



ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเน็ตบอล
THE EFFECTS OF MENTAL IMAGERY COMBINED WITH VIDEO – MODELING UPON
ANXIETY AND NETBALL SHOOTING

สิริมา สามนารี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF MENTAL IMAGERY COMBINED WITH VIDEO – MODELING UPON
ANXIETY AND NETBALL SHOOTING



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF SCIENCE
(Sport and Exercise Science)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล

ของ

สิริมา สามนารี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์) (รองศาสตราจารย์ ดร.จิรตา ภาสวณิช)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสิทธิ์ ปัทม)

ชื่อเรื่อง	ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล
ผู้วิจัย	สิริมา สามนารี
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเนตบอลจำนวน 30 คน โดยใช้วิธีแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มทดลองคือ ได้รับการฝึกโปรแกรมจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบและกลุ่มควบคุมคือ ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) เพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเนตบอล วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกในช่วง 4 สัปดาห์ของการยิงประตูเนตบอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่หลังการฝึกช่วง 8 สัปดาห์ของการยิงประตูเนตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกันทางสถิติ

คำสำคัญ : จินตภาพ, ความวิตกกังวล, ความเชื่อมั่นในตนเอง

Title	THE EFFECTS OF MENTAL IMAGERY COMBINED WITH VIDEO – MODELING UPON ANXIETY AND NETBALL SHOOTING
Author	SIRIMA SAMNAREE
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr Phichayavee Panurushtanon

This research aims to compare the effects of mental imagery combined with video modeling upon anxiety and Netball shooting tests among 30 Netball players selected by systematic sampling and divided into an experimental group (15 players) and a control group (15 players). The experimental group was assigned to use mental imagery combined with video modeling practicing, but the control group was not assigned to use mental imagery combined with video modeling practicing for eight weeks. For this research, the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 Test (CSAI-2R) was used to measure anxiety and self-confidence among of Netball players and analyzed the data with mean, standard deviation, One-Way and Two-Way ANOVA. The results indicated that comparing the differences between the pre-test and post-test in week four in terms of netball shooting and no statistically significant differences between the experimental and control groups in four weeks of practice, but there was significantly different between both groups in eight weeks of practice. In addition, comparing the state had no statistically significant difference in the experimental group and control group in terms of physical anxiety, mental anxiety, and self-confidence.

Keyword : imagery, anxiety, self-confidence

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก ผศ.ดร.พิชญาวีร์ ภาณุราชต์สุนนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ รวมทั้ง ช่วยตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ธีระศักดิ์ จันทวิเมลียง ที่ท่านได้ให้ความกรุณาในการให้คำปรึกษาแนะนำตรวจทานและแก้ไขการวิเคราะห์ข้อมูล จนปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณยิ่งแก่ท่านคณาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ซึ่งให้ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ขอขอบคุณนักกีฬาเนตบอลทุกท่านที่เสียสละเวลาเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ผู้วิจัยขอเทิดพระคุณ คุณพ่อนฤมล สามนาวิ คุณแม่กาญจนา คงยอด และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกท่าน ที่ได้ให้กำลังใจและให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้อย่างดี จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

สิริมา สามนาวิ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมุติฐานในการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
กีฬาเนตบอล.....	8
สนาม (Court).....	9

สนามเนตบอล	10
ตำแหน่งที่เล่น และลักษณะแต่ละตำแหน่ง	10
ผู้ตัดสิน	11
พื้นที่การเล่น (Playing Areas)	11
การจินตภาพ.....	12
การสร้างจินตภาพ	13
จินตภาพกับการกีฬา	14
การจินตภาพแบบ PETTLEP	16
ความหมายของคำว่า PETTLEP	16
ความวิตกกังวล	22
ประเภทของความวิตกกังวล	22
สาเหตุของความวิตกกังวล	23
ลักษณะของความวิตกกังวล	24
ทฤษฎีความวิตกกังวล	25
การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา	27
ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....	27
การเลียนแบบ	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	40
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	40
ประชากร	40
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
เครื่องมือในการวิจัย	40

การสร้างเครื่องมือและวิธีหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
ขั้นตอนและวิธีการฝึก	42
การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการวิจัย	56
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก.....	68
ภาคผนวก ข.....	72
ภาคผนวก ค	80
ภาคผนวก ง	83
ภาคผนวก จ.....	85
ประวัติผู้เขียน.....	88

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของการยิงประตูเนตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8.....	45
ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	46
ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง และควบคุม.....	47
ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง และควบคุม	48
ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง	49
ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มควบคุม	50
ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	51
ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	52
ตาราง 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	53
ตาราง 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการยิงประตูเนตบอลภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	54
ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความวิตกกังวลในการยิงประตูเนตบอลภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	54

ตาราง 12 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	54
ตาราง 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	55
ตาราง 14 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความวิตกกังวลความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	55



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด.....	6
ภาพประกอบ 2 สนามเนตบอล.....	10
ภาพประกอบ 3 พื้นที่การเล่นกีฬาเนตบอล.....	11
ภาพประกอบ 4 แผนภาพการแสดงของปฏิสัมพันธ์ของ PETTLEP	18
ภาพประกอบ 5 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)	26
ภาพประกอบ 6 แสดงทฤษฎีคว่ำ (Inverted – U Theory)	26
ภาพประกอบ 7 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล	28
ภาพประกอบ 8 แสดงถึงกระบวนการของการเลียนแบบ	31
ภาพประกอบ 9 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของ การยิงประตูเนตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	46

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาเนตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ที่มีลักษณะการเล่นที่ผสมผสานหลายชนิดกีฬา เช่น กีฬาแชร์บอล กีฬาบาสเกตบอล แต่ความเป็นเอกลักษณ์หรือความเฉพาะของกีฬาเนตบอล คือ เป็นกีฬาสำหรับผู้หญิงเล่นเท่านั้น และมีตำแหน่งเฉพาะเจาะจงในการเล่น กีฬาเนตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ในการเล่น เช่น การยิงประตู การรับ-ส่งบอล การป้องกัน การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง การวิ่งตัดบอล เป็นต้น แต่ละตำแหน่งจะมีหน้าที่ในการเล่นที่มีความแตกต่างกันออกไป การเล่นกีฬาเนตบอลประกอบไปด้วยผู้เล่น 7 คน มี 7 ตำแหน่ง ได้แก่ ผู้ยิงประตู (Goal Shooter : GS) ผู้รุกประตู (Goal Attack : GA) ผู้รุกทางปีก (Wing Attack : WA) ผู้เล่นเซนเตอร์ (Center : C) ผู้ป้องกันปีก (Wing Defence : WD) ผู้ป้องกันประตู (Goal Defence : GD) และผู้รักษาประตู (Goal Keeper : GK) (จิรนนท์ เจริญชัยภินันท์, 2555) และการเล่นกีฬาเนตบอลต้อง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีประกอบด้วยความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว ทักษะการยิงประตูต้องมีความแม่นยำ ทักษะนี้มีความสำคัญในการแข่งขันกีฬาเนตบอล เพราะต้องมีการยิงประตูได้เพียงตำแหน่งเดียว ซึ่งต้องใช้ทักษะเทคนิคและความสามารถในการยิงประตูสูง ประกอบกับการยิงประตูสามารถยิงได้ในพื้นที่ (ครึ่งวงกลม) ที่กำหนดเท่านั้น ดังนั้นแล้วการฝึกซ้อมทางด้านทักษะเทคนิค และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนั้นไม่เพียงพอ ยังต้องมีการเสริมสร้างทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วย

ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ดังที่ สุปรภาณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, p. 77) กล่าวว่า นักกีฬาอาจจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน อาจจะส่งผลกระทบต่อทางร่างกาย เกิดอาการตื่นตัว วิตกกังวล อาการแบบนี้ จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่ดี และทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมากยิ่งขึ้น อาจจะทำให้นักกีฬามีความคิดเชิงลบเกิดขึ้นก่อนการแข่งขันสอดคล้องกับคำกล่าวของสืบสาย บุญวีรบุตร (2541, p. 75) การแข่งขันกีฬานักกีฬาแต่ละคนจะแสดงความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกัน ก่อนการแข่งขันจะสังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการตื่นตัว และนอนไม่หลับ ในขณะที่บางคนจะควบคุมตนเองได้ดี และมีอาการสงบ และ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2541, p. 77) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีทั้งผลดี และผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวลว่าอยู่ในระดับใด เช่น สามารถควบคุมตนเองให้มี

ความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม ในขณะที่ก่อนการแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขันนักกีฬาจะต้องควบคุมตนเองให้มีภาวะความวิตกกังวลอยู่ในระดับเหมาะสม จึงจะทำให้ความสามารถที่แสดงออกมาได้สูง

ในปัจจุบันการกีฬาได้ให้ความสำคัญกับการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น ซึ่งการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬาดังกล่าว ช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาอีกด้วย ดังที่ สุทธิรักษ์ นาโสม (2556) กล่าวว่า กระบวนการทางจิตที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกทางจิตมีสมาธิที่แน่วแน่ มีความมุ่งมั่น มีพฤติกรรมอีกทีมซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การแข่งขันมีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีทักษะดีมีสมรรถภาพร่างกายดี แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้พร้อมในการเล่นกีฬา หรือแข่งขันก็นำไปสู่การแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานของตนที่วางไว้หรือเคยทำได้ จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิชาการแขนงหนึ่งที่มีความสำคัญในทางกีฬา ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถสูงสุดของการเล่นกีฬา นอกจากนี้ ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล (2014) กล่าวว่า การนำหลักฝึกทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับการฝึกทางจิตวิทยามากขึ้นอย่างมาก

การจินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอีกวิธีหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรง ทำให้การแสดงความสามารถของนักกีฬามีประสิทธิภาพ (Gallucci, 2008) ยกตัวอย่างเช่น การจินตภาพเกี่ยวกับความชำนาญ (Motivational-general mastery imagery) ในการปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์แบบสามารถกระตุ้นให้เกิด “แรงจูงใจ” ที่มีผลต่อ “ความมั่นใจในตนเอง” ซึ่งปรากฏการณ์นี้ทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติทักษะสูงขึ้นได้ (Bhasavanija, 2014) และ (อิรดา ภาสวณิช, 2559) เนื่องจาก การจินตภาพเป็นการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวา ซึ่งช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นักกีฬาที่ดีควรมีความสามารถในการสร้างภาพหรือนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุ ลำดับวิธีการ โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วค่อยแสดงจริง สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2541) และ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวถึง การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด เพื่อสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในใจโดยได้ตั้งจุดมุ่งหมายที่สำคัญในการสร้างจินตภาพ คือ ความชัดเจนและการควบคุมจินตภาพได้โดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ดังนี้การได้ยิน (Auditory) เช่น รับรู้ถึง เสียงบอล โดนเสา การได้มองเห็น (Visibility) ซึ่งเกี่ยวกับการมองเห็นวัตถุนั้นด้วยตาเปล่า การได้กลิ่น

(Olfactory) เช่น รับรู้ถึงกลิ่นคลอรีนในสระว่ายน้ำ การสัมผัส (Tactile) เช่น การรับรู้ถึงมือที่ปะทะกับลูกบอลในขณะรับลูก การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวของนักยิมนาสติกและ การรู้รส (Taste) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้รสโดยทางลิ้นในการใช้จินตภาพ ผู้ฝึกต้องฝึกหัดจนเกิดเป็นทักษะโดยอัตโนมัติ เพื่อให้สามารถนำไปใช้และ ควบคุมสถานการณ์ในการแข่งขันจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังผลการวิจัยของ (ณิชาพัชร สุธรรมวงศ์, 2557) พบว่า หลังการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์ ทำให้เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ความเร็วในการออกตัวในการวิ่งระยะสั้น และความวิตกกังวลลดลง และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Vaez Mousavi & Rostami (2009, pp. 129 -135) ทำการศึกษาเกี่ยวกับทักษะการจดจำและการถ่ายโยงของการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ทำให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายมีการพัฒนาทางด้านทักษะ ส่วนกลุ่มการรับรู้ทางจินตภาพมีผลการทดสอบการจำและการถ่ายโยงที่ดีกว่า และผลการวิจัยของ (Justin, 2006) พบว่า การฝึกจินตภาพทำให้การฝึกยิงประตูโทษและการแข่งขันของแต่ละคนจะมีประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล ซึ่งสมรรถนะของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพ และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังที่ เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547) เพื่อให้เห็นความสำเร็จ (To see Success) เพื่อเป็นแรงจูงใจ (To Motivate) เพื่อสร้างทักษะที่สมบูรณ์ (To Perfect Skill) เพื่อสร้างความคุ้นเคย (To Familiarise) เพื่อกำหนดระดับความสามารถ (To Set the Stage for Performance) เพื่อใช้ในการทบทวนทักษะ (To Refocus) เพื่อการฟื้นฟู (To Rehabilitate)

จากความสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวินิจฉัยควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล ซึ่งจะทำให้มีประโยชน์กับกีฬาเนตบอลโดยเฉพาะตำแหน่งการยิงประตู เนื่องจากมีความกดดันในการยิงประตู จึงทำให้นักกีฬาเนตบอลเกิดความวิตกกังวลและส่งผลให้เกิดความตั้งใจมากจนเกินไป และเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถในการยิงประตูพร้อมกับที่จะนำผลที่ได้จากการทำวิจัย เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาให้กับนักกีฬาเนตบอลของประเทศไทยต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาและเป็นการศึกษาการสร้างโปรแกรมจินตภาพ ให้เหมาะสมกับทักษะหรือขั้นตอนในทางการกีฬาของนักกีฬาเนตบอล
2. เพื่อเป็นประโยชน์ให้กับผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำการฝึกโปรแกรมจินตภาพไปประยุกต์ใช้และปรับปรุงแบบวิธีการฝึกความวิตกกังวลในการยิงประตูในทางกีฬาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเนตบอล ที่มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี จำนวนทั้งสิ้น 40 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเนตบอล ที่มีอายุระหว่าง 20- 30 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน ซึ่งประกอบไปด้วย กลุ่มทดลอง คือ ฝึกโปรแกรมจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบ และกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

- 1.1 โปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบ

ตัวแปรตาม

- 2.1 ความวิตกกังวลทางการกีฬา (Sport Anxiety)
- 2.2 ผลการยิงประตูเนตบอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ใช้ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 35 นาที ก่อนการฝึกซ้อมปกติ ในระหว่างเวลา 16.30 - 17.10 น. ณ ห้องที่มีสภาพ แวดล้อมเงียบสงบและเหมาะสม
2. ในการทดลอง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องได้รับการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหาของโปรแกรมที่ทำการฝึกจินตภาพ และในการปฏิบัติตนก่อนและหลังการทดลอง

3. การวิจัยนี้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่เคยทำอยู่เป็นประจำในช่วงที่มีการเก็บข้อมูล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. จินตภาพ หมายถึง การฝึก การสร้างภาพเคลื่อนไหวของตนเองในใจ ที่เกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่าง ๆ ในการยิงประตูก่อนการแสดงทักษะจริง

2. การเลียนแบบ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการลอกเลียนแบบ หรือการปฏิบัติ

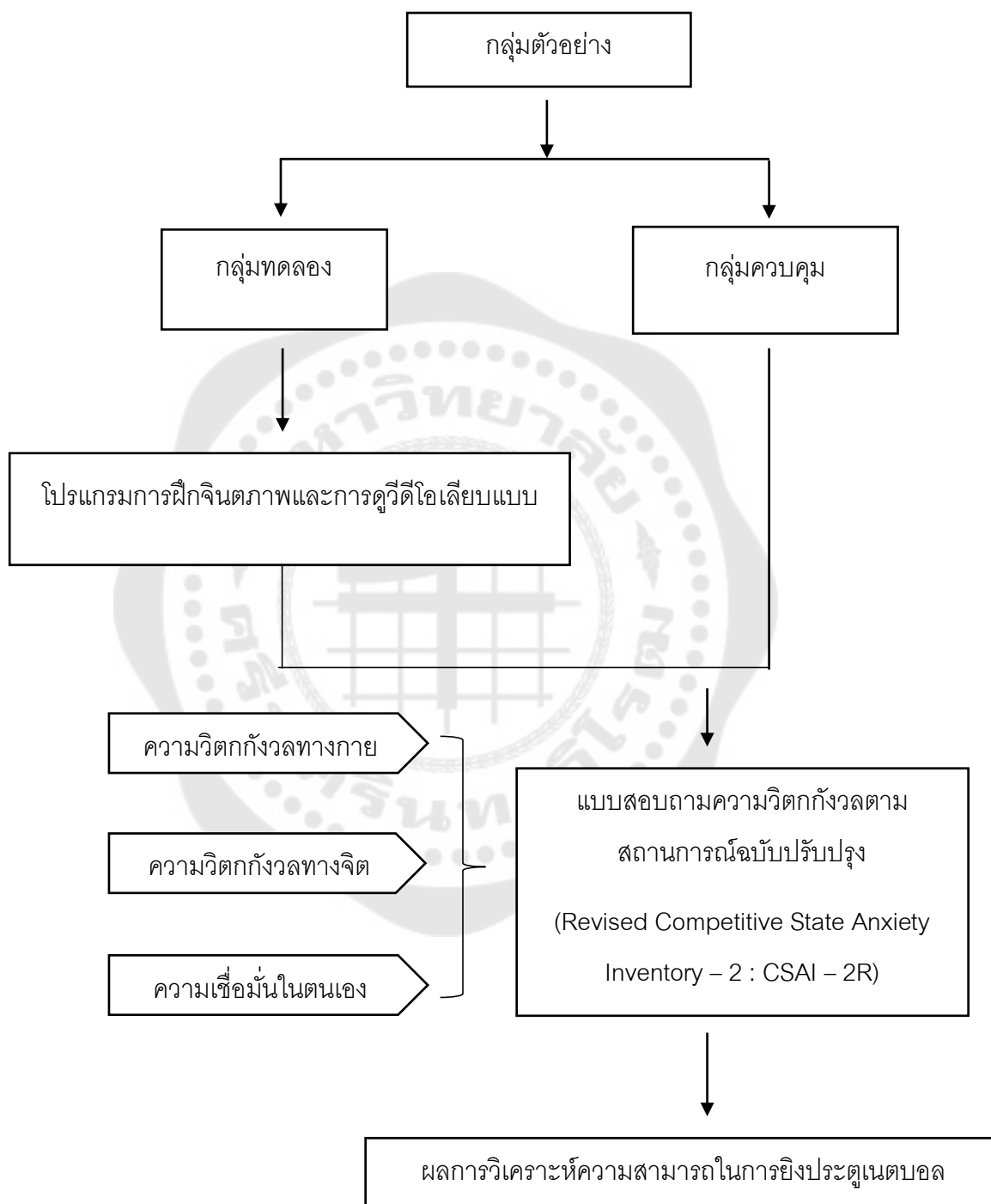
3. วิดีโอ (VDO) หมายถึง มัลติมีเดียที่สามารถแสดงภาพเคลื่อนไหว หรือการบันทึกวิดีโอ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาพให้มองเห็นภาพการยิงประตูเนตบอลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ของบุคคลที่รู้สึกไม่สบายใจ หว่นกลัว ล้มเหลว หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบางคนมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายจะลดลง (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย, 2541)

