่มีความสามารถสูงสามารถใช้ทักษะการจินตภาพได้ผลดีกว่านักกีฬาที่มีความสามารถต่ำ

สรุปได้ว่า การสร้างจินตภาพเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามการสร้างจินตภาพนี้จะมีส่วนคล้ายกับการฝึกหัดในใจ ดังที่ ซูอินน์ (Suinn. 1976; quoted in Shiekh. 1984) ได้ใช้คำว่า การทบทวนด้วยภาพด้วยภาพในใจ (Visual Motor Behavior Rehearsal) แทนคำว่า การฝึกทางใจและการจินตภาพและจากความหมายดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นว่าทั้งการจินตภาพและการฝึกทางใจนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับทางจิตใจเหมือนกันเพราะเป็นการฝึกที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่จะต่างกันตรงระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกหรือแสดงทักษะนั้น

กล่าวคือ การฝึกทางใจ เราใช้เวลาส่วนใหญ่หรือทั้งหมดในการฝึกหัด แต่การจินตภาพนั้น เราจะกระทำก่อนที่จะแสดงทักษะนั้นจริงๆ เพื่อที่จะส่งผลให้การแสดงทักษะนั้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การฝึกทางใจนั้นเราจะกระทำหลังจากที่ได้ฝึกหัดหรือเรียนรู้ทักษะนั้นมาแล้ว แต่จินตภาพเราจะกระทำก่อนที่จะเรียนหรือแสดงลักษณะนั้นๆ

โดยสรุปของสุพิตร สมาหิโต (2543) ทำให้เราเข้าใจคำทั้งสองนี้ได้อย่างชัดเจน ซึ่งท่านกล่าวไว้ว่า นักกีฬาจะต้องแยกให้ออกระหว่างคำว่า การจินตภาพ (Imagery) กับคำว่า การฝึกจิตให้พร้อม (Mental Rehearsal) คำสองคำนี้มีความหมายต่างกัน แต่ก็สามารถนำมาใช้ฝึกร่วมกันและต่อเนื่องกันได้ สำหรับการจินตภาพนั้น เมอฟีร์ (Murphy) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นสัญลักษณ์ในการทำงานของประสาท ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับประสาทส่วนใดของร่างกายก็ได้ ในขณะที่ ริดชาร์ทสัน (Richardson) ได้กล่าวว่า การจินตภาพนั้นเป็นการตอกย้ำเพื่อการนำเอาประสบการณ์เดิม ซึ่งอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ได้มีการกระตุ้นจากสภาวการณ์ต่างๆ และได้มีการตอบสนองจากประสบการณ์นั้นๆ อย่างแท้จริง ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่าการจินตภาพเป็นกระบวนการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคิด ในขณะที่การฝึกจิตให้พร้อมนั้นเป็นการนำเอาผลของการจินตภาพมาใช้ในการฝึกเพื่อให้จิตพร้อมเต็มที่ ที่จะทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในสถานการณ์ของการกีฬา การฝึกจิตให้พร้อมนั้นจะเป็นการฝึกจิตอย่างเต็มที่ เพื่อพร้อมที่จะลงสนามในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการฝึกจิตให้พร้อมนั้นจะเป็นเทคนิคในการทำงานของกระบวนการฝึกทางจิตอย่างเต็มรูปแบบ

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2543) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว กล่าวโดยทั่วไปแล้วการจินตภาพนั้น หมายถึงความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพ ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจนและมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถที่แสดงออกสูงยิ่งขึ้น

สุพิตร สมาหิโต (2543) กล่าวถึงการจินตภาพเป็นกระบวนการทำงานของความรู้สึกทั้งหลายที่จะเก็บเอาความจดจำและความระลึกได้ของสิ่งของต่างๆ เอาไว้ ซึ่งพร้อมจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาตามที่ตนเองได้วาดภาพไว้ในใจ โดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นทั้งหลายจากภายนอกเลย

สรุปได้ว่า การจินตภาพเป็นการสร้างภาพที่เกิดจากความนึกคิดหรือที่คาดการณ์ไว้ว่าจะเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ บางครั้งก็จะชัดเจนแต่บางครั้งก็ไม่ชัดเจน ในทางกีฬาแล้วถือว่า ถ้าการจินตภาพที่นึกคิดขึ้นชัดเจนก็จะส่งผลทำให้การแสดงทักษะออกมาเหมือนจริงมากยิ่งขึ้น

ประเภทของการฝึกจินตภาพ

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้แบ่งประเภทของการฝึกจินตภาพเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การฝึกจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การฝึกจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกัน วิธีเหมาะสมกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ

สุพิตร สมาหิโต (2543) ได้นำเสนอบทสรุปที่เกี่ยวข้องกับจินตภาพไว้อย่างน่าสนใจทั้งหมด 18 ข้อ ดังนี้

1. การจินตภาพ เป็นทักษะที่นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ยาก หากได้มีการฝึกฝนกันอย่างมีระบบ

2. การจินตภาพเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่ง เช่นเดียวกันกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ระบบประสาท ผิดกันตรงที่ว่าการจินตภาพจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการกระตุ้นจากภายนอก

3. การจินตภาพเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทหลายๆระบบ เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทรับกลิ่น ประสาทสัมผัส และประสาทการรับรู้

4. การจินตภาพจะมีประโยชน์มากต่อการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวและการพัฒนาทักษะทางจิต

5. จากหลักฐานไม่ว่าจะเป็นทางด้านประสบการณ์และทางด้านวิทยาศาสตร์ เป็นสิ่งยืนยันให้ทราบว่า พลังของการจินตภาพจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาได้ทั้งทักษะทางด้านร่างกายและทักษะทางด้านจิต

6. เราไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่า ทำไมการจินตภาพจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะโดยวิธีการวัดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทส่วนกลาง แต่เราก็ทราบได้ว่าเมื่อเกิดการจินตภาพขึ้น ก็จะเป็นการช่วยพัฒนาตัวแบบที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามได้

7. โปรแกรมการฝึกการจินตภาพทางกีฬาจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ

ก. การฝึกการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายโดยใช้ระบบประสาท

ข. การฝึกความสามารถในการหลับตามองเห็นภาพ

ค. การฝึกความสามารถในการควบคุมการจินตภาพให้กระทำอย่างสอดคล้องกันกับท่าทางการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬานั้นๆ

8. นักกีฬาควรจะเริ่มฝึกการจินตภาพโดยจัดตนเองให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เป็นอิสระเสียก่อน

9. นักกีฬาจะได้รับประโยชน์จากการฝึกการจินตภาพมากขึ้น หากจะฝึกในสถานการณ์ที่ไม่เคร่งเครียด แต่ขณะเดียวกันก็ต้องมีความตั้งใจจริงจัง

10. ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้แรงจูงใจเพื่อให้นักกีฬาได้ฝึกการจินตภาพอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง

11. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องตั้งความหวังอย่างมีเหตุมีผลซึ่งกันและกันว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับการทำจินตภาพนั้นจะต้องใช้เวลาเท่าไรและการจินตภาพจะช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างไร

12. องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการฝึกการจินตภาพก็คือ จะต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน

13. การจินตภาพจะใช้ได้ผลน้อยกว่าการฝึกทักษะใหม่ เทคนิคการจินตภาพนั้น มักจะใช้เพื่อปรับปรุงทักษะเก่าที่ได้มีการฝึกฝนเป็นประจำอยู่แล้ว เพื่อช่วยให้การฝึกทักษะเก่านั้นมีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

14. การจินตภาพจะเป็นเทคนิคที่ให้ประโยชน์อย่างมากเมื่อนักกีฬาได้นำมาฝึกฝนกับ การเคลื่อนไหวทางการกีฬา โดยเฉพาะขณะที่นักกีฬาเกิดการเมื่อยล้าจนไม่สามารถจะฝึกซ้อมได้หรือเมื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่พร้อมที่จะทำการฝึกซ้อม หรือแม้กระทั่งขณะที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บเพราะในช่วงเวลาเหล่านั้นจะเป็นช่วงเวลาที่นักกีฬาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่เขาต้องปฏิบัติเกี่ยวกับทางด้านร่างกายอยู่เป็นประจำได้

15. นักกีฬาไม่ควรจะสร้างจินตภาพเฉพาะพฤติกรรมการเคลื่อนไหวเท่านั้น แต่ควรจะสร้างจินตภาพถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมการเคลื่อนไหวด้วย และจะต้องมีการให้รางวัลเมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จ

16. ในการจินตภาพ พยายามฝึกการจินตภาพอย่างช้าๆ เพราะจะช่วยให้นักกีฬาได้มองเห็นภาพพจน์ของการปรับเปลี่ยนทักษะต่างๆ ทางกีฬาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

17. เพื่อให้การสร้างจินตภาพมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น บางครั้งผู้ฝึกอาจจะต้องจุดชนวนโดยใช้กรรมวิธีในการกระตุ้นในหลายๆรูปแบบ

18. การใช้วิดีทัศน์จะเป็นการช่วยทำให้การจินตภาพทักษะกีฬาที่มีความสลับซับซ้อนมากๆ ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้น การนำเอาวิดีทัศน์มาช่วยจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ

ประโยชน์ของการจินตภาพ

สำหรับคุณค่าหรือประโยชน์ของจินตภาพและการฝึกหัดในใจนั้น แฮริสและแฮริส (อมรรัตน์ ศิริพงษ์. 2540; อ้างอิงจาก Harris and Harris. 1984) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของ จินตภาพที่มีต่อ

การแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การจินตภาพสามารถช่วยพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวลความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีมโนคติที่ดีโดยการจินตภาพในทางบวกที่เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ซูอินน์ (Suinn; quoted in Shiekh, 1983) สรุปคุณค่าการฝึกหัดในใจไว้ดังนี้

1. การฝึกหัดในใจช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น แต่อาจจะไม่ทุกครั้งไป เช่น จากการศึกษาของริชาร์ดสัน (Richardson) พบว่ามีงานวิจัย 18 เรื่องที่การฝึกหัดในใจมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในทางบวก แต่อีก 3 เรื่องแสดงถึงอิทธิพลทางด้านลบ และคอร์บิน (Corbin) พบว่ามีงานวิจัย 26 เรื่อง จาก 50 เรื่อง ที่แสดงให้เห็นถึงการฝึกหัดในใจมีผลในทางบวกแต่อีก 4 เรื่อง ระบุการฝึกหัดในใจ ไม่มีผลต่อทักษะการเคลื่อนไหว

2. การฝึกหัดในใจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตอบสนอง (Muscular responses) ในส่วนที่เกี่ยวกับการแสดงออกของทักษะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ดังที่ออกเซ็นไดน์ (Oxendine) และคอร์บิน (Corbin) ได้พบหลักฐานดังกล่าวจากการศึกษาในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปรากฏผลบนกระดานกราฟของเครื่องวัดกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ

3. การฝึกหัดในใจจะได้ผลดีที่สุดเมื่อใช้ควบคู่กับการฝึกทางกาย ซึ่งออกเซ็นไดน์ (Oxendine) สรุปจากผลการทดลองว่า ถ้านำการฝึกหัดในใจมาเสริมการฝึกโดยให้มีการฝึกหัดในใจและการฝึกทางกายที่เหมาะสม ผลสัมฤทธิ์ในการฝึกทักษะรวมจะได้สูงมากกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียว

1.4.5 **แรงจูงใจ** (Motivation)

ในการทำงานหรือการแข่งขันกีฬา ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ หรือในการกีฬาเป็นไปด้วยความสนุกสนานตามความต้องการของนักกีฬาแล้วก็คือแรงจูงใจ ดังที่กิฟฟูน (Giffune. 1989) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจในการเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สอนเพราะแรงจูงใจเป็นตัวสำคัญในกระบวนการเรียนรู้และการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับกูลด์ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542; อ้างอิงจาก Gould. 1989) กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูง นอกจากจะมีความมั่นใจในตนเอง มีความมุ่งมั่น สมาธิแน่วแน่

ควบคุมความวิตกกังวลได้ดีแล้ว ยังมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ประสบความสำเร็จในระดับปานกลางหรือต่ำ เมื่อเป็นเช่นนี้ โค้ชผู้ฝึกสอนจำเป็นจะต้องรู้จักหรือสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬาเพื่อให้การแข่งขันกีฬาได้รับชัยชนะ ซึ่งตรงกับที่ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2537) ได้สรุปไว้ว่า แรงจูงใจสามารถสร้างขึ้นได้โดยผู้ฝึกสอน กล่าวคือผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ที่ส่งเสริมหรือสร้างความอยากให้กับนักกีฬามาฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ

เลฟตัน (สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา. 2543; อ้างอิงจาก Lefton. 1997) ให้นิยามว่า การจูงใจ คือ ภาวะใดๆ ซึ่งโดยปกติจะมีอยู่ภายใน (Internal) จะเห็นได้โดยการอนุมานจากการเริ่มต้น การกระตุ้น หรือการดำรงพฤติกรรมที่ถูกกำหนดทิศทางไปสู่เป้าหมายของอินทรีย์ โดยเลฟตันกล่าวว่า จากนิยามนี้จะต้องพิจารณาการจูงใจว่ามีส่วนประกอบเบื้องต้นของการจูงใจ 4 อย่างคือ

1. ภาวะภายในร่างกาย
2. การอนุมาน
3. การเริ่มต้นการกระตุ้นหรือการดำรงเอาไว้
4. พฤติกรรมที่กำหนดทิศทางไปสู่เป้าหมาย

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหายแรงจูงใจว่า กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะตนเองและแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เงินรางวัล หรือเกียรติยศชื่อเสียง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่าแรงจูงใจคือสิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำหรือประพฤติในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้สรุปไว้ว่าแรงจูงใจ คือ ความต้องการของคนและถ้าคนแต่ละคนมีความต้องการในสิ่งใดๆ คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการนั้น

สุพิตร สมาหิโต (2543) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นสภาวะทางจิตใจที่กระตุ้นให้บุคคลกระทำหรือแสดงออก ซึ่งพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสนองตอบความต้องการและให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้

สรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการทางร่างกายและจิตใจที่จะกระตุ้นผลักดันให้บุคคลกระทำอย่างมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองไว้ในสิ่งที่คาดหวัง

ประเภทของแรงจูงใจ

สุมิตร สมาหิโต (2543) ได้แบ่งประเภทของแรงจูงใจออกเป็น 2 ลักษณะ คือ แบ่งตามพื้นฐานการเกิด ได้แก่

1. แรงจูงใจปฐมภูมิ (Primary Motive) เป็นแรงจูงใจที่เป็นสิ่งติดตัวมาแต่กำเนิดไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้

2. แรงจูงใจทุติยภูมิ (Secondary Motive) เป็นแรงจูงใจที่มีพื้นฐานจากสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้

แบ่งตามการแสดงออกของพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ได้แก่

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เกิดจากแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในร่างกายจะมีค่ามากกว่าแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น ความสนใจ ความพอใจ

2) แรงจูงใจภายนอก (External Motivation) เกิดจากแรงกระตุ้นจากสังคม เช่น การให้รางวัล การลงโทษ แรงจูงใจภายนอกได้แก่ ผลการแข่งขันความสำเร็จในการทำงาน

การสร้างแรงจูงใจภายในสามารถทำได้ดังนี้

1) จัดโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมจนทำให้นักกีฬาพอใจ

2) ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เหมาะสม ซึ่งจะทำให้นักกีฬามีศรัทธาและมีเจตคติที่ดีจนอยากจะฝึกซ้อม

3) โอกาสที่จะนำไปใช้ต้องชี้แจงให้เข้าใจ

การสร้างแรงจูงใจภายนอกสามารถทำได้ดังนี้

1) การแข่งขันเพื่อความสนุกสนานและเพื่อชัยชนะ ทำให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้นอาจจะให้แข่งกับตนเองและคนอื่น

2) ความสำเร็จในการทำกิจกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจเป้าหมายและความหวังของนักกีฬาและจะต้องให้นักกีฬาได้รู้ผลการกระทำของเขาโดยเร็ว เพื่อหาทางปรับปรุง

3) ความนิยมชมชอบจากบุคคลอื่น การยกย่องในความสำเร็จ

4) การให้รางวัลและการทำโทษจะช่วยให้นักกีฬาเกิดความมานะ พยายามในการฝึกซ้อมและเกิดการเรียนรู้ขึ้น

ทฤษฎีของแรงจูงใจ

ทฤษฎีแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับกีฬา มี 4 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน (Intrinsic and Cognitive Evaluation Theory) แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง โดยไม่มีผลมาจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนแรงจูงใจแบบประเมินก็เป็นแรงจูงใจประเภทหนึ่งที่เกิดจากภายในต้องการความรู้สึกว่ามีความสามารถและเป็นผู้กำหนดต่อสถานการณ์ มีองค์ประกอบที่สำคัญคือความรู้สึกควบคุมและการประเมินข้อมูล

2. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Achievement Motivation Theory) หมายถึง แรงขับหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย หรือ ลักษณะนิสัยในการที่เผชิญหน้าหรือถอนหนี รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศหรือสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

3. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory) เป็นทฤษฎีที่มนุษย์พยายามอ้างหรือหาสาเหตุเพื่อนำมาอธิบายการกระทำของตนเองว่าทำไมถึงต้องกระทำอย่างนั้น ซึ่งก็จะดูเหมือนเป็นแรงจูงใจนั่นเอง

4. การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจโดยมีการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการไว้แล้วพยายามปฏิบัติให้ได้ผลสำเร็จอันจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา โดยมีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ ความสามารถของนักกีฬา การทุ่มเทมุ่งมั่นของนักกีฬา การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความยากง่ายของงาน

นอกจากนี้โค้ชหรือผู้ฝึกสอนควรจะต้องรู้ถึงเทคนิควิธีการจูงใจดังต่อไปนี้

1. การยกย่องชมเชย
2. การใช้กฎระเบียบและการลงโทษ
3. การปลอบขวัญเมื่อไม่ประสบความสำเร็จ
4. การกำหนดเงื่อนไขพิเศษ
5. การใช้เสียง
6. การพูดคุยเป็นรายบุคคลและทีม
7. การพูดจี้ใจให้มีพลังฮึกเหิม
8. การจัดบอร์ด
9. การประชาสัมพันธ์
10. ต้องสนใจใส่ใจกับนักกีฬา
11. ใช้เทคนิคด้านจิตวิทยาอื่นๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจ เช่น การคิดในทางบวก การใช้คำขวัญคำคมต่างๆ เป็นต้น

1.4.6 การควบคุมพลังงานเชิงบวก (Positive Energy)

พลังงานเชิงบวกนี้เป็นการสร้างนักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในทางบวก คือ รู้สึกว่าตนเองที่จะทำการแข่งขันในแต่ละครั้งจะได้รับชัยชนะ ฉะนั้นนักกีฬาก็จะต้องมีองค์ประกอบหลายๆอย่าง เริ่มจากการเตรียมตัวฝึกซ้อมสภาพร่างกายและจิตใจ การวางแผนต่างๆ ต้องดีจึงจะเกิดชัยชนะ ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงการพูดในทางบวก

พลังงานเชิงบวก คือ ความสามารถในการคิดให้สนุกสนาน มีความสุขไม่ว่าจะเจอเหตุใดๆ หรือสถานการณ์กดดันเพียงใดก็ตาม ก็สามารถคิดให้เป็นเรื่องสนุกได้ ซึ่งความสามารถนี้จะช่วยทำให้นักกีฬาเป็นคนที่มีสปิริต มีน้ำใจเป็นนักกีฬาสูง อยู่ร่วมกับทีมได้ดี เป็นที่รักของเพื่อนร่วมทีมเพราะจะเป็นคนไม่กลัวความพ่ายแพ้ ไม่กลัวปัญหา เพราะทุกเรื่องเป็นเรื่องสนุกสำหรับเขาเหล่านั้น (วิทวัส ศรีโนนยางค์. 2552)

