ผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล

EFFECT OF SELF-CONFIDENCE BY SELF-TALK SKILL TRAINING ON ANXIETY IN KORFBALL SHOOTING

ณพัชกร วนพานิช

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

ผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล

ณพัชกร วนพานิช

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECT OF SELF-CONFIDENCE BY SELF-TALK SKILL TRAINING ON ANXIETY IN KORFBALL SHOOTING

NAPHATCHAKORN VANAPANICH

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

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล

ของ

ณพัชกร วนพานิช

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภานุรัชต์ฐนนท์)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสะวณิช)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

ชื่อเรื่อง	ผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล
ผู้วิจัย	ณพัชกร วนพานิช
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญาวีร์ ภานุรัชต์ฐนนท์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงประตูคอร์ฟบอล และเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองและกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกทักษะการพูดกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาคอร์ฟบอล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย(Simple random sampling)จากผลคะแนนการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มทดลองคือ กลุ่มที่ฝึกทักษะกีฬาคอร์ฟบอลควบคู่กับฝึกทักษะการพูดกับตนเอง และกลุ่มควบคุมคือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง โดยใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 : CSAI-2R) เพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาคอร์ฟบอล และแบบทดสอบการยิงประตูคอร์ฟบอล วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มโดยใช้วิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Paired t-test) ผลการวิจัยพบว่าการเปรียบเทียบผลความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นในตนเองในทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ด้านความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอลพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความวิตกกังวลทางด้านร่างกายและจิตใจลดลง และเมื่อเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความสามารถในทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

คำสำคัญ : การพูดกับตนเอง, ความเชื่อมั่นในตนเอง, ความวิตกกังวล

Title	EFFECT OF SELF-CONFIDENCE BY SELF-TALK SKILL TRAINING ON ANXIETY IN KORFBALL SHOOTING
Author	NAPHATCHAKORN VANAPANICH
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Phichayavee Panurushthanon

The research aims to study and compare the results of self-talk skills training on anxiety in Korfball shooting and Korfball shooting tests among 40 Korfball players who were selected by simple random sampling and based on the results of the Korfball shooting test scores. The population were divided into an experimental group of 20 players and a control group of 20 players. The experimental group received self-talk skills training with Korfball training, but the control group only received Korfball training. The duration of the training was eight weeks. The Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R) was used to measure the anxiety and self-confidence of all of the players and the variable data was measured by mean, standard deviation, an independent t-test and a paired t-test. The results showed the comparison of self-confidence and anxiety regarding the Korfball shooting skills of the experimental group and the control group. The experimental group received self-talk skills, resulting in an increase in self-confidence, which was greater than that of the control group. Regarding the anxiety associated with Korfball shooting, it was found that the experimental group who learned self-talk skills had decreased physical and mental anxiety. It was found that the experimental group, who received self-talk skills, were more capable at Korfball shooting than the control group without the self-talk skills.

Keyword : Self-talk, Self-Confidence, Anxiety, Korfball

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก ท่านอาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภานุรัชต์ฐนนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ รวมไปถึงช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา อีกทั้งยังให้กำลังใจในการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ตลอดจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ รวมไปถึงยังมอบประสบการณ์ในการทำงานซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าสิ่งใด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณยิ่งแด่ท่านคณาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ซึ่งถ่ายทอดวิชาความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีคุณค่าอย่างยิ่งด้วยความเมตตา กรุณา ขอขอบคุณนักกีฬาคอร์ฟบอล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่เสียสละเวลา และให้ความร่วมมืออย่างดีเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิวัฒน์ วนพานิช คุณแม่วรรณา วนพานิช ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี มีความอดทน และสมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องและเป็นผู้สนับสนุนหลัก ที่ได้ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา พร้อมกำลังทรัพย์ที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ทำงานวิจัย เพื่อวางรากฐานทางการศึกษาที่ดีให้กับผู้วิจัย ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นในการฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้อย่างดี จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับบนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี คุณประโยชน์ และคุณงามความดีใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ณพัชกร วนพานิช

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ฉ

กิตติกรรมประกาศ ..... ช

สารบัญ ..... ซ

สารบัญตาราง ..... ฎ

สารบัญรูปภาพ ..... ฐ

บทที่ บทนำ 1

ภูมิหลัง 1

ความมุ่งหมายในการวิจัย 4

ความสำคัญของการวิจัย 4

ขอบเขตการวิจัย 4

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ 4

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 5

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า 1

สมมติฐานการวิจัย 2

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 8

1. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา 8

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง 11

2.1 ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง 14

2.2 แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา(Sources of Sport Self - Confident) .. 15