5. การยิงประตูเนตบอล หมายถึง การยิงประตูเนตบอลเป็นทักษะพื้นฐานสำหรับการเล่น เนตบอล เพราะตำแหน่งการยิงประตูเป็นตำแหน่งสำคัญในการทำคะแนน และเป็นเพียงตำแหน่ง ที่สามารถยิงประตูได้

6. จินตภาพแบบ PETTLEP หมายถึง การจินตภาพที่แบ่งทักษะออกเป็นด้าน ๆ โดยที่ มุมมองการจินตภาพเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในกระบวนต่าง ๆ การจินตภาพแบบ PETTLEP สามารถทำให้รับรู้ความรู้สึก มุมมอง บรรยากาศ ที่ทำให้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าของเหตุการณ์ที่จะ เกิดขึ้นในกิจกรรมกีฬา ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกคุ้นเคย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมุติฐานในการวิจัย

ผลการฝึกระหว่างกลุ่มการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก มีความวิตกกังวลและความสามารถในการยิงประตูเนตบอลแตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. กีฬาเนตบอล
2. การจินตภาพ
3. ความวิตกกังวล
4. การเลียนแบบ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กีฬาเนตบอล

กีฬาเนตบอลพัฒนามาจากกีฬาบาสเกตบอล โดยเริ่มต้นในปี ค.ศ. 1891 ณ เมือง สปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยชาวแคนาเดียน ชื่อ เจมส์ นายสมิท (James Naismith) ซึ่งสร้างเกมนี้เพื่อให้เล่นในร่ม ต่อมาเกมนี้มีชื่อเรียกว่า บาสเกตบอล ซึ่งลำดับต่อมา คราร่าแบร์ (Clara Bear) ครูสอนกีฬาในเมืองนิวออร์ลีส ได้เขียนหนังสือถึง เจมส์ นายสมิท (James Naismith) เพื่อขอกติกาจากต้นฉบับ และคิดจะทำเกมกีฬาขึ้นมาใหม่ โดยมีการเขียนเส้น ขวางสนามเพื่อกำหนดพื้นที่ ผู้เล่นไม่สามารถออกจากสนามในการเล่นของตนเองได้ แต่เกมกีฬาดังกล่าวไม่ประสบความสำเร็จ

ในปี ค.ศ. 1895 ณ มาดาม ประเทศอังกฤษ ออสเทนบิวรีวิทยาลัย (Madame Ostenbury's College) กีฬาเนตบอลได้มีการเริ่มเล่นในประเทศต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้เครือจักรภพ อังกฤษ และมีจำนวนผู้เล่นกีฬาเนตบอลมากขึ้นตามลำดับ แต่ไม่มีมาตรฐานที่ชัดเจน การเล่นที่ไม่แน่นอน บางครั้งเล่นข้างละ 5 คน บางครั้งเล่นข้างละ 9 คน

ชาวออสเตรเลียได้เดินทางมาท่องเที่ยว ในปี ค.ศ. 1957 ที่ประเทศอังกฤษ ได้มีการพูดถึง มาตรฐานของกฎ กติกาการเล่น และสุดท้าย ปี ค.ศ. 1960 ได้มีการจัดประชุมขึ้น ณ ประเทศศรีลังกา โดยการมีตัวแทนจากประเทศอังกฤษ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ แอฟริกาใต้ และประเทศอินเดียตะวันตก ได้ร่วมกันก่อตั้งเป็น สหพันธ์บาสเกตบอลและเนตบอลผู้หญิงนานาชาติ (The International Federation of Women's Basketball and Netball) กีฬาเนตบอลมีกฎ กติกา อยู่เป็นทางการตั้งแต่บัดนั้น และได้มีมติให้จัดการแข่งขันชิงแชมป์โลกทุก ๆ 4 ปี ต่อมาในปี ค.ศ.

1970 สมาคมกีฬาเนตบอลประเทศออสเตรเลียได้มีการปรับเปลี่ยนเกมการเล่น และกำหนดชื่อกีฬาชนิดนี้อย่างเป็นทางการว่า “กีฬาเนตบอล” การเล่นมีการเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยมากขึ้นโดยเน้นที่ความเร็ว

สมาคมเนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (2562) ก่อตั้งขึ้นเนื่องจากในการแข่งขันซีเกมส์ได้มีการบรรจุกีฬาเนตบอลเข้าเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ณ ประเทศมาเลเซีย ดังนั้น จึงได้มีการก่อตั้งสมาคมเนตบอลสมัครเล่นขึ้นวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2543 โดยสนามกีฬาเนตบอลสมัครเล่นได้รับการพิจารณาจากการกีฬาแห่งประเทศไทย อนุมัติให้สมาคมกีฬาเนตบอลสมัครเล่น ใช้คำว่า “แห่งประเทศไทย” ได้ ในปัจจุบันสมาคมฯ จึงมีชื่อเรียกว่า “สมาคมกีฬาเนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” หรือ ส.ก.น. และมีชื่อภาษาอังกฤษว่า “The Netball Association of Thailand” หรือ N.A.T. การดำเนินกิจกรรมของสมาคม และยังคงดำเนินงานไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้กีฬาเนตบอลเป็นที่รู้จัก เผยแพร่ของประชาชนคนไทย โดยดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้สมาคมกีฬาเนตบอล ซึ่งได้จัดการแข่งขันกีฬาเนตบอลในหลายรายการ เช่น การแข่งขันชิงแชมป์แห่งประเทศไทย การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬายาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น

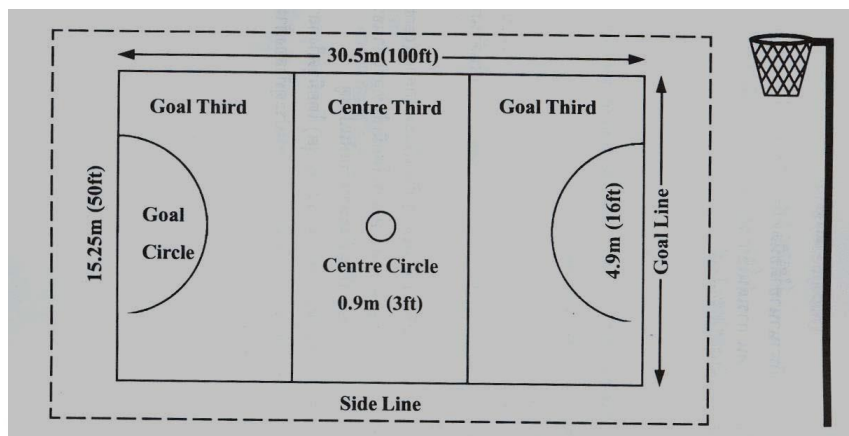
นอกจากนี้การแข่งขันในระดับนานาชาติจะมีผู้เล่น 2 ทีม ๆ ละ 7 คน การเล่นโดยส่วนใหญ่จะใช้ลักษณะการส่งบอล การรับบอล เพื่อทำประตูในเขตยิงประตูที่กำหนดให้ โดยปกติจะเป็นการเล่นของผู้หญิง

สนาม (Court)

1. สนามเป็นพื้นผิวเรียบกว้าง 15.25 เมตร (50 ฟุต) ยาว 30.5 เมตร (100 ฟุต) เส้นข้างกว้าง เรียกว่า เส้นประตู (Goal Lines) เส้นข้างยาว เรียกว่า เส้นข้าง (Side Lines)
2. สนามถูกแบ่งเป็น 3 ส่วนเท่า ๆ กัน เป็นพื้นที่ตรงกลาง (Center Third) 1 ส่วน และพื้นที่ประตู (Goal Third) 2 ส่วน โดยมีเส้นที่ลากผ่านขวางสนาม 2 เส้น (Transverse Lines) เป็นเส้นขนานกับเส้นประตู
3. จุดกึ่งกลางอยู่ที่จุดกึ่งกลางของเสาประตู ครึ่งวงกลมนี้จะอยู่ในพื้นฐานประตูทั้งสองด้านบริเวณนี้ เรียกว่า วงกลมประตู (Goal Circle) ครึ่งวงกลมรัศมี 4.9 เมตร (16 ฟุต)
4. จุดกึ่งกลางสนาม เรียกว่า วงกลมกลาง (Centre Circle) วงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.9 เมตร (3ฟุต)
5. ขนาดความกว้างของเส้นทุกเส้นในสนาม จะต้องกว้างไม่เกิน 50 มม. (2 นิ้ว)

6. สำหรับการแข่งขันนานาชาติทุกรายการจะต้องจัดสนามที่ต้องเป็นพื้นไม้ที่มีความ
ได้งัดได้ และจัดการแข่งขันในร่ม

สนามเนตบอล



ภาพประกอบ 2 สนามเนตบอล

ที่มา: ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์ (2551)

ตำแหน่งที่เล่น และลักษณะแต่ละตำแหน่ง

1. ผู้ยิงประตู (Goal shooter : GS) เป็นผู้เล่นที่สามารถเคลื่อนที่เข้าไปในครึ่งวงกลมประตู และพื้นที่เขตแดนประตู บทบาทสำคัญ คือ ยิงประตู ต้องสื่อสารกับ Goal Attack : GA สามารถส่งบอลได้ เคลื่อนที่อย่างฉลาด สามารถยิงประตูได้
2. ผู้รุกประตู (Goal Attack : GA) เป็นผู้เล่นที่สามารถเคลื่อนที่ได้ภายในพื้นที่แดนกลางสนาม (Center Third) เป็นผู้เล่นที่สามารถยิงประตูได้ ต้องสื่อสารกับ Goal Shooter : GS และ Wing Attack : WA เพื่อที่จะรับบอลในพื้นที่แดนกลางสนาม
3. ผู้รุกทางปีก (Wing Attack : WA) เป็นผู้เล่นที่สามารถเคลื่อนที่เข้าเล่นได้ในพื้นที่แดนกลางสนามและเขตแดนประตู แต่เข้าไปในพื้นที่ครึ่งวงกลมไม่ได้ เป็นบุคคลสำคัญที่ส่งบอลให้ Goal Shooter : GS และ Goal Attack : GA มักจะเป็นผู้ส่งบอลต่อจากพื้นที่แดนกลางสนาม และต้องมีทักษะที่ดี ต้องเคลื่อนที่เร็ว สายตา การส่งบอล และการเคลื่อนที่ในพื้นที่อย่างฉลาด

4. ผู้เล่นเซนเตอร์ (Center : C) เป็นผู้เล่นที่สามารถเคลื่อนที่ได้ทั้งสนาม แต่ไม่สามารถเข้าสู่พื้นที่ครึ่งวงกลมยิงประตูได้ เป็นผู้เล่นที่เชื่อมต่อการเล่นระหว่างผู้เล่นแดนรับ (Defence Third) และผู้เล่นแดนรุก (Attack Third) ทักษะที่สำคัญ คือ สายตาดี การใช้เท้า และการส่งบอล

5. ผู้ป้องกันทางปีก (Wing Defense : WD) เป็นผู้เล่นที่เล่นในแดนกลางสนาม นอกจากนั้นสามารถเป็นผู้เล่นที่จุดโจมตี ทักษะที่สำคัญ คือ การป้องกันตัวต่อตัว

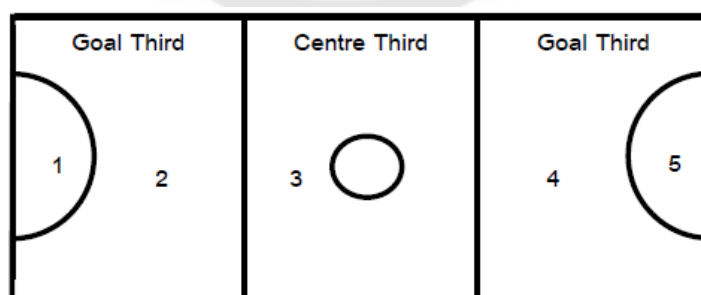
6. ผู้ป้องกันประตู (Goal Defense : GD) เป็นผู้เล่นที่ป้องกัน Goal Attack : GA สามารถป้องกันในพื้นที่ครึ่งวงกลมยิงประตู ทักษะที่สำคัญ คือ การคาดการณ์ล่วงหน้า การขโมยบอล การกระโดดแย่งบอลหลังจากการยิงประตู

7. ผู้รักษาประตู (Goal Keeper : GK) เป็นผู้เล่นที่เล่นในพื้นที่เขตพื้นฐานประตูและเข้าสู่พื้นที่ครึ่งวงกลมยิงประตูได้ สามารถจุดโจมตีผู้เล่นทีมตรงข้ามภายในพื้นที่นั้นได้ ทักษะคือ การคาดการณ์ล่วงหน้า การขโมยบอล การกระโดดแย่งบอลหลังจากการยิงประตู และป้องกัน 1 ต่อ 1

ผู้ตัดสิน

ผู้ตัดสิน 2 คน ดูแลรับผิดชอบด้านขวาของตนเองตลอดการแข่งขัน การวิ่งจะต้องวิ่งอยู่นอกสนาม โดยวิ่งตามเส้นข้างและเส้นหลังประตู จะอนุญาตให้เข้ามาในสนามได้ในกรณีการโยนบอล (Toss Up) เท่านั้น

พื้นที่การเล่น (Playing Areas)



ภาพประกอบ 3 พื้นที่การเล่นกีฬาเนตบอล

ที่มา: ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์ (2551)

1. พื้นที่การเล่นของผู้เล่นแต่ละคน เรียงลำดับดังนี้

Goal Shooter	-	1,	2,	
Goal Attack	-	1,	2,	3
Wing Attack	-		2,	3
Center	-		2,	3, 4
Wing Defense	-			3, 4
Goal Defense	-			3, 4, 5
Goal Keeper	-			4, 5

2. เส้นแบ่งบริเวณของแต่ละบริเวณ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบริเวณนั้น (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, มยุรี ศุภวิบูลย์, และ สมาคมกีฬาเนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย, 2545)

การจินตภาพ

การจินตภาพหรือการจินตนาการมีการนำมาใช้ในการกีฬานานแล้วนับตั้งแต่การกีฬาคือ การแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาเทคนิค และวิธีการในการจินตภาพต่าง ๆ ขึ้นมากมาย เพราะการจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสของร่างกายสร้างความรู้สึกในจิตใจของผู้ทำการจินตภาพ ดังที่ สิบสาย บุญวิบุต (2552) กล่าวว่า เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นในใจ และหมายถึง การมองเห็นได้ด้วยใจ โดยผ่านประสาทสัมผัส 5 คือ การได้กลิ่น การได้ยิน การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้รส ซึ่งสอดคล้องกับ เครเมอร์ และคณะ (Kremer, et al. 2012, p. 93) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นทักษะของการฝึกประสบการณ์ในใจที่ไม่ใช่การรับรู้ของประสาททั้งห้าใน ณ เวลานั้น เช่น ในความเป็นจริง เมื่อเรา เห็น ได้ยิน หรือรู้สึกเราสามารถแปลความหมายเหล่านั้นได้หรืออาจกล่าวได้ว่าการจินตภาพเกี่ยวข้องกับการรับรู้และความรู้สึก เนื่องจาก การรับรู้ความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อเราได้รับสิ่งต่าง ๆ นอกตัวเราแล้วนำมาจินตนาการแปลความจากเรื่องราวได้ทราบหรืออยู่ในความทรงจำของเรา

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg & Gould, 2007) กล่าวว่าจินตภาพ คือการรวมตัวกันของกลุ่มท่าที่คล้ายกับประสบการณ์จริงแต่ประสบการณ์ทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตใจ

มอริส และคนอื่น ๆ (Morris, et al. 2005) กล่าวว่าจินตภาพ คือ กิจกรรมทางจิตใจ ซึ่งก็ให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรม เป็นที่เข้าใจว่าจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ ภาพวัตถุที่อยู่หนึ่งแต่หมายถึงภาพการเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงสภาพด้วย จินตภาพ ไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่การรวมภาพวัตถุ หรือแม้แต่รับรู้อดีตที่ผ่านมา แต่การจินตภาพ รวมถึง เหตุการณ์ที่ยังไม่ทำไม่เสร็จสิ้น การจินตภาพทำให้คนสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตได้