ไวท์เบอร์ (สุพิตร สมาหิโต. 2543; อ้างอิงจาก Weinberg. 1998) กล่าวว่า ทุกครั้งที่ลงสนามแข่งขัน คุณจะต้องไม่มีความคิดที่เป็นลบเกี่ยวกับตนเอง ถึงแม้แต่เพียงคุณคิดว่าคู่ต่อสู้ของคุณเป็นผู้ที่มีฝีมือยอดเยี่ยม เคยเอาชนะคุณมาแล้ว และคุณไม่เคยเล่นได้ดีเท่าเขา หากคุณเริ่มคิดเช่นนี้ตั้งแต่นาทีแรกที่จะเริ่มแข่งขันนั่นหมายถึงว่า คุณต้องตายแน่นอน ในทางตรงข้ามหากคุณเริ่มต้นคิดกับตนเองว่าวันนี้จะต้องเอาชนะให้ได้ นั่นคือ สิ่งที่ถูกต้องซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมาหิโต (2543) กล่าวว่า อะไรก็ตามที่นักกีฬาคิดและพูดกับตนเอง ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อความสามารถที่เขาได้แสดงออกมา แต่ก็เป็นโชคร้ายที่การรู้ตัวของแต่ละคนนั้น มักจะสายเสียแล้ว เราทุกคนมักจะใช้เวลามากในการพูดกับตนเอง ซึ่งมีอยู่หลายครั้งที่การพูดนั้นมักจะไร้สาระ ไม่มีเนื้อหาที่น่าสนใจ แต่อย่างไรก็ตาม ความคิดที่มีอยู่ในใจจะมีผลต่อความรู้สึก และในที่สุดก็จะแสดงออกมาโดยการกระทำ ความคิดที่สับสนและไม่มีทิศทาง บ่อยครั้งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่เป็นลบ และแสดงออกถึงความสามารถได้ไม่เต็มที่ ขณะเดียวกัน ความคิดที่เป็นบวกก็จะมีส่วนช่วยทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดี และสามารถแสดงออกในทักษะกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงข้ามถ้าเราใช้การพูดกับตนเองในทางลบ ย่อมจะส่งผลถึงการแข่งขันที่ไม่ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน ดังที่วาน ลาที (สุพิตร สมาหิโต. 2543; อ้างอิงจาก Van Rate. 1994) ได้ทำการศึกษากับนักเทนนิส โดยที่ให้นักเทนนิสได้ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองในทางลบตลอดเวลา ผลปรากฏว่า การแสดงออกซึ่งทักษะของการเล่นเทนนิสของนักกีฬาจะออกมาในลักษณะที่ตีลูกเสียตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นการเสิร์ฟ การตีลูกโต้กลับไป การรับลูก และการตบข้ามไปยังแดนตรงข้าม สรุปได้ว่า นักเทนนิสควรจะได้ใช้เทคนิคการพูดกับตนเองในทางบวกมากกว่าการพูดกับตนเองในทางลบ เพราะมิฉะนั้นโอกาสที่เขาจะได้แต้มคะแนนก็ดูราวกับว่าจะห่างไกลมาก

โดยสรุปแล้วการพูดกับตนเองในทางบวกแล้ว ผลที่ได้คือ ทำให้เกิดความเชื่อมันในตนเอง สามารถควบคุมความวิตกกังวล และเป็นสัญญาณผูกมัดให้เราต้องพยายามทำหรือปฏิบัติตามกรอบแนวความคิดที่เราเปล่งเป็นภาษาพูดออกมา ซึ่งตรงกับที่ ฮาร์ดี้และฟาเซย์ (สุพิตร สมาหิโต. 2543; อ้างอิงจาก Hardy; & Fazey. 1990) ได้สรุปว่า การพูดกับตนเองในทางบวกเป็นเทคนิคที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลได้เกิดความพยายามในการกระทำ เป็นการปรับ และดัดแปลงอารมณ์ที่จะต้องจดจ่อและมีสมาธิในการปฏิบัติ อาจจะเป็นกระบวนการที่ติดตามมาอีกก็ได้

สำหรับความคิดที่เป็นลบซึ่งไม่ควรนำมาใช้ และควรเปลี่ยนความคิดนั้น สุพิตร สมาหิโต (2543) ได้ดัดแปลงมาจาก บันเกอร์ (Bunker) นำมาเสนอเป็นตารางดังนี้

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบความคิดทางลบกับความคิดทางบวก

ความคิดที่เป็นลบ	**ควรเปลี่ยนเป็นความคิดที่เป็นบวก**
1. กรรมการผู้ตัดสินคนนี้ไม่มีความยุติธรรม ตัดสินผิดพลาด ตามเกมไม่ทันอยู่ตลอดเวลา เราคงไม่มีวันได้รับชัยชนะแน่นอน	1. เราทำอะไรไม่ได้กับการตัดสินของกรรมการดังนั้นไม่ต้องไปสนใจกับเขา เราควรจะมุ่งความสนใจว่าเราจะทำอย่างไรกับเกมการเล่นของเราในนัดนี้ หากเราเล่นดี อยู่ในกติกา กรรมการก็คงจะทำอะไรเราไม่ได้
ความคิดที่เป็นลบ	**ควรเปลี่ยนเป็นความคิดที่เป็นบวก**
2. ทำไมเขามาขับจับฉันฟาล์วในนาทีสุดท้ายของการเล่น ฉันตื่นเต้นมาก ฉันอาจจะเล่นออกนอกลู่นอกทางและในที่สุดก็จะทำอะไรไม่ได้เลย	2. หัวใจฉันเต้นเร็วกว่าปกติ แต่ก็ไม่เป็นไรเพราะฉันเคยยิงลูกโทษเข้ามากกว่า 100 ครั้ง ฉันจะพยายามหายใจเข้าลึกๆ เพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลและจะจินตภาพเห็นลูกบาสเกตบอลลงห่วง
3. เราจะชนะในการแข่งขันครั้งนี้หากเพียงแต่ฉันทำได้เกิน 9 คะแนน	3. ตัดความกังวลในเรื่องคะแนนออกไป ขอเพียงแต่มีความมุ่งมั่นว่าจะจัดลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติให้ดีที่สุดอย่างไร
4.โค้ชคงจะหมดหวังในตัวฉันแล้ว เขาจึงไม่มีแม้แต่จะมาช่วยเหลือดูแลฉัน	4. มันคงไม่มีความยุติธรรมหากเขาจะต้องมาดูแล ฉันเป็นพิเศษ เขามีหน้าที่ที่จะศึกษาและดูแลนักกีฬาทั้งทีม พรุ่งนี้ฉันจะเดินเข้าไปหาเขาและจะถามว่ามีอะไรบ้างที่ฉันจะต้องฝึกเพิ่มเติม

นอกจากนี้ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองมีดังนี้

1. เพื่อผลเลิศทางการกีฬา
2. เพื่อควบคุมสมาธิและมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญ
3. เพื่อแก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง
4. เพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ
5. เพื่อควบคุมความพยายาม
6. เพื่อสร้างความมั่นใจ

ดังนั้นเทคนิคการพูดกับตนเองในทางบวกจึงเป็นเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬา ทำให้การแสดงออกในความสามารถทางกีฬาดีขึ้น โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่มีความสามารถในระดับสูง

1.4.7 การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control)

นักกีฬามีลักษณะในการเล่นกีฬาและเล่นอย่างสนุกสนานก็มักจะเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการกีฬานั้นๆ อย่างแน่นอน ดังที่เทร็นดิส (วรอนงค์ ยังเจริญ. 2539; อ้างอิงจาก Traindis. 1971) ได้กล่าวไว้ว่า ทัศนคติเป็นเครื่องมือทำให้บุคคลได้รับประโยชน์แก่ตนเองใน ชีวิตประจำวันได้นั้น นักเรียนต้องมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาและพีระพงศ์ บุญศิริ (2536) กล่าวเพิ่มเติมในเรื่องนี้ไว้ว่า โค้ชที่มีชื่อเสียงในต่างประเทศได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ก่อนการเรียนรู้ทักษะและเทคนิคใดๆ นักกีฬาต้องถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกยอมรับในกฎเกณฑ์การฝึกซึ่งจัดเป็นการพัฒนาอันดับแรกสำหรับนักกีฬา

ดังนั้นสรุปได้ว่า ทัศนคติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในแรงจูงใจนักกีฬาให้มีความอยากที่จะเรียนหรือเล่นหรือทำการแข่งขันด้วยความตั้งใจอย่างเต็มที่นั่นเอง

ความหมายของทัศนคติ

อแนสดาซี (วรอนงค์ ยังเจริญ. 2539; อ้างอิงจาก Anastasi. 1976) กล่าวว่า ทัศนคติหมายถึง สภาพความพร้อมของประสาทและจิตใจอันได้จากประสบการณ์ การเรียนรู้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่งและต่อสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นๆ ในทางบวกหรือทางลบก็ได้

เบลกินและสกายเดล (Belkin; & Skydell. 1979) ให้ความหมายของทัศนคติว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะตอบสนองในทางที่เป็นความพอใจ ไม่พอใจต่อผู้คน เหตุการณ์ สิ่งของต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและคงที่

ฌอร์และคอสแตนโซ (Shaw; & Costanzo. 1982) กล่าวว่าทัศนคติ หมายถึงลักษณะการประเมินผลเกี่ยวกับแนวความคิดและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ บุคคลทั้งหลายต่างมีทัศนคติต่อสรรพสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นบวกเป็นกลางหรือเป็นลบก็ได้

คมกริช เชาว์พานิช (2540) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นสภาพจิตใจ ที่มีความรู้สึกรวมทั้งอารมณ์ต่างๆ ของมนุษย์ที่มีต่อมนุษย์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งเกิดหลังจากได้รับประสบการณ์ในสิ่งนั้น อาจจะเกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ

สรุปได้ว่า ทัศนคติ หมายถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลเป็นการจัดระเบียบแนวความคิด ความเชื่อ อุปนิสัย และสิ่งจูงใจที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสมอ ทัศนคติมิใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิดตรงกันข้ามทัศนคติจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ที่ตนได้เกี่ยวข้องอยู่ด้วยในภายนอก ทัศนคติจะมีลักษณะมั่นคงและถาวร ภายหลังจากที่ทัศนคติได้ก่อตัวขึ้นมาแล้วจะไม่เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเป็นการชั่วคราว และจะไม่เปลี่ยนแปลงในทันทีทันใดที่ได้รับตัวกระตุ้นที่แตกต่างกันไปเพราะทัศนคติที่ก่อตัวขึ้นนั้นจะมีกระบวนการคิด วิเคราะห์ ประเมิน และสรุปจัดระเบียบเป็นความเชื่อ หากจะเปลี่ยนแปลงจึงต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก

ประเภทของทัศนคติ

ทัศนคติแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ทัศนคติทั่วไป (General Attitude) ได้แก่ สภาพของจิตใจโดยทั่วไปเป็นแนวคิดประจำตัวของบุคคล ทัศนคติทั่วไป ได้แก่ ลักษณะของบุคลิกภาพอันกว้างขวาง เช่น การมองโลกในแง่ดี

2. ทัศนคติเฉพาะอย่าง (Specific Attitude) ได้แก่ สภาพทางจิตใจที่บุคคลมีต่อวัตถุสิ่งของบุคคล สถานการณ์และสิ่งอื่นๆ ทัศนคติเฉพาะอย่างนี้จะแสดงออกในลักษณะชอบ ไม่ชอบ สิ่งนั้น คนนั้น ถ้าชอบหรือเห็นดีด้วยก็เรียกว่า มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ถ้าไม่ชอบหรือเห็นไม่ว่าดีต่อสิ่งนั้น เป็นการจำเพาะเจาะจง

ลักษณะที่สำคัญของทัศนคติ

ลักษณะที่สำคัญของทัศนคติที่น่าจะศึกษา เนื่องจากมีส่วนเกี่ยวพันกับพฤติกรรมต่างของบุคคลดังนี้

1. ทัศนคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ ไม่ใช่สิ่งที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด ประสบการณ์มีอิทธิพลอย่างมากต่อทัศนคติ การสะสมประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านกระบวนการปะทะสังสรรค์กับสิ่งต่างๆ ในสังคมมีผลโดยตรงต่อทัศนคติ

2. ทัศนคติมีคุณลักษณะของการประเมิน (Evaluation Nature) ทัศนคติมีธรรมชาติของการประเมินเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกแอบแฝงอยู่ด้วย การที่บุคคลหนึ่งจะมีทัศนคติอย่างไร

ต่อสิ่งใดขึ้นอยู่กับผลการประเมินความรู้ ความคิดหรือความเชื่อที่มีเกี่ยวกับสิ่งนั้น ซึ่งจะทำให้ผู้ประเมินเกิดความรู้สึกทางบวกหรือทางลบต่อสิ่งดังกล่าว ผลการประเมินอาจแตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

3. ทัศนคติคุณภาพและความเข้ม (Quality and Intensity) คุณภาพของทัศนคติเป็นสิ่งที่ได้จากการประเมิน เมื่อบุคคลประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็อาจมีทัศนคติทางบวก(ความรู้สึกชอบ) หรือ ทัศนคติทางลบ (ความรู้สึกไม่ชอบ) ต่อสิ่งนั้น นั่นก็คือ ก่อให้เกิดสภาวะความพร้อมที่จะเข้าหาหรือหลีกหนีสิ่งดังกล่าว ส่วนความเข้มจะบ่งถึงความมากน้อยของทัศนคติทางบวกหรือลบ หรือบ่งชี้ระดับการประเมิน เช่น ชอบมาก ชอบน้อย เป็นต้น

4. ทัศนคติมีความคงทนไม่เปลี่ยนง่าย (Stable and Enduring) เนื่องจากสิ่งที่ประเมินมีความชัดเจนถูกต้องแน่นอนหรือในกรณีที่มีการสะสมประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้น โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้มานานพอในกรณีเช่นนี้การเพิ่มความรู้ใหม่ ประสบการณ์ใหม่หรือการบังคับให้แสดงพฤติกรรมนั้นๆ อยู่เสมอก็อาจจะไม่มีผลทำให้ทัศนคติเปลี่ยนแปลง ทัศนคติทำนองนี้จะสามารถทำนายหรืออธิบายพฤติกรรมในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงในเวลาต่อมาได้อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบของทัศนคติ

ทัศนคติมีองค์ประกอบ 3 ประการคือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้สึกความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้านั้นๆ เพื่อเป็นเหตุผลที่จะสรุปความและรวมเป็นความเชื่อหรือช่วยในการประเมินสิ่งเร้านั้นๆ

2. องค์ประกอบด้านความรู้หรืออารมณ์ (Attentive Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้า ต่างเป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินสิ่งเร้านั้นแล้วว่า พอใจหรือไม่พอใจต้องการหรือไม่ต้องการ ดีหรือเลว

3. องค์ประกอบพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบทางด้านความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะพฤติปฏิบัติหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่สนับสนุนหรือคัดค้าน

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้จากการประเมินผลพฤติกรรมที่คิดจะแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความรู้สึกที่มีอยู่

การเกิดทัศนคติ

การเกิดทัศนคติ โดยทั่วไปจะเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้น ในการศึกษาจึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงส่วนประกอบต่างๆ ของทัศนคติว่าสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไร ดังนี้

1. การเกิดทัศนคติทางด้านความรู้ ความคิด (The Formation of Cognitive Component) เนื่องจากในชีวิตประจำวันของคนเรามีเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราต้องรับรู้มากมาย สมองของคนเราไม่สามารถคิด จดจำ โต้ตอบกับข้อมูลทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาได้เราจึงต้องจัดประเภทหรือจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่ได้รับรวมทั้งการเลือกรับข้อมูลและการตัดสินภาพพจน์ตลอดจนให้ความสำคัญเฉพาะลักษณะเด่นบางอย่างของสิ่งเร้าด้วย

2. การเกิดทัศนคติทางด้านอารมณ์ (The Formation of the Affective Component) องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก ได้แก่ ความรู้ทางบวกกับความรู้สึกทางลบ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางด้านความรู้ ความคิดคือเมื่อสิ่งเร้าได้รับการตีความว่าอย่างไร บุคคลก็จะมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่สอดคล้องกับการตีความนั้น เช่น ถ้าเรารับรู้ว่าสุขภาพของเราแข็งแรงเราก็จะเกิดความรู้สึกปลอดภัยมีความรู้สึกที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเรารับรู้ว่าสุขภาพของเราอ่อนแอมีโรคภัยร้ายแรงก็จะเกิดความรู้สึกกลัวขึ้น การเกิดทัศนคติทางด้านความรู้สึกนี้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยการวางเงื่อนไขด้วยการให้รางวัลและการลงโทษ รวมทั้งความคุ้นเคยกัน

3. การเกิดทัศนคติทางด้านพฤติกรรม (The Formation of Behavioral Component) บรรทัดฐานของสังคม (Social norm) เป็นตัวกำหนดทัศนคติในด้านพฤติกรรม เนื่องจากบรรทัดฐานของสังคมควบคุมพฤติกรรมของคนทำให้ทำในสิ่งที่สังคมเห็นว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ทัศนคติในด้านพฤติกรรมนี้มักจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของกลุ่มเนื่องจากวัฒนธรรมต่างกันบรรทัดฐานของกลุ่มก็แตกต่างกันไปด้วย

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างทัศนคติ

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการสร้างทัศนคติ ประกอบด้วย

1. เป้าหมายและการวางแผน โดยที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนต้องมีการวางแผน การเตรียมทีม การตั้งเป้าหมาย พร้อมกับคาดหวังว่าจะเป็นไปได้ด้วย

2. การรู้จักสร้างวินัยแห่งตน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้รู้สึกรับผิดชอบตนเอง ทำให้ทักษะความพร้อมและสมรรถภาพด้านต่างๆ เพิ่มพูนขึ้น

3. ความเชื่อมั่นเป็นตัวการสำคัญที่เป็นพื้นฐานระดับความสามารถทางทักษะของบุคคลที่ได้แสดงออกเป็นผลสำเร็จ เป็นที่ยอมรับจนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

4. การคาดการณ์ล่วงหน้าก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะนำนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งหมายถึงว่าจะต้องรู้จักการวางแผนคาดคะเนว่าจะสามารถปฏิบัติภารกิจอย่างไรจึงจะทำให้สำเร็จตามที่คาดหวัง

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจแล้วสรุปได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ทั้งนักกีฬาและโค้ชจำเป็นจะต้องรู้ เข้าใจและให้ความสำคัญอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อนำไปปฏิบัติจนประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะองค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ ความ

มั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ สมาธิหรือความตั้งใจ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้ง 7 ด้านนี้ ถ้านักกีฬามีสภาพที่ดีพร้อมย่อมประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะเมื่อนักกีฬามีระดับทักษะที่ดีเท่ากัน ความพร้อมสมรรถภาพทางกายเท่ากันด้วยแล้ว นักกีฬาที่มีสมรรถภาพความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหนือหรือดีกว่าย่อมเสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่าอย่างแน่นอน

1.5 แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)

ปี ค.ศ 1986 ดร. จิมส์ โลเออร์ (Loehr. 1986) ศึกษาเรื่อง ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อสร้างหลักสูตรฝึกอบรมให้กับนักเทนนิส และสร้างแบบวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ลงในหนังสือชื่อ Mental Toughness แบบวัดนี้ โลเออร์ มีวัตถุประสงค์ว่า สามารถวัดระดับความเข้มแข็งได้ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเองการควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งลักษณะของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นแบบทดสอบที่มีเนื้อหาในการวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งหมด 7 ด้าน มีจำนวนข้อคำถาม 42 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามในแบบวัดจะมีคะแนน 6 ระดับให้เลือกตอบ เริ่มจาก “ 1 ” คือ (ไม่จริง) ไปจนถึง “ 6 ” คือ (เป็นความจริงที่สุด)