2.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง 16
2.4 การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Building Self-Confidence) 17
3. การพูดกับตนเอง (Self - Talk) 18
3.1 ประเภทของการพูดกับตนเอง 20
3.2 จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง 22
3.3 เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง 23
3.4 กระบวนการพูดกับตนเอง 25
3.5 หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง 27
3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองกับความเชื่อมั่นในตนเอง 27
4. ความวิตกกังวล (Anxiety) 28
4.1 ความหมายของความวิตกกังวล 28
4.2 ประเภทของความวิตกกังวล 30
4.3 สาเหตุของความวิตกกังวล 31
4.4 ลักษณะของความวิตกกังวล 33
4.5 ทฤษฎีความวิตกกังวล 34
4.5 การจัดการกับความวิตกกังวลของนักกีฬา 36
4.7 ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล การพูดกับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง 38
5. ประวัติกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย 39
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 41
6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล 41
6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเอง 45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 57
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 57

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ 57
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า 57
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 58
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ 58
การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 58
การเก็บรวบรวมข้อมูล 58
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล 59
บทที่ 4 57
ผลการดำเนินงานวิจัย 57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 61
บทที่ 5 61
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 61
สรุปผลการวิจัย 61
อภิปรายผล 76
ข้อเสนอแนะ 80
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป 80
บรรณานุกรม 81
ภาคผนวก 90
ภาคผนวก ก 91
โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง 92
ภาคผนวก ข 96
ภาคผนวก ค 103
ภาคผนวก ง 106

แบบทดสอบในการยิงประตูคอร์ฟบอล 107
ภาคผนวก จ..... 108
ภาคผนวก ฉ 110
ภาคผนวก ช..... 112
ประวัติผู้เขียน..... 115

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) อายุของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง 61

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุม (n = 20) 61

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองรายข้อ (n = 20) 63

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 (n = 20) 65

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 67

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านร่างกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 68

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 69

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 69

ตาราง 9 การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 70

ตาราง 10 การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 71

ตาราง 11 การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 71

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory) 35

ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)..... 36

ภาพประกอบ 3 ใบบันทึกผลการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล 109

บทที่
บทนำ

ภูมิหลัง

จิตวิทยาทางการกีฬาเป็นความรู้แขนงใหม่ที่นำมาใช้ในการกีฬาเป็นที่ได้รับการยอมรับว่ามีส่วนสำคัญ และมีความจำเป็นต่อการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา และเป็นการศึกษาที่ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านการเล่นกีฬาและปรับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา นักกีฬา รวมไปถึงผู้ฝึกสอนกีฬา (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) และ(ธิรตา ภาสะวณิช, 2559) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาทางการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการใช้ในการพัฒนาคนกีฬาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งก็คือการพัฒนาความสามารถของการเล่นกีฬา และการมีน้ำใจนักกีฬา จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับบุคคลทางการกีฬาทุกคน ได้แก่ ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ชมกีฬา อีกทั้งยังเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและเกมการแข่งขัน เพราะจิตวิทยาการกีฬาช่วยในการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่องานที่ทำ ย่อมทำให้เกิดแรงจูงใจมีการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความเป็นคนทั้งทางกาย และจิตใจ ดังนั้นทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งครู โค้ช และนักกีฬา การที่จะนำทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาความสามารถต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ และต้องทำอย่างมีความเข้าใจจนสามารถนำไปใช้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต

ความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ และสัมพันธ์กัน คือ องค์ประกอบทางด้านร่างกาย องค์ประกอบทางจิตใจ และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ถึงแม้ว่าการพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกายของนักกีฬาจนเต็มศักยภาพจะมีความสำคัญและจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพนั้นมาแสดงหรือแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความจำเป็นมากกว่า เพราะมีปัจจัยทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เล่นหรือนักกีฬานั้นควบคุมการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพที่แท้จริงมากขึ้น (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) ดังงานวิจัยของ (Ronald และ Donald, 1995) พบว่าทักษะทางจิตวิทยาทางการกีฬาส่งผลต่อความสามารถ และการคงอยู่ของนักกีฬาในการแข่งขัน

ความวิตกกังวลที่มีกับการแข่งขันกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขัน และเมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขัน และยังมีบทบาทสำคัญต่อการแข่งขันมาก ความวิตกกังวลของ

นักกีฬาจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตัวนักกีฬา และผลของการแข่งขันได้ ดังงานวิจัยของ (ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์, 2556) พบว่า กลุ่มที่ฝึกทักษะทางด้านจิตใจมีความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย และจิตใจน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัว และความตึงเครียดเพราะการตื่นตัวมากเกินไป อีกทั้งยังสามารถเกิดได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาวะอารมณ์ในขณะนั้นด้วย ความวิตกกังวลนั้นส่งผลในด้านลบต่อความสามารถทางการกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็จะส่งผลลบน้อย ถ้าความวิตกกังวลมากก็ส่งผลมากขึ้นเช่นเดียวกัน ดังนั้นนักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถทางกาย ทักษะ และสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน ซึ่งความวิตกกังวลอาจส่งผลให้นักกีฬามีการแสดงอาการที่ผิดปกติ เช่น ตื่นเต้น เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ผลงานวิจัยของ (สังเวียน ปินะกาลัง ภาณุวัฒน์ ปากชำนิ, 2557)ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลในนักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า ความวิตกกังวลทางกายและทางจิตใจอยู่ในระดับต่ำ และจะมีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นเมื่อผ่านแต่ละรอบของการแข่งขัน ดังนั้นควรที่จะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้มีเพิ่มมากขึ้นในนักกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นส่วนประกอบที่สำคัญต่อสมรรถภาพทางด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องต่อความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (R. S. Weinberg, 1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะนิสัยที่เป็นความต้องการสูงสุดของความสำเร็จในการเล่นกีฬา สอดคล้องกับคำกล่าวของ (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534) ว่าลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความคาดหวังสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา ดังงานวิจัยของ (Vealey, 1986a) ศึกษาเรื่องภาพรวมของความเชื่อมั่นในตนเองและการกำหนดทิศทางต่อการแข่งขัน พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาโดยระดับของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในกีฬาได้ การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถฝึกได้หลายวิธีด้วยกัน (R. S. Weinberg, 1999) การประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) การกระทำอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently) การพูดกับตนเอง (Self - Talk) การจินตภาพ (Imagery) การฝึกทางกาย, การเตรียมตัวให้พร้อม แต่การพูดกับตนเอง (Self - Talk) เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในการนำมาใช้เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นวิธีที่ง่าย มีความสะดวกรวดเร็ว และเหมาะกับการในไปใช้ในสถานการณ์จริงมากกว่า

การพูดกับตนเอง (Self - Talk) เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการพูดย้ำ ๆ เพื่อจัดกระบวนการทางความคิดหรือทัศนคติที่เกี่ยวกับตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีที่จะช่วยให้นักกีฬาหรือผู้

เล่นคนนั้นมีความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันหรือก่อนการแสดงความสามารถทางการกีฬา ซึ่งจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่สามารถจะควบคุมสถานการณ์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อผลของการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬาทุกคนต้องรู้จักสร้างประโยคสั้น ๆ ที่จะนำมาใช้ในการพูดกับตนเอง ซึ่งการสร้างประโยคเพื่อใช้ในการพูดกับตนเองที่ดีนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย มีความเฉพาะเจาะจง มีความท้าทาย และนักกีฬาหรือผู้เล่นนั้นสามารถที่จะบรรลุได้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541) จากงานวิจัยการใช้ทักษะการพูดกับตนเองของนักกีฬาจำนวน 150 คน แบ่งหัวข้อในการฝึกออกเป็น 4 หัวข้อ พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ที่ใช้ทักษะการพูดตนเองมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ (วิมลมาศ ประชากุล, 2547) พบว่านักกีฬาฟุตบอลที่มีการฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีความวิตกกังวลทางกายและจิตใจลดลงในการแข่งขัน และการฝึกทักษะในการพูดกับตัวเองของนักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬาในการยิงประตูบาสเกตบอล พบว่ากลุ่มที่ใช้ทักษะการพูดกับตัวเองมีความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุม (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetsos, และ Douma, 2001)