จินตภาพ คือ การสร้างภาพนึกคิดจากความรู้สึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในใจซึ่งผ่าน ระบบประสาททั้ง 5 ได้แก่ 1. การสัมผัส 2. การได้ยิน 3. การมองเห็น 4. การได้กลิ่น 5. การ เคลื่อนไหว เมื่อมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีความสามารถพัฒนาทางด้านกีฬาได้ดีและ ยังสามารถลดและควบคุมความวิตกกังวลได้อีกด้วย

ลักษณะของการจินตภาพแบ่งออกโดยนักจิตวิทยาการกีฬา ออกเป็น 2 แบบดังนี้

1. การสร้างจินตภาพภายนอก (External Imagery) เป็นวิธีการฝึกนี้เหมาะสม สำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ต้องการที่ถูกต้อง อาจจะเป็นภาพการเคลื่อนไหวของ ครู หรือนักกีฬาที่มีประสบการณ์สูง เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการ แสดงจริง

2. การสร้างจินตภาพภายใน (Internal Imagery) เป็นการสร้างภาพทักษะการ เคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนแล้วค่อยแสดงจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวจะ ช่วยให้ผลดีกว่าวิธีแรกเพราะเป็นการทำให้ ในขณะที่เดียวกันด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มี ทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพไป พร้อมกันได้ ซึ่งทั้งสองวิธียังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ ได้แก่

2.1 การสร้างจินตภาพแบบตรง (Direct Imagery) การเอาทักษะใดทักษะหนึ่ง มาเป็นการจำลองภาพการปฏิบัติอย่างสำเร็จสมบูรณ์

2.2 การสร้างจินตภาพแบบอ้อมหรือการสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (Metaphorical Imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่สัมผัสรอบข้างที่เกี่ยวข้อง โดยการใช้ สิ่งของเฝื่อนมาเปรียบเทียบนี้จึงทำให้เพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ชัดเจน ด้วยเป็นการเทียบ คุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสได้ (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2547, p. 12)

การสร้างจินตภาพ

สุพิตร สมาชิกโต (2546, pp. 89 - 92) การสร้างจินตภาพได้ให้ความหมายว่า

1. การสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจ โดยที่ไม่มีความรู้สึกทำให้เกิดการรับรู้จริงเป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมองมีผลต่อความจำการรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการตอบสนองด้านสรีระของบุคคลได้

2. การสอนให้บุคคล การมีอิทธิพลด้านร่างกาย และจิตใจช่วยสร้างจินตภาพของตนเองได้

3. เป็นเทคนิคการรักษา มีความจำและการระลึกถึงในอดีต ความฝันที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวลได้

4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการสัมผัส การมองเห็น การได้กลิ่น การฟัง การตระหนักรู้และการแสดงออกทางร่างกาย และอารมณ์ ในระหว่างการปฏิบัติการเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระ

5. เป็นการรับรู้ของจิตใจ การสร้างจินตภาพนั้นร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติ จึงเกิดจากกระบวนการในร่างกาย แสดงออกจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้กลิ่น การสัมผัส การฟัง การรับรส และการมองเห็น

6. เป็นการใช้ประสบการณ์ภายในใจ เป็นสิ่งที่เชื่อมระหว่างร่างกาย จิตวิญญาณ และจิตใจ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลในการรักษาที่เกี่ยวกับความจำ ความฝัน การมองเห็น หรือการสร้างมโนภาพ

7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไม่สู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพอใจให้มีความสุข ความสบาย ทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไป

8. เป็นวิธีที่บุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดในอดีต เข้าสู่ปัจจุบัน โดยมีการรับรู้รูปแบบ สีและเสียงต่าง ๆ ได้

จินตภาพกับการกีฬา

จินตภาพเป็นทักษะด้านจิตวิทยาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับการใช้จินตภาพในโอกาสที่สมควรตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬาเกิดขึ้นครั้งแรก และนี่คือสิ่งสำคัญของการจินตภาพที่จะต้องฝึกซ้อมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ซึ่งมันจะช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาตัวเองได้ (สุพิตร สมานิต, 2546)

ฮาร์วิส และ ฮาร์วิส (Harris & Harris, 1984) กล่าวว่า คุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อการแสดงทักษะในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการ

รับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอน การแสดงทักษะที่ถูกต้อง โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ สามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีโดยการฝึกจินตภาพทางบวก ซึ่งสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ นอกจากมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางด้านกายที่ต้องการจะพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of all Dimension) และฝึกซ้อมจนเป็นอัตโนมัติ

ผลของการจินตภาพกับการนำไปใช้ มีหลักฐานจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬามีหลักฐานซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้านใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ รายงานต่าง ๆ กรณีตัวอย่าง และการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หลักฐานทั้งสามด้านบ่งชี้ว่าการจินตภาพสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

โดยแบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ (Weinberg & Gould, 2007)

1. ช่วยเพิ่มสมาธิ (Improve Concentration) โดยการสร้างภาพว่าต้องการทำอะไร และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร การจินตภาพสามารถป้องกันไม่ให้จิตใจเกิดภาวะสงสัยเราสามารถจินตภาพเห็นถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้เกิดการเสียสมาธิ หลังจากนั้นก็ให้จินตภาพเห็นตัวเองสามารถรวบรวมสมาธิกลับมาได้ยิ่งไป การจินตภาพยังทำให้การตัดสินใจเร็วขึ้นรวมทั้งพัฒนากลยุทธ์ในการแข่งขัน

2. สร้างแรงจูงใจ (Enhance Motivation) การจินตภาพช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้จินตภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกายที่ต้องมีการทำแบบเดิมซ้ำ ๆ และการออกกำลังกายที่มีท่วงท่าเดียวไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ห้อยยี่สิบแตรโบริค และการนั่งก้มเตะ เป็นต้น ในด้านกีฬาการที่จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จ เช่น เห็นตนเองได้รับเหรียญรางวัลก็ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการแสดงความสามารถ

3. สร้างความเชื่อมั่น (Build Confidence) การจินตภาพสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้จินตภาพได้ เพราะว่าถ้าผู้จินตภาพเห็นภาพตัวเองแสดงความสามารถได้ดี และรู้สึกตื่นเต้นกับความสามารถของตนเองก็จะทำให้มีความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป

4. ควบคุมอารมณ์ (Control Emotional Responses) การจินตภาพสามารถเพิ่มแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีอาการเซื่องซึมเกินไปก่อนการแข่งขัน และลดแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีความตึงเครียดมากเกินไป ช่วยลดความวิตกกังวลความกลัวเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

5. เพิ่ม ฝึก และแก้ไข ทักษะกีฬา (Acquire, Practice and correct Sport Skill) การจินตภาพถึงการเพิ่ม ฝึก และแก้ไขทักษะกีฬา น่าจะเป็นข้อมูลที่คนรู้จัก และมีการใช้มากที่สุด

นักกีฬาได้ซ้อม การพักทอส์ การเล่นมวยปล้ำ การพุ่งแหลน การซ้อมยิมนาสติกบนแท่นทรงตัว หรือการว่ายน้ำแบล็คสโตรค ทั้งหมดนี้ภายในใจ นักกีฬาสามารถจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในการแข่งขัน หรือการจินตภาพถึงการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นไปแล้ว นอกจากนี้ การจินตภาพยังสามารถตรวจสอบ และแก้ไขข้อผิดพลาดในรูปแบบการเคลื่อนไหวได้

6. เพิ่มและฝึกกลยุทธ์ (Acquire and Practice Strategy) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อการฝึกซ้อม และการเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ ๆ ได้ทั้งกลยุทธ์ส่วนบุคคลและทีม

7. เตรียมการแข่งขัน (Prepare for Competition) ช่วงเตรียมการแข่งขันในช่วงที่มักมาใช้ในการจินตภาพบ่อยที่สุดเพื่อให้ นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จะออกไปแสดงความสามารถสูงสุด โดยให้นักกีฬาจินตภาพถึงสนามที่จะแข่งหรือจินตภาพถึงการเตรียมการก่อนการแข่งขัน เพื่อเพิ่มความสนใจและสมาธิ

8. จัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with pain and Injury) การจินตภาพช่วยให้นักกีฬารับมือกับความเจ็บปวด และอาการบาดเจ็บได้อีก ทั้งยังมีส่วนช่วยทำให้เวลาในการฟื้นฟูสภาพเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬารักษาระดับทักษะกีฬาให้คงไว้ได้

9. แก้ไขปัญหา (Solve Problems) นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพในการหาปัญหาและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น นักกีฬายิมนาสติกที่มีปัญหาในการเล่นสามารถจินตภาพว่าตอนนี้ตนเองกำลังเคลื่อนไหวอย่างไร และจินตภาพเห็นการเคลื่อนไหวในอดีตที่ประสบผลสำเร็จ เพื่อนำมาแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน

การจินตภาพแบบ PETTLEP

การฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ถูกคิดค้นขึ้นมาโดย โฮล์มส์ และคอลลิน (Holmes & Collins, 2001) โดยคำว่า PETTLEP คือ การฝึกจินตภาพแบบผสมผสาน โดยมาจาก Physical Environment Task Timing Learning Emotion และ Perspective โดยผู้ที่ได้รับการฝึกจะได้รับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก แวดล้อมต่าง ๆ รวมไปถึงสถานการณ์ที่ใกล้เคียงความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้ นักกีฬาคู่แข่งกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้

ความหมายของคำว่า PETTLEP

P - Physical กายภาพ คือเนื้อหาส่วนสำคัญที่สุดของ PETTLEP ความสำคัญในด้านของการมองเห็นภาพนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและส่งผลในการจินตภาพได้ดีมากที่สุด มากกว่าการฟัง การจินตภาพที่ดีที่สุดควรจะเป็นการจินตภาพประสบการณ์ที่เป็นไปได้ วิธีการหนึ่ง

ที่ทำให้เกิดการเห็นภาพได้ง่ายนั้นคือการชี้นำภาพท่าทางในการตอบสนองของผู้เข้ารับการฝึก วิธีการอื่น ๆ ที่ช่วยในการทำภาพทางกายภาพให้ชัดเจนมากขึ้นคือการสวมใส่เสื้อผ้าเช่นเดียวกับ ในระหว่างการแข่งขันและการถืออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องต่างๆ เช่นไม้เทนนิส, ไม้กอล์ฟ

E – Environment สิ่งแวดล้อม คือสภาพแวดล้อมต่างๆที่จะใช้ในการจินตภาพ สมิท และคณะ (Smith, et al. 2007) พบว่าสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุดในการจินตภาพคือจินตภาพถึง สิ่งแวดล้อมในขณะที่นักกีฬาทำการแข่งขัน ยกตัวอย่างหนึ่งในการศึกษาของ สมิทเวิร์ท และแคนท์ เวลล์ (Smith & Cantwell, 2008) ได้ทำการศึกษาโดยให้ผู้เข้ารับการวิจัยที่เป็นนักกอล์ฟทำการ จินตภาพถึงการ ชีพลูกจากหลุมทราย พบว่านักกีฬาชอบที่จะยืนจินตภาพอยู่ในสภาพทรายเพราะ ช่วยให้ความรู้สึกเหมือนยืนอยู่ในหลุมทรายจริงๆ

T – Task งาน เนื้อหาของการจินตภาพที่เหมาะสมควรคำนึงถึงระดับความสามารถ ของนักกีฬาและความชอบของนักกีฬาที่แตกต่างกัน เช่นในนักกีฬาต่างชนิดกันก็จะมีเนื้อหาในการ จินตภาพและวิธีที่แตกต่างกันไปหากมีการตั้งคำถามให้นักกีฬาถึงความสนใจและ ความสามารถจะช่วยให้การวางแผนในการทำจินตภาพง่ายขึ้น

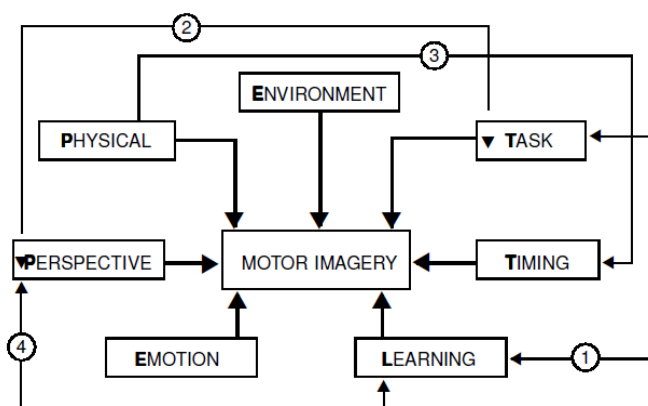
T – Timing เวลา คือช่วงเวลาในการทำจินตภาพให้เสร็จสมบูรณ์ มีการทำจินตภาพ และเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว สิ่งที่ดีคือนักกีฬาสามารถทำการจินตภาพได้ในขณะที่ทำการแข่งขันจริง และเทคนิคนี้มีประโยชน์ต่อนักกีฬาในกีฬาหลายๆ ชนิด

L – Learning การเรียนรู้ เนื้อหาของการจินตภาพควรที่จะปรับให้เหมาะสมต่อการ เรียนรู้ เช่น ความรู้สึกในขณะที่ทำการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้ทำการจินตภาพได้ง่ายขึ้นและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

E – Emotion อารมณ์ ในการแข่งขันกีฬาจะเกิดอารมณ์ร่วมและการจินตภาพถึง อารมณ์ในขณะที่แข่งขันจะช่วยให้เห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ในการศึกษาของ สมิท และคณะ (Smith et al. 2007) เขาพบว่าการเล่นกีฬาทำการจินตภาพถึงอารมณ์ในการแข่งขันนั้นได้ผลดีกว่าการ ให้นักกีฬาทำการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว

P – Perspective มุมมอง คือมุมมองในการจินตภาพ ทั้งการจินตภาพภายในและ จินตภาพภายนอก โฮล์มส์ และคอลลิน (Holmes & Collins, 2001) กล่าวว่า การจินตภาพภายใน ส่วนใหญ่จะเป็นการจินตภาพถึงขณะที่นักกีฬากำลังแสดงทักษะนั้นๆ แต่มีบางทักษะกีฬาที่ต้องใช้ การจินตภาพภายนอก เช่น กีฬายิมนาสติก ในการจินตภาพภายในนั้นอาจจะไม่สามารถทำได้ อัน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในเฉพาะนักกีฬาบางคน ซึ่งมีความถนัดที่แตกต่างกันออกไป จึงควรที่จะให้ผู้เข้ารับการ ฝึกได้เลือกที่จะทำการจินตภาพภายในหรือภายนอกด้วยตนเอง

HOLMES AND COLLINS



ภาพประกอบ 4 แผนภาพการแสดงของปฏิสัมพันธ์ของ PETTLEP

ที่มา: Journal of Applied Sport Psychology (2001: 70)

มีการศึกษาเรื่องจินตภาพแบบ PETTLEP ดังนี้

โมห์เซน และคนอื่น ๆ (Mohsen, et al. 2013) ได้ทำการศึกษาเรื่อง จินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ของผู้เริ่มเล่นกีฬาวอลเลย์บอล โดยได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบถึงการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP และการจินตภาพแบบดั้งเดิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ที่เพิ่งเริ่มหัดเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 36 คน ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกเสิร์ฟ และการจินตภาพแบบ PETTLEP กลุ่มที่ 2 ฝึกเสิร์ฟและการจินตภาพแบบดั้งเดิม กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกสามครั้งต่อสัปดาห์ ทำการฝึกทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ และในสัปดาห์สุดท้าย คือ สัปดาห์ที่ 8 ไม่มีการฝึก มีการทดสอบเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 7 และหลังการหยุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งสามกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และพบว่ากลุ่มที่ทำการฝึกเสิร์ฟกับการจินตภาพแบบ PETTLEP มีการพัฒนาที่ดีกว่ากลุ่มฝึกเสิร์ฟกับการ จินตภาพแบบดั้งเดิม และกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว

เดชะ พุमानนท์ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นนักเรียนชายอายุเฉลี่ย 10 – 12 ปี จากโรงเรียนคณะหฤสองห้องวิทยา 1 ทุกคนเคยมีประสบการณ์การฝึกทักษะกีฬาเปตองเบื้องต้น จำนวน 34 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง และ

กลุ่มควบคุมซึ่งฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และแบบประเมินจินตภาพก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลวิจัยพบว่ามีพัฒนาความสามารถในการโยนลูกเปตองของกลุ่มที่ 1 ในการโยนลูกเลียดมีการพัฒนาหลักจากผ่านการฝึกไป 8 สัปดาห์ และในการโยนลูกโด่งมีการพัฒนาอย่างเห็นได้หลังจากผ่านการฝึกไป 4 สัปดาห์ ส่วนการโยนลูกกระตบนั้นไม่มีความแตกต่างกันในคะแนนของทั้งสองกลุ่ม

ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ และคณะ (Halim, Ismail, & Maimunah, 2016) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพบนทักษะการจินตภาพในนักปั่นจักรยานวัยรุ่นประเทศไทย เป็นนักกีฬารายงานโรงเรียนกีฬา 66 คน อายุระหว่าง 13 – 18 ปี (ชาย 46 หญิง 20) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 33 คน โดยให้ทุกคนตอบแบบทดสอบถามการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (MIQ - R) เพื่อประเมินความสามารถในการจินตภาพ โปรแกรมการฝึกจินตภาพถูกพัฒนามาจาก ฮอกก์ (Hogg, 2002) และฮอลล์ (Hall, 2008) และได้ตรวจสอบค่าความเที่ยงใช้ระยะเวลาการฝึก 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกจินตภาพไม่ได้เพิ่มทักษะทางจิตใจให้กับนักปั่นจักรยานวัยรุ่นประเทศไทย