อย่างไรก็ตาม หลังจากที่แบบทดสอบนี้ถูกตีพิมพ์และเผยแพร่ออกไป พบว่ามีนักจิตวิทยาการกีฬาอีกหลายท่านที่นำแบบทดสอบนี้ไปทำการพัฒนาเพื่องานวิจัยอีกหลายครั้ง ซึ่งทำให้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์นี้ยังขาดมาตรฐาน ขาดความตรงเชิงเนื้อหาและความเที่ยง ยังไม่สามารถใช้วัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาได้จริง เช่น หากนักกีฬาทำแบบทดสอบในขณะโกรธหรือมีอารมณ์เพลิดเพลินมากเกินไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ผลคะแนนที่ได้ก็จะไม่ตรงกับความจริง

ปี ค.ศ. 2003 มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton; et al. 2003: Online) อ้างใน อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อทำการวิจัยกับกลุ่มนักกีฬาระดับมัธยมศึกษาจำนวน 263 คน แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีทั้งหมด 42 ข้อ ครอบคลุมทั้ง 7 ด้านตามแบบของโลเออร์ และมีการวัดระดับคะแนนเป็นสเกล 6 ระดับ ตั้งแต่ “ 1 ” คือ (ผิดที่สุด) ถึง “ 6 ” คือ (ถูกต้องที่สุด) ต่อมาในปี พ.ศ.2540 อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ได้พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจอีกครั้งเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่ปรับปรุงมาจากแบบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (1986) และแปลเป็นภาษาไทย ให้ครอบคลุมระดับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน และเป็นอัตราการประเมินค่า (Ratting Scale) 5 ระดับ คือ 1) เป็นประจำ 2) บ่อยๆ ครั้ง 3) ค่อนข้างบ่อย 4) นานๆ ครั้ง และ 5) ไม่เคยเลย หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาความสอดคล้องระหว่าง

แบบทดสอบกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักกีฬาประเภททีม และนักกีฬาประเภทบุคคล ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha - Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง(Reliability) เท่ากับ 0.90

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ผู้วิจัยได้แบ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศออกเป็น 2 ประเภท คือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยตรง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มเข็งทางจิตใจ ดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยตรง

อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภททีมเขต 3 จำนวน 65 คน นักกีฬาประเภทบุคคล เขต 3 จำนวน 96 คน นักกีฬาประเภททีม เขต 4 จำนวน 64 คน นักกีฬาประเภทบุคคล เขต 4 จำนวน 94 คน และนักกีฬาประเภททีมเขต 10 จำนวน 73 คน นักกีฬาประเภทบุคคลเขต 10 จำนวน 108 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr. 1986) มีคุณภาพความตรงในเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.97 และมีค่าความเที่ยง 0.90 นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านของนักกีฬาประเภททีมเขต 3 และเขต 4 อยู่ในระดับที่ต้องการพัฒนา

2. นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.นักกีฬาเขต 3,เขต 4และเขต 10 มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเภทกีฬากับเขตการแข่งขันที่มีต่อการเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งทั้งหมด 225 คน ประกอบด้วยนักวิ่งมาราธอน (42.195 กิโลเมตร) จำนวน 145 คน นักวิ่งครึ่งมาราธอน (21.1 กิโลเมตร) จำนวน 80 คน ส่วนนักจักรยานทั้งหมด 225 คน ประกอบด้วยนักจักรยานประเภท A จำนวน 40 คน ประเภท B จำนวน 110 คน และประเภท C จำนวน 75 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ ซึ่งได้นำไปปรับปรุงใหม่และตรวจสอบมีค่าเทียบเท่ากับ 0.82 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ T-Test ผลวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับจริง การควบคุมพลังงานเชิงบวกและการควบคุมทัศนคติ จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับจริง มีเพียงด้านเดียวอยู่ในระดับไม่แน่ใจ คือ การควบคุมพลังงานเชิงลบ

2. การศึกษาปฏิสัมพันธ์และการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 2 ประเภทพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไม่มีปฏิสัมพันธ์และไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.53

วิสูตร วรรคดี และสุกิจ พิทักษ์เจริญ (2550) ได้ทำการศึกษา เรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬายักน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 จำนวนทั้งหมด 165 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr. 1986) ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 ด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.35 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.08 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านการควบคุมสมาธิ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.15 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านการจินตภาพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.47 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.50 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านพลังงานเชิงบวกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.12 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา และด้านการควบคุมทัศนคติมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.66 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจของนักกีฬายกน้ำหนักชายและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านการจินตภาพ ด้านพลังงานเชิงบวก และด้านการควบคุมทัศนคติไม่มีความแตกต่างกัน

วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 จำนวน 404 คน ประกอบด้วย นักกีฬา หญิง 192 คน และนักกีฬาชาย 214 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีข้อคำถาม จำนวน 42 ข้อ หาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.92 มีอัตราการประเมินค่า 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และหาค่าปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างตัวแปร โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

2. ประเภทกีฬาและ เพศของนักกีฬาไม่มีอิทธิพลร่วมกันต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักกีฬาประเภททีมและบุคคล มีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ประเภททีมและบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา แตกต่างกัน ในด้านควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านพลังงานเชิงบวก

6. นักกีฬาเพศชายและเพศหญิง มีความเข้มแข็งทางจิตใจของ นักกีฬาแตกต่างกัน ในด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ ด้านพลังงานเชิงบวก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มเข็งทางจิตใจ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ และเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จากการศึกษาสามารถที่จะสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี นักกีฬาส่วนมากมีปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดอาการกลัวในลักษณะต่างๆ อัน

เนื่องมาจากการที่นักกีฬาเล่นระบบทีมการประสานงาน การเข้าใจในการเล่นยังไม่เข้าใจดีพอ ประกอบกับความสามารถที่แสดงออกในแต่ละคนในบางครั้งเล่นผิดพลาดบ่อยครั้ง จึงเป็นผลให้นักกีฬาเกิดอาการกลัวเมื่อเล่นผิดพลาดและไม่สามารถควบคุมสมาธิให้อยู่กับการเล่นได้

2. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เนื่องมาจากการที่นักกีฬามีพื้นฐานในการฝึกซ้อม สภาพสังคมความเป็นอยู่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่อาศัย เป็นผลให้นักกีฬามีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อการควบคุมระดับความตื่นเต้นในการแข่งขันได้ไม่ดี

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องมาจากการฝึกซ้อมนักกีฬาได้มีการฝึกในรูปแบบต่างๆ จนเกิดความพร้อม สามารถควบคุมความวิตกกังวลหรือความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

เชวงพจน์ ครองธานินทร์ (2549) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 จำนวน 305 คน แยกเป็นชาย 151 คน หญิง 154 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนชายและนักกีฬายิงปืนหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายกับนักกีฬาหญิง ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาชายในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

4. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ ของนักกีฬาหญิงในรอบคัดเลือกกับรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความวิตกกังวลทางกาย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

จันทิวา จันทะบุตร (2547) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่ง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 108 คน แบ่งออกเป็นชาย 67 คน และหญิง 41 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ใช้ในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ของเพศชายและหญิงอยู่ในระดับปานกลางส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลทางจิตความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยของเพศชาย และเพศหญิงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนการแข่งขัน 1 สัปดาห์ และหลังการแข่งขันของเพศชายและหญิง พบว่า ทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิมลมาศ ประชากุล (2547) ทำการศึกษาผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยการแบ่งแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มทดลองคือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความเชื่อมั่นในตนเองโดยแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ และวิเคราะห์ผลด้วยสถิติ T-test F-test และหาความแตกต่างรายคู่ด้วยเชฟเฟ่ (Scheffe) ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และคณะ (2548) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย จำนวน 13 คน และนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสร จำนวน 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2) โดยนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบ ความแตกต่าง โดยใช้สถิติที (t – test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 18.30 ± 3.92 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับต่ำ เท่ากับ 16.53 ± 3.38 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) อยู่ในระดับสูง เท่ากับ 25.00 ± 4.01

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 24.23 ± 5.69 ด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 21.07 ± 4.74 และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) อยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 24.61 ± 3.24

3. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทยและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงระดับสโมสรแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑาทิพย์ ชำนาญพล (2549) ได้ทำการศึกษาเจตคติที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการกีฬาที่มีต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 22 จำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบวัดเจตคติที่เกี่ยวกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬา (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire : TEOSQ) โดยผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .73 และแบบวัดแรงจูงใจในการกีฬา (The Sport Motivation Scale : SMS) โดยผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .93 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า

1. เจตคติในการเล่นกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่22มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานในการเล่นกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายนอกและความไม่มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เจตคติที่เกี่ยวข้องกับตนเองในการเล่นกีฬาไม่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในในการเล่นกีฬา

4. นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 22 มีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเป็นแรงจูงใจภายนอกด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ มากที่สุด รองลงมาคือ แรงจูงใจภายในเกี่ยวกับความรู้และแรงจูงใจภายนอกเกี่ยวกับการรับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด

ทูรย์ มีกุดเวียน (2549) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักฟุตบอลชายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลขันธ์ อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 30 ให้กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึก นักกีฬากลุ่มควบคุมเข้ารับการฝึกการเล่นกีฬาฟุตบอล ในวันจันทร์ - ศุกร์ รวม 5 วัน นักกีฬากลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกยิงประตูควบคู่กับฝึกจินตภาพ ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวม 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. การเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า

1.1 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

1.2 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

1.3 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. โดยจากการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ พบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนั้นยังพบว่าความแม่นยำในการยิงประตู ฟุตบอลของกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มสูงกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล พร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิง

ประตู แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (T-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อังคณา บุญเสม (2550) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิง ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 จำนวน 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .94 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ด้านความรักความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียงและด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.62,47.35, 41.41, 41.82, 47.51, 39.98 และ 36.87 ตามลำดับ

2. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ที่มีช่วงประสบการณ์ในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ต่ำกว่า 5 ปี ด้านความรักความถนัด และความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.13, 47.74, 39.01 และ 50.83 ตามลำดับ และ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.43, 39.01 และ 38.15 ตามลำดับ

3. แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34 ที่มีช่วงประสบการณ์ในการเลือกเล่นกีฬาฟุตบอล ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป ด้านความรักความถนัด และความสนใจ และด้านสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.34 และ 45.51 ตามลำดับ และด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง และด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.00, 43.59, 47.31, 41.34 และ 40.25 ตามลำดับ

จรัลพงษ์ สาหร่ายทอง (2551) ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำ ในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อทราบ และเปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่เคยเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชุมนุมบาสเกตบอล ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม และโรงเรียนจุฬาภรณ์ราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 42 คน โดยได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน โปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการฝึกการควบคุมการหายใจ และแบบทดสอบการยิงประตูระยะ 3 คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส (SPSS) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และ วิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 3โดยทดสอบระหว่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 พบว่าแตกตางกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มโดยทดสอบ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สาคร แก้วสมุทร์ (2551) ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามวยสากล สมัครเล่นในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ที่ได้รับเหรียญรางวัล ทั้งหมด 9 รุ่น จำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจและแบบ

สัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติและคำนวณหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยภายในที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 35 มีทั้งหมด 5 ด้าน ซึ่งแต่ละด้านมีค่าความถี่และร้อยละ ดังนี้ ปัจจัยทางด้านสรีระมีระดับความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ มีโครงสร้างร่างกายที่สมส่วนอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 58.33 ปัจจัยทางด้านสมรรถภาพร่างกาย นักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มีระดับความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 61.11 ปัจจัยทางด้านเทคนิคทักษะนักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ มีระดับทักษะในการออกหมัดหน้าหรือหมัดนำอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.22 ปัจจัยในระหว่างการแข่งขันมีนักกีฬาระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ ความรับผิดชอบระหว่างแข่งขันของนักกีฬามีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.78 ปัจจัยด้านจิตวิทยานักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ มีน้ำใจนักกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.77 นักกีฬามีสัญชาตญาณการเป็นนักสู้อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.33

2. ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 35 ทั้งหมด 5 ด้าน มีค่าความถี่และร้อยละ ดังนี้ ปัจจัยด้านกายภาพนักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ บริเวณและสถานที่ตั้งเวทีแข่งขันมีความเหมาะสมและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ในระหว่างแข่งขัน อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.56 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ นักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุดในด้านนี้ คือ มีการสนับสนุนด้านงบประมาณอย่างดี มีการฝึกซ้อมอย่างเหมาะสม และมีการจัดเสื้อผ้า อุปกรณ์ฝึกซ้อมส่วนตัวให้อย่างพอเพียง อยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 47.22 ปัจจัยด้านชาติกำเนิดนักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุดในด้านนี้ คือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด (พรสวรรค์) อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.67 อยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 50.00 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านผู้ฝึกสอน นักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุดในด้านนี้ คือ การให้กำลังใจจากผู้ฝึกสอนอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.89 การวางแผนและการแก้เกมของผู้ฝึกสอน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.33 ปัจจัยด้านโชคหรือดวงนักกีฬามีระดับความคิดเห็นมากที่สุดในด้านนี้ คือ การจับฉลากแบ่งสายในการแข่งขันอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.22

สุนทร พันธัง (2551) ได้ศึกษาเรื่องการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลชาย ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล แบบทดสอบการตีลูกซอฟท์บอล และโปรแกรมการตั้งเป้าหมายวิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการตีลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ ที (t – test Independent) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 และ4 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาญยุทธ รัตนมงคล (2552) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 รวมทั้งสิ้นจำนวน 200คน เป็นชายจำนวน 100 คน เป็นหญิงจำนวน 100 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ผลการศึกษาพบว่า

1. แรงจูงใจโดยรวม ของการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ด้านความรัก ความสนใจ และความถนัด ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับต่อตนเองและบุคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์ที่ได้รับ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 (S.D. = 0.49)

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37

2.1 เปรียบเทียบระหว่างเพศ นักกีฬาบาสเกตบอลที่มีเพศต่างกัน มีแรงจูงใจในการเลือก

เล่นกีฬาบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักกีฬาที่มีเพศต่างกันมีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล ด้านความรัก ความสนใจ และความถนัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างตัวแทนภาค นักกีฬาบาสเกตบอลตัวแทนแต่ละภาค มีแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกัน

วิมลมาศ ประชากุล นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2552) ศึกษาวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติไทย ที่มีประสบการณ์ การแข่งขัน และการฝึกซ้อมมากกว่า 5 ปี จำนวน 20 คน เป็นนักกีฬาชาย 11 คน นักกีฬาหญิง 9 คน โดยมีอายุระหว่าง 18 – 48 ปี มีประสบการณ์ในแข่งขันระหว่าง 5-17 ปี จาก 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เซปักตะกร้อ เทควันโด เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟันดาบสากล เทนนิส ฟุตบอลและยิงเป้าบน โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากหลักการของการวิจัยคุณภาพ นั้นไม่ได้มีการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างไว้ ตั้งแต่ต้น แต่ใช้วิธีการกำหนดคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ไว้เบื้องต้น ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลจนกระทั้งข้อมูลอิ่มตัว (หมายถึง ไม่มีข้อมูลอื่นๆ เพิ่มเติมถึงแม้จะมีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างใหม่) จึงได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาดังที่กล่าว แนวทางคำถามเป็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน โดยได้มีการบันทึกเสียงตลอดการสัมภาษณ์ ส่วนการเก็บข้อมูลโดยการสังเกต ผู้วิจัยได้สอบถามตารางเวลาในการ ฝึกซ้อมและการแข่งขัน และทำการสังเกตอย่างน้อย 2 ครั้ง ได้แก่ ในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในขณะเก็บข้อมูลด้วยสังเกต ผู้วิจัยมีบทบาทเสมือน เป็นผู้ชม โดยมีจุดมุ่งหมายในการสังเกต ได้แก่ สภาพแวดล้อมของสนามฝึกซ้อม พฤติกรรมของนักกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬากับทีม วัฒนธรรมของทีมรวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา หรือผู้ปกครอง การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ 3 วิธีการ ได้แก่ 1) การ ตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) โดยการเก็บข้อมูล 2 วิธีการ คือ การสัมภาษณ์ การสังเกต และ เก็บข้อมูลจากหลายชนิดกีฬา 2) ตรวจสอบกับกลุ่มตัวอย่าง (Member Checks) โดยการข้อสรุปที่ได้กลับไปให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบความถูกต้อง และ 3) ตรวจสอบโดยเพื่อน นักวิจัย (Peer Debriefing) โดยการปรึกษาคณะผู้ร่วมวิจัยทั้งการกำหนดรหัส การสร้างข้อสรุปและ รูปแบบการนำเสนอ

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทีมชาติไทย นักกีฬาได้ใช้วิธีการต่างๆ ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองหลากหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกันใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ ขณะซ้อม ก่อนการแข่งขัน และขณะที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยในช่วงซ้อม จะเน้นไปที่การทำให้ตนเองมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในตอนซ้อมซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่นักกีฬานำมาเป็นข้อมูลในการเพิ่มความเชื่อมั่น ส่วนในช่วงก่อนการแข่งขันนักกีฬา จะเน้นที่ความสบายใจ

จัดลำดับความคิด และการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการที่นักกีฬาใช้ทั้งพิธีกรรมทางศาสนา วิธีการทั่วๆ ในชีวิตประจำวันและ เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในขณะที่นักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นักกีฬาจะใช้ผ่อนคลาย ควบคุมลมหายใจ และตัดความคิด

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) ศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเซปักตะกร้อไทย เพศชายอายุระหว่าง 24-35 ปี ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี 2552 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัย พบว่าเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดับมากคือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลางได้แก่ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตามเทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือการสะกดจิต และไบโอฟีดแบค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาคือ การขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

งานวิจัยต่างประเทศ

ผู้วิจัยได้แบ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศออกเป็น 2 ประเภท คือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยตรง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มเข็งทางจิตใจดังนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยตรง

ฟูรี่และโปตเกียเตอร์ (Fourie. S; & Potgieter. 2001) ได้ศึกษาธรรมชาติของความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬา การศึกษานี้ได้ตรวจสอบองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอน 131 คน และนักกีฬาชั้นเลิศ 160 คน วิเคราะห์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาค่าเฉลี่ยของอุปนัย ผลจากการวิจัยนี้ ได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 12 ด้าน ได้แก่ ระดับแรงจูงใจ (motivation level), การจัดการทักษะ(coping skills), ความมั่นใจในตนเอง (confidence maintenance), ทักษะทางจิตใจ (cognitive skill), ระเบียบวินัยและการมุ่งความสำคัญที่เป้าหมาย (Discipline and goal-directedness), การแข่งขัน (competitiveness), การควบคุมของร่างกายและความต้องการของจิตใจ (Possession of prerequisite physical and mental requirements),ความเป็นหนึ่งของทีม(team unity), เตรียมทักษะ(Preparation skills), ความอดทนด้านจิตใจ

(Psychological hardiness), ความเชื่อทางศาสนาและจริยธรรม(religious convictions and ethics) และผู้ฝึกสอนได้มุ่งความสนใจไปที่ลักษณะนิสัยเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนนักกีฬาจะมุ่งความสนใจไปที่ความพยายามเป็นสิ่งสำคัญ