ศศิมา พุกุลนนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบการจินตภาพในนักกีฬาประเภททักษะเปิดและทักษะปิด ผู้เข้าร่วมจำนวน 86 คน แบ่งเป็นนักกีฬาทักษะเปิด จำนวน 44 คน (อายุเฉลี่ย 18.89 ± 4.68 ปี) นักกีฬาทักษะปิด จำนวน 42 คน (อายุเฉลี่ย 16.07 ± 6.15 ปี) ทุกคนทำแบบทดสอบถามการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (MIQ -R) และแบบทดสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (SIQ) ฉบับภาษาไทยเพื่อประเมินความสามารถในการจินตภาพ และการใช้จินตภาพตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาทักษะปิดมีการใช้การจินตภาพในด้านการเรียนรู้แบบเฉพาะเจาะจง (Cognitive specific) มากกว่านักกีฬาทักษะเปิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .046 ทั้งนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีแนวโน้มใช้จินตภาพในด้านอื่น ๆ มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด นอกจากนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีความสามารถการจินตภาพด้านมองเห็น (visual) ต่ำกว่า

สุธาสินี เวชพรหมณ์ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลลูกตัวอย่างที่ใช้ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอายุระหว่าง 16 – 18 ปี ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาก่อนจำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการยิงลูกโทษบาสดบอลลูกควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตู

บาสเกตบอลควบคู่กับการจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มควบคุมฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตัวเอง ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

พอล (Paul, 2011) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอก โดยทำการศึกษาถึงช่วงเวลาในการฝึกจินตภาพ ที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางการปาลูกดอก โดยใช้ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 30 คน ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 1 ครั้ง ผลการทดลองพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางทักษะในการปาลูกดอก ผู้วิจัยพบว่าแม้จะมีงานวิจัยในหลายงานได้กล่าวออกมาว่าการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP เพียงเล็กน้อยก็จะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางกีฬา แต่การฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP เพียงแค่ 1 ครั้งก็ยังไม่เพียงพอในการพัฒนาทักษะทางกีฬาจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกที่ต่อเนื่องและยาวนานต่อไป

เฟอร์นันโด และคนอื่นๆ (Fernando et al. 2010) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแรงจูงใจในนักกีฬาแบดมินตัน 4 คน โดยใช้การจินตภาพแบบ PETTLEP และการสังเกตจากวิดีโอ การศึกษาทำการศึกษาถึงการจินตภาพแบบ PETTLEP และสังเกตจากวิดีโอที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในนักกีฬาแบดมินตัน ทำการศึกษาในนักกีฬาแบดมินตัน 4 คน ทั้ง 4 คนทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และทำการสังเกตจากวิดีโอ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 3 สัปดาห์ รวมการฝึกทั้งหมดเป็น 9 สัปดาห์ โดยแบ่งให้นักกีฬาคนที่ 1 และ 2 ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ในสัปดาห์ที่ 1 – 6 และสัปดาห์ที่ 7 – 9 ทำการสังเกตจากวิดีโอ นักกีฬาคนที่ 3 และ 4 ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ในสัปดาห์ที่ 1 – 4 สัปดาห์ที่ 5 – 7 ทำการสังเกตจากวิดีโอ และสัปดาห์ที่ 7 – 9 ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP อีกครั้ง ผลการทดลองพบว่า สามในสี่ของนักกีฬามีแรงจูงใจในการแข่งขันให้แก่นักกีฬาได้ และถ้าหากมีการนำเอาการสังเกตวิดีโอเข้ามาช่วยฝึกด้วยจะช่วยให้สามารถพัฒนาแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

เวคฟิลด์ และสมิธ (Wakefield & Smith, 2009) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบจากความถี่ที่แตกต่างของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อผลการยิงลูกในกีฬาเนตบอล โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ในความถี่ที่ต่างกัน โดยผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้หญิงจำนวน 32 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบ

PETTLEP 1 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 2 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ไม่มีความเปลี่ยนแปลงในความสามารถยิงลูกเนตบอล แต่ในกลุ่มที่ 3 ที่ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการพัฒนาความสามารถยิงลูกเนตบอลเพิ่มขึ้น

สมิธ และคนอื่นๆ (Smith et al. 2008) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การตีลูกจากหลุมทราย : การจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อการตีลูกกอล์ฟจากหลุมทรายโดยทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการตีลูกกอล์ฟจากหลุมทรายเพียงอย่างเดียว การฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP เพียงอย่างเดียว และการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกตีลูกกอล์ฟจากหลุมทราย โดยใช้ นักกอล์ฟชายรวม 32 คน ผลการศึกษพบว่ากลุ่มที่ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ร่วมกับการฝึกตีลูกกอล์ฟจากหลุมทรายมีการตีลูกกอล์ฟจากหลุมทรายที่ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกการตีลูกจากหลุมทรายเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP เพียงอย่างเดียว อย่างเห็นได้ชัด

โอ และคนอื่นๆ (O et al, 2008) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะความเร็วของภาพในการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในกีฬาฟุตบอล การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาองค์ประกอบของระยะเวลาความเร็วในการจินตภาพแบบ PETTLEP (Holmes, P.; & Collins, D. J.2001) ซึ่งได้พูดถึงการจินตภาพถึงการเคลื่อนไหว โดยจะทำการตรวจสอบผลกระทบต่อการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยลักษณะความเร็วของภาพในการจินตภาพ 3 รูปแบบ และเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมการศึกษามีจำนวน 97 คน ถูกสุ่มแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ 1.กลุ่มฝึกจินตภาพความเร็วภาพปกติ 2.กลุ่มฝึกจินตภาพความเร็วภาพช้ากว่าปกติ 3.กลุ่มฝึกจินตภาพความเร็วภาพช้ากว่าปกติสลับกับภาพปกติ 4.กลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลอย่างเดียว และ 5.กลุ่มควบคุม ผลการศึกษพบว่า กลุ่มที่ 1 – 4 มีการพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลที่เพิ่มสูงขึ้น และมีความผิดพลาดที่น้อยลง ส่วนในกลุ่มควบคุมก็มีการพัฒนาทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ที่ดีขึ้นเช่นกันแต่ก็ยังมีความผิดพลาดในการเลี้ยงที่สูงกลุ่มที่ 1 - 4 อย่างเห็นได้ชัดเจน

การฝึกจินตภาพ คือทักษะหนึ่งทางจิตวิทยาการกีฬา เป็นทักษะและกระบวนการที่ได้รับการพัฒนาหลายรูปแบบ เช่นเดียวกับการจินตภาพแบบ PETTLEP ซึ่งเป็นการจินตภาพที่แบ่งทักษะออกเป็นด้าน ๆ โดยที่มุมมองการจินตภาพเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในกระบวนการต่าง ๆ การจินตภาพแบบ PETTLEP สามารถทำให้รับรู้ความรู้สึก มุมมอง บรรยากาศ ที่ผู้ฝึกจินตภาพหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในกิจกรรมกีฬา ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกคุ้นเคย จะเห็นได้ว่าในงานวิจัยมีการศึกษาเรื่องของการจินตภาพและการจินตภาพแบบ PETTLEP ในกลุ่มอายุที่

หลากหลาย ผู้วิจัยสนใจการศึกษาจิตภาพแบบ PETTLEP ในช่วงอายุที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นแนวทางการศึกษา และพัฒนาด้านจิตวิทยาการกีฬาต่อไป

ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัว และความตึงเครียด เพราะความตื่นเต้นมากเกินไป ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นมาจากความจำที่ผ่านมา และอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วย เช่น และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความวิตกกังวล” ไว้ในแง่มุมที่ต่างกันไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นแนวทาง ดังนี้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ให้ความหมายของคำว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากอดีตที่เคยมีประสบการณ์เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการผิดหวังล้มเหลวหรือเป็นอันตราย และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้อธิบายว่า อารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ เกิดมาจากความวิตกกังวล ที่มีต่ออารมณ์เป็นลบและมีผลต่อการกระทำ และบอกถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ

สปีลเบิร์กเกอร์ และแฮ็กฟอร์ท (Spielberger & Hackfort, 1990, pp. 3-17) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะควบคู่กับอารมณ์ที่เกิดมาจาก ความตึงเครียด ความสบายใจ ประหวั่นใจ ความกระวนกระวายใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระจิต

ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการอารมณ์ที่สามารถเกิดภาวะของจิตได้สำนึกการเตรียมพร้อมกับความรู้สึกกลัวที่เกิดจากการความผิดหวัง ทั้งความรู้สึก ซึ่งมาจากประสบการณ์ในอดีตมาทำให้ เกิดสิ่งเร้าให้เกิดแรงจูงใจให้กระทำบางอย่างเพื่อทดสอบสภาวะนั้น

ประเภทของความวิตกกังวล

เวลิต (Levitt, 1967, p. 33) ความวิตกกังวลได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับเรียนรู้ในอดีตของแต่ละบุคคล

2. ความวิตกกังวล อันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) มักเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่วไป เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และลักษณะพฤติกรรมโดยตรง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544, p. 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก ความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 แบบคือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีลักษณะค่อนข้างถาวรระดับที่ไม่สูงมากไป จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

สาเหตุของความวิตกกังวล

สมบัติ กาญจนกิจ (2547, pp. 6 - 7) กล่าวว่า ใจว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงอดีตต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอ ๆ ความวิตกกังวลด้านกีฬาเป็นสาเหตุมีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การคิดในทางที่บวกจะส่งผลต่อความสามารถของตนเอง ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจจะไม่ได้ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้ไม่ดี ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. การเชื่อในความวิตกกังวล เป็นความคิดว่าตนเองต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้น และไม่พร้อมที่จะแข่งขัน จนทำให้เกิดการรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งในทางร่างกายและจิตใจ
3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาไม่ได้มาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์แบบนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬามีความคิดลบหรือคิดถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีก อาจจะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้นและจะสามารถความสามารถได้ไม่ดี
4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ ทั้งในด้านทางร่างกายและจิตใจ การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง ความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจจะทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น
5. ความพร้อมของด้านร่างกายของนักกีฬา เช่น มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หาย เป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

ลักษณะของความวิตกกังวล

แคลลี (Kelly, 1980) กล่าวว่า ลักษณะของความวิตกกังวลจะต้องประกอบด้วยความรู้สึก ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotion State) ที่เป็นประสบการณ์เชิงนามธรรมที่เกี่ยวกับความกลัว หรือมีอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสยดสยอง ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระแวง ตกตะลึง หวาดผวา เป็นห่วง

2. อารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

3. สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้นต้องเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตมักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บอกถึงความไม่สบายทางกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลียมีอาการที่ขัดขวางการทำงานของร่างกาย หรือมีการแสดงออกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง ลุกลุกนอน เหงื่อออก ตัวสั่น ปวดท้อง

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เต็นส์ (Martens, 1987) ได้แบ่งช่วงเวลาออกเป็น 3 ช่วงประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุดังนี้ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรีจะลดลง กลัวเสียหน้าจึงต้องรักษาหน้าของตัวเอง ดังนั้นความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวเสียหน้า หรือกลัวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกทำให้ลดลง กลัวได้ชด้อว่า หากแพ้วรวมทั้งกลัวว่าจะโดนวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดี และที่สำคัญที่สุดคือการเสียความมั่นใจในตนเองหรือความสามารถที่มีความหวังผลเป็นบวก (Positive Anticipation) หากมีการหวังผลเลิเกิดจากความเชื่อใจในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังหลังจากโค้ช เพื่อนร่วมทีม พ่อแม่ จะทำให้เกิดความกดดัน และต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี ซึ่งเท่ากับเป็นการรับรู้ผลที่แน่ชัดจากการแข่งขันนั้นคือ ความพ่ายแพ้ที่เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้น อาจสังเกตได้หรือถูกเก็บกดไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีความเครียดกับการแข่งขัน มักแสดงออกได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ เช่น ปวดปัสสาวะบ่อย ท้องปั่นป่วน เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หายใจติดขัดหะและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น พุดมากผิดปกติ การเดินไปมาไร้ความหมาย เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันแตกต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ และมีความวิตกกังวลในขณะแข่งขันสูงมักจะประเมิณการแข่งขันเป็นให้มีความกดดันกับสถานการณ์ที่น่ากลัว

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) ความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมีทั้งนักกีฬาทั้งหญิงและชายทั้งสิ้น นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองของความวิตกกังวลหลังจากแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้เช่นเป็นนักฟิสิกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะแข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวล หลังจากแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง

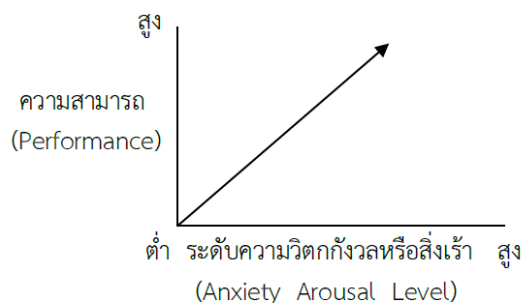
ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่ช่วงการแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงช่วงเช้าเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเกิดขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขันทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวสภาพสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีความวิตกกังวล

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544, pp. 49-65) อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการตื่นตัวกับความสามารถในการกีฬา

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความตื่นตัวกับความสามารถทางทักษะของนักกีฬาในลักษณะแปรผันตาม หรืออีกนัยหนึ่งเมื่อมีระดับการตื่นตัวต่ำระดับการแสดงความสามารถลดต่ำลงไปด้วย ในทางตรงกันข้ามระดับความตื่นตัวสูง ระดับการแสดงความสามารถยิ่งสูงขึ้นด้วย การเพิ่มระดับการตื่นตัวถึงขีดสุดจะให้ประโยชน์อย่างมากแก่นักกีฬาที่มีทักษะสูง หรือนักกีฬาที่มีประสบการณ์มาก ๆ แต่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬามือใหม่

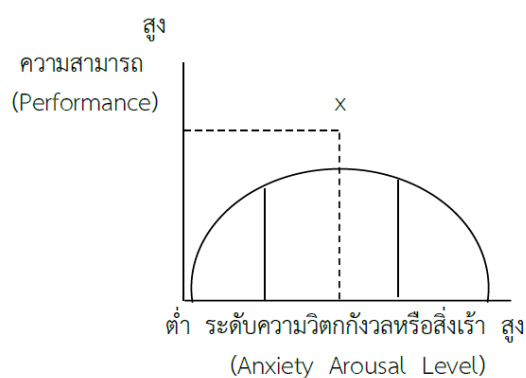


ภาพประกอบ 5 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ที่มา: ญัฐชา สันติปาตี (2549)

2. ทฤษฎีคว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎีคว่ำ กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความตื่นตัวมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อการตื่นตัวเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อการตื่นตัวเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นจุดสูงสุด แต่ถ้ามีการให้ความตื่นตัวเพิ่มสูงขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อย ๆ และอาจจะลดลงอย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ 6 แสดงทฤษฎีคว่ำ (Inverted – U Theory)

ที่มา: ญัฐชา สันติปาตี (2549)

การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542, pp. 388 - 389) กล่าวว่า การมีวิธีการวัดความวิตกกังวลนี้มีหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1. การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ มาช่วยด้วย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความดันโลหิต การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อหรือการวัดทางเคมีชีวภาพ อย่างไรก็ตาม การวัดโดยใช้เครื่องมือเหล่านี้บางครั้งอาจจะทำให้ผู้ถูกวัดเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้มากกว่าเดิมอีกด้วย การสังเกตอาการต่าง ๆ ของนักกีฬาเป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไร บอกได้อย่างคร่าว ๆ ไม่สามารถจะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

2. การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ ซึ่งการวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับการกีฬาในปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI - 2) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดย Dr. Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

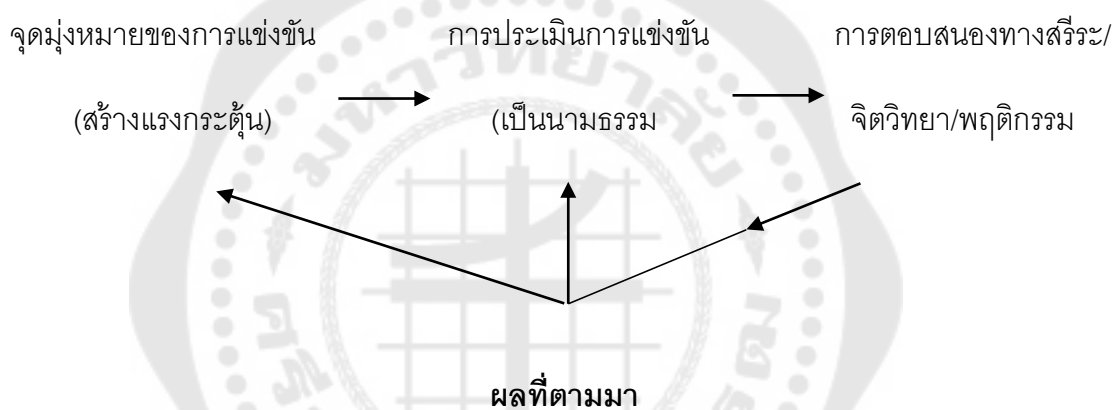
มาร์เตนส์ (Martens, 1972) ได้กล่าวถึง ความวิตกกังวลเป็นกระบวนการแข่งขันกีฬา มีดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) การตั้งเป้าหมายเป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการสร้างแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจในการแข่งขันนั้น ๆ มีเป้าหมายหรือมีความสำคัญที่จะเป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางด้านร่างกาย และเกิดความวิตกกังวลในนักกีฬา

2. การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้เป็นความสำคัญของการแข่งขันกับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด คออารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงทางสรีระ และพฤติกรรมของความสามารถในการเล่นกีฬาลดลงนั่นเอง เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์การแข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์

3. การตอบสนอง (Response) เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ ทั้งทางสรีรวิทยา และ การรับรู้ การสนองตอบต่อสถานการณ์ กับการรับรู้

4. ผลที่ตามมา (Consequence) ผลการแข่งขัน บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้หรือ ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง การประเมินอารมณ์ เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะชนะหรือแพ้ก็มีผลต่อการรับรู้ถึงความสำเร็จหรือล้มเหลว แต่ที่สำคัญคือการได้รับผลตอบกลับจากคนอื่นรอบข้าง ซึ่งความรู้สึกนี้ แม้บางส่วนจะเกิดเอง รวมทั้งการกำหนด และการตั้งเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้อาจจะรู้สึก ว่าตนเองประสบผลสำเร็จได้



ภาพประกอบ 7 แสดงกระบวนการแข่งขันก็พากับความวิตกกังวล

ที่มา: มาร์เตนส์ (Martens, 1972)

การเลียนแบบ

แบนดูรา มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ต้องการลองผิดลองถูก เพราะนอกจากจะเสียเวลาแล้ว อาจเป็นอันตรายได้ในบางพฤติกรรม การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนั้นตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน และเนื่องจากคนเรานั้นใช้ชีวิตและรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ของสังคม ในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่แคบ ๆ จึงผ่านมาจากพหุคูณจากผู้ประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยินและได้

เห็น คนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมโดยการผ่านทางสื่อแทบทั้งสิ้น แบบนรูราสรุปหน้าที่ตัวแบบออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีนี้เป็นผู้สังเกตตัวแบบนั้นยังไม่เคยได้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต เช่น พฤติกรรมการพูดของเด็ก เป็นต้น

2. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาแล้วในอดีต ตัวแบบก็จะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวพยายามให้พัฒนาดียิ่งขึ้น เช่น การดูนักเทนนิสมือหนึ่งของโลกแข่งขันอาจจะทำให้อยากเป็นนักกีฬาที่เก่งบ้าง จึงจดจำวิธีการตีของนักกีฬาแล้วนำมาพัฒนาทักษะของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบนั้นก็สามารถจะช่วยให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น จะสามารถเกิดการยับยั้งไม่ให้บุคคลที่สังเกตพฤติกรรมดังกล่าวทำตาม เป็นต้น (Bandura, 1989)

1. ประเภทของตัวแบบ ปิยพล บันฑิพย์ 2555; อ้างอิงจาก (Bandura, 1977) ได้แบ่งตัวแบบออกเป็น 2 ชนิด คือ ตัวแบบที่เป็นชีวิตจริง และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ คือ

1.1 การเสนอตัวแบบจากชีวิต (Live model) การเสนอตัวแบบวิธีนี้เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสถานการณ์จริง

1.2 การเสนอตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic model) การเสนอตัวแบบลักษณะนี้ ได้แก่ การเสนอตัวแบบจากนิทาน การ์ตูน หุ่นกระบอก หนังสือ ภาพยนตร์ สไลด์ เทปบันทึก

2. กระบวนการต่าง ๆ ของการเรียนรู้แบบมี 4 กระบวนการ (Bandura, 1989)

2.1 การบวนการดึงดูดความสนใจ (Attentional process) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการเลียนแบบ เพราะการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นหากผู้เรียนขาดความสนใจการเรียนรู้ประเภทนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น กระบวนการดึงดูดความสนใจนี้นอกจากจะขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตแล้วยังอยู่กับลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบ (Modeled activity)

2.2 กระบวนการคงไว้ (Retention process) เป็นการสังเกตได้ประมวลข้อมูล (Code information) ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบไว้ในความจำในรูปแบบของสัญลักษณ์แทนกิจกรรมที่เลียนแบบ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สังเกตสร้างแบบแผนของพฤติกรรมขึ้นหรือเกิดมาใหม่

2.3 กระบวนการแสดงออก (Motor reproduction process) เป็นกระบวนการที่สังเกตเปลี่ยนสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในความจำ จากกระบวนการคงไว้มาเป็นการกระทำ หรือการ

แสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กลไกของความคิด เพราะฉะนั้น กระบวนการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับระดับความคิดของผู้สังเกต

2.4 กระบวนการจูงใจ (Motivational process) เป็นการศึกษาว่า กระบวนการที่ช่วยทำให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออกของผู้สังเกตคงอยู่ต่อไปได้โดยการให้แรงเสริม เพราะฉะนั้นการเรียนรู้จากการสังเกต จะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นจะต้องใช้ร่วมกับวิธีการอื่น ๆ เช่น การเสริมแรง การเปลี่ยนสิ่งเร้า เป็นต้น สำหรับการเสริมแรงนี้ควรจะให้เสริมแรงแก่ตัวแบบ เมื่อตัวแบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ และให้เสริมแรงกับผู้สังเกตเมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้อย่างถูกต้อง

3. หลักการให้ตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ (ณรัชชญา ภูมิคอนสาร, 2555) วิธีการให้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้

3.1 การคัดเลือกตัวแบบ

3.1.1 ตัวแบบที่ได้รับการเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี และจะต้องมีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าหมายประสงค์ซึ่งจะทำให้ผู้เลียนแบบมั่นใจที่จะเลียนแบบมากยิ่งขึ้น

3.1.2 ตัวแบบที่จะเลียนแบบหรือสังเกตควรจะต้องมีความคล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สังเกตมีความสนใจของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบและช่วยให้ประสิทธิภาพของการเลียนแบบสูงขึ้น

3.1.3 ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบควรจะเป็นกิจกรรมที่ไม่สลับไม่ยุ่งยาก เพราะการเลียนแบบจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ และจะทำให้เกิดการเลียนแบบได้ง่ายขึ้น

3.2 วิธีการให้ตัวแบบ

3.2.1 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงโดยจะต้องให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบ และให้เสริมแก่ผู้สังเกตหรือเลียนแบบ เมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่นเดียวกับตัวแบบหรือพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม

3.2.2 ควรเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างโดยสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างนี้จะสัญญาณบอกให้ผู้สังเกต ถ้าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ได้รับ การเสริมแรงนี้จะช่วยให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างคงทนและมีประสิทธิภาพ

3.2.3 ควรเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง การเสริมแรงทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนหลังกลับที่ถูกต้อง



ภาพประกอบ 8 แสดงถึงกระบวนการของการเลียนแบบ

4. ข้อดีและข้อจำกัดของการให้ตัวแบบ (จันทิมา สวรรค์, 2547) กล่าวถึง ข้อดีและข้อจำกัดของการให้ตัวแบบดังนี้

4.1 ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

4.1.1 จะทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อย ๆ เกิดขึ้น ค่อย ๆ มีความถี่สูงขึ้น และคงทนถาวรยิ่งขึ้น เมื่อให้การเสริมแรงภายหลังแล้วสามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม

4.1.2 จะทำให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน

4.1.3 จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ

4.1.4 ช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบที่เคยเรียนรู้มาก่อน แล้วให้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมา

4.2 ข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

4.2.1 หากใช้การให้ตัวแบบอย่างเดียวในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ การเกิดพฤติกรรมใหม่อาจเกิดได้ช้า ด้วยแบบนี้ควรให้ตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลกลับ และสิ่งสนใจที่จำแนกความแตกต่าง เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการจะสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

4.2.2 การคัดเลือกตัวแบบ ตลอดทั้งกิจกรรมที่จะเลียนแบบ ผู้คัดเลือกตัวแบบและกิจกรรมที่จะสามารถเลียนแบบจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าว เพราะมิฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยไร้ประโยชน์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สุทธิรักษ์ นาโสม (2556) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเพศชาย 24 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ทำการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า การ

เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการตีลูกหยอดแบบมินตัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การตีลูกหยอดควบคุมการฝึกจินตภาพและการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพช่วยเพิ่มความสามารถของการตีลูกหยอดในกีฬาแบดมินตันได้ทั้งสองแบบฝึก

ปิยพล บันทิพย์ (2555) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพกับการเลียนแบบที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟแบดมินตัน โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพควบคู่การเสิร์ฟ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มเลียนแบบจากเทปบันทึกภาพการเสิร์ฟควบคู่การเสิร์ฟ หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทั้งสองกลุ่ม เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟแบดมินตันก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และ 6 โดยใช้สถิติ t (Independent- simple t test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการฝึกจินตภาพควบคู่การเสิร์ฟมีการเรียนรู้ทักษะเร็วกว่าและมีความแม่นยำสูงกว่ากลุ่มดาร์เลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพการเสิร์ฟควบคู่การเสิร์ฟ

สุภาศินี เวชพรหมณ์ (2555) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนพูนพิทยาสรรพ์ จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

รุจิรัชญานันท์ ชัยแก้ว (2554) ได้ศึกษาทฤษฎีการเลียนแบบพฤติกรรมกรรมการปาหีน แล้วพบว่า การเลียนแบบ มีการรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับคดียที่มีการปาหีนมาก่อนที่จะกระทำความผิด

โดยส่วนใหญ่เคยรับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ มีการให้ความสนใจกับพฤติกรรมการปาหิ่นที่ได้รับรู้รับทราบ มาความรู้สึกต่อผู้กระทำผิดในคดีที่มีพฤติกรรมปาหิ่นที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อมีทั้งในแง่บวกและแง่ลบ การรับรู้เรื่องถูกจับกุมตัว และการลงโทษผู้กระทำผิด ส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจับกุมตัวได้ และไม่รู้ว่ามี การลงโทษอย่างไร และผู้กระทำผิดทุกคนคิดว่าพฤติกรรมปาหิ่นเป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย

รัชเดช เครือทิวา (2553) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินต ภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนน ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

นิลบล เจริญพีช (2550) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลียนแบบการแต่งกาย และ ศึกษาน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลียนแบบการแต่งกายของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 721 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการรู้คิด แบบทดสอบการกำกับตนเอง แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง แบบสอบถามความวิตกกังวลต่อการได้รับการยอมรับ แบบสอบถามการยอมรับสั่งสอนของผู้ปกครอง และแบบสอบถามการ เลียนแบบการแต่งกาย ส่งผลต่อการเลียนแบบการแต่งกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ความ ภาคภูมิใจในตนเอง และการยอมรับสั่งสอนของผู้ปกครอง ส่งผลต่อการเลียนแบบการแต่งกายอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนการรู้คิด และการกำกับตนเอง การยอมรับ ส่งผลต่อการเลียนแบบการ แต่งกายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สันติราษฎร์ เวียนงาม (2553) ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อ ความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดโยนโทษ ของนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 14 – 16 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัย พบว่า เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดโยนโทษระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 6 ไม่มีความแตกต่าง แต่สัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มยุรี เนียมสวรรณ (2550) บุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรม การเลียนแบบของวัยรุ่น ศึกษาลักษณะประชากรของวัยรุ่นที่มีผลต่อพฤติกรรมเลียนแบบ และ พฤติกรรมการเปิดรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมเลียนแบบของวัยรุ่นรวมไปถึงการแต่ง กาย การใช้ภาษาพูด ท่าทางการแสดงออกของพิธีกรที่มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุระหว่าง 19 – 21 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับ

มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. หรือเทียบเท่า โดยเฉลี่ยมีรายได้ต่อเดือนไม่ต่ำกว่า 3000 บาท กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับชมรายการโทรทัศน์ประจำช่วงเวลา 18.01 – 22.00 น. ไม่เจาะจงว่าชมวันใด ต่อมาในส่วนของพฤติกรรมเลียนแบบของวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยในด้านพฤติกรรมการรับชมรายการโทรทัศน์มีผลทำให้วัยรุ่นมีการเลียนแบบมากที่สุดรองลงมาคือการเลียนแบบการใช้ภาษาของพิธีกร และเลียนแบบด้านท่าทางของพิธีกรในลำดับต่ำสุด

เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ได้เปรียบเทียบพัฒนาการและผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตชาย มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 20 คน กลุ่มทดลองฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการจินตภาพ ผลการวิจัยพบว่าทั้งภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟมากขึ้น และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟดีกว่ากลุ่มควบคุม

ทวีพล พึ่งสุนทรศิริมาศ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่องการจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟแบดมินตันกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คนกลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันแบบลูกสั้นและลูกยาวควบคู่กับการฝึก PETTLEP กลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการเสิร์ฟแบดมินตันแบบลูกสั้นและลูกยาวเพียงอย่างเดียว ทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟแบดมินตัน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ผลการทดลองพบว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะให้ผลดีกว่าการฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว

งานวิจัยต่างประเทศ

จัสติน (Justin, 2006) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลและสมรรถนะของนักกีฬาบาสดเกตบอลระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคน และประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถของการสร้างจินตภาพ

เดฟ และพอล (Dave & Paul, 2004) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกันที่มีผลต่อความสามารถในการพัตท์กอล์ฟ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มนักกอล์ฟชายจำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบหลังการฝึกพบว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยการฟังและดูวิดีโอมีความสามารถที่ดีกว่ากลุ่มที่อ่านบทความกอล์ฟและกลุ่มที่ควบคุม

เบอร์แมน และวอลเลย์ (Berman & Walley, 2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของแม่แบบความก้าวร้าวที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว โดยทำการทดลองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 94 คน เพศชาย 17 คน เพศหญิง 77 คน โดยให้ผู้เข้ารับการทดลองดูตัวแบบทำการช็อตไฟฟ้าตัวเองอย่างแรงและด้วยความถี่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (แม่แบบที่มีความก้าวร้าว) และตัวแบบที่ช็อตไฟฟ้าด้วยจำนวนที่ลดลง (แม่แบบไม่มีความก้าวร้าว) ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้ารับการทดลองเลือกการช็อตไฟฟ้าตามตัวแบบที่ตนสังเกต

โบรอน (Boron, 2002) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ กลุ่มตัวอย่างมาจากนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันจากแรงจูงใจ และส่วนที่รับรู้ในการใช้จินตภาพ จากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการฝึกใช้จินตภาพ

แกสส์เนอร์ (Gassner, 1997) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้รูปแบบจินตภาพที่แตกต่างกัน สามรูปแบบที่มีต่อความสามารถที่แสดงออกในรูปของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับการทำงานของนักกีฬาชายระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มฝึกจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต กลุ่มฝึกจินตภาพถึงการรับรู้การแสดงออกของร่างกาย กลุ่มฝึกจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มจะได้รับเทปเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะได้รับการทดสอบการนั่งท่าหนัก และดันพื้นจนหมดแรง โดยวัดทั้งก่อนและหลังการทดลองการฝึกจินตภาพเป็นระยะเวลา 6 – 10 วัน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มฝึกจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบจะทำให้มีผลดีที่สุดในการแสดงออกของความแข็งแรงและงานที่ทำ

ไบร์ส (Brice, 1996) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกจินตภาพในการเพิ่มความแข็งแรงของนักกีฬา โดยการวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้จินตภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงในการเล่นกีฬา และการเปรียบเทียบการฝึกแบบธรรมดา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา จำนวน 62 คน โดยไม่คำนึงถึงความถนัดของมือซ้ายและขวา แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองให้ทำการฝึกจินตภาพเป็นเวลา 5 นาที ก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรก และครั้งที่ 2 กลุ่มควบคุมให้ทำการดูเทปการฝึกเป็นเวลา 5 นาที ก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ในการฝึกจินตภาพจะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ

คิวโทรเน (Cutrone, 1998) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย และการจินตภาพ ในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬา บาสเกตบอลชายระดับเยาวชน จำนวน 4 คน ผลวิจัยพบว่า การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพเป็น วิธีที่นำมาใช้ประกอบในการซ้อม จะช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาบาสเกตบอลในสถานการณ์จริง ซึ่งทักษะทางจิตวิทยาสามารถช่วยพัฒนาการเล่นได้ แต่ก็ไม่สามารถทดแทนทักษะจริง ๆ ได้ ดังนั้นจึงจะต้องฝึกฝนร่วมกับทักษะจริง ๆ เพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

แบนดูรา และคณะ (Bandura et al., 1966) ได้ศึกษาผลของกระบวนการฝึกด้วยตัว แบบที่มีต่อการสร้างสัญลักษณ์ และการเลียนแบบกับนักเรียนอายุ 6 – 8 ปี จำนวน 72 คน ทำการ ฝึกโดยให้ชมภาพยนตร์ ซึ่งเป็นการแสดงของตัวแบบเกี่ยวกับวิธีการเล่นของเล่นต่าง ๆ ของตัวแบบ โดยกลุ่มที่ 1 ดูภาพยนตร์ และให้ชื่อวิธีการเล่นหรือการกระทำต่าง ๆ ของตัวแบบ กลุ่มที่ 2 ต้องนับ ตัวเลขไปพร้อมกันกับการดูภาพยนตร์ และกลุ่มที่ 3 ดูภาพยนตร์อย่างเงียบ หลังจากนั้นให้เด็กเล่น ของเล่น โดยเด็กครึ่งหนึ่งในแต่ละกลุ่มได้รับรางวัล ผลการศึกษาพบว่า เด็กกลุ่มที่ 1 สามารถ เลียนแบบได้ดีกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มารี และคณะ (Maly et al. 2014) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเพิ่มการจินตภาพแบบ PETTLEP ในนักกีฬาเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กจำนวน 36 คน จากสโมสรฟุตบอลท้องถิ่น อายุ เฉลี่ยอยู่ที่ 9.72 ปี โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจินตภาพแบบ PETTLEP เพิ่มเติม และกลุ่มควบคุมด้านโภชนาการ ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มได้ทำแบบสอบถามการจินต ภาพทางการเคลื่อนไหวในการเลี้ยงฟุตบอล หลังการทดสอบได้มีการเพิ่มการทดสอบความรู้ทาง โภชนาการ ผลการทดลองพบว่า การจินตภาพแบบ PETTLEP เมื่อนำมาใช้กับเด็กการจินตภาพ แบบ PETTLEP ไม่สามารถเพิ่มประสิทธิผลเชิงปฏิบัติเพื่อปรับปรุงความสามารถทางการกีฬาได้ แต่สามารถเพิ่มและพัฒนาความรู้เพื่อการศึกษาได้

โมห์เซน และคณะ (Mohsen et al. 2013) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ของผู้เริ่มเล่นกีฬาวอลเลย์บอล โดยได้ทำการศึกษา เปรียบเทียบถึงการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP และการจินตภาพแบบดั้งเดิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การศึกษาเป็นผู้ที่เพิ่งเริ่มหัดเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 36 คนถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกเสิร์ฟและการจินตภาพแบบ PETTLEP กลุ่มที่ 2 ฝึกเสิร์ฟและจินตภาพแบบดั้งเดิม กลุ่มที่ 3 ทำ การฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกสามครั้งต่อสัปดาห์ ทำการฝึกทั้งสิ้น 7 สัปดาห์และใน สัปดาห์สุดท้ายคือสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีการฝึก มีการทดสอบเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการ ทดลองในสัปดาห์ที่ 7 และหลังการหยุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งสามกลุ่มมีการพัฒนา

ความสามารถในการเสิร์ฟที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และพบว่ากลุ่มที่ทำการฝึกเสิร์ฟกับการจินตภาพแบบ PETTLEP มีการพัฒนาที่ดีกว่ากลุ่มฝึกเสิร์ฟกับการจินตภาพแบบดั้งเดิมและกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว

พอล (Paul, 2011) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอก โดยทำการศึกษาดังกล่าวถึงช่วงเวลาในการฝึกจินตภาพ ที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางการปาลูกดอก โดยใช้ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 30 คนทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 1 ครั้ง ผลการทดลองพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางทักษะในการปาลูกดอก ผู้วิจัยพบว่าแม้จะมีงานวิจัยในหลายงานได้กล่าวออกมาว่าการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP เพียงเล็กน้อยก็จะส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางกีฬาแต่การฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP เพียงแค่ 1 ครั้งก็ยังไม่เพียงพอในการพัฒนาทักษะทางกีฬาจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกที่ต่อเนื่องและยาวนานต่อไป

เฟลมมิง และริควูด (Fleming & Rick Wood, 2001) ผลของวิดีโอเกมซึ่งเป็นเกมที่ใช้ความรุนแรงกับเกมที่ไม่ใช้ความรุนแรงที่มีต่อความก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างมาจากเด็กนักเรียนเกรด 3 – เกรด 5 โรงเรียนรัฐบาล ซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างวิดีโอเกมที่ใช้ความก้าวร้าวและอารมณ์ของเด็กนักเรียน จำนวน 71 คน อยู่ในช่วงอายุ 8 – 12 ปี แบ่งเป็นนักเรียนชาย 36 คน และนักเรียนหญิง 35 คน นักเรียนทุกคนจะได้เล่นวิดีโอเกม ทั้งที่เป็นเกมที่ไม่ใช้ความรุนแรงและเกมที่ใช้ความรุนแรง และนักเรียนหญิงจะถูกกระตุ้นอารมณ์ก้าวร้าวจากการเล่นวิดีโอเกมมากกว่านักเรียนชาย

เฟอร์นันโด และคณะ (Fernando et al. 2010) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแรงจูงใจในนักกีฬาแบดมินตัน 4 คนโดยใช้การจินตภาพแบบ PETTLEP และการสังเกตจากวิดีโอ การศึกษาทำการศึกษาถึงการจินตภาพแบบ PETTLEP และการสังเกตจากวิดีโอที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในนักกีฬาแบดมินตัน ทำการศึกษาในนักกีฬาแบดมินตัน 4 คน ทั้ง 4 คนทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และทำการสังเกตจากวิดีโอ 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 3 สัปดาห์รวมการฝึกทั้งหมดเป็น 9 สัปดาห์ โดยแบ่งให้นักกีฬาคนที่ 1 และ 2 ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ในสัปดาห์ที่ 1-6 และสัปดาห์ที่ 7-9 ทำการสังเกตจากวิดีโอ นักกีฬาคนที่ 3 และ 4 ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ในสัปดาห์ที่ 1-4 สัปดาห์ที่ 5-7 ทำการสังเกตจากวิดีโอ และสัปดาห์ที่ 7-9 ทำการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP อีกครั้ง ผลการทดลองพบว่า สามในสี่ ของนักกีฬามีแรงจูงใจในการเล่นแบดมินตันที่สูงขึ้น สรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP สามารถช่วยพัฒนาแรงจูงใจในการแข่งขันให้แก่นักกีฬาได้และถ้าหากมีการนำเอาการสังเกตวิดีโอเข้ามาร่วมฝึกด้วยจะช่วยให้สามารถพัฒนาแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

เวคฟิลด์และสมิธ (Wakefield & Smith, 2009) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบจากความถี่ที่แตกต่างกันของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีต่อผลการยิงลูกในกีฬาเน็ตบอล โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ในความถี่ที่แตกต่างกัน โดยผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้หญิงจำนวน 32 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP1 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP2 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP3 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ 1 และ 2 ไม่มีความเปลี่ยนแปลงในความสามารถยิงลูกเน็ตบอล แต่ในกลุ่มที่ 3 ที่ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการพัฒนาความสามารถยิงลูกเน็ตบอลเพิ่มขึ้น

สมิธ และคณะ (Smith et al. 2007) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพ PETTLEP ระยะสั้นที่มีผลต่อการพัฒนาทางความคิดโดยทำการศึกษาเปรียบเทียบผล ของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP การฝึกจินตภาพโดยทั่วไป และการได้ทดลองทำจริง โดยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองจำนวน 80 คนเข้าทำการเล่นเกม Need for Speed Underground 2 วิธีทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ทำการนั่งจินตภาพหน้าคอมพิวเตอร์ กลุ่มจินตภาพโดยทั่วไปทำการนั่งจินตภาพในห้องที่เงียบสนิท และกลุ่มทดลองทำจริงนั่งเล่นเกม ทั้งสามกลุ่มทำการฝึกเป็นเวลา 45 นาที ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่ฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP และกลุ่มทดลองทำจริง มีคะแนนในเกมที่ดีขึ้น กว่ากลุ่มจินตภาพโดยทั่วไป

เมลลानी (Melanie, 2007) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ทฤษฎี และแบบฝึกของการสร้างภาพภายในใจ การจินตภาพภายในใจทางการกีฬาและดนตรี เพื่อพัฒนากีฬาเหมือนกันกับรูปแบบการประยุกต์ของการสร้างจินตภาพที่ใช้ดนตรี ได้มีการตรวจสอบทำการเชื่อมโยงกับการฝึกซ้อม รูปแบบการประยุกต์ของการสร้างจินตภาพใช้ในแนวทาง

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเนตบอล ที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี จำนวนทั้งหมด 40 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเนตบอล ที่มีอายุระหว่าง 20–30 ปี จำนวน 30 คน มาจากการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic sampling) การแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักกีฬายิงประตูเนตบอลคนละ 10 ลูก แล้วนำคะแนนที่ได้มาเรียงจากน้อยไปมากสลับกัน เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ซึ่งจะประกอบไปด้วยกลุ่มทดลอง คือ ทำการฝึกโปรแกรมจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบ และกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการฝึก

เครื่องมือในการวิจัย

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

- เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ที่สร้างขึ้นโดยค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งได้ทำการแปลเป็นฉบับภาษาไทย โดยอาจารย์ ดร. พิเชิต เมืองนาโพธิ์ มีค่าระดับความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .87 - .90 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

2. โปรแกรมการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูกีฬาเนตบอล

การสร้างเครื่องมือและวิธีหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ 1 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) (ดูภาคผนวก ก)

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

2. เสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ต่อประธาน และกรรมการ ควบคุมวิทยานิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4. นำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ มาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ภายใน (Intraclass Correlation) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ค่าอัลฟ่าของ Cronbrach's Alpha Correlation

5. นำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ที่มีค่าความเชื่อมั่นที่เหมาะสม ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำไปวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ 2 โปรแกรมการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล (ดูภาคผนวก ข)

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี หลักการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล

3. เสนอโปรแกรมการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล ต่อประธาน และกรรมการ ควบคุมวิทยานิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4. นำรายละเอียดการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity)

5. นำรายละเอียดการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำไปวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. ลูกเนตบอล 5 - 10 ลูก (ยี่ห้อ Molten รุ่น SN58MX ประเทศที่ผลิต ประเทศไทย)
2. เสาศูนย์เนตบอล
3. ไม้บันทึกผลคะแนน
4. ชุดกีฬา รองเท้า และถุงเท้า

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการทดสอบการยิงประตูของนักกีฬาเนตบอล ในพื้นที่ (เครื่องวงกลม) โดยจะให้ยิงประตูคนละ 10 ลูก
2. ทำการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตู ระยะเวลาการฝึกรวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 17.10
3. ทำการทดสอบการยิงประตูของกลุ่มตัวอย่าง และบันทึกลงในไม้บันทึกคะแนน ก่อนการฝึก และหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4, 8
4. บันทึกผลในการยิงประตูของนักกีฬาเนตบอล 10 ลูก ของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เพื่อมาเปรียบเทียบ และทำการวิเคราะห์ และสรุปผลการวิจัย
5. นำข้อมูลที่ได้ไปทดสอบด้วยโปรแกรมการทดสอบทางสถิติ (SPSS)
6. สรุปผลการทดลอง อภิปรายผล และนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนและวิธีการฝึก

การฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบ เป็นการฝึกนักคิดลำดับขั้นตอนของการยิงประตูเนตบอลและการดูวิดีโอการเลียนแบบ ทำการทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกจินตภาพ 20 นาที พัก 5 นาที และดูวิดีโอการเลียนแบบ 10 นาที ในช่วงสัปดาห์ที่ 1, 2 ฝึกการผ่อนคลาย การมองสี และกลิ้ง จากนั้นทำการดูวิดีโอการเลียนแบบการยิงประตูเนตบอลในระดับชาติ ในช่วงสัปดาห์ที่ 3, 4 ฝึก

การควบคุมภาพในใจ การพัฒนาทักษะ และจินตภาพการเคลื่อนไหว จากนั้นทำการดูวิดีโอการเลียนแบบการยิงประตูเนตบอล ระดับนานาชาติ อาเซียน ในช่วงสัปดาห์ที่ 5, 6 ฝึกการควบคุมภาพในใจ การพัฒนาทักษะ จินตภาพการเคลื่อนไหว จากนั้นทำการดูวิดีโอการเลียนแบบการยิงประตูเนตบอลระดับนานาชาติในเอเชีย ในช่วงสัปดาห์ที่ 7, 8 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวร่างกายในการยิงประตู จากนั้นทำการดูวิดีโอการเลียนแบบการยิงประตูเนตบอลระดับโลก (World Cup)

ก่อนเริ่มการทดสอบจะให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ให้ผู้เข้าร่วมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นระยะเวลา 10 – 15 นาที จากนั้นทำการทดสอบความสามารถในการยิงประตูเนตบอลในพื้นที่ (ครึ่งวงกลม) คนละ 10 ลูก ระยะเวลาในการยิงต่อลูก 3 วินาที ผู้วิจัยบันทึกคะแนนของการยิงในแต่ละลูกจนครบ 10 ลูก แล้วเปลี่ยนผู้ยิง

การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (Repeated-Measure One way analysis of variance: ANOVA) ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Repeated-Measure Two way analysis of variance: ANOVA) ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
4. ทดลองความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลรวมส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ระดับความมีอิสระ
F	แทน	ค่าความแปรปรวน
P	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (Repeated-Measure One way analysis of variance: ANOVA)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Repeated-Measure Two way analysis of variance: ANOVA)

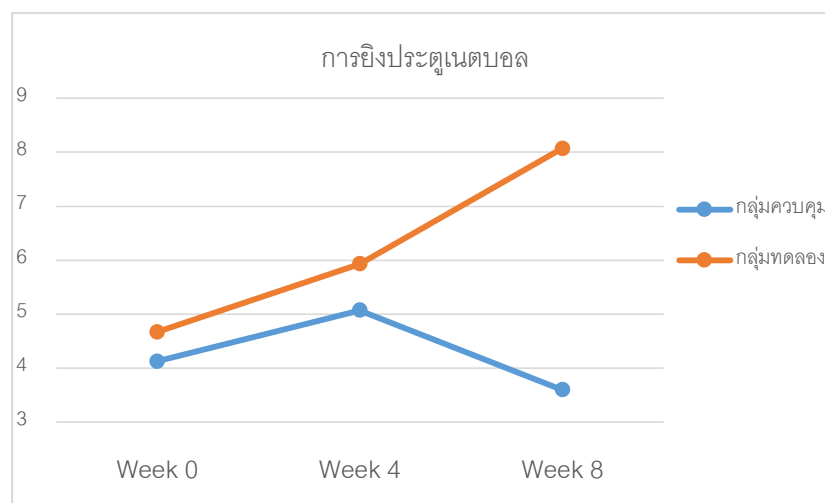
4. ทดลองความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของการยิงประตูเนตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

	ก่อนการฝึก		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	4.67	1.50	5.93	1.87	8.07	1.28
กลุ่มควบคุม	4.13	2.10	5.07	1.16	3.60	1.06

จากตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการยิงประตูเนตบอล ก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 4.67 และ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.50 และ 2.10 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.93 และ 5.07 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.87 และ 1.16 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.07 และ 3.60 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.28 และ 1.06 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 9 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของการยิงประตูเนตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวล	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย	17.42	5.02	ต่ำ	18.51	6.22	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต	21.91	6.70	ปานกลาง	23.24	6.54	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	30.93	5.32	ปานกลาง	31.09	5.34	สูง

จากตาราง 2 ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยมีความวิตกกังวลทางกาย กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 17.42 และ 18.51 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.02 และ 6.22 ความวิตกกังวลทางจิต กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.91 และ 23.24 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.70 และ 6.54 ความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 30.93 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.32 และกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.09 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.34

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง และควบคุม

ช่วงเวลาการทดสอบ	ความแปรปรวน	SS	df	MS	f	p
ก่อนการฝึก	ระหว่างกลุ่ม	2.133	1	2.133	.642	.430
	ภายในกลุ่ม	93.07	28	3.324		
	รวม	95.20	29			
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ระหว่างกลุ่ม	5.633	1	5.633	2.324	.139
	ภายในกลุ่ม	67.87	28	2.424		
	รวม	73.50	29			
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ระหว่างกลุ่ม	149.63	1	149.63	108.73	.000*
	ภายในกลุ่ม	38.53	28	1.376		
	รวม	188.17	29			

*p < .05

จากตาราง 3 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของการยิงประตูเนตบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง และควบคุม

ช่วงเวลาการทดสอบ	ความแปรปรวน	SS	df	MS	f	p
ความวิตกกังวลทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	26.678	1	26.678	.834	.364
	ภายในกลุ่ม	2814.22	88	31.98		
	รวม	2840.90	89			
ความวิตกกังวลทางจิต	ระหว่างกลุ่ม	40.00	1	40.00	.912	.342
	ภายในกลุ่ม	3857.96	88	43.84		
	รวม	3897.96	89			
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ระหว่างกลุ่ม	2.178	1	2.178	.075	.784
	ภายในกลุ่ม	2543.11	88	28.90		
	รวม	2545.29	89			

จากตาราง 4 เมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการ
ยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลาการทดสอบ			MD	SE	P
กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-1.267	.613	.174
		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	-3.400	.505	.000*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ก่อนการฝึก	-1.267	.613	.174
		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	-2.133	.524	.003*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ก่อนการฝึก	3.400	.505	.000*
		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.133	.524	.003*

*p < .05

จากตาราง 5 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ มีคู่ที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ คือ ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างไรก็ตาม ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มควบคุม

ช่วงเวลาการทดสอบ			MD	SE	p
กลุ่มควบคุม	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-.933	.651	.520
		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	.533	.593	1.000
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ก่อนการฝึก	.933	.651	.520
		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.467	.274	.000*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ก่อนการฝึก	-.533	.593	1.000
		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	-1.467	.274	.000*

*p < .05

จากตาราง 6 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 การยิงประตูเนตบอลมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 การยิงประตูเนตบอลน้อยกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา		ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
		$\bar{x}$	18.67	18.40	15.20
กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	18.67	-	-1.088	1.909
	สัปดาห์ที่ 4	18.40		-	2.997
	สัปดาห์ที่ 8	15.20			-
		$\bar{x}$	17.67	17.33	20.53
กลุ่มควบคุม	ก่อนการฝึก	17.67	-	-.146	-1.234
	สัปดาห์ที่ 4	17.33		-	.116
	สัปดาห์ที่ 8	20.53			-

จากตาราง 7 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความวิตกกังวลทางกาย ภายในกลุ่มทดลอง (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) พบว่าความวิตกกังวลทางกายมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 น้อยกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 15.20 ความวิตกกังวลทางกายมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 18.40 และกลุ่มควบคุม (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) พบว่า ความวิตกกังวลทางกายมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 20.53 ความวิตกกังวลทางกายมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 น้อยกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 17.33

ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา		ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
		$\bar{x}$	23.87	22.00	19.87
กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	23.87	-	1.479	1.121
	สัปดาห์ที่ 4	22.00		-	-.358
	สัปดาห์ที่ 8	19.87			-
		$\bar{x}$	23.20	21.07	25.47
กลุ่มควบคุม	ก่อนการฝึก	23.20	-	.037	1.515
	สัปดาห์ที่ 4	21.07		-	-1.754
	สัปดาห์ที่ 8	25.47			-

จากตาราง 8 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ภายในกลุ่มทดลอง (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) พบว่าความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 น้อยกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 19.87 ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่าคะแนนหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 22.00 และกลุ่มควบคุม (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) พบว่า ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 25.47 ความวิตกกังวลทางจิตมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 น้อยกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 21.07

ตาราง 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลา		ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
		$\bar{x}$	31.87	29.87	31.07
กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	31.87	-	1.682	1.019
	สัปดาห์ที่ 4	29.87		-	-.662
	สัปดาห์ที่ 8	31.07			-
		$\bar{x}$	31.87	30.40	31.24
กลุ่มควบคุม	ก่อนการฝึก	31.87	-	.677	2.359
	สัปดาห์ที่ 4	30.40		-	-1.142
	สัปดาห์ที่ 8	31.24			-

จากตาราง 9 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 31.07 ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 น้อยกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 29.87 และกลุ่มควบคุม (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 31.24 ความเชื่อมั่นในตนเองมีคะแนนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 น้อยกว่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 30.40

ตาราง 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนของการยิงประตูเนตบอลภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	f	p
ครั้งที่ทดสอบ	1	1742.22	1742.22	613.18	.00*
ความคลาดเคลื่อน	14	39.78	2.84		

*p < .05

จากตาราง 10 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูเนตบอลภายในกลุ่มทดลอง จากการทดสอบแต่ละครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความวิตกกังวลในการยิงประตูเนตบอลภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	f	p
ครั้งที่ทดสอบ	1	819.20	819.20	311.65	.00*
ความคลาดเคลื่อน	14	36.80	2.629		

*p < .05

จากตาราง 11 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการยิงประตูเนตบอลภายในกลุ่มควบคุม จากการทดสอบแต่ละครั้งแตกต่างกัน

ตาราง 12 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	f	p
ครั้งที่ทดสอบ	5	75.691	15.138	1.066	.386
ความคลาดเคลื่อน	76	1079.078	14.198		

จากตาราง 12 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จากการทดสอบแต่ละครั้งไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางจิต ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	f	p
ครั้งที่ทดสอบ	5	45.987	9.197	.439	.820
ความคลาดเคลื่อน	76	1592.197	20.950		

จากตาราง 13 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จากการทดสอบแต่ละครั้งไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนระดับความวิตกกังวลความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	f	p
ครั้งที่ทดสอบ	5	56.935	11.387	.393	.852
ความคลาดเคลื่อน	76	2201.345	28.965		

จากตาราง 14 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงประตู เนตบอลภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จากการทดสอบแต่ละครั้งไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล หลังจากได้ผลการดำเนินงานแล้ว สามารถสรุปผลการดำเนินงานโดยแบ่งหัวข้อในการสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลของการยิงประตูเนตบอลก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 4.67 และ 4.13 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.50 และ 2.10 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.93 และ 5.07 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.87 และ 1.16 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.07 และ 3.60 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.28 และ 1.06 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของการยิงประตูเนตบอล กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการยิงประตูเนตบอล โดยมีความวิตกกังวลทางกาย กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 17.42 และ 18.51 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.02 และ 6.22 ตามลำดับ ความวิตกกังวลทางจิต กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.91 และ 23.24 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.70 และ 6.54 ตามลำดับ ความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.93 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.32 และกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.09 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.34

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของการยิงประตูเนตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการยิงประตูเนตบอล ภายในกลุ่มทดลอง และควบคุม พบว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 การยิงประตูเนตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 การยิงประตูเนตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากค่าเฉลี่ยของความสามารถของการยิงประตูเนตบอลระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ทักษะการยิงประตูเนตบอล และการพัฒนาความสามารถของการยิงประตูเนตบอลที่ใกล้เคียงกันการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอการเลียนแบบ นั้นเป็นเทคนิคที่กลุ่มควบคุม ไม่เคยได้รับการเรียนรู้หรือการฝึกมาก่อน ดังนั้นการฝึกจินตภาพต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มความสามารถของการรับรู้ และการพัฒนาการเคลื่อนไหวภายในใจ และทำให้เกิดแสดงทักษะทางกายที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ มอริส และคณะ (Morris et al. 2005) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกิจกรรมทางจิตใจซึ่งก่อให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรมเป็นที่เข้าใจกันว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ภาพวัตถุที่นิ่งอยู่แต่หมายถึงภาพการเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงสภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับไซมอน (Simons, 2000) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการรับรู้ และการกระทำคล้ายกับระบบความจำวนมากที่จับคู่ข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อม และทักษะกลไกภาพเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด และอารมณ์ เช่นเดียวกับการเลียนแบบ แบนดูรา (Bandura, 1969) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ดังนั้นการเรียนรู้ของแบบดูร่ามักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในและการแสดงออกทางพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ เช่น คนที่ชอบตีเทนนิส ได้ดูการแข่งขันเทนนิส และสนใจท่าตีสองนักเทนนิสที่แข่งขันพร้อมทั้งจำวิธีตีในท่าต่าง ๆ เอาไว้ในความจำของตน เมื่อบุคคลนั้นมีโอกาสที่เหมาะสม อาจจะแสดงท่าทางการตีเทนนิสในลักษณะของนักเทนนิสที่เคยดู เป็นการพิสูจน์ว่าเรียนรู้ได้เกิดขึ้นมาจากการสังเกตจากตัวแบบ

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) ด้านความวิตกกังวลทางกาย กลุ่มทดลอง และควบคุม ผลวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยมีความวิตกกังวลทางกาย อยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีความสามารถในการยิงประตูเนตบอลในระดับดี ผู้วิจัยเห็นในการฝึกซ้อม จึงได้เห็นทักษะและวิธีการยิงประตูของ

นักกีฬา จึงทำให้มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเซดและคณะ (Sade & al., 1990) ที่ศึกษาเรื่องสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการยิงปืนยาว พบว่า นักกีฬายิงปืนระดับดี จะมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำ แต่ในรอบของการแข่งขันที่ต่างสถานการณ์กัน ย่อมมีผลต่อความวิตกกังวลต่อนักกีฬาด้วยเช่นกัน อันเนื่องมาจากได้พบกับสิ่งเร้าที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นความคิด สภาพอากาศ อาจจะทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาเปลี่ยนไป ดังที่ มาร์เตนส์ (Martens, 1983) ได้กล่าวว่า ความเครียดทางกาย คือความรู้สึกของร่างกายที่เกิดการตอบสนองของร่างกาย ภายใต้อาการตื่นตัว ความเครียดในลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่าง ๆ ทางด้านทางร่างกาย และความเครียดทางกาย มักเกิดจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ลักษณะของการเกิดความเครียดจะเกิดในช่วงสั้น ๆ คือก่อนที่จะเข้าสู่อารมณ์การแข่งขันและจะค่อย ๆ ลดระดับลงจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงการที่นักกีฬามีความกดดันอันเนื่องมาจากการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ประสพการณ์มากกว่า

จากการเปรียบเทียบแบบทดสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2R) ของคะแนนความวิตกกังวลทางจิต ภายใต้อารมณ์ทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน อยู่ในระดับปานกลาง อาจมาจากสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลได้ เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามไม่ปลอดภัย หรือไม่คุ้นเคยกับสภาพในการแข่งขัน สนามหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน นักกีฬามีความวิตกกังวลภายในจิตใจ และมีผลต่อการแข่งขันได้อย่างไรก็ตาม ในรอบรองชนะเลิศนักกีฬามีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลสูงกว่าในรอบแรก รอบสอง และรอบชิงชนะเลิศ อาจมีผลจากการที่นักกีฬากลัวพ่ายแพ้ กลัวความผิดหวัง หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่ากีฬานีตบดลเป็นกีฬาประเภททีม ผู้เล่นต้องใช้ความสามารถในการยิงประตูเนตบดลอย่างมาก เป็นตำแหน่งที่ต้องใช้สมาธิ (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์, 2541)

ความมั่นใจในตนเองมาก จึงอาจส่งผลต่อนักกีฬา ทำให้เกิดความรู้ถึงเครียด กดดัน กลัวว่าจะทำได้ไม่เต็มที่ กลัวว่าจะยิงไม่ลงตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ TUTKO (Tutko, 1971) ที่ได้ศึกษาผลของความวิตกกังวล ซึ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักกีฬาประเภททีม ผลแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจของนักกีฬาที่รู้สึกว่าจะมีความวิตกกังวลจะขยายไปถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ตัวอย่างเช่น นักกีฬาผู้ซึ่งไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ผลได้ และผลเสีย ของการแข่งขันมากนักจะมีความเอาใจใส่และเชื่อฟังผู้ฝึกสอนได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้า

นักกีฬามุ่งมั่นในผลได้ ผลเสีย ของการแข่งขันก็จะกลายเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงและสิ่งนี้จะไม่รบกวนการเรียนรู้ของเขาด้วย TUTKO ได้แนะนำว่านักกีฬาควรรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับปานกลางเพื่อจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น เป็นความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิดหรือประเมินว่าข้อเรียกร้องจากเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้ ดังที่ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตรายความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับกลวิธีทางจิตวิทยาและให้เป็นอีก 1 วิธีการคัดเลือกนักกีฬาเช่นเดียวกับผลการแข่งขันและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. นักกีฬาควรให้ความสำคัญในการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถ แสดงทักษะความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากการฝึกทักษะการจินตภาพและการเลียนแบบกับตำแหน่งอื่นในกีฬาเนตบอล
2. ควรมีการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในทุกกรอบการแข่งขัน

บรรณานุกรม

- Bandura, & et al. (1966). Observational Learning as a Function of Symbolization and Incentive Set. . *Child Development*, 499 - 506.
- Bandura, A. (1969). Social learning of moral judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 11(3),, 275–279.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. 1 - 60. doi:6
- Berman, M. E., & Walley, L. C. (2003). Imitation of Self Aggressive Behavior : An Experimental Test of the Contagion Hypothesis. *Journal of Applied Social Psychology*.33(5), 1036 - 1057.
- Bhasavanija, T. M., T. . (2014). Imagery. In A.G. Papaioannou & Hackfort, D. (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. New York: *Routledge*, p.356-371, 1002p.
- Boron, M. (2002). Imagery Use in Fencing. Degree of Master of Science *Morgantown: West Virginia University*.
- Brice, J. D. (1996). The Effect of Mental Imagery on Strength Performance as Measured by a Grip. (Online). Available: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations>.
- Cutrone, N. (1998). The use of goal-setting and imagery for improving youth basketball players' performance: National Library of Canada = Bibliothèque nationale du Canada.
- Dave & Paul. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(3), 385 - 395.
- Fleming, M. J., & Rick Wood, D. J. (2001). Effects of Violent Versus Nonviolent Video Games on Children's Arousal, Aggressive Mood, and Positive Mood. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(10), 2047-2071. doi:10.1111/j.1559-1816.2001.tb00163.x
- Gallucci, N. T. (2008). Sport psychology: Performance enhancement, performance

inhibition, individuals, and teams. *Psychology Press*.

- Gassner, G. J. (1997). Comparison of three Different Types of Imagery on Performance Outcome in Strength. *Related Tasks with Collegiate Male Athletes. Dissertation Ph.D. (Physiology) New York: Graduate School Temple University*.
- Halim, N. A. A., Ismail, M., & Maimunah, S. (2016). The idea of using systematic imagery-physical practice on netball jump shot performance. *International Journal of Sports Science*, 6(4), 159-162.
- Harris, D. V. H., B.L. . (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental Skills for Physical People*. New York: Leisure Press.
- Hogg, M. (2002). *Social Psychology. 3rd Edition, Prentice Hall, London*.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83.
- Holmes., P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 60-83
- Justin, J. K. (2006). Effects of an Imagery Training Program on Free Throw Self-efficacy and performance of high school basketball players. *Dissertation Master of Science (Physical Education, Health, and Sport Studies). Oxford: Miami University*.
- Kelly, J. (1980). *Organizational behavior : Its data, first principles and applications (3rd ed.)*. Illinois : Irwin.
- Kremer, Lavalley, D., Moran, A., Williams, M., & al, e. (2012). *Sport psychology: Contemporary themes*: Macmillan International Higher Education.
- Levitt, E. E. (1967). *The psychology of anxiety*. The Bobbs – Merrill company, Inc. Rainer
- Martens, Robin S. Vealey, Damon Burton. (1990). *COMPETITIVE ANXIETY IN SPORT*. Champaign, Illinois.
- Martens. (1972). Evaluation potential as a determinant of coaction effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 8(4), 347-359.
- Martens. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. *The sport psychologist*, 1(1),

29-55.

- Martens, R. (1983). Sport Competition Anxiety Test. 2nd ed. *Illinois : Human Kinetics Publishers.*
- Melanie, G. T., C. . (2007). Theoretical and Practical Applications of Mental Imagery. Department of Kinesiology and Applied. The University of Winnipeg.
- Mohsen, A., Sohrabi, Torbati, H., Gorgin, F., & Mallett, C. (2013). Effect of PETTLEP imagery training on learning of new skills in novice volleyball players. *Life Science Journal*, 10(1), 231-238.
- Morris, Tony, Spittle, Michael, Watt, & AnthonyP. (2005). Technical Aids to Imagery. . *Imagery in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics*, 237-266.
- O, J., & et al. (2008). The effects of image speed on the performance of a soccer task. *The Sport Psychologist*, 22(1), 1-17.
- Paul, K. (2011). *Optimal timing of a PETTLEP mental imagery intervention on a dart throwing task*: The University of North Carolina at Greensboro.
- Sade, & al., e. (1990). Anxiety, self-control and shooting performance. *Percept Motor Skills*. 71 (1), 3-6.
- Simons, J. (2000). Doing imagery in the field. *Illinois: Human Kinetics.*
- Smith, D., Wright, C., & Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Manchester Metropolitan University.*
- Smith, D., Wright, C. J., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of applied sport psychology. University College Chester., University of Liverpool.*
- Spielberger, C. D., & Hackfort, D. (1990). *Anxiety in sports: An international perspective*: Taylor & Francis.
- Tutko, T. A. (1971). "Anxiety" in Leonard a Larson ed. *Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine. New York : Macmillan Publishing Co.*, 932-933.
- Vaez Mousavi, S., & Rostami., R. (2009). The effects of cognitive and motivational imagery on acquisition, retention and transfer of the basketball free throw. *World Journal of Sport Sciences*, 2(2), 129-135.

- Wakefield, C. J., & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTLEP imagery on the netball shooting performance. *Journal of imagery research in sport and physical*, (1), 1-2.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*: Champaign, IL : Human Kinetics.
- เกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2551). ผลการฝึกการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย,), มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จันทิมา สวรรค์. (2547). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตใจชื่น อำเภอบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินุณยานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- จิรนนท์ เจริญชัยภินันท์. (2555). การใช้พลังงานของนักกีฬาเทนนิส. วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 15, ฉบับพิเศษ (ธันวาคม, 2555), หน้า 147-153.
- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. ปรินุณยานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- ณัฐชญา ภูมิคอนสาร. (2555). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมการเลียนแบบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2. ปรินุณยานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- ณัฐชา สันติปาดิ. (2549). ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางกาย โดยการใช้แบบทดสอบ CSAI-2R และ Polar S810i (ปรินุณยานิพนธ์ปรินุณยามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณิชาพัชร สุธรรมวงศ์. (2557). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา ความเร็ว และความวิตกกังวลในนักกรีฑา. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทวีพล พึ่งสุนทรศิริมาศ. (2557). การฝึกจินตภาพแบบ Pettlep ที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟแบดมินตัน. ปรินุณยานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2557.

- ทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล. (2014). การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย. ธีรดา ภาสวณิช. (2559). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology : PED 4303* (พิมพ์ครั้งที่ 1.. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นิลบล เจริญพีช. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลียนแบบการแต่งกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มเขตเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร. ปรินุญญาณิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา))--มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- ปรียาภรณ์ กุลศิริรัตน์. (2551). การใช้พลังงานของกีฬาเนตบอล. (ปรินุญญาณิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบประยุกต์. วารสารคณะพลศึกษา ปีที่ 2, ฉบับที่ 3-4 (ก.ค.-ธ.ค. 2542), หน้า 5-9.
- มยุรี เนียมสวรรณค์. (2550). บุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนแบบของวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล. ปรินุญญาณิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- รุจิรัชญานันท์ ชัยแก้ว. (2554). ทฤษฎีการเลียนแบบกับพฤติกรรมการปาหิน. วารสารวิทยบริการ (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์) ปีที่ 22, ฉบับที่ 3 (ก.ย. - ธ.ค. 2554), หน้า 119-129.
- ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2547). การใช้จินตภาพ. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, 5(45), 12.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2547). ความวิตกกังวลในการกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ 5, ฉบับที่ 53 (ก.ย. 2547), หน้า 6-7.
- สมบัติ กาญจนกิจ, & สมหญิง จันทรู้ไทย. (2541). จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สันติราษฎร์ เรียงงาม. (2553). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 14-16 ปี. ปรินุญญาณิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology*: ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี.

- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2552). จิตวิทยาการกีฬากับการพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทางจิต. สาร
วิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ 10, ฉบับที่ 111 (ก.ค. 2552), หน้า 7-8.
- สุทธิรักษ์ นาโสม. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูก
หยอดกีฬาแบดมินตัน. ปรินญานินพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา) --
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2556.
- สุภาคินี เวชพราหมณ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อ
ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. (ปรินญานินพนธ์ปรินญานมหาบัณฑิต),
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology*: กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา
พานิช.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2544). จิตวิทยาการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, มยุรี ศุภวิบูลย์, & สมาคมกีฬาเนตบอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย. (2545).
กติกากีฬาเนตบอล ปรับปรุงใหม่ พ.ศ.2545: กรุงเทพฯ : สมาคมกีฬาเนตบอลสมัครเล่นแห่ง
ประเทศไทย.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา ปี
ที่ 4, ฉบับที่ 35 (มี.ค. 2546), หน้า 14-17.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง

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

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

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ที่สร้างขึ้นโดยค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแปลโดยอาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ โดยได้ทำการแปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้ และทำการตัดข้อคำถามให้สอดคล้องตามแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับใหม่แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

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

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....อายุ.....ปี

สังกัด.....

ระดับการแข่งขันสูงสุด(เลือกคำตอบที่เป็นการแข่งขันในระดับสูงสุดของท่านเพียงคำตอบเดียว

() กีฬาซีเกมส์ () การแข่งขันชิงแชมป์เอเชีย () การแข่งขันเยาวชนชิงแชมป์เอเชีย

() กีฬาแห่งชาติ () กีฬาเยาวชนแห่งชาติ () กีฬานักเรียน นักศึกษา

() อื่นๆ.....

ความสำเร็จสูงสุดในการเล่นกีฬา.....



แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

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

คำแนะนำ : ข้อความต่างๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขา ก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย X ลงในหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน ในขณะนี้

	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว่าวุ่น	1	2	3	4
2. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน	1	2	3	4
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง	1	2	3	4
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะแพ้	1	2	3	4
6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความ ท้าทาย	1	2	3	4
8. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึง เครียด	1	2	3	4
9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี	1	2	3	4
11. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะเล่นได้ไม่ดี	1	2	3	4
12. ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4
13. ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเอง ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	1	2	3	4
14. ข้าพเจ้าจะลงว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่น ของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี	1	2	3	4
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4



ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกจินตภาพและวิดีโอเลียนแบบทักษะการยิงประตูเนตบอล

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ เป็นการฝึกนึกคิดลำดับขั้นตอนของการยิงประตูเนตบอล ทำการทดลองบันทึกเสียงการจินตภาพลง MP 3 (CD) ทำการฝึกในห้องที่ไม่มีเสียงรบกวน อากาศปลอดโปร่ง และมีการควบคุมอุณหภูมิที่ 25 องศา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกจินตภาพ แต่ละวันเป็นเวลา 10 นาที

ข้อกำหนด

1. อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย เนื้อหาและประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจขั้นตอนการฝึกทุกครั้ง
2. ในการฝึกจินตภาพ ให้ผู้เข้ารับการฝึกนอนหงายในท่าที่สบาย หลับตา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ โดยหายใจเข้าให้ท้องป่อง หายใจออกให้ท้องแฟบ 5 ครั้ง เป็นเวลา 50 วินาที เมื่อหายใจออกแต่ละครั้งให้บอกตัวเองว่าผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง
3. ในการฝึกจินตภาพ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ จะทำการฝึกซ้ำตามขั้นตอน ของแต่ละวันๆ ละ 3 ครั้ง เมื่อทำการฝึกเสร็จสิ้นตามขั้นตอนให้นักกีฬาเนตบอลทุกคนค่อยๆ ลุกขึ้น นั่งในท่าสมาธิ หลับตาสนิทแล้วสูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ 1-2 ครั้ง แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น และทำกิจกรรมต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 และ 2 ฝึกการผ่อนคลาย การมองสี ความรู้สึก และกลิ่น

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	-หลับตา...จินตนาการว่า...ลูกเนตบอล สีม่วง...เหลือง จากนั้นท่านเห็น ขนาด และลวดลายต่างๆ ที่อยู่บนลูกเนตบอล เสาเนตบอล เส้นสนาม - จากนั้นให้ท่านนึกไปมองรอบ ๆ สนาม ท่านเห็น...อุปกรณ์กีฬาของตนเอง เช่น รองเท้ากีฬา ชุดกีฬา ถุงเท้า	10
พุธ	-จินตนาการว่า...ท่านกำลังมองลูกเนตบอล ขนาด สี และลวดลายต่างๆ ที่อยู่บนลูกเนตบอล - จากนั้นให้ท่านนึกถึงรายละเอียดการสัมผัสลูกเนตบอลที่อยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกเนตบอล เช่น ความหนืดของลูกและน้ำหนักของลูก - จากนั้นให้ท่านนึกถึงรายละเอียดของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม - จากนั้นให้ท่านนึกถึงความสูงของห่วงเนตบอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง	10
ศุกร์	- จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงรายละเอียดของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม - จากนั้นให้ท่านนึกถึงรายละเอียดการสัมผัสลูกเนตบอลที่อยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกเนตบอล เช่น ความหนืดของลูก และน้ำหนักของลูก - จากนั้นให้ท่านนึกถึงความสูงของห่วงประตูเนตบอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง	10

สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ฝึกการควบคุมภาพในใจ การพัฒนาทักษะ และจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	การฝึก	นาทีก
จันทร์	- หลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงความสูงของห่วงประตูลอยจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพของลูกเนตบอลที่กำลังลอยออกจากมือ ไปหาห่วงประตู - จากนั้นให้ท่านนึกภาพลูกเนตบอลอยู่กลางห่วงประตู และวิถีทางลูกเนตบอลที่ลอยลงห่วงประตู	10
พุธ	- หลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงขั้นตอนในการยิงประตูลอยตามลำดับขั้นตอน... จากนั้นให้ท่านนึกถึง การใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม - จากนั้นให้ท่าน ย่อเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับยืดข้อเท้า และลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกเนตบอลด้วยมือที่ถนัด เหยียดแขนให้สุดตามลูกเนตบอล เมื่อลูกบอลออกจากมือให้กดข้อมือลงลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงประตูเนตบอล) - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพของลูกเนตบอลที่กำลังลอยออกจากมือ ไปหาห่วงประตู - จากนั้นให้ท่านนึกภาพลูกเนตบอลอยู่กลางห่วงประตู และวิถีทางลูกเนตบอลที่ลอยลงห่วงประตู	10
ศุกร์	- หลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงขั้นตอนในการยิงประตูลอยตามลำดับขั้นตอน... จากนั้นให้ท่านนึกถึง การใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม - จากนั้นให้ท่าน ย่อเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับยืดข้อเท้า และลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกเนตบอลด้วยมือที่ถนัด เหยียดแขนให้สุดตามลูกเนตบอล เมื่อลูกบอลออกจากมือให้กดข้อมือลงลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงประตูเนตบอล) - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพของลูกเนตบอลที่กำลังลอยออกจากมือ ไปหาห่วงประตู - จากนั้นให้ท่านนึกภาพลูกเนตบอลอยู่กลางห่วงประตู และวิถีทางลูกเนตบอลที่ลอยลงห่วงประตู	10

สัปดาห์ที่ 5 และ 6 ฝึกการควบคุมภาพในใจ การพัฒนาทักษะ จินตภาพการเคลื่อนไหวและ
ปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	- กลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงขั้นตอนในการยิงประตูเนตบอลตามลำดับขั้นตอน - จากนั้นให้ท่านนึกถึง การใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม - จากนั้นให้ท่าน ย่อเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับยืดข้อเท้า และลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกเนตบอลด้วยมือที่ถนัด เขยียดแขนให้สุดตามลูกเนตบอล เมื่อลูกออกจากมือให้กดข้อมือลงลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงประตูเนตบอล) - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพของลูกเนตบอลที่กำลังลอยออกจากมือ ไปหาห่วงประตู	10
พุธ	- กลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตู และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพในใจว่าลูกเนตบอลไปยังห่วงประตู - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพในใจว่าตามองลูกเนตบอลไปด้วย - จากนั้นให้ท่านนึกถึงภาพในใจว่าลูกเนตบอลอยู่กลางห่วงประตู	10
ศุกร์	- กลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงภาพในใจของการมองเห็นความสูงของห่วงเนตบอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง - จากนั้นให้ท่านนึกถึงขั้นตอนในการยิงประตูเนตบอลตามลำดับขั้นตอน - จากนั้นให้ท่านนึกถึง การใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม - จากนั้นให้ท่าน ย่อเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับยืดข้อเท้า และลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกเนตบอลด้วยมือที่ถนัด เขยียดแขนให้สุดตามลูกเนตบอล เมื่อลูกออกจากมือให้กดข้อมือลงลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงประตูเนตบอล)	10

สัปดาห์ที่ 7 และ 8 จินตภาพการเคลื่อนไหวและเป้าหมายรับรู้ความรู้สึกการเคลื่อนไหวร่างกาย
ในการยิงลูกโทษ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	- หลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงภาพพร้อมรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในการยิงประตูเนตบอลในใจ ตั้งแต่เห็นภาพตัวเองยืนในวงกลม หันหน้าเข้าหาห่วงประตู ใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าทั้งสองข้าง พร้อมกับยืดข้อเท้าและลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกบอลด้วยมือที่ถนัด เหยียดแขนให้สุดตามลูกบอล เมื่อลูกบอลออกจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงเนตบอล) รู้สึกถึงการส่งแรงจากมือ ตามองลูกเนตบอลไปยังห่วงประตู”	10
พุธ	- หลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงภาพพร้อมรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในการยิงประตูเนตบอลในใจ ตั้งแต่เห็นภาพตัวเองยืนในวงกลม หันหน้าเข้าหาห่วงประตู ใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าทั้งสองข้าง พร้อมกับยืดข้อเท้าและลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกบอลด้วยมือที่ถนัด เหยียดแขนให้สุดตามลูกบอล เมื่อลูกบอลออกจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงเนตบอล) รู้สึกถึงการส่งแรงจากมือ ตามองลูกเนตบอลไปยังห่วงประตู “รู้สึกถึงการส่งแรงจากมือตามองลูกเนตบอลไปยังห่วงประตู”	10

ศุภร์	- หลับตา...จินตนาการว่า...ท่านนึกถึงภาพพร้อมรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในการยิงลูกโทษเนตบอลในใจ ตั้งแต่เห็นภาพตัวเองยืนในวงกลม หันหน้าเข้าหาห่วงประตู ใช้มือที่ไม่ถนัดประคองรับลูกบอลทางด้านข้าง นิ้วมือกางออก มือที่ถนัดอยู่ใต้ลูกบอล งอข้อศอก 90 องศา ลูกบอลอยู่ในระดับเหนือศีรษะ ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าทั้งสองข้าง พร้อมกับยืดข้อเท้าและลำตัวพร้อมกัน ในขณะเดียวกันให้ผลักลูกบอลด้วยมือที่ถนัด เหยียดแขนให้สุดตามลูกบอล เมื่อลูกบอลออกจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงเนตบอล) รู้สึกถึงการส่งแรงจากมือ ตามองลูกเนตบอลไปยังห่วงประตู "รู้สึกถึงการส่งแรงจากมือ ตามองลูกเนตบอลไปยังห่วงประตูและลงอย่างแม่นยำ"	10
-------	--	----

โปรแกรมวิดีโอการเลียนแบบในการยิงประตูเนตบอล

โปรแกรมวิดีโอการเลียนแบบจากการดูวิดีโอเกี่ยวกับการยิงประตูเนตบอล นี้ใช้ทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้เวลาในการดูวิดีโอ 10 นาที

ตารางการฝึกโปรแกรมวิดีโอการเลียนแบบในการยิงประตูเนตบอลจากเทปบันทึกภาพ

สัปดาห์ที่ 1 - 2

วัน	รายการ	นาที
จันทร์	ทักษะการยิงประตู	10
พุธ	ทักษะการยิงประตู	10
วันศุกร์	ทักษะการยิงประตู	10

สัปดาห์ที่ 3 - 4

วัน	รายการ	นาที
จันทร์	การยิงประตูในการแข่งขันเนตบอลระดับนานาชาติ อาเซียน	10
พุธ	การยิงประตูในการแข่งขันเนตบอลระดับนานาชาติ อาเซียน	10
วันศุกร์	การยิงประตูในการแข่งขันเนตบอลระดับนานาชาติ อาเซียน	10

สัปดาห์ที่ 5 - 6

วัน	รายการ	นาที
จันทร์	การยิงประตูในการแข่งขันเนตบอลระดับนานาชาติ เอเชีย	10
พุธ	การยิงประตูในการแข่งขันเนตบอลระดับนานาชาติ เอเชีย	10
วันศุกร์	การยิงประตูในการแข่งขันเนตบอลระดับนานาชาติ เอเชีย	10

สัปดาห์ที่ 7 - 8

วัน	รายการ	นาที
จันทร์	การยิงประตูในการแข่งขัน Netball World Cup	10
พุธ	การยิงประตูในการแข่งขัน Netball World Cup	10
วันศุกร์	การยิงประตูในการแข่งขัน Netball World Cup	10



ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูเนตบอล
ใบบันทึกคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูเนตบอล

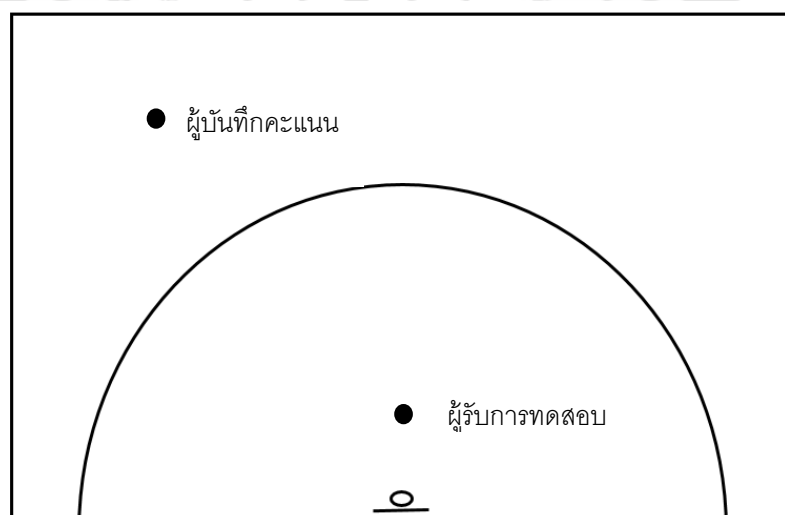
แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูเนตบอล

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่ในวงกลม
2. ให้ผู้รับการทดสอบยิงประตูเนตบอล ด้วยมือเดียว
3. ผู้รับการทดสอบอาจเคลื่อนจุดยิงได้ แต่จะต้องอยู่ในวงกลมเท่านั้น
4. ผู้รับการทดสอบยิงลูกประตูเนตบอลคนละ 10 ครั้ง

การนับคะแนน

1. นับคะแนนที่ผู้รับการทดสอบยิงประตูเนตบอลจากการยิงลูกโทษ 10 ครั้ง
2. ยิงประตูเนตบอลลงห่วงประตูแต่ละครั้งนับเป็น 1 คะแนน
3. หากยิงประตูเนตบอลแล้วเหยียบเส้นหรือไม่อยู่ในจุดที่กำหนดยิงลงห่วงประตู แต่จะไม่นับเป็นคะแนน
4. รวมคะแนนที่ได้จากการยิงลูกโทษบาสเกตบอล 10 ครั้ง



ทดสอบการยิงประตูเนตบอล



ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรม

ผศ. ดร.ชยานนท์ อวิคุณประเสริฐ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
อาจารย์ประจำสาขาการจัดการกีฬา
คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยนครพนม

รศ. ดร.ฉริตา ภาสวณิช

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผศ. ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา

ผศ. ดร.วิมลมาศ ประชากุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและ
สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

อาจารย์ ดร.ปณิธิชฎ โปธิกาศ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
และสุขภาพ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี



ภาคผนวก จ

ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 192/2562E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีความวิตกกังวลและการยิงประตู เนตบอล

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาวสิริมา สามนารี

สังกัด: คณะพลศึกษา

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11 กุมภาพันธ์ 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11 กุมภาพันธ์ 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11 กุมภาพันธ์ 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 11 กุมภาพันธ์ 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-192/2562

วันที่ให้การรับรอง : 11/02/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 11/02/2564



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

12 กุมภาพันธ์ 2563

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 192/2562E

เรียน นางสาวสิริมา สามนารี,

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-192/2562

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับวิดีโอเลียนแบบที่มีต่อความวิตกกังวลและการยิงประตูเนตบอล โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 192/2562E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2563 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-192/2562
Date of Approval	11 กุมภาพันธ์ 2563 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	11 กุมภาพันธ์ 2564
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2564)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-192/2562) ที่แนบมาพร้อมนี้

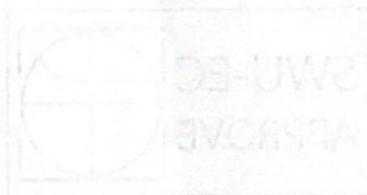
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสิริมา สามนารี
วัน เดือน ปี เกิด	27 มีนาคม 2536
สถานที่เกิด	สุราษฎร์ธานี
วุฒิการศึกษา	2558 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2562 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	2 ถนนเจริญลาภ ตำบลท่าข้าม อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี รหัสไปรษณีย์ 84130