มิดเดิลตัน และคณะ (Middleton; et al. 2003: Online) ทำการศึกษาเรื่องการวัดระดับของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่าเราสามารถวัดระดับความเข้มแข็งของนักกีฬาว่ามีมากพอ ได้จริงหรือไม่ เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีและแบบวัดของโลเออร์ คือ Psychological Performance Inventory : PPI (1986) ซึ่งวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ และนำมาใช้กับนักกีฬาบาสเกตบอล และกอล์ฟ โดยให้นักกีฬาทำแบบทดสอบก่อนการแข่งขัน ผลที่ได้รับคือ มิดเดิลตัน และคณะสามารถวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาและเปรียบเทียบผลคะแนนกับผลของการแข่งขันซึ่งสอดคล้องกัน

โกลบี้และแชร์ (Golby; & Shead. 2004) ได้ทำวิจัยเรื่องระดับความเข้มแข็งทางจิตใจกับความแตกต่างของระดับความยากในการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักกีฬารักบี้ฟุตบอล 115 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอล 3 ระดับ ได้แก่ การแข่งขันมืออาชีพ ระดับนานาชาติ การแข่งขันระดับ Super League และการแข่งขันดิวิชั่น 1 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของโลเออร์ (Loehr. 1986) ประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ และวัดระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 อย่าง ซึ่งแต่ละข้อคำถามมีการคำนวณอัตราการประเมินค่า แบบ 5 ระดับ ตั้งแต่ “บ่อยที่สุด” จนถึง “ไม่เคยเลย” และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาระดับมืออาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับนานาชาติมีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านสูงที่สุด รองลงมาคือ การแข่งขันระดับ Super League และสุดท้าย คือ การแข่งขันดิวิชั่น 1 ซึ่งโกลบี้และแชรด์ กล่าวว่า นักกีฬาระดับนานาชาติมีค่าเฉลี่ยระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงที่สุดเพราะพวกเขาต่างผ่านการแข่งขันระดับอื่นมาก่อน ทำให้เกิดประสบการณ์และเพิ่มพูนความเข้มแข็งมากขึ้นตามลำดับ ทำให้พวกเขาสามารถเข้าแข่งและประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติได้ แต่อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้เป็นเพียงการสำรวจการแข่งขันกีฬาเพียงชนิดเดียวเท่านั้น จึงแนะนำให้มีการทำวิจัยกับชนิดอื่น และนักกีฬาประเทศอื่นต่อไป

แกรี่และโจรี่ (Garry; & Jolly. 2006) ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีต่อความสามารถและประสิทธิผลของนักกีฬาวูซู ที่เข้าร่วมการแข่งขันชิงแชมป์วูซู 2006 ณ ประเทศมาเลเซีย จำนวน 40 คน ประกอบด้วยนักกีฬาชาย 21 คน และนักกีฬาหญิง 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr. 1986) และใช้แบบวัดลักษณะภาระงานและความเป็นตัวของตัวเอง (Task and Ego Orientations in Sport Questionnaire : TEOSQ) จำแนกประเภทกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีภาระงานสูง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลาง กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ภาระงานปานกลาง ความเป็นตัวของตัวเองปานกลางและทุกกลุ่มมีการตั้งเป้าหมายก่อนการแข่งขัน จากนั้นใช้แบบสอบถาม แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อวัดและเปรียบเทียบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ 1 ซึ่งมีภาระงานสูงสุดมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบสูงกว่า กลุ่มที่ 2 นอกจากนี้ กลุ่มที่ 1 ยังมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มที่ 3 ด้วย แต่เมื่อใช้สถิติ Chi-square วิเคราะห์ข้อมูลแล้ว พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มนักกีฬา ในการตั้งเป้าหมายต่อประสิทธิผลในการแข่งขัน เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลของการแข่งขันกีฬาวูซู พบว่านักกีฬาที่ได้เหรียญมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ทางด้านความมั่นใจในตนเอง และการควบคุมพลังงานเชิงลบ สูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้เหรียญ

ฮูเวอร์ (Hoover. 2006) ทำการวิจัยเชิงบรรยาย เรื่องมุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 4 หัวข้อ ได้แก่ 1) ความหมายและคำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง 3) ความสามารถในการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ และ 4) ตัวแปรที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์รายบุคคลกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน Marietta College ได้จากการสุ่มคละชนิดกีฬาโดยวิธีการสุ่มแบบไม่เจาะจง ประกอบด้วยนักกีฬาเพศชาย 6 คน นักกีฬาเพศหญิง 7 คน และผู้ฝึกสอน 8 คน ซึ่งในการสัมภาษณ์จะใช้คำถาม 4 ข้อดังกล่าว เหมือนกันทุกคนผลการวิจัยแยกเป็นคำตอบ 4 ข้อ ดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างตอบเรื่อง ความหมายและคำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจสรุปได้ว่า เป็นการจดจ่อต่อเป้าหมาย การเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง

2) ลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็ง สรุปได้ว่า ต้องเป็นผู้มีความมั่นใจในตนเองสูงมากมีอารมณ์แปรปรวนง่าย อดทนที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก และมีสภาวะความเป็นผู้นำ

3) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทราบว่า สามารถพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจได้แต่ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีวิธีการอย่างไร

4) ตัวแปรของการพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ประสบการณ์ของนักกีฬาการฝึกซ้อม สิ่งแวดล้อม กำลังใจ การฝึกให้ชินกับสถานการณ์ที่กดดัน

ลีและเกวอน (Lee Crust; & Kayvon Azadi. 2010) ได้ทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาของนักกีฬา มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจและการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 107 คน แบ่งออกเป็น ผู้ชาย 67 คน ผู้หญิง 40 คน ใช้ แบบทดสอบ MTQ48 (Clough et al., 2002) เพื่อวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และใช้แบบทดสอบ TOPS (Thomas et al., 1999) เพื่อวัดการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผลจากการวิจัย สรุปได้ว่า การพูดดีกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ และกลยุทธ์ในการคลายความเครียดมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีผลในทางบวก ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นมีความสำคัญทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มเข็งทางจิตใจ

โบรอน (Boron. 2002) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจ และ องค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ และเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ), Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

พร็อบวิเด็นซ่า (Provvidenza. 2002) ได้ทำการศึกษาเพื่อตรวจสอบสงสัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างจินตภาพโดยรวม ความสามารถในการสร้างจินตภาพ และการใช้จินตภาพของนักกีฬาสเกตน้ำแข็ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักกีฬาสเกตน้ำแข็ง จำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ กลุ่มที่ 2 ฝึกการสร้างจินตภาพโดยได้รับการช่วยเหลือจากผู้ฝึกสอน กลุ่มที่ 3

ผู้ฝึกสอนให้ความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม ทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ (Athletes Completed the Movement Imagery Questionnaire) และวัดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory – 2) ก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายหลังจากการฝึก เมื่อนักกีฬาทำแบบทดสอบเสร็จสิ้นแล้วนำข้อมูลที่ได้มาประเมินหาค่าปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวของกับคุณภาพของการสร้างจินตภาพ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า แต่ละกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการใช้จินตภาพเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ สรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องและมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกทักษะทางจิต

โรนอล สมิท และคลิสเต็นเซ็น (Ronald; Smith; & Christensen. 1995) อ้างถึงใน วิมลมาศ ประชากุล (2547) ได้ศึกษาบทบาทของทักษะของทักษะทางกายและทักษะทางจิตในฐานะสิ่งที่ทำนายความสามารถในการดำรงอยู่ในเบสบอลอาชีพ ในนักกีฬา 104 คน โดยใช้แบบสอบถาม Athletic Coping Skill Inventory (ACSI-28) และจากอัตราส่วนของผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมพบว่าในกลุ่มผู้ตี (Batting) มีทักษะทางกายที่แตกต่างกัน และในกลุ่มพิชเชอร์ (Pitcher) มีทักษะทางจิตแตกต่างกันอย่างมาก จึงสามารถสรุปได้ว่าทักษะทางกายและทักษะทางจิตมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถของนักกีฬา

ไวท์และแซลลี (White; & Sally. 1996) ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องของเพศที่มีผลกระทบต่อการกีฬาและแรงจูงใจที่ส่งผลถึงเจตคติทีเกี่ยวกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา ซึ่งใช้แบบสอบถามเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา การทดสอบ และอธิบายถึงความแตกต่างเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองในการเล่นกีฬา (TEOSQ) ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่มีความสามารถสูงในการแข่งขันคือกลุ่มวิทยาลัยมีเจตคติทีเกี่ยวข้องกับตนเองกับกลุ่มอื่นๆ และพบว่าเพศชายมีเจตคติเกี่ยวกับตนเองสูงกว่าเพศหญิง และเพศที่มีผลต่อระดับความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งปรากฏจากคะแนนเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงาน มีความมั่นคงต่อเจตคติ ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกถึงเจตคติสู่ความสำเร็จและเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา

เบอร์ตัน (Burton. 1998) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความนานในการว่ายน้ำ โดยเก็บข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 15 คนเพศหญิง 13 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Big Ten Conference Championships โดยเก็บข้อมูลช่วงต้นฤดูการแข่งขัน ช่วงกลางฤดูกาลแข่งขันและช่วงเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มที่ 2 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 31 คน เพศหญิง 39 คน ที่เข้าร่วมแข่งขันรายการ National Sports Festival เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวล CSAI-2 โดยเก็บข้อมูลช่วงหลังการ

ฝึกซ้อม ช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า

1.ความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความสามารถที่ลดลงมากกว่าความวิตกกังวลทางกาย

2.นักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะสามารถควบคุมความวิตกกังวลทางกายได้ดีกว่านักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

3.นักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะมีแนวโน้มความพร้อมทางด้านสรีรวิทยาที่ดีกว่านักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

วิกกิน (Wiggin. 1998) ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่อความสามารถทางการกีฬาในช่วงก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครเพศชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 91 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ว่ายน้ำ กรีฑาลู่และลาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory-2 โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล 3 ครั้ง คือ ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

1.ความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงและ ก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง มีระดับสูงขึ้นมากกว่าความวิตกกังวล

2.ความวิตกกังวลทางจิตจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา

3.ความวิตกกังวลทางกายจะเพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ก่อนการแข่งขัน 24 ชั่วโมง จนกระทั่งถึงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมงตามลำดับ

4.ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง และก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง จะลดลงเล็กน้อยแต่ก็ไม่แตกต่างจากช่วง 24 ชั่วโมงแรกมาก

5.ความสามารถของนักกีฬาไม่ได้ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่แปรเปลี่ยนไป

หว่อง และคณะ (Wong; et al. 2000) จาก National Sports Institute of Malaysia และ Science University ประเทศมาเลเซีย ได้ศึกษาเรื่องอารมณ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในการแข่งขันคาราเต้ โดยใช้แบบทดสอบเรื่องอารมณ์และจิตใจ มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ 1) วัดระดับอารมณ์ของนักคาราเต้ที่มีความอ่อนแอและความเข้มแข็ง 2) ศึกษาระดับความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับความสำเร็จของนักกีฬาคาราเต้ ในการแข่งขันกีฬามาเลเซียเกมส์ ในปี ค.ศ.2001 มีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาเพศชาย 72 คน อายุโดยเฉลี่ย 19 ปี และเพศหญิง 37 คน อายุโดยเฉลี่ย 18 ปี กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ที่ชนะการแข่งขันและกลุ่มผู้แพ้ โดยใช้แบบทดสอบวัดระดับอารมณ์ The Brunel Mood Scale (BRUMS) วัดก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน พบว่า

ทั้งนักกีฬาชายและหญิงจะมีความคิดลบเกิดขึ้นไม่แตกต่างกันและในนักกีฬาคาราเต้หญิงจะมีระดับอารมณ์โกรธและอารมณ์อ่อนแอ ท้อแท้สูงกว่านักกีฬาชาย ส่วนนักกีฬาคาราเต้ชายมีระดับอารมณ์โกรธเกิดขึ้นในระดับสูง แต่พวกเขาสามารถใช้ควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ในระหว่างการแข่งขัน

โบรอน (Boron. 2002 : Online) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อหาค่าและประเมินค่า ของแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ 2) เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ดังนี้ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ) , Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ ท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

คิว และคณะ (วิทวัส ศรีโนนยางค์. 2552; อ้างจาก Kou; et al. 2003)ได้ทำการศึกษาผลของความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักชาวไต้หวัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักยกน้ำหนักระดับมัธยมและวิทยาลัย จำนวน 182 คน เป็นเพศชาย111 คน เพศหญิง 71 คน มาจากศูนย์ฝึกกีฬา 9 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 หรือ CSAI – 2 และ Sport Competitive Anxiety Test หรือ SCAT โดยให้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

2. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย

3. เพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันโดยที่เพศชายจะมีความคงที่ของความวิตกกังวลทางกาย และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเพศหญิง

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ว่าแต่ละคนมีความคิดเห็นต่อความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างไรบ้าง และสามารถพัฒนาระดับความเข้มแข็งทางจิตใจโดยวิธีการใดบ้าง โดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม สัมภาษณ์แบบเป็นทางการ และให้นักกีฬาตอบแบบสอบถาม

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ.2553 ซึ่งมีอายุระหว่าง 20-35 ปี จำนวนทั้งสิ้น 18 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ.2553 จำนวน 14 คน โดยที่ทุกคนสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา

ผู้วิจัยมีความสนใจต้องการศึกษาถึงความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอล หลังจากที่ได้ไปสังเกตการฝึกซ้อมของนักกีฬาบาสเกตบอลของทีมมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นการฝึกซ้อมของนักกีฬาบางคนเท่านั้น เนื่องจากช่วงนี้ไม่มีรายการแข่งขัน จึงทำให้นักกีฬามีจำนวนน้อยและยากต่อการติดตาม หลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลของการเก็บตัว เพื่อเตรียมพร้อมในการแข่งขันระดับต่างๆ นั้น ปรากฏว่านักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยได้ทำการเก็บตัวเพื่อเตรียมตัวแข่งขัน โดยทำการฝึกซ้อม 6 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์-วันเสาร์) เวลา 18.00 – 20.00 น. ที่สปอร์ตยิมเนเซียม (นามสมมุติ) ซึ่งเป็นระยะทางที่ไม่ไกลนัก และสะดวกต่อการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ตัดสินใจในการเลือกสปอร์ตยิมเนเซียม (นามสมมุติ) เป็นสนามในการศึกษาเพื่อการวิจัย

การเข้าสู่สนามศึกษา ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปพูดคุยกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำการคุ้นเคยกับสถานที่และทำความรู้จักกับบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทุกคนยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยและอนุญาตให้เข้าไปสังเกตการฝึกซ้อมได้

หลังจากที่ผู้วิจัยตัดสินใจเลือกสปอร์ตยิมเนเซียม (นามสมมุติ) เป็นสนามศึกษา จากนั้นก็ได้เข้าพบผู้ฝึกสอน เพื่ออนุญาตเข้าไปทำวิจัย เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงนัดหมายนักกีฬาอย่างเป็นทางการ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1.แบบสัมภาษณ์ (Interview Protocol) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามปลายเปิด ซึ่งมีคำถามหลักและคำถามตาม (ดูภาคผนวก ง)

2.แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) ของอมรรัตน์ ศิริพงษ์. (2540) ที่แปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ ปี 1986 (ดูภาคผนวก จ)

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ที่ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ (ดูภาผนวก ง)

คุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถาม

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของโลเออร์ (Loehr. 1986) ได้แปลและตรวจสอบโดย อมรรัตน์ ศิริพงษ์ ผ่านการตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 7 ด้าน และพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบทดสอบกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ .97 และมีค่าความเที่ยง .90

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีการดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงคณะบดีครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอใช้เครื่องมือแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของคุณอมรรัตน์ ศิริพงษ์ เพื่อนำแบบสอบถามมาเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รวมทั้งขั้นตอนในการสังเกต สัมภาษณ์ และตอบแบบสอบถาม โดยละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างเซ็นต์หนังสือแสดงความยินยอมเพื่อแสดงความจำนงเข้าร่วมในการวิจัย

3. ผู้วิจัยทำการสังเกตและเขียนบันทึกการสังเกต ในขณะกลุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อม เพื่อทำความคุ้นเคยกับนักกีฬาและสถานการณ์ของการฝึกซ้อม สังเกตความมุ่งมั่น ความตั้งใจและความสามารถของนักกีฬา หลังจากนั้นได้พิมพ์บันทึกการสังเกตลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word)

4. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ภายหลังจากกลุ่มตัวอย่างฝึกซ้อม โดยผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปเสียงการสัมภาษณ์ และนำเทปมาถอดแบบคำต่อคำด้วยตนเอง เพื่อจัดพิมพ์สคริปการสัมภาษณ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word)

5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อจำแนกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถาม ได้มีการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบทดสอบ โดยวิเคราะห์ค่าค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ของคะแนนระดับความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านแบบวัดเป็นอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) ตามเกณฑ์อันตรภาค โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ระดับดีมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	4.21 - 5.00
ระดับดี	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	3.41 - 4.20
ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	2.61 - 3.40
ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.81 - 2.60
ระดับต่ำมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.00 - 1.80

2) นำเสนอในรูปแบบตาราง

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะที่ทำการสังเกต และได้นำมาเขียนอธิบายเพิ่มเติมจากการสังเกต เพื่อเตรียมพร้อมที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปเสียงการสัมภาษณ์ หลังจากนั้นได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้

1. ทำการถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) ด้วยตนเอง จากนั้นพิมพ์สคริปการสัมภาษณ์ (Transcription) ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word)

2. อ่านบันทึกการสังเกตการณ์ฝึกซ้อมของกลุ่มตัวอย่าง และอ่านสคริปการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างของกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาหัวเรื่อง (Theme) ที่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนให้ความคิดเห็นในเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. จัดระบบข้อมูลจากบันทึกการสังเกต และสคริปการสัมภาษณ์ในรูปของหัวเรื่อง (Theme) และหัวข้อย่อย (Category) เพื่อสรุปผลการวิจัยความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง

4. นำข้อมูลซึ่งเป็นสคริปการสัมภาษณ์และบันทึกการสังเกต มาใช้ประกอบการเขียนผลการศึกษาและอภิปรายผล

5. คัดเลือกข้อความหรือความเห็นที่กลุ่มตัวอย่างได้อธิบายไว้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับหัวเรื่องที่สรุปเพื่อประกอบการเขียนผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากสังเกตและการสัมภาษณ์ เพื่อหาหัวข้อเรื่อง และหัวข้อที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาข้อมูล การจัดกลุ่มหัวข้อ การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอภิปรายหัวข้อ (สาลี่ สุภาภรณ์. 2550)

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีตรวจสอบโดยกลุ่มตัวอย่างของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Member Checks) ซึ่งได้มาจากการสังเกตและสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดในการเก็บข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะสรุปคุณลักษณะของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 14 คน เป็นอันดับแรก จากนั้นจึงกล่าวถึงผลการวิจัย ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในผลการวิจัยได้ดียิ่งขึ้น

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย จำนวน 14 คน อายุระหว่าง 20 - 35 ปี การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเจาะจง กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เป็นตัวแทนทีมชาติไทยอย่างน้อย 3 ปี ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงคุณลักษณะของนักกีฬาบาสเกตบอลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	อายุ	ตัวแทนทีมชาติไทย(ปี)	ประสบการณ์แข่งขันในระดับชาติ		
				ถ้วย ก	ซีเกมส์	เอเชี่ยนเกมส์
1	กล้วย	35	15 ปี	15	6	3
2	ฝรั่ง	27	8 ปี	8	4	2
3	มังคุด	29	11 ปี	10	5	2
4	ละมุด	28	12 ปี	10	4	2
5	ลำไย	25	5 ปี	6	3	1
6	น้อยหน่า	23	5 ปี	5	2	1
7	พุทรา	32	13 ปี	15	7	3
8	ส้มโอ	24	7 ปี	8	4	1
9	แตงโม	20	3 ปี	3	1	-
10	ชมพู่	22	6 ปี	8	2	1
11	องุ่น	21	3 ปี	3	1	-
12	ขนุน	28	10 ปี	12	6	2
13	มะปราง	24	6 ปี	6	3	1
14	ลองกอง	25	6 ปี	8	3	1

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 14 คน อายุระหว่าง 20-35 ปี มีประสบการณ์เป็นตัวแทนทีมชาติไทยตั้งแต่ 3–15 ปี เคยเข้าร่วมการแข่งขันในระดับการแข่งขันถ้วยพระราชทาน ก (ถ้วย ก) จำนวน 3 -15 ครั้ง เข้าร่วมแข่งขันในระดับซีเกมส์ จำนวน 1-7 ครั้ง และเอเชี่ยนเกมส์ จำนวน 1-3 ครั้ง ยกเว้นแตงโมและอุ่นยังไม่เคยแข่งขันระดับเอเชี่ยนเกมส์

ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นผลจากการตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจหรือพีพีไอ (Psychological Performance Inventory : PPI) เพื่อจำแนกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง และตอนที่ 2 เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสังเกตและการสัมภาษณ์

ตอนที่ 1 ผลการตอบแบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (PPI) ดังสรุปในตาราง 2 แบบสอบถามพีพีไอ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถาม 42 ข้อ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจพลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งแบ่งข้อคำถามแต่ละด้านออกเป็นด้านละ 6 ข้อ การให้คะแนนข้อคำถาม ผู้วิจัยจำแนกข้อคำถามและให้คะแนน แบบ 2 ลักษณะ ดังนี้ ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงบวกให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ และข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงลบให้คะแนนแบบ 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด คะแนนที่ได้นำมาจำแนกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ระดับดีมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	4.21 - 5.00
ระดับดี	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	3.41 - 4.20
ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	2.61 - 3.40
ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.81 - 2.60
ระดับต่ำมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.00 - 1.80

ตาราง 2 ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อสมมุติ	คะแนนที่ได้	ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ
1	กล้วย	3.98	ดี
2	ฝรั่ง	3.90	ดี
3	มังคุด	3.76	ดี
4	ละมุด	3.92	ดี
5	ลำไย	3.14	ปานกลาง
6	น้อยหน่า	3.76	ดี
7	พุทรา	3.79	ดี
8	ส้มโอ	3.97	ดี
9	แตงโม	3.95	ดี
10	ชมพู่	2.88	ปานกลาง
11	องุ่น	3.35	ปานกลาง
12	ขนุน	4.19	ดี
13	มะปราง	3.05	ปานกลาง
14	ลองกอง	3.71	ดี

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 14 คน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจที่แตกต่างกันไป คือ 10 คน (ร้อยละ 71.43) มีความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับดี และอีก 4 คน (ร้อยละ 28.57) มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกตและการสัมภาษณ์โดยการเปรียบเทียบความคงที่ของ สรุปผลได้เป็น 3 หัวเรื่อง คือ (1) ความสำคัญและความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ (2) องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักบาสเกตบอล และ (3) ความต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ที่	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
1.	ความสำคัญและความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ 1.1 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ 1.2 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
2.	องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักบาสเกตบอล 2.1 ความมั่นใจในตนเอง 2.2 การควบคุมทัศนคติ 2.3 การควบคุมสมาธิ 2.4 การจินตภาพ 2.5 แรงจูงใจ
3.	การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา 3.1 การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด 3.2 ฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ

จากตาราง 3 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้เป็น 3 หัวเรื่อง สำหรับ หัวเรื่องแรก จำแนกได้เป็น 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ และ (2) ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ หัวเรื่องที่ 2 คือ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักบาสเกตบอล และนักกีฬากล่าวถึงกันบ่อย ๆ มีด้วยกัน 5 ด้าน ได้แก่ (1) ความมั่นใจในตนเอง (2) การควบคุมทัศนคติ (3) การควบคุมสมาธิ (4) การจินตภาพ (5) แรงจูงใจ และหัวเรื่องที่ 3 คือ รูปแบบการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา แบ่งได้เป็น 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด (2) ฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ ดังจะได้อธิบายผลแต่ละหัวข้อตามลำดับ

1. ความสำคัญและความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

1.1 ความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักบาสเกตบอลหญิง

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญมากต่อนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ดังที่กล้วยได้กล่าวว่า “ปกติพี่ก็จะเกร็ง เครียดและกลัว กลัวว่าจะเล่นไม่ออก แต่ถ้าเกิดจิตใจเรามีความเข้มแข็งมากก็จะทำให้ลดอาการต่างๆ ลงได้ พอเล่นเราก็จะเล่นได้ดี ” เช่นเดียวกับมังคุดที่ได้กล่าวว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจสำคัญนะ เราต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งที่จะมุ่งมั่น เราก็บอกว่าเราทำได้ เราทำได้ แล้วมันก็จะทำให้ใจเราฮึกเหิม” ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของละมุดที่อธิบายว่า “ความเข้มแข็งก็มีความสำคัญมาก สำคัญมากที่สุด มันเป็นตัวที่จะวัดได้ เลยว่าในสิ่งที่เราซ้อมมา เราจะสามารถดึงความสามารถมาใช้ได้100% หรือเปล่า” กล้วยแสดงความเห็นเพิ่มเติมว่า “ถึงคุณฝีมือดีขนาดไหน พอคุณแข่งคุณไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ...แต่ถ้าฝีมือไม่ดีแต่คุณใจสู้ คุณวิ่งตลอดเกมคุณก็จะมีสิทธิ์ที่จะชนะ” ฝรั่งเห็นด้วยและบรรยายถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจดังนี้

> ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญมาก เวลาที่พี่จะลงสนาม เมื่อก่อนพี่ก็จะมีความรู้สึกตื่นเต้นบ่อยๆ แบบว่า เหงื่อออก มือไม้สั่น แบบว่าคือที่เขาเรียกว่า ตื่นสนามก็ว่าได้ พี่รู้สึกว่า เราเล่นได้ไม่ดีเลย ตื่นเต้นมาก พอเราโตขึ้นมีประสบการณ์ ได้เกิดความความเคยชิน ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากตัวเองและคนรอบข้าง ก็ทำให้เดี๋ยวนี้พี่ได้รู้แล้วว่ามันเกิดจากจิตใจของเรานั่นเอง พอพี่ลงสนามพี่ก็นิ่งๆ ไว้ มีสติ หายใจเข้า หายใจออก ยาวๆ ลึกๆ มันช่วยเราได้นะ ความตื่นเต้นหายไปเยอะเลย มันทำให้เราเล่นได้ดีขึ้น เล่นได้อย่างที่เราซ้อมมา

1.2 ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักบาสเกตบอลหญิงได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า เป็นความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีสมาธิ และไม่หวาดหวั่น ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง ดังเช่น ขนุนที่ได้กล่าวว่า “ความตั้งใจ ความใส่ใจในบาส แล้วมันก็จะเป็นความเข้มแข็ง คือความชอบความใส่ใจ มันทำให้เราสู้ ทำให้เราไม่วอกแวก ถ้ามีอะไรมารบกวนเราก็จะไม่ไหวตาม” มะปรางเห็นด้วย เธออธิบาย “หนักแน่น จะทำอะไรก็คือแบบตั้งใจ มุ่งมั่น คือไม่ว่าจะเจออะไรมากดดันเรา เราก็จะต้องหนักแน่น” คล้ายคลึงกับน้อยหน่า ได้กล่าวว่า “ใจสู้ ถ้ามีสิ่งรบเร้าเข้ามากระทบตัวเรา เราก็ต้องทนต่อแรงกดดัน อาจเกิดจากกองเชียร์ คู่ต่อสู้ หรือภายในทีม ถ้าสภาพจิตใจเข้มแข็ง ก็ผ่านแรงกดดันนี้ไปได้” สอดคล้องกับละมุดที่กล่าวว่า “ก็คงจะเป็นความนิ่ง และความมีสมาธิค่ะ เพราะว่าถ้าเกิดเรานิ่งก็ไม่มีอะไรมากระทบเราได้ พอเรานิ่งเนี่ย ความเข้มแข็งก็จะมาเอง” สอดคล้องกับส้มโอ ที่กล่าวว่า “การที่แบบเจอปัญหาอะไรแล้วแบบเราไม่คล้อยตาม แล้วเหมือนแบบทำในสิ่งที่ถูกต้อง อย่างเช่น

การที่เราไม่ย่อท้อ ตั้งใจแข่งขัน มุ่งมั่นที่จะทำคะแนน" ฝรั่งได้บรรยายความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจดังนี้

> การที่เราซ้อมหรือแข่งขันก็ตามแต่ เราก็จะมีความเข้มแข้งทางจิตใจที่จะทำให้เราไม่หวั่นไหว ง่าย ไม่อ่อนไปกับสิ่งต่างๆ ยกตัวอย่างในการแข่งขัน พอเมื่อเราเจอคู่แข่งขันที่สูสีกับเรา เราก็จะมีความรู้สึกที่ว่า จะกลัว กลัวจะแพ้ กลัวจะทำไม่ได้อย่างที่ซ้อม กลัวต่างๆ นาๆ กลัวจนทำให้เรารู้สึกไม่มั่นใจ มันก็จะทำให้เราเล่นได้ไม่ดี ไม่เต็มที่กับสิ่งที่เราซ้อมมา แต่ถ้าวันนั้นเรามีความเข้มแข็งทางจิตใจมาก ไม่หวาดหวั่นกับสิ่งที่เข้ามากวนเรา เราก็จะสามารถเล่นได้เต็มที่

ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจนอกจากจะเป็นความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีสมาธิ และไม่หวาดหวั่นแล้วนั้น ยังหมายถึงความอดทนและการข่มใจอีกด้วย ดังที่กล้วยได้กล่าวว่า "ความอดทน อดทนต่อสภาพแวดล้อม แรงกดดัน โค้ช เพื่อน การแข่งขัน การฝึกซ้อม ความเหนื่อย ความท้อ มันรวมกันหลายๆ อย่าง ถึงได้บอกว่า ตรงจุดนี้ทำให้ประสบความสำเร็จก็ได้ ล้มเหลวก็ได้" เช่นเดียวกับลองกองกล่าวว่า "ใจสู้ เหมือนแบบว่าถ้ามีสิ่งรบเร้าเข้ามากระทบตัวเรา...ก็ต้องทนต่อแรงกดดัน อาจจะเป็นแรงกดดันจากกองเชียร์ จากคู่ต่อสู้ด้วยกัน แล้วก็มีภายในทีม" สอดคล้องกับแตงโมที่ได้กล่าวว่า "ความเข้มแข็ง สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ได้ อย่างเช่น คอยพยายามข่มจิตใจ ข่มอารมณ์เราให้อยู่ในระดับปกติ อย่าให้ตื่นเต้นจนเกินไป อย่าให้หดหู่เกินไป ให้รักษาระดับจิตใจไว้"

2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักบาสเกตบอลหญิง

การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจแม้จะมี 7 ด้านก็ตาม แต่ในกีฬาบาสเกตบอล องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญและนักกีฬากล่าวถึงเสมอ คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจ ดังจะได้อธิบายตามลำดับ

2.1 ความมั่นใจในตนเอง

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงให้ความสำคัญและกล่าวถึงกันมากได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง ดังที่ส้มโอได้กล่าวว่า "เราต้องมั่นใจในสิ่งที่เราจะทำ ไม่อย่างนั้นความเข้มแข็งทางจิตใจเราก็จะไม่มี...ถ้าเราไม่มั่นใจ เราก็จะไม่กล้าที่จะทำคะแนน" องุ่นเห็นด้วยและอธิบายเพิ่มเติม "ถ้าเรามั่นใจในตนเอง ในจังหวะที่มีคนป้องกันหรือไม่มีคนป้องกัน ถ้าเรายิง ก็ยิงลงได้ มันทำให้เรากล้าเล่นกล้าที่จะทำกล้าที่จะได้เสีย" เช่นเดียวกับลองกองที่สรุปว่า "ความมั่นใจนะ ก็คิดว่าตัวเองเล่นได้ ทำให้มั่นใจในการเล่นเล่นบาสได้ตามต้องการ คือคิดอะไรก็เล่นได้แบบนั้นเลย ไม่ต้องกลัวว่าใครจะมาว่า" คล้ายคลึงกับแตงโมที่กล่าวว่า "ถ้าเรามีความมั่นใจว่าเราทำได้ มัน

ก็จะทำได้ แต่ถ้าเราคิดว่ายิง อย่างไงก็ไม่ลง มันก็จะไม่ลง มันทำให้เรามั่นใจในการกระทำของเรา" สอดคล้องกับพุทราได้กล่าวว่า "ถ้าเรามีความมั่นใจในตัวเองแล้วการที่เราจะเล่น จะส่ง จะเลี้ยง ก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าเราเจอทีมที่เก่ง ถ้าเรามีความมั่นใจ...ใจเราก็จะสู้" สอดคล้องกับชมพู่ที่กล่าวว่า "วันไหนที่เรามีความมั่นใจ พี่จะเล่นได้ดีมาก เออ…วันนี้เรามั่นใจอ่า เล่นไม่กลัวเสีย เล่นสบายๆ ไม่เครียด มีผลดีกับตัวเอง มีผลดีกับทีมด้วย" เช่นเดียวกับ ละมุดที่ได้บรรยายความสำคัญของความมั่นใจดังนี้

> เรามั่นใจที่จะทำ มั่นใจที่จะเล่น เข้าใจตัวเองก่อนว่า ตนเองทำได้แล้วตนเองก็คิดว่าทำได้ มีประโยชน์มาก เพราะว่า บางทีซ้อมกับแข่งจริงไม่เหมือนกัน อย่างที่เขาบอกว่า หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม ตอนซ้อมจะมั่นใจตัวเองมากเลย เก่งทุกอย่าง แต่พอมาลงสนามจริง พอเริ่มมีความกดดัน พอเริ่มทำอะไรไม่ได้ ทำอะไรไม่เป็น ฉันเป็นอะไรไป เหมือนว่าเราดึงเอาความมั่นใจในตัวเองมาไม่ได้ ก็คือ ความมั่นใจในตนเอง จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดมาใช้ได้

ความมั่นใจในตนเองนอกจากจะทำให้เกิดความมั่นใจแล้ว ยังสามารถช่วยในเรื่องของการตัดสินใจ ดังที่ ฝรั่งได้อธิบายว่า "รู้สึกกล้า กล้าที่จะเล่น กล้าที่จะตัดสินใจ กล้ายิง กล้าส่ง กล้ารับ...มันก็จะเกิดผลดีกับเรา ทำให้เล่นได้ดี กล้าทำกล้าตัดสินใจมากขึ้น" สอดคล้องกับ น้อยหน่าที่ได้อธิบายว่า "ถ้าเรามีความมั่นใจในตัวเอง เราก็จะ ทำในสิ่งที่สมควรจะทำ แล้วก็ทำในสิ่งนั้นได้ดี...ช่วยเราในเรื่องการตัดสินใจได้เร็วขึ้น" ซึ่งสอดคล้องกับ มะปรางที่ได้กล่าวไว้ว่า "ถ้าเรามั่นใจนะ ทำให้เรากล้าเล่น กล้าตัดสินใจ จะส่ง จะยิง มันก็จะทำให้เราตัดสินใจได้เร็วขึ้น ทำให้บางทีเรามีโอกาสยิงได้เยอะขึ้น" ขนุนเห็นด้วยและอธิบายดังนี้

> เราคิดจะทำอะไร เราก็ต้องตัดสินใจทำ แล้วเราต้องคิดว่าเราทำได้ด้วย มันคือความมั่นใจในการเล่นบาสของพี่ มันทำให้ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว ถ้าเรามั่นใจในตัวเอง ลูกนี้เราทำได้ ถ้าขาดความมั่นใจลูกนี้จะทำดี หรือไม่ทำดี มันสำคัญมากในการตัดสินใจมากสำหรับความมั่นใจในกีฬาบาส เพราะว่าทุกวินาทีมันก็คิดอยู่ตลอดเวลาในการเล่น

2.2 การควบคุมทัศนคติ

สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันคือ การควบคุมทัศนคติ ซึ่งจะทำให้ตัดความคิดในแง่ลบ ช่วยให้นักกีฬาเล่นหรือทำการแข่งขันด้วยความตั้งใจ แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ ตัวอย่างเช่นกล้วย กล่าวว่า "ถ้าทะเลาะกับเพื่อน แต่ถ้าอยู่ในสนามบาสก็คือ คืออย่างที่บอกเพราะว่าเราใจจดใจจ่ออยู่กับเกม...ถ้าอยู่ในสนามก็คือทีมเวิร์ค อันดับ1 เลย" ขนุนอธิบายเพิ่มเติม "เคยมีแบบว่าไม่ชอบคู่ต่อสู้คือเขาเล่นแรง เราก็แบบว่าควบคุมที่ว่าพยายามเล่นให้ชนะ คือเราไม่ได้สนใจเขา เราสนใจเกมของเรามากกว่า...ก็จะพยายามเล่นในเกม"

คล้ายคลึงกับองุ่นที่กล่าวว่า “เรายังไม่ทำไรเลย กรรมการให้ฟาล์ว 3 แล้ว เราก็ทำไรไม่ได้ ต้องยอมรับกติกา ก็เล่นตามปกติของเรา พยายามเล่นในเกม เล่นให้เต็มความสามารถของเราดีที่สุด

การควบคุมอารมณ์ สงบใจไม่ให้คิดไปในทางที่ไม่ดีมีความสำคัญ ดังเช่น แตงโมอธิบายว่า “เขาแรงมา เรานิ่งไว้ก่อน เขาก็คงไม่แรงกับเราอีก...มันทำให้เราจิตใจสงบ อ่านเกมผู้ต่อสู้ได้ง่าย ทำให้เราไม่หวั่นกับสิ่งที่เขาทำมา” ฝรั่งเห็นด้วยและอธิบายดังนี้

> บาสมันเป็นกีฬาปะทะ ก็จะมีโดนแขน โดนขาบ้าง ผลักกันบ้าง เป็นประจำ ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจเลย บางครั้งมันก็เกินไป บางครั้งมันทำให้เราเจ็บมาก ก็พยายามไม่คิดอะไร ปล่อยเขาไป เขาจะทำไรก็ช่างเขา เราทำหน้าที่เราให้ดีที่สุดเป็นพอ บางครั้งการเอาคืนมันก็จะเกิดผลเสียกับเรานะ ก็มัวแต่คิดที่จะเอาคืนจนลืมไปว่าเราจะต้องส่งนะ ยิงนะ สมาธิตรงนั้นมันก็หายไป ไม่ดีหรอก เฉยๆ ไว้ดีที่สุดและพี่ว่านะ ก็มันจะทำให้เรา เล่นได้ดี...มันก็จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่หงุดหงิดไปด้วย เวลาเล่นก็จะอยู่ในเกม ทำให้เล่นได้ดี

การควบคุมทัศนคตินั้นนอกจากจะทำให้ควบคุมอารมณ์ จดจ่อกับการเล่นแล้วนั้น ยังทำสามารถทำให้มองในแง่ดี คิดบวก ดังเช่นชมพู่ที่กล่าวว่า “การเล่นมันต้องมีตีกัน ก็อย่าไปทำเขา เล่นในเกม ทำให้เราอารมณ์ดีขึ้น ไม่อารมณ์ร้อน ถ้าเราควบคุมมันได้” สอดคล้องกับมะปรางที่กล่าวว่า “กรรมการเป่าให้เราฟาล์วบ่อยมาก...เราก็เลยรู้สึกไม่ดีกับกรรมการ ก็พยายามไม่คิดมาก ไม่เอามาใส่ใจ คิดในแง่ดีเข้าไว้ แล้วก็ตั้งใจเล่น” ซึ่งสอดคล้องกับมังคุดที่อธิบายว่า

> พยายามมองข้ามความผิดพลาดแล้วก็ เออ ช่างเขาเถอะ เขาอาจจะเห็นไม่เหมือนกับที่เราเห็น เขาอาจจะวิ่งมาไม่ทันในจุดที่เรายืนอยู่ ก็คือถ้ามันคือมันทำอะไรไม่ได้ ทุกครั้งที่กรรมการเป่านกหวีดออกมา มันไม่สามารถที่จะแก้ไขคำตัดสินอะไรได้ ก็เป่าไปแล้วเราก็คิดว่าเออ เป่าพลาด ในจังหวะนี้เขาอาจจะเป่าคืนให้จังหวะนั้น ก็กลายเป็นแบบว่าพยายามมองข้ามในสิ่งที่มันทำให้เราหงุดหงิด มองข้ามไป ช่างมัน ช่างมัน เราก็ เออ ปล่อยมันไป เล่นให้เต็มที่ของเราแล้วกัน

2.3 การควบคุมสมาธิ

สิ่งหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนานักกีฬาเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จนั่นคือ การมีสมาธิ ความมุ่งมั่น ตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำ โดยกลุ่มตัวอย่างได้ใช้การควบคุมสมาธิมาใช้ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นจำนวนมาก ตัวอย่างเช่น น้อยหน่าได้กล่าวว่า “ต้องทำให้จิตใจนิ่งๆ ไม่ให้มีสิ่งภายนอกมารบกวน...จะทำอะไรได้ดีขึ้น ถ้าเราไม่มีอะไรมารบกวนจิตใจ เราก็ทำในสิ่งที่เราใจจดใจจ่อได้ดี” พุทราเห็นด้วยและสรุปว่า “ต้องไม่วอกแวก หรือคิดเรื่องอื่น ต้องคิดอยู่อย่างเดียวว่ากำลังเล่นบาส... จะต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดคือต้องมีสมาธิและจดจ่อกับเกมอยู่ตลอดเวลา” เช่นเดียวกับฝรั่งที่

กล่าวว่า “การมีสมาธิ นิ่ง มันทำให้เราคิดอะไรออกได้ง่าย ไม่วอกแวก เวลาแข่งจริงมันจะมีเสียงมารบกวนจากกองเชียร์ จากคู่แข่ง โค้ชอีก สมาธิทำให้เราเล่นได้ดีเลยทีเดียว”

การควบคุมสมาธิของนักกีฬาแต่ละคนก็จะมีรูปแบบที่คล้าย ๆ กัน คือพยายามคิดแต่ในเรื่องปัจจุบัน และควบคุมอารมณ์ให้ได้ ดังเช่น ชมพู่อธิบายว่า “ต้องมีสมาธิในเกม ตั้งใจ...คิดและรู้ตัวว่าเรามีหน้าที่อะไร แมทช์ (Match) นี้เราต้องทำอะไร...ก็เหมือนมีสมาธิในเกม ไม่คิดเรื่องอื่น ทำให้เรานิ่งขึ้น” สอดคล้องกับความคิดเห็นของ แตงโมที่กล่าวว่า “ถ้าเรามีสมาธิ ตั้งสมาธิให้แน่วแน่ ก็จะทำให้เหมือนว่าเราเล่นคนเดียว เรายิงคนเดียว มันสามารถทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ ควบคุมเกมได้” ขนุนเห็นด้วยและบรรยายดังนี้

> อย่างแมทช์ (Match) ชิงชนะเลิศ เราก็จะตื่นเต้น คือมันมีความกดดันเยอะ เราก็ต้องแบบดึงสติออกมาให้ได้ ก็ต้องรวบรวมสติ...ต้องข่มตัวเอง เอานะ ให้กำลังใจตัวเอง มันทำให้เราแบบ รวบรวมสติมาอยู่ที่ตัวเรา นิ่ง มีสติในการตัดสินใจ ควบคุมสติได้ มันจะทำให้เรากล้ายิง มีสติ มันก็จะทำให้เราแม่นขึ้นได้ เพราะจิตใจเรานิ่ง แบบเราคุมเกมเราได้ มันก็ทำให้เราตัดสินใจได้ดี

การควบคุมสมาธินั้นนอกจากจะเป็นความมุ่งมั่นตั้งใจ ตัดสิ่งรบกวนทั้งภายนอกและภายในจิตใจแล้วนั้น ยังสามารถใช้การกำหนดลมหายใจเข้า ออก เพื่อให้เกิดสมาธิได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่นฝรั่งได้กล่าวว่า “พอพี่ลงสนามพี่ก็นิ่งๆ ไว้ มีสติ หายใจเข้า หายใจออก ยาวๆ ลึกๆ มันช่วยเราได้นะ ความตื่นเต้นหายไปเยอะเลย มันทำให้เราเล่นได้ดีขึ้น” สอดคล้องกับมังคุดที่ได้กล่าวว่า “ค่อยๆ คิด ค่อยๆ มอง หายใจลึกๆ ช้าๆ มันทำให้เหนื่อยน้อยลง มีสมาธิมากขึ้น พยายามอยู่กับเกมและก็ทำให้ได้ที่เขาสั่ง” สอดคล้องกับกล้วยที่กล่าวว่า “ควบคุมสมาธิก็จะหายใจลึกๆ แล้วแบบ เอาใหม่คิดเอาใหม่ พยายามเรียกสมาธิกลับมา เอาใหม่ นับใหม่ หายใจลึกๆ” ซึ่งสอดคล้องกับฝรั่งที่ได้บรรยายว่า

> ทั้งในการซ้อมและแข่งขันเลย ถ้าเราลงสนามไปแล้ว เราต้องดึงสมาธิมาที่ตัวเราให้ได้ อย่างเช่น วันนี้มีแข่งพี่ก็จะเตรียมและ เตรียมคิดแผน คิดวิธีที่เราจะทำแต้ม คิดว่าเราจะเล่นแผนไหนดี จะเตรียมคิดก่อน พอลงสนามพี่ก็จะเตือนตัวเอง ให้นิ่งๆ มีสมาธินะ หายใจลึกๆ ใจเย็น อย่าตื่นๆ มันก็จะดีนะ ทำให้ตื่นเต้นน้อยลง...ทำให้เรานิ่ง มีสมาธิมากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ นักกีฬาเป็นกันเกือบทุกคนนะ ถ้าใจนิ่งทำอะไรก็ดีไปหมด ใจนิ่ง มีสมาธิ ความสามารถเราก็จะออกมาเต็มที่นะ เต็มความสามารถเลย

2.4 การจินตภาพ

นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ให้ข้อมูลการใช้การจินตภาพว่า เป็นความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ซึ่งช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่นกล้วยได้กล่าวว่า “นอนนิ่งๆ แล้วจินตนาการว่ายิงลูกโทษ...หลับตาแล้วให้เราย่อ เหมือนเรายิงบาสจริงๆ ค่อยๆ ปล่อยบอลแล้วก็นึกว่า ปล่อยบอลออกไปแล้วนะ บอลอยู่กลางห่วงนะ แล้วลง

ฟุบเลย” เช่นเดียวกับแตงโมได้กล่าวว่า “จินตนาการจับลูก ถือลูกบาสอยู่ เราตั้งมืออย่างนี้ ห่วงเราอยู่ข้างหน้า จะทำอย่างไงให้ยิงให้ลง มันทำให้เรานิ่ง มีสมาธิในการยิงลูกโทษ ในการส่ง”สอดคล้องกับขนุนได้กล่าวว่า“หลับตา แล้วก็ทำท่ายิง แล้วก็คิดว่าลงห่วงอยู่ตลอด ทำให้เราเคยชิน รับรู้ถึงน้ำหนักการปล่อยบอล ทำให้แม่นขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้นด้วย” คล้ายคลึงกับฝรั่งที่ได้อธิบายว่า “เวลาพี่ยิงบอล พี่เคยฝึกคิดในใจกับการยิงบ่อยๆ พี่ก็จะรู้น้ำหนัก รู้ทิศทางไปในตัวเลย เกิดความเคยชิน” ซึ่งสอดคล้องกับละมุดที่ได้อธิบายไว้ว่า

> นอนยิงบอล ยิงบอล ส่งบอล นึกภาพของตัวเองให้ได้ ยก ย่อแล้วก็ยิง เราก็ต้องคิดท่ายิงของเรา บางทียิงจนเหนื่อยเลย ยิงจน 50 -60 ลูก นับเลย 1 2 3 นับอย่างนี้ นับในใจ ไม่ได้ทำยกไม้ยกมือทำจริงๆ... เคยบางทีมีช่วงหนึ่งที่กลายเป็นคนที่ยิงแม่นที่สุดเลยเหมือนกัน เพื่อนมั่นใจมากเลย แต่ความจริงพี่ไม่รู้ตัวเองหรอกว่าเรายิงแม่น แค่รู้สึกว่าเล็งเท่านี้ น้ำหนักเท่านี้ มองไปตรงนี้ แล้วก็จะลง ก็รู้สึกด้วยรู้สึกคิดก่อน ช่วยได้เยอะ

การจินตภาพนั้นนอกจากจะเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจหรือคาดการณ์ไว้ว่าจะเป็นเช่นนั้น เช่นนี้แล้วนั้น ยังสามารถสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ดังที่มะปรางได้กล่าวว่า “ชอบดูพี่ๆ เขาเล่น ก็ดูวีดีโอ เอ็นบีเอ (NBA) จำเอาท่าต่างๆ เขามาใช้ เอามาเล่นตาม ทำตาม มันได้ผลนะ ได้ผลดีด้วย...มันก็จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามตามเราไม่ทัน” สอดคล้องกับพุทราที่กล่าวว่า “จะชอบดู เอ็นบีเอ (NBA) ส่วนใหญ่ถ้าว่างก็จะดูก่อนซ้อม แล้วก็จะทำตามที่เขาเล่น รู้สึกว่าถ้าเรานำมาใช้จริงได้ เราได้พัฒนาตนเองขึ้นไปอีก คือเหมือนมันมีการลอกเลียนแบบ” สอดคล้องกับฝรั่งที่กล่าวว่า “ดูพี่ๆ เป็นตัวอย่าง ดูวิดีโอบ้าง มันจะมีอะไรใหม่ๆ มาเยอะ...จะชอบดูการหลบหลีก เลี้ยงบอลไว ตรงจุดนี้มันก็จะทำให้คู่แข่งกลัว เพราะเรามีลูกเล่นค่อนข้างเยอะ” ซึ่งสอดคล้องกับมังคุดที่ได้บรรยายว่า

> พรุ่งนี้จะแข่งพี่ก็จะไปเปิดเว็บไซต์ (Website) ไปดูวีดีโอที่พวกเขาเล่นกันว่า ท่าสวยๆ ก็จะเอามาดูแล้วก็คิดว่า อ้อ มันทำแบบนี้ว่า เออ แบบนี้มันทำได้มันข้ามแบบนี้ มันก้าวหนึ่งโดดแล้วผ่านอะไรอย่างงี้ พี่ก็จะคิดล่วงหน้า แต่บางทีเวลาแข่งจริง สิ่งที่เราคิดมาจะไม่ได้หมด แต่เราก็คิด คิดไว้ก่อน เวลาทำอาจทำไม่ได้ แต่เราจะปรับไปใช้เรื่อยๆ คิดไว้ล่วงหน้าว่าจะป้องกันอย่างไงจะเล่นแบบไหน จะทำอย่างไง จะไปตรงไหน เพราะว่าบาสมันจะมีแบบแผน เขามาเขาจะป้องกันแบบนี้ เราคิดว่าเราจะเคลื่อนที่ไปทางไหน ตรงที่เขาว่างหรือตรงที่เป็นจุดอ่อนของเขา

นอกจากนี้การจินตภาพสามารถช่วยให้มีสมาธิในการตัดสินใจ แก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ลองกองกล่าวว่า “คิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ว่าเราผิดพลาดอะไร ตรงไหนบ้าง แล้วมานั่งคิดว่า การยิง การส่งของเราเป็นไงบ้าง ตรงไหนไม่ดีก็จะปรับใหม่ ทำให้เราเล่นได้ดีขึ้น พัฒนาขึ้น” สอดคล้องกับน้อยหน่าที่ได้กล่าวว่า “คิดว่าแผนเขาเล่นอย่างไง และสถานการณ์อย่างนี้เรา

จะเล่นอย่างไง เคาะบอลไปมีคนป้องกันเราไหม เราจะหมุนตัว ถ้ามาปิดเรา เราก็จะหมุนกลับ" สอดคล้องกับความคิดเห็นของลำไยที่ได้กล่าวว่า "นิ่งๆ แล้วคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาแล้วว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้เราจะควรทำอย่างไงต่อไป คิด คิดเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้วทำให้เรารู้" สอดคล้องกับพุทราที่กล่าวว่า "อย่างในเวลาเราแข่งจริง เราก็จะได้ได้มองภาพออกว่าเราจะไปอย่างไง ได้บอลแล้วจะยิง จะหลบซ้ายหรือขวา ทำให้เราแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้ทัน" ซึ่งสอดคล้องกับส้มโอที่อธิบายไว้ว่า

> เราจะซ้อมทักษะอะไร จะทำอย่างไง อย่างเขาไปทำคะแนน ต้องเข้าไปท่าไหน ก็มีคิด ก็มันทำให้สมาธิมันจดจ่อกับสิ่งที่เราทำ ก็ไม่วอกแวกไปกับสิ่งอื่น อย่างบางทีมันก็จะมีสิ่งเล้าโลม ถ้าเราคิดจินตนาการบ่อยๆ มันก็จะทำให้เรามั่นใจ อยากทำท่านี้ ท่าโน้น บางทีเราลองคิดว่าจะทำอย่างนี้ ลองเล่นดูคิดไว้แล้ว เราจะส่งบอลไปให้เพื่อนแล้วก็ลองยิงไกลดู เอาบอลมาจากเพื่อน เราก็ทำได้นะ

2.5 แรงจูงใจ

ในการแข่งขันกีฬา ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ก็คือแรงจูงใจ ซึ่งจะกระตุ้นผลักดันให้บุคคลกระทำอย่างมีเป้าหมาย เพื่อตอบสนองไว้ในสิ่งที่คาดหวัง ดังที่ลำไยได้กล่าวว่า "แรงจูงใจคือต้องให้ได้แชมป์ เหมือนคำว่าศักดิ์ศรีค้ำคอ แชมป์เสมอตัว รองแชมป์คือผิดพลาด แรงจูงใจจะมีทำให้เรารู้สึกว่า เราอยากผลักดันตัวเอง เราต้องไป ณ จุดๆ หมายนั้นให้ได้" กล้วยอธิบายเพิ่มเติม "แรงจูงใจมันทำให้ซ้อมมาหนักก็ทำให้เต็มที่ เหมือนเป็นการพิสูจน์เราด้วย ว่าเราทำเต็มที่แล้วหรือยังเท่าที่เราซ้อมมาอย่างหนัก อยากจะเล่นให้เต็มที่" เช่นเดียวกับมังคุดที่สรุปว่า "สิ่งสำคัญของการแข่งขันคือ อยากชนะ นั่นคือ แรงจูงใจ ถ้าเราเจอทีมที่แข็งกว่าอย่างน้อยแรงจูงใจก็คือเราเล่นได้เต็มความสามารถ เราเล่นเต็มที่แล้ว ถึงจะแพ้ก็ไม่เป็นไร"

การมีแรงจูงใจช่วยให้นักกีฬามุมานะและต้องการก้าวไปถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ตัวอย่างเช่นส้มโออธิบายว่า "ถ้าเรามีแรงบันดาลใจ เรามีเป้าหมาย มันจะช่วยให้เรากระตุ้น รู้สึกว่าถ้ามันเหนื่อย มันท้อ แรงจูงใจก็จะช่วยให้เราแบบไปถึงความฝันได้" ซึ่งสอดคล้องกับฝรั่งที่อธิบายว่า

> ก่อนที่จะมาเป็นนักกีฬาบาสทีมชาติ พี่ก็จะมีแรงจูงใจว่า อยากติดทีมชาติอยากเป็นตัวแทนทีมชาติ ทำไง หล่ะ คิดแล้วพี่ก็ตั้งใจฟิตซ้อมแล่นบาสทุกวัน ชอบดู ชอบไปดูเขาแข่ง ชอบดูรายการแข่งทั้ง เอ็นบีเอ (NBA) ชอบมาก อยากเล่นให้ได้อย่างเขาอ่า แล้วเราก็เอามาลองทำตามบ้าง ก็ดีนะ แต่พอตอนนี้แรงจูงใจของพี่ก็คือ เล่นให้ดีที่สุด มันช่วยเป็นแรงผลักดันที่ดี

แรงจูงใจมาจากทั้งภายในและภายนอกและมีหลากหลายรูปแบบมาก องุ่นอธิบาย “แรงจูงใจก็อยากคิดจะเล่น ชอบ รักที่จะเล่น อยากซ้อม อยากชนะ แต่ถ้าแพ้จริงๆ ก็ไม่เสียใจนะ รางวัลก็เป็นแรงจูงใจอีกอย่างด้วย มันเป็นผลพลอยได้จากที่เราชนะมากกว่า”

ละมุดกล่าวว่าถึงแรงจูงใจภายนอกในเรื่องเงินรางวัลดังนี้ “ถ้าเราชนะ เราจะได้เงิน เราก็จะมีเงิน เราก็จะมีโน่นมีนี่ วันนี้เพื่อเงินสองแสน ตอนแรกเหนื่อยมากเลยๆ แต่พอบอกว่าสองแสนวิ่งเลย” สอดคล้องกับน้อยหน่าได้กล่าวว่า “ เรื่องเงิน ก็ถ้าได้เหรียญก็จะมีผลตอบแทนมาหาเรา ก็จะเป็นเรื่องเหมือนเป็นผลประโยชน์ที่เราจะได้รับอย่างเช่น เรียนต่อ เรียนฟรี...มันก็เหมือนว่าฮึดขึ้นไป เหมือนเป็นแรงผลักดัน” พุทราเห็นด้วยเธอได้อธิบายว่า

> แรงจูงใจ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นรางวัล มันก็จะแบบจะเกิดแรงจูงใจสูงสุดมาก ถ้าเกิดเงินรางวัลสูง ทุกคนจะตั้งใจอ่า พูดกันตรงๆ เลยนะ (หัวเราะ) เพราะว่านักกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นแบบนี้ แล้วมันอยู่ที่แมทช์ (Match) ด้วย แมทช์ (Match) ที่ใหญ่ใครก็อยากจะได้มา ใครก็อยากจะชนะ แต่ส่วนใหญ่ก็อยู่ที่เงินรางวัล (หัวเราะ) รู้สึกว่าทุกคนเป็นหมด ทำให้มีแรงกระตุ้น ให้ตั้งใจ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่เราต้องการ

3. รูปแบบการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเกตและสัมภาษณ์ พบว่า การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญมาก ซึ่งรูปแบบการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น ได้จำแนกเป็น 2 หัวข้อ ได้แก่ (1) การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด (2) ฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด

การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะถ้าปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดที่ผ่านมาแล้วนั้น จะทำให้การเล่นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่นองุ่นได้กล่าวว่า “คงเป็นประสบการณ์ที่ผ่านมา เราก็จะเอาข้อดี ข้อเสีย ของเรามาปรับปรุงแก้ไข อยู่ตลอด พยายามให้มีข้อเสียให้น้อยที่สุดอ่าคะ มันก็จะดีเอง” เช่นเดียวกับมะปรางที่กล่าวว่า “ถ้าเราโดนด่า โดนว่า เราก็อย่าไปเอาคำพูดอะไรนั้นมาคิดมาก...เราเอาส่วนนั้นมาปรับปรุง พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นดีกว่า เอาสิ่งที่พลาดวันนั้นมาเป็นบทเรียน” สอดคล้องกับกล้วยได้กล่าวว่า “ดูจากข้อผิดพลาดมากกว่า ดูหลายๆ อย่าง นั่งคิดทบทวน แล้วก็เอาใหม่เริ่มใหม่...ก็จะพัฒนาไปเรื่อยๆ มันไม่หยุดอยู่กับที่มากกว่า” คล้ายคลึงกับพุทราที่อธิบายว่า “ในขณะที่เราเล่น ถ้าเรามีข้อผิดพลาดอย่างงี้ ถ้าเรายอมรับแล้วปรับปรุงแก้ไข ความเข้มแข็งทางจิตใจก็มากขึ้น เพราะว่าเหมือนเราได้พัฒนามีการแก้ไข มีการเปลี่ยนแปลง ” ซึ่งสอดคล้องกับลำไยที่อธิบายว่า

เราก็เอาคำด่าที่โค้ชด่าเรามาปรับปรุงตัวเองหมายถึงว่า เขาด่าเราเขาก็อยากให้เราดี ไม่ได้ด่าเรา เพราะว่าเขาเกียจเรา เขาด่าเราเขาก็อยากให้เราดี ดีขึ้นๆ...เขาสอนเรา อาจจะทำให้จิตใจเราเข้มแข็งขึ้น แล้ววันหนึ่งที่เราต้องแข่ง เราก็ต้องจิตใจเราต้องเข้มแข็งใช่ไหม เวลาเราแข่งอยู่ในสนาม เขาด่าเราเพราะเขาอยากให้เราทำให้ได้ เขาเชื่อมั่นว่า เราทำได้แล้วเราก็มีจิตใจที่เข้มแข็งว่าโค้ชเชื่อเรานะ ว่าเราต้องทำได้ต้องทำให้ได้ ช่วยได้เยอะมาก ทำให้เล่นได้ดีขึ้น พัฒนาขึ้น

3.2 ต้องการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ

การฝึกทักษะให้เกิดความชำนาญเป็นสิ่งที่สำคัญมาก หากเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งขนาดไหน โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่นคงยาก ความไม่แน่นอนก็จะเกิดขึ้นตามมา ตัวอย่างเช่นฝรั่งได้กล่าวว่า “อย่างหนูตอนนี้ก็ยังเลี้ยงบอลไม่คล่องเพราะว่าตอนสมัยเด็กๆ ไม่ได้เลี้ยงไม่ได้เน้นการเลี้ยงบอลมา แล้วพอมาเลี้ยงก็ไม่ค่อยดีเท่าไหร่ ต้องมาซ้อมมาเพิ่มอีกที” สอดคล้องกับส้มโอที่กล่าวว่า “การที่เราพัฒนาตัวเอง ก็จะฝึกทักษะเองอันไหนที่เราคิดไม่มั่นใจเราก็จะฝึกตัวนั้นเยอะ พอเวลาไปแข่งเราก็มั่นใจมากขึ้น” สอดคล้องกับพุทราที่ได้กล่าวว่า “ฝึกซ้อมให้เป็นเวลานานๆ ตั้งใจฝึกซ้อม ซ้อมให้เกิดความเคยชินเวลาเราลงแข่งแล้วเราก็จะสามารถเล่นได้แบบเป็นธรรมชาติ เป็นอัตโนมัติ” คล้ายคลึงกับลองกองที่กล่าวว่า “ก็ฝึกซ้อมเยอะๆ ซ้อมให้แม่นๆ ในการฝึกซ้อมเนี่ย ถ้าเราซ้อมมาดี ความแข็งแรงทางจิตใจมันก็จะดีด้วย” ซึ่งสอดคล้องกับน้อยหน่าที่อธิบายว่า

ถ้าความรู้สึกว่าสิ่งที่กดดันเรา ส่วนมากก็จะเป็นพวกเล่นกับคนอื่นเขาไม่ได้ หรือว่าทักษะเรายังไม่ดีพอ เราก็จะพัฒนาตรงนั้น อย่างเช่นการรับส่งบอล...เราก็จะต้องส่งบอล ไปก่อนที่เขาจะไปถึงจุดๆ นั้น ไม่ส่งย้อนหลังหรือไปข้างหน้ามากเกินไป ก็คือซ้อมการส่งบอลถ้าเป็นความสามารถเฉพาะตัว เรายิงบอลไม่แม่น บอลเข้ามือเราเยอะมีโอกาสได้ยิงเยอะ แต่ถ้าเรา ยิงไม่ลง เพื่อนจะต้องป้องกันเหนื่อย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย

2. เพื่อศึกษาการใช้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละด้านของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย

คำถามในการวิจัย

1. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยอยู่ในระดับใดบ้าง

2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านใดบ้างที่สำคัญสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย

3. นักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทยต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย จำนวน 14 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 20-35 ปี การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง โดยมีเงื่อนไขว่านักกีฬาบาสเกตบอลหญิงต้องมีประสบการณ์เป็นตัวแทนทีมชาติไทยอย่างน้อย 3 ปี ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม (ดูภาคผนวก ค) เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเรื่องนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) (ดูภาคผนวก จ) ของโลเออร์ (Loehr. 1986) ได้แปลและตรวจสอบโดย อมรรัตน์ ศิริพงษ์ สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน เพื่อจำแนกระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน

จากนั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non Participant Observation) เพื่อทำความคุ้นเคยกับนักกีฬาและสถานการณ์ของการฝึกซ้อม สังเกตความมุ่งมั่น

ความตั้งใจและความสามารถของนักกีฬา และทำการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (ดูภาคผนวก ง) สำหรับแบบสัมภาษณ์นั้นได้ทำการทดลองใช้ในการศึกษานำร่อง (Field test) กับนักกีฬาเนตบอลหญิงทีมชาติไทย ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อนที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม พีพีไอ (PPI)

แบบสอบถามพีพีไอ เป็นแบบประเมินค่า แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยๆ ครั้ง ค่อนข้างบ่อย นานๆ ครั้ง และไม่เคยเลย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 42 ข้อ การให้คะแนนนั้น ผู้วิจัยจำแนกข้อคำถามและให้คะแนน แบบ 2 ลักษณะ คือ ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงบวก ให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ และข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงลบให้คะแนนแบบ 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ

ข้อมูลจากการสังเกตและการสัมภาษณ์

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยได้จดบันทึกข้อมูลขณะที่ทำการสังเกต และได้นำมาเขียนอธิบายเพิ่มเติมจากการสังเกต และนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และได้นำเสียงมาถอดความคำต่อคำและนำข้อมูลที่ได้พิมพ์ลงในโปรแกรมเวิร์ด (Word) เพื่อความสะดวกสำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกตและการสัมภาษณ์เพื่อหาหัวข้อเรื่อง และหัวข้อที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่ได้ให้ความคิดเห็นในเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาข้อมูล การจัดกลุ่มหัวข้อการนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอภิปรายหัวข้อ (สาลี่ สุภาภรณ์. 2550)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย จำนวน 14 คน อายุระหว่าง 20-35 ปี ได้ทำการฝึกซ้อม 6 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์-วันเสาร์) เวลา 18.00 – 20.00 น. ที่สปอร์ตยิมเนเซียม (นามสมมุติ) และกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เป็นตัวแทนทีมชาติไทยอย่างน้อย 3 ปี ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลจากแบบสอบถามพีพีไอ พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงอยู่ในระดับดี

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิทวัส ศรีโนนยางค์ (2552) ที่ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีม และประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา และพบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเพศหญิงและนักกีฬาประเภททีมอยู่ในเกณฑ์ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) ซึ่งศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอนครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8 และพบว่า โดยภาพรวมของความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่เป็นจริง

2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

2.1. ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล นอกจากนั้นนักกีฬาให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในกลุ่มคำที่ว่า ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีสมาธิ ไม่หวาดหวั่น และอดทน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญกับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมาก ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน สอดคล้องกับ โลเออร์ (Loehr. 1986) ที่กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจนั้น โดยปกติจะมีอยู่ในนักกีฬาทุกคน แต่มากหรือน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการฝึกฝนทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อนำไปสู่การแสดงออกทางกายและนำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา และสอดคล้องกับ สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) ที่กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลต่อการ แพ้ชนะ ในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องมาจากถ้านักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจ เช่น ความมั่นใจ การมีสมาธิ มีแรงจูงใจ มีจินตภาพ ได้ดีกว่ากัน ฝ่ายนั้นก็ย่อมจะได้รับชัยชนะอย่างแน่นอน นั่นก็คือการที่นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจนั่นเอง

กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่าเป็นเรื่องของความมุ่งมั่น ตั้งใจ ไม่หวาดหวั่น มีสมาธิ และอดทนที่จะเผชิญกับสถานการณ์ในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ใจนักสู้ เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน สอดคล้องกับ โจเนส และคอนนอสตัน (Jones; & Connaughton. 2002) ที่ศึกษาค้นคว้าถึงความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬา และสรุปว่า คือ พลังในใจ

ที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นักกีฬามีความอดทนสูง มีความตั้งใจ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะประสบความสำเร็จ และสามารถตัดความท้อแท้ หมดหวัง ออกไปอย่างง่ายดาย สอดคล้องกับศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือใจนักสู้เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจมุ่งมั่นในการแข่งขัน อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฮูเวอร์ (Hoover. 2006) ได้ศึกษาการวิจัยเชิงบรรยาย เรื่องมุมมองของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ และพบว่าคำจำกัดความของความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึง คือ การจดจ่อต่อเป้าหมายและการเตรียมพร้อมด้านจิตใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ได้ทุกอย่าง

2.2. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้านที่นักกลุ่มตัวอย่างคิดว่าสำคัญสำหรับกีฬาบาสเกตบอล คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจ

สำหรับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักบาสเกตบอลและนักกีฬากล่าวถึงกันบ่อยๆ มีด้วยกัน 5 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับไวน์เบิร์ก และกูล์ด (Weinberg and Gould. 1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจและจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลให้ความกังวลใจเรื่องอื่นๆ ลดน้อยลงไป เช่นเดียวกับการศึกษาของวีลีย์ (วิมลมาศ ประชากุล และคณะ. 2552; อ้างอิงจาก Vealey. 1986) พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยระดับของความเชื่อมั่น ในตนเองเป็นบ่งชี้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬาได้

องค์ประกอบเรื่องการควบคุมทัศนคติมีความสำคัญต่อกีฬาบาสเกตบอลมาก ดังที่ พีรพงศ์ บุญศิริ (2536) กล่าวว่า ทัศนคติที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการทำให้นักกีฬาทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สอดคล้องกับ อมรรัตน์ ศิริพงษ์ (2540) กล่าวว่า ก่อนการเรียนรู้ทักษะและเทคนิคใดๆ นักกีฬาต้องกระตุ้นให้เกิดความยอมรับในกฎเกณฑ์การฝึกในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดๆ ในการสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้นๆ และในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาจะต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์ทุกรูปแบบ บางครั้งตื่นเต้น บางครั้งเศร้า บางครั้งเครียด นักกีฬาต้องรู้จักควบคุม ลดระดับความเข้าของอารมณ์เหล่านั้นให้อยู่ในภาวะที่พอเหมาะ ซึ่งหากสามารถควบคุมได้ย่อมเกิดประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเอง ซึ่งสอดคล้องกับ วรอนงค์ ยังเจริญ (2539) กล่าวว่าทักษะการเล่นกีฬาและมีความสนุกสนานก็มักจะเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการกีฬา เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการกีฬานั้นๆ แม้ว่าบางครั้งตนเองไม่สามารถจะลงเล่นได้ก็จะเป็นผู้ที่ติดตามการเคลื่อนไหวกีฬานั้นๆ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจด้านการควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจมีสำคัญกในนักกีฬาบาสเกตบอล สอดคล้องกับกับความคิดเห็นของสืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ที่กล่าวว่า สมาธิในการกีฬานั้น ถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันจะช่วยให้เกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ และตัดสิ่งรบกวนทั้งภายนอกและภายในได้ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับโลเออร์ (Loehr) (สมบัติ กาญจนกิจ; สมหญิง จันทรุไทย. 2542; อ้างอิงจาก Loehr. 1986) ที่กล่าวว่า การควบคุมหรือรวบรวมสมาธิ เป็นการควบคุมให้จิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจจดจ่ออยู่ที่การแข่งขันจะทำให้นักกีฬามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติและมีประสิทธิภาพ ในการแข่งขันจะเกิดขึ้นเต็มที่ เช่นเดียวกับการศึกษามงคล จำนงเนียร (2535) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก พบว่า ภายหลังการฝึกสมาธิควบคู่กับการยกน้ำหนักจะแสดงความสามารถได้ดีกว่า กลุ่มที่ฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว

การจินตภาพสำคัญต่อการแข่งขัน สอดคล้องกับที่แฮริสและแฮริส (อมรรัตน์ ศิริพงษ์. 2540; อ้างอิงจาก Harris; & Harris. 1984) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของ จินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับการศึกษาของไวน์เบิร์กและริชาร์ดสัน (Weinberg; & Richardson. 1990) พบว่า การจินตภาพเป็นการช่วยนักกีฬาควบคุมความวิตกกังวล ควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ทางด้านจิตใจต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติทักษะทางกีฬาสูง อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของแกสเนอร์ (Gassner. 1997) ซึ่งได้ทำการเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบจินตภาพที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีต่อความสามารถที่แสดงออกในรูปของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายระดับวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบจะทำให้มีผลดีที่สุดในการแสดงออกถึงความแข็งแรงและงานที่ทำ

ความสำคัญของแรงจูงใจนั้นมีบทบาทในทุกกีฬา ดังที่กิฟฟูน (Giffune. 1989) ได้กล่าวว่าแรงจูงใจในการเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สอนเพราะแรงจูงใจเป็นตัวสำคัญในกระบวนการเรียนรู้และการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับกูล์ด (สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทรุไทย. 2542; อ้างอิงจาก Gould. 1989) กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูง นอกจากจะมีความมั่นใจในตนเอง มีความมุ่งมั่น สมาธิแน่วแน่ ควบคุมความวิตกกังวลได้ดีแล้ว ยังมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มที่ประสบความสำเร็จในระดับปานกลางหรือต่ำ สอดคล้องกับไวส์ และฮอร์น (วิมลมาศ ประชากุลและคณะ. 2552; อ้างอิงจาก Weiss; & Horn. 1992) ได้กล่าวเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาว่าแรงจูงใจมี 2 อย่างคือ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก พบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและพลศึกษาเพื่อความสนุกสนาน ความสนใจ ความพอใจและประสบการณ์ในความสามารถ

ของแต่ละบุคคล เรียกแรงจูงใจภายใน ส่วนแรงจูงใจภายนอกจะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมในการเข้าร่วม เช่น การยอมรับทางสังคม การให้รางวัล สถานการณ์ทางสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของ สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา (2543) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขาครั้งที่ 8 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขา อยู่ในระดับจริง นั่นย่อมแสดงเห็นว่า นักกีฬาทั้ง 2 ประเภท ของผู้ตอบแบบสอบถามมีความเห็นว่าการสร้างแรงจูงใจมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขัน

2.3. นักกีฬาต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่องการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด และการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ 2 ด้าน คือการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด และการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ สำหรับการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดทั้งจากการฝึกซ้อมและแข่งขันจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิมลมาศ ประชากุล (2551) กล่าวว่า นักกีฬารับรู้ว่าตนเองได้ฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ซ้อมแล้วมีพัฒนาการ และได้แก้ไขข้อผิดพลาด จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้น การฝึกซ้อมที่ดี ยังเป็นการทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมต่อการแข่งขัน เมื่อร่างกายพร้อมก็จะส่งผล ให้จิตใจพร้อมด้วย

ในด้านการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญนั้น กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญนั้น นอกจากเป็นการพัฒนาทักษะแล้วยังจะส่งผลทางด้านจิตใจด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร (2540) ที่กล่าวว่า นักกีฬาต้องฝึกเทคนิคและฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ หากเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นไม่ดี ไม่ถูกต้อง แม้จิตใจจะแข็งแกร่งขนาดไหน โอกาสที่จะถึงจุดสูงสุดของการเล่นคงยาก ความไม่แน่นอนก็จะเกิดขึ้นตามมา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักบาสเกตบอลโดยใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การกระตุ้นความจำด้วยภาพถ่าย หรือวีดีทัศน์

2. ควรมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาประเภทอื่นๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันระดับชาติ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ทำให้ทราบถึงความสำคัญและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักบาสเกตบอลหญิง นอกจากนั้นยังทำให้ทราบว่า นักบาสเกตบอลต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการพยายามปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด และการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ อันจะส่งผลให้แต่ละคนมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ฝึกสอนควรมีส่วนช่วยพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 2 ตามความต้องการของนักกีฬา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). *ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

คมกริช เชาว์พานิช. (2540). เจตคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุมที่มีต่อกิจกรรมพลศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ*. 23. (มีนาคม-เมษายน).

จุฑาทิพย์ ชำนาญพล. (2549). *เจตคติที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการกีฬาที่มีต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). การฝึกทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ*. ม.ป.พ.

จันทิวา จันทะบุตร. (2547). *ความวิตกกังวลของนักกีฬายูโดในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 29*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เชวงพจน์ ครองธานินทร์. (2549). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิงปืนในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เฉก ธนะศิริ. (2533). *สมาธิกับคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ชาญยุทธ รัตนมงคล. (2552). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬา บาสเกตบอลในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี และคณะ. (2548). *การศึกษาและเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย*. กองวิจัยการส่งเสริมกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

ทูรย์ มีกุดเวียน. (2549). *ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล.* สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นัยนา บุพวงษ์. (2538). *ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา และการคัดเลือกกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7.* ปริญญานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร. (2540). ความแข็งแกร่งทางจิตใจ. *สารจิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา. ม.ป.พ.

นฤพนธ์ วงศ์จตุภัทร; และจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2540). คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬาตามมุมมองทางจิตวิทยาการกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา*. ม.ป.พ.

บันลือ รัตนจรัสโรจน์. (2538). *การเปรียบเทียบการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงและ ประสบความสำเร็จต่ำ*. ปริญญานิพนธ์. ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงณ์กรมหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

พระราชสังวรญาณ. (พุธ ฐานิโย). (2541). *สัจจธรรมสากล.* อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพร้อยเอกถวิล แสงสว่าง. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

พระเทพเวที. (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). *พุทธธรรม.* ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). *จิตวิทยาการกีฬา.* กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.

_____. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับระดับการแสดงความสามารถ ในการแข่งขันของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี* . รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พีรพงศ์ บุญศิริ. (2535). *จิตวิทยาการกีฬา.* กรุงเทพฯ: ไอเดียรนสโตร์.

มงคล จำนงค์เนียร. (2535). *ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

วิทย์ เที่ยงบูรธรรม. (2541). *พจนานุกรมอังกฤษไทย*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชัน.

วิทวัส ศรีโนนยางค์. (2552). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิมลมาศ ประชากุล. (2547). *ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิมลมาศ ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และ พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2552). *วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2553 , จาก http://www.rdi.ku.ac.th/kasetresearch52/06-technology/wimonmas/techno_00.html

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2532). การเตรียมตัวนักกีฬาด้านจิตวิทยาก่อนเข้าแข่งขัน. *เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ. ม.ป.พ.

วรอนงค์ ยังเจริญ. (2539). *ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในส่วนภูมิภาค*. ปริญญานิพนธ์ คม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). จิตวิทยาการกีฬา. *เอกสารวิชาการจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ม.ป.พ.

_____. (2534*). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (ทฤษฎีและการปฏิบัติการ)*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สนั่น สนธิเมือง. (2536). *การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและกีฬามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สาคร แก้วสมุทร์. (2551). *ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามวยสากล สมัครเล่นในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สาระ สุขวราห์. (2533). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปริญญามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2536). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

_____. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา Sport Psychology*. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี.

สุนทร พันธัง. (2551). *ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุพิตร สมาหิโต. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา : ความวิตกกังวล*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

_____. (2543). *การสร้างความเชื่อมั่น : กุศโลบายสำหรับโค้ชและนักกีฬา*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. (2543). *การจินตภาพและการฝึกให้พร้อม*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: . ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพาณิช.

สุรชัย พันธ์กำเนิด. (2543). *แรงจูงใจการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

แสงเดือน โอทาน. (2546). *กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย*. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบูรณ์ ลิขิตยิ่งวรา. (2543). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักวิ่งและนักจักรยานเสือภูเขาที่เข้าร่วมการแข่งขันจอมบึงมาราธอน ครั้งที่ 16 และจักรยานเสือภูเขา ครั้งที่ 8.* ปริญญานิพนธ์ ค.ม. (คณะครุศาสตร์). ราชบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ถ่ายเอกสาร.

สมหญิง จันทรุไทย. (2538). *การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในสถาบันราชภัฏราชบุรี.* ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

อนันต์ อัตชู. (2538). *หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

อมรรัตน์ ศิริพงศ์. (2540). *การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30.* วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

อังคณา บุญเสม. (2550). *แรงจูงใจในการเลือกเล่นฟุตบอลของนักกีฬาหญิงในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 34.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อุดม พิมพา. (2526*). จิตวิทยาการกีฬา.* เอกสารประกอบการสอน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุดร รัตนศักดิ์. (2526). *ปรัชญาและจิตวิทยาการเป็นผู้ฝึกกีฬา.* คณะศึกษาศาสตร์ (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุไรวรรณ ขมวัฒนา. (2539). *ผลของการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.* ปริญญานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา)คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

Boron, J. M. (2002*). Imagery Use in Fencing*. Retrieved November 10, 2010, from http://www.lib.umi.com/dissertations/citations

Brakker, F. C. (1984). *Sport Psychology : Concepts& Application*. London: John Wiley & son.

Corbin, C. B. (1972). *Ergogenic and Muscular Performance.* Mental practices in W.P. Morgan (Ed.) New York: Academic Press.

Cox, H. R. (1985). *Sport psychology* . Concepts and applications Iowa : Willium C. Brown.

Cresswell, S. L. (2002). *Key questions on mental toughness*. Department of Human Movement and Exercise Science, University of Western Australia. Australia.

Fourie, S.; & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 23, 63-72.

Freud, S. (1978). *A General Introduction to Psychoanalysis Authorized English Translation of the Revised*. by Rivera and Hall. New York. U.K.

Garry, K.; & Jolly, R. (2006). *Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes*. Sports Science Unit, School of Medical Sciences. University Sains Malaysia, Kota Bharu, Kelantan State, Malaysia.

Giffune, K. M. (1989). The participation motivation of high school student athletes. *Dissertation Abstracts International.* n.d.

Gould, D.; & et al. (1971) Psychological foundations among intercollegiate wresting coaches. *The Sport Psychologist*. n.d.

Golby, J.; & Sheard, M. (2004). *Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league.* University of Teesside. Personality and Individual Differences.

Hillqard. E. R. (1962). *Introduction of Psychology*. Engewood Cliff, New York. UK.

Hoover, A. J. (2006). *A Study of Student-athletes and Coaches Views on Mental Toughness*. Master Thesis, M.A.(Art) Marietta. College Marietta College.

Jones, G.; & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness?. An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. n.d.

Lee C, K. A. (2010). *Mental toughness and athletes' use of psychological strategies.* Sport, Health and Exercise Sciences. University of Hull. Hull and Health and Life Sciences. York St John University, York, UK

Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports.* New York : Penguin Group Publishing.

_____. (1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington. MA: Stephen Greene Press.

Middleton, S. C.; & et al. (2003). Mental Toughness : Is the mental toughness test tough enough?. *International Journal of Sport and Exercise Science.* n.d.

Middleton, S. C.; & et al. (2004), *Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI).* Australia. SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia

_____. (2003). *Mental Toughness: Is the Mental Toughness Test Tough*. Enough. Self-concept Enhancement and Learning Facilitation, Australia. Research Centre University of Western Sydney, Australia.

_____. (2004). *Discovering mental toughness : A qualitative study of mental Toughness in elite athletes.* Self Research Centre Biannual Conference, Berlin.

Norris, E. K. (1999). *Epistemologies of champions : A discursive analysis of champions' retrospective attributions ; Looking back and looking within.* Michigan. Michigan University Microfilms International.

Rodriguez, C. (2005). *Can Sport Psychology Help athletes performance by increasing MENTAL TOUGHNESS through decreasing anxiety?.* Sport Psychology Uncovered. Retrieved May 15, 2010, from http://www.vanderbilt.edu/AnS/Psychology/homepage.html.

Shiekin, A. A. (1983). *Imagery : Current Theory Research and Application.* New York: John Wiley And Sons Inc.

Spiellberger, C. D. (1972). *Anxiety and behavior. New York. : Academy Press*.

Smith, M. S.; & Womeck, W. M. (1987). Stress Management Techniques in Childhood and Adolescence. *Clinical Pediatrics.* n.d.

Stephens, R. (1993). Imagery : A strategic Intervention to Empower clients part II –a practical Guide. *Clinical Nurse Specialist*. 7(5).

Suinn, R. M. (1980). *Psychology and sports performance: principle and applications*. In R. Suinn (Ed), Psychology in Sports : Methods and Application. Minnespolis : Burgess.

Suwantada, S. (1985). *The Generlizability Effectiveness of A Learning Strategy of Achievement in Related Closed Motor Skills*. Ph.D. Dissertation, Florida State University, Tallahassee.

Weinberg, R. S.; & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.

White, S. A.; & Sally, A. (1996). The Relationship Between Goal Orientation Beliefs about the Causes of Sport and Success, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and recreational Sport Participants. *Sport Psychologist.* n.d.

Wong, R. S. K.; & et al. (2006). Mood and Performance in young Malaysian Karateka. *Journal of Sports Science and Medicine.* n.d.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ

ที่ ศธ 0519.12/3463

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

21 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอใช้แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวขนิษฐา ระโหฐาน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ และ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้แบบสอบถามแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) ของ นางสาวอมรรัตน์ ศิริพงษ์ เพื่อการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวขนิษฐา ระโหฐาน ได้ใช้แบบสอบถามเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5067
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 084-015-0190

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุเคราะห์เก็บข้อมูล

ที่ ศธ 0519.12/3462

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

21 กรกฎาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน นายกสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย

เนื่องด้วย นางสาวขนิษฐา ระโหฐาน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ และ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ยิมเนเซี่ยม เพื่อทดลองใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI) และ แบบสัมภาษณ์ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง กับนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงทีมชาติไทย ปี พ.ศ. 2553 ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวขนิษฐา ระโหฐาน ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
โทร. 0-2649-5067
หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 084-015-0190

ภาคผนวก ค

หนังสือแสดงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่าง

หนังสือแสดงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่าง

ข้าพเจ้า นางสาวขนิษฐา ระโหฐาน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง โดยผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบสอบถาม และทำการสัมภาษณ์อย่างน้อย 1 ครั้ง โดยมีการนัดหมายล่วงหน้า ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 30-50 นาที และทำการบันทึกเสียงหรืออัดเทปการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้ถอดเทปด้วยตนเอง

ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์จะได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากตัวท่าน หากข้อมูลดังกล่าวมีการอ้างถึงบุคคล หรือหน่วยงานของท่าน ข้าพเจ้าจะใช้ชื่อสมมุติแทน และท่านสามารถขอดูข้อมูลได้ถ้าต้องการ ซึ่งในการเข้าร่วมในการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ

การเข้าร่วมในการวิจัยนี้ไม่มีค่าตอบแทน หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ โปรดสอบถามได้ที่ รศ.ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย ที่หมายเลข .....หรือสอบถามข้าพเจ้าโดยตรง ที่หมายเลข.....หากท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยนี้ กรุณาลงลายมือชื่อในที่ว่างที่เว้นไว้ให้ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการวิจัยนี้

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการวิจัย

(ชื่อตัวบรรจง.....) วันที่ .....

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์นักกีฬา

แบบสัมภาษณ์นักกีฬา

1. ช่วยเล่าประวัติในการเล่นบาสเกตบอลของคุณตอนเป็นทีมชาติ
2. การแข่งขันที่สร้างชื่อเสียงให้กับคุณมีอะไรบ้าง? บอกมา 2- 3 ข้อ และอธิบายแต่ละข้อเพิ่มเติม

   คำถามตาม มีองค์ประกอบอะไรบ้างที่ทำให้การแข่งขันของคุณประสบความสำเร็จ
3. คุณคุ้นเคยกับคำว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” ในการกีฬามากน้อยเพียงใด
4. ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีบทบาทสำคัญต่อกีฬาบาสเกตบอลหรือกีฬาอื่นๆ อย่างไรบ้าง?
5. ในความคิดเห็นของคุณ คำว่า “ความเข้มแข็งทางจิตใจ” หมายความว่าอย่างไร?
6. ปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ บอกมา 3-4 อย่าง พร้อมอธิบาย
7. อะไรบ้างที่ช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ? พร้อมอธิบาย
8. ความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้อย่างไร? พร้อมอธิบาย
9. จากประสบการณ์การแข่งขันที่ผ่านมาความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้โดยวิธีไหนบ้าง? พร้อมอธิบาย คำถามตาม ใครบ้างที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ?
10. เปรียบเทียบความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจในสถานการณ์ของการแข่งขันและการฝึกซ้อม
11. ทำเครื่องหมาย(/)หน้าข้อความที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจที่คุณรู้จัก(เลือกได้มากกว่า 1ข้อ)

_____ความมั่นใจในตนเอง	_____พลังงานเชิงบวก
_____การควบคุมสมาธิ	_____การควบคุมพลังเชิงลบ
_____การกำหนดเป้าหมาย	_____แรงจูงใจ
_____การจินตภาพ	_____การพูดกับตนเอง
_____การควบคุมทัศนคติ	_____อื่น ๆ (ระบุ) .....

กรุณาอธิบายแต่ละข้อเพิ่มเติม

12. หากมีความคิดเห็นอื่นที่ต้องการกล่าวถึงโปรดอธิบายเพิ่มเติม

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

แบบสอบถาม

เรื่อง “ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง”

<u>คำชี้แจง</u> แบบสอบถามฉบับนี้มุ่งศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง โดยแต่ละด้านประกอบด้วย

1. **การสร้างความมั่นใจในตนเอง** หมายถึง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง เพื่อให้ได้รับชัยชนะ เช่น การพูดกับตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ การตั้งจุดมุ่งหมายในการแข่งขัน

2. **การควบคุมพลังงานเชิงลบ** หมายถึง การควบคุมความรู้สึกกังวล กลัวที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่า จะผิดหวัง ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออกและความรู้สึกผิดปกติทางกาย

3. **การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ** หมายถึง การเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขัน ควบคุมให้มีจิตใจมั่นคงด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือสร้างสมาธิ และการหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวน

4. **การสร้างจินตภาพ** หมายถึง เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ที่จะช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

5. **การสร้างแรงจูงใจ** หมายถึง กระบวนการกระตุ้นตนเองให้มีพฤติกรรมไปสู่จุดหมายเป็นตัวกำหนดความตั้งใจ ความพยายาม ความมุ่งมั่นที่จะกระทำหรือปฏิบัติ ซึ่งจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

6. **การสร้างพลังงานเชิงบวก** หมายถึง การมองโลกในแง่ดีเสมอ การนำผลการแข่งขันและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมาประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองไม่ให้ท้อแท้ต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

7.**การควบคุมทัศนคติ** หมายถึง การควบคุมด้านความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความชอบ ความไม่ชอบ ที่มีต่อสิ่งต่างๆ และมีพฤติกรรมการแสดงออกที่สามารถสังเกตได้

แบบสอบถามมีทั้งหมด 42 ข้อ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริงทุกข้อ เพื่อจะเป็นประโยชน์การวิจัยและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการให้ได้มากที่สุด

ขอขอบพระคุณที่ท่านสละเวลาให้ความร่วมมือ
ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้
ขนิษฐา ระโหฐาน

<u>คำชี้แจง</u> คำถามมีทั้งหมด 42 ข้อ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบให้ท่านเลือกตอบอยู่ 5 ข้อ ได้แก่ **เป็นประจำ บ่อย ๆ ครั้ง ค่อนข้างบ่อย นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย** กรุณาเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านคิดว่าปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ ซึ่งข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด

ข้อ	รายการ	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	ค่อน ข้างบ่อย	นาน ๆครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันเห็นตัวเองเป็นผู้แพ้มากกว่าผู้ชนะในการแข่งขัน					
2	ฉันโกรธและคับข้องใจในขณะแข่งขัน					
3	ฉันว้าวุ่นใจและเสียสมาธิในขณะแข่งขัน					
4	ก่อนแข่งขัน ฉันเห็นภาพตัวเองเล่นได้อย่างสมบูรณ์					
5	ฉันมีแรงจูงใจสูงที่จะแข่งขันให้ดีที่สุด					
6	ฉันรักษาอารมณ์ที่ดีได้ตลอดการแข่งขัน					
7	ฉันเป็นคนที่คิดในแง่ดีขณะแข่งขัน					
8	ฉันเชื่อในความเป็นนักกีฬาของฉัน					
9	ฉันตกใจง่ายหรือกลัวในการแข่งขัน					
10	ในสถานการณ์คับขันของการแข่งขัน ฉันตื่นเต้นเป็นอย่างมาก					
11	ฉันฝึกทักษะกีฬาในใจ					
12	เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้ในการเป็นนักกีฬาของฉันทำให้ฉันต้องฝึกหนัก					

ข้อ	รายการ	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	ค่อน ข้างบ่อย	นาน ๆครั้ง	ไม่เคยเลย
13	ฉันสามารถที่จะสนุกกับการแข่งขันได้แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย					
14	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเองขณะแข่งขัน					
15	ฉันเสียความเชื่อมั่นในตนเองได้ง่ายมาก					
16	ความผิดพลาดทำให้ฉันรู้สึกและคิดในทางที่ไม่ดี					
17	ฉันสามารถขจัดอารมณ์ที่มารบกวนและเรียกสมาธิกลับคืนมาได้เร็ว					
18	ฉันสร้างภาพเกี่ยวกับกีฬาที่ฉันเล่นได้ง่ายมาก					
19	ฉันไม่ต้องถูกผลักดันให้แข่งขันหรือซ้อมหนักเพราะตัวฉันเองเป็นผู้ให้แรงจูงใจที่ดีที่สุด					
20	ฉันมีอารมณ์ตึงเครียดเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มารบกวนจิตใจขณะแข่งขัน					
21	ฉันทุ่มเทความพยายามเต็ม 100% ขณะแข่งขันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม					
22	ฉันสามารถเล่นได้สูงถึงระดับพรสวรรค์และทักษะที่มี					
23	กล้ามเนื้อของฉันตึงมากขณะแข่งขัน					
24	ฉันรู้สึกใจลอยขณะแข่งขัน					
25	ฉันสร้างภาพการเล่นในสถานการณ์ที่ยากก่อนการแข่งขันจริง					

ข้อ	รายการ	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	ค่อน ข้างบ่อย	นาน ๆครั้ง	ไม่เคยเลย
26	ไม่ว่าอะไรก็ตามฉันจะมุ่งมั่นเพื่อให้ฉันได้บรรลุผลเต็มศักยภาพการเป็นนักกีฬาของฉัน					
27	ฉันฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจเต็มที่					
28	ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับมาเป็นอารมณ์ที่ปลอดโปร่งโดยการควบคุมความคิดของตนเอง					
29	ฉันเป็นผู้แข่งขันที่มีจิตใจเข้มแข็ง					
30	เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ลมพัด, กลโกงของผู้แข่งขันและผู้ตัดสินที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ฉันอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก					
31	ฉันคิดถึงความผิดพลาดหรือการพลาดโอกาสในอดีตขณะแข่งขัน					
32	ฉันใช้การนึกภาพขณะแข่งขันเพื่อช่วยให้ฉันเล่นได้ดีขึ้น					
33	ฉันรู้สึกเบื่อและหมดอาลัย					
34	ฉันรู้สึกท้าทายและมีแรงดลใจในสถานการณ์ที่ยาก					
35	โค้ชมักพูดว่าฉันมีทัศนคติที่ดี					
36	ฉันสร้างภาพลักษณ์ภายนอกว่าเป็นนักกีฬาที่มีความมั่นใจ					

ข้อ	รายการ	เป็นประจำ	บ่อย ๆ ครั้ง	ค่อน ข้างบ่อย	นาน ๆครั้ง	ไม่เคยเลย
37	ฉันยังคงสงบได้ขณะแข่งขัน แม้ว่ามีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น					
38	สมาธิของฉันเสียได้ง่ายมาก					
39	เมื่อนึกภาพว่าตนเองแข่งขัน ฉันมองเห็นภาพนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน					
40	เมื่อฉันตื่นนอนตอนเช้าฉันรู้สึกตื่นเต้นที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม					
41	การแข่งขันทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนานและสุขใจอย่างแท้จริง					
42	ฉันสามารถเปลี่ยนวิกฤตกาลเป็นโอกาสที่ดีได้					

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory : PPI)

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ที่ครอบคลุมทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ ซึ่งแบ่งข้อคำถามแต่ละด้านออกเป็นด้านละ 6 ข้อ ดังนี้

1. ความมั่นใจในตนเอง	ข้อคำถามที่ 1, 8, 15, 22, 29, 36
2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ	ข้อคำถามที่ 2, 9, 16, 23, 30, 37
3. การควบคุมสมาธิ	ข้อคำถามที่ 3, 10, 17, 24, 31, 38
4. การจินตภาพ	ข้อคำถามที่ 4, 11, 18, 25, 32, 39
5. แรงจูงใจ	ข้อคำถามที่ 5, 12, 19, 26, 33, 40
6. พลังงานเชิงบวก	ข้อคำถามที่ 6, 13, 20, 27, 34, 41
7. การควบคุมทัศนคติ	ข้อคำถามที่ 7, 14, 21, 28, 35, 42

ลักษณะแบบวัดเป็นอัตราการประเมินค่า (Ratting Scale) 5 ระดับ คือ

1) เป็นประจำ

2) บ่อยๆ ครั้ง

3) ค่อนข้างบ่อย

4) นานๆ ครั้ง

5) ไม่เคยเลย

การให้คะแนนข้อคำถาม ผู้วิจัยจำแนกข้อคำถามและให้คะแนน แบบ 2 ลักษณะ ดังนี้

1) ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงบวก ให้คะแนนแบบ 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ โดยมีข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 11,12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 39,41, 42

2) ข้อคำถามที่เป็นคำถามในเชิงลบ ให้คะแนนแบบ 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ โดยมีข้อ 1, 2, 3, 9, 10, 14, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38, 40

การคิดคะแนน : $\frac{\text{(คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน)}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

แปลผลดังนี้

ระดับดีมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	4.21 - 5.00
ระดับดี	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	3.41 - 4.20
ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	2.61 - 3.40
ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.81 - 2.60
ระดับต่ำมาก	คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง	1.00 - 1.80

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางสาวขนิษฐา ระโหฐ่าน
วัน/เดือน/ปี เกิด	13 กุมภาพันธุ์ 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	54/1 หมู่ 13 ตำบลหนองโพธิ์ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2541	ประถมศึกษา จากโรงเรียนสามัคคีธรรม อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ.2546	มัธยมศึกษา จากโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ.2550	ปริญญาตรี วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2553	ปริญญาโท วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