กีฬาคอร์ฟบอลเป็นกีฬาชนิดใหม่ที่มีการผสมผสานกันหลากหลายชนิดกีฬา เช่น บาสเกตบอล เนตบอลและแฮนด์บอล เป็นต้น โดยการใช้ทักษะพื้นฐานทั่ว ๆ ไป ของการเล่น คือ การยิงประตู การส่งบอล การเคลื่อนที่ในทิศทางต่าง ๆ และสมรรถภาพทางด้านร่างกาย นักกีฬาต้องมีความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และความรวดเร็ว แต่ทักษะที่มีความสำคัญสำหรับกีฬาคอร์ฟบอลมากที่สุด คือ ทักษะในการยิงประตู ซึ่งเสาประตูของกีฬาคอร์ฟบอลมีความสูงจากพื้นจนถึงจุดสูงสุดอยู่ที่ 3.5 เมตร ซึ่งถือได้ว่ามีความสูงมาก ดังนั้นถ้านักกีฬาไม่มีความแข็งแรงความเร็วที่เพียงพอจะไม่สามารถยิงประตูที่มีความแม่นยำได้เลย แต่นอกเหนือจากการฝึกสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีแล้ว ความแข็งแกร่งของจิตใจที่จะต้องรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากตลอดช่วงของการแข่งขันก็เป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นเรื่องของการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะเฉพาะของกีฬา ทักษะด้านร่างกาย รวมถึงทักษาะทางด้านจิตใจจึงมีความสำคัญมากต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะนั้นด้วย ดังงานวิจัยของกูลด์ และคณะ (Daniel, Linda, Jeff, และ Mel, 1987) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลของสถานการณ์การแข่งขันกับทักษะการแสดงความสามารถ และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ (Sade, Bar-Eli, Bresler, และ Tenenbaum, 1990) พบว่านักกีฬาแสดงความสามารถในการยิงปืนระดับดีจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ และ(Gruszka, 2001; Kou, Huang, และ Chou, 2003) ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองมี

ความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลด้านร่างกาย และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อความสามารถของการกีฬาเป็นอย่างมาก และจากการศึกษาพบว่าทักษะการพูดกับตนเองนั้นสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และลดความวิตกกังวลในด้านการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และลดความวิตกกังวลของนักกีฬาคอร์ฟบอล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬา ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง เทคนิคการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่มีต่อความวิตกกังวล และเทคนิคการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ที่มีต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงประตูคอร์ฟบอล

2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

1. การสร้างแบบฝึกทักษะการพูดกับตัวเอง

2. ทำให้ทราบผลของการฝึกพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล

3. เป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะการพูดกับตัวเองเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเอง และพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

นักกีฬาคอร์ฟบอล ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคอร์ฟบอลชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ 2 จำนวน 40 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมตามปกติ

กลุ่มทดลอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
   1.1 โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
   2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง
   2.2 ความวิตกกังวล
   2.3 ความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) หมายถึง ความเชื่อที่ตนเองสามารถจะปฏิบัติกิจกรรมนั้น หรือแสดงพฤติกรรมนั้นได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory – 2; CSAI – 2R) (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534)

2. ความวิตกกังวลในการแข่งขัน (Competition Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลว่าเกียรติศักดิ์จะลดลง กลัวการพ่ายแพ้หรือไม่สามารถยอมรับความพ่ายแพ้ได้ การหวังผลว่าต้องชนะ หรือการคาดหวังจากผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง จะก่อให้เกิดความกดดัน การกลัวผลที่เป็นลบ ความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเชื่อมั่นลดลง เกิดความไม่แน่ใจ สังเล ซึ่งเป็นสิ่งทำให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาลดลง

3. การพูดกับตัวเอง (Self – Talk) หมายถึง การสนทนากับตนเอง ซึ่งเป็นตัวช่วยในการเบี่ยงเบนความสนใจภายใน หรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง (R. S. Weinberg, 1999)

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานการวิจัย

1. นักกีฬาที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

2. นักกีฬากลุ่มที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง
3. การพูดกับตนเอง (Self-Talk)
4. ความวิตกกังวล (Anxiety)
5. ประวัติกีฬาคอร์ฟบอล
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อดังนี้
    6.1 ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล
    6.2 การพูดกับตนเอง

1. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

ในปัจจุบันกีฬามีความสำคัญมากขึ้นและมีผู้ให้ความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศมากขึ้น และในการฝึกซ้อมโดยทั่วไปแล้วโค้ช ผู้ฝึกสอนและนักกีฬามักจะมุ่งเน้นไปในด้านของการฝึกซ้อมทางด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านเทคนิคเป็นอย่างมาก ทั้งที่เรื่องของการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเพื่อให้ไปถึงจุดสูงสุดนั้นมีองค์ประกอบทางด้านจิตใจร่วมอยู่ด้วยไม่ว่าจะชนิดกีฬาใดล้วนก็ต้องมีการพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ (ดวงพร ศุภพิชน์, 2544) กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้ว โค้ชและนักกีฬามักจะให้ความสำคัญในการฝึกซ้อมทางกายมากที่สุดโดยใช้เวลาถึง 90 % หรือทั้งหมด ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วการกีฬาใดก็ตาม องค์ประกอบทางด้านจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาความสามารถไปสู่จุดสูงสุดในการเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541) กล่าวว่า จิตวิทยามีความสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งร่างกาย และจิตใจ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

2. พัฒนาทักษะขีดความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาให้สูงขึ้น

3. ช่วยผู้เล่นสามารถแสดงออกถึงศักยภาพ และความสามารถสูงสุด

4. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนเกิดความมาเข้าใจในตัวของนักกีฬามากขึ้น และรู้จักการนำเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาปรับใช้กับนักกีฬาอย่างได้เหมาะสม

5. ช่วยให้การตัดสินใจ และการคัดเลือกนักกีฬาของผู้ฝึกสอนในเรื่องของการประเมินความสามารถของผู้เล่นมีความน่าเชื่อถือได้เพิ่มยิ่งขึ้น

6. ช่วยให้มีการยอมรับซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ระหว่างโค้ชกับผู้เล่น

7. ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม โค้ช และผู้เล่นดียิ่งขึ้น

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2556) กล่าวว่า จิตใจ ความคิด และสภาวะทางอารมณ์ มีผลต่อความสามารถด้านร่างกาย แต่ในทางกลับกันนั้นความสามารถทางด้านร่างกายก็ส่งผลต่อด้านจิตใจเช่นกันไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจ การรับรู้ตนเอง และการประเมินตนเองตลอดไปจนแนวคิดหรือทัศนคติที่มีต่อการเล่นกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ต้องการเล่นเพื่อนันทนาการหรือเพื่อความเป็นเลิศจึงเล็งเห็นว่าจิตวิทยาทางการกีฬามีผลต่อการเล่น และการเลิกทั้งชั่วคราวและถาวรซึ่งจะเห็นได้ว่าจิตใจนั้นมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาอย่างมากในการแข่งขันรอบสุดท้ายของนักกีฬาระดับสูง เพราะนักกีฬาส่วนใหญ่จะมีความสามารถที่ใกล้เคียงกันแต่ผู้ที่ชนะส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางด้านจิตใจที่ดีและเข้มแข็งกว่าจึงทำให้สามารถแสดงศักยภาพและดึงความสามารถสูงสุดของตนเองออกมาได้ตามที่ต้องการหรือมีอยู่ สอดคล้องกับ (ชุติกาญจน์ ผาลใจ, 2559, น. 7) กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬาคือ ศาสตร์ที่นำความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิด การควบคุมทักษะด้านการเคลื่อนไหวและทักษะเฉพาะของกีฬารวมไปจนถึงการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นผลดีกับเกมการแข่งขันและการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546) กล่าวว่า จิตวิทยาทางด้านการกีฬามีส่วนสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมาก สามารถช่วยให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกีฬาได้เกิดการเรียนรู้ การยอมรับ และการเข้าใจตนเองและผู้อื่นในแง่ของการกีฬา ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถให้สูงขึ้น รวมทั้งสามารถนำเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาไปใช้เพื่อให้นักกีฬานั้นแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ที่สุด

ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นได้จะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งด้านจิตใจ ความเป็นเลิศในกีฬา ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ความเชื่อมั่นในตัวเอง (Self-Confidence) เป็นปัจจัยที่สำคัญในการแสดงความสามารถทางกีฬาให้ประสบความสำเร็จ การพูดกับตนเองทั้งทางบวกละทางลบ และการ

เปลี่ยนคำพูดจากพูดกับตนเองในด้านลบให้เป็นบวกได้ รวมไปถึงการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันก็เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นในตัวของนักกีฬา

2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ (Negative Energy Control) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองนั้นจะล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในการแสดงออกและความรู้สึกถึงผิดปกติทางด้านร่างกายจนก่อให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลด้านจิตใจ

3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ (Attention Control) เป็นการจดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง ซึ่งนักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิให้อยู่กับสิ่งกระตุ้นและรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิ

4. การจินตภาพ (Visualization/Imagery) เป็นการนึกหรือสร้างภาพเคลื่อนไหวภายในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ

5. แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการในการกระตุ้นพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมาย และการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

6. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) ผู้เล่นต้องปรับเจตคติของตนให้มองโลกในทางที่ดีเสมอ นำสิ่งแวดล้อมรอบข้างมาเป็นตัวช่วยในการพัฒนาตัวเองในการสร้างความพอใจในความสำเร็จถึงแม้เป็นสิ่งเล็กน้อย แต่ไม่ย่อท้อต่อความความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่นำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีต

7. การควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) เป็นการควบคุมความคิด อารมณ์ ความเชื่อ ความรู้สึกทั้งชอบและไม่ชอบที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ และแสดงออกมาจนสังเกตได้ กำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย (Loehr, 1986)

ความเข้มแข็งทางจิตใจจากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ทุกด้านมีส่วนสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬามีสภาพจิตใจที่พร้อมต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือแข่งขันกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถ และสามารถคาดเดาผลการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ ได้ ตลอดจนเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้นำไปฝึกเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน คือด้านความมั่นใจในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถให้ประสบความสำเร็จ เพราะความเชื่อมั่นในตนเองมีผลจากการประเมินสถานการณ์และความสามารถของตนเองสูงพอที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ และการประเมินว่าตนเองนั้นมีศักยภาพหรือความสามารถเหนือผู้อื่นที่เข้าร่วมการแข่งขัน การคาดเดาล่วงหน้าว่าตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกซึ่งความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ด้าน

การควบคุมพลังด้านลบเป็นความรู้สึกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดเดาล่วงหน้าว่าจะผิดหวังหรือล้มเหลว ซึ่งถ้าความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมการปฏิบัติตนของตัวเองได้ และเป็นสาเหตุที่ทำให้การแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำกว่ามาตรฐานของตัวเองหรือต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ เพื่อให้สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่หรือเต็มประสิทธิภาพนั้นนักกีฬาต้องรู้กุศโลบายในการควบคุมความวิตกให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ด้านการควบคุมสมาธิในขณะเล่นหรือทำการแข่งขัน ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นมากพอจะมีจิตใจที่มุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับการแสดงความสามารถในการแข่งขันเพียงอย่างเดียว ปัจจุบันการแข่งขันกีฬาจำเป็นต้องอาศัยความสามารถทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วยจึงไม่สามารถที่จะอาศัยความสามารถทางกายหรือสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องฝึกฝนทักษะทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วยเพื่อให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรื่องความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬานั้น สรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬานั้นเป็นศาสตร์ที่ช่วยให้เราเรียนเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทางด้านความคิด และด้านจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการแสดงศักยภาพหรือความสามารถทางด้านการกีฬาได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่เราจะต้องทำการศึกษาถึงแก่นแท้และวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ฝึกฝนพัฒนาความคิด และจิตใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และตัวนักกีฬาเองเพื่อให้นักกีฬานั้นสามารถแสดงศักยภาพและความสามารถสูงสุดของตนเองได้ อีกทั้งยังเป็นส่วนช่วยให้นักกีฬามีกระบวนการทางด้านความคิดที่ดีต่อตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้นจนสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองให้เพิ่มมากขึ้นได้ และจิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้นักกีฬาฟื้นฟูจากการอาการบาดเจ็บได้อีกด้วย

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การเชื่อในมั่นว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งนั้น ๆ ได้ การพึงพอใจในตัวเองและภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองกระทำ สอดคล้องกับ (ศิริพร เทียบเทียม, 2551) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า คือ การพึงพอใจ ความภูมิใจหรือการยอมรับในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีมากน้อยเพียงใดสามารถพิจารณาได้จาก ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น จะเป็นสาเหตุให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า และไม่ภูมิใจในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือความจริงจนกระทั่งทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จได้ตามที่บุคคลแน่ใจ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์อื่นใดเป็นอุปสรรคก็ยังคงกล้าเผชิญเหตุการณ์นั้น ๆ ต่อไปโดยแน่ใจว่าตัวเองสามารถทำในสิ่งที่กำลังทำอยู่จนสำเร็จไปด้วย

ความถูกต้องเหมาะสม (ศิริพร เทียบเทียม, 2551, น. 8; สมเดช อารีสวัสดิ์, 2530, น. 7) สอดคล้องกับ (สุทธาภา โชติประดิษฐ์, 2537, น. 9) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตัวเอง คือ ความสามารถในการแสดงออก และตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ และมีความผิดชอบต่องานที่จนวางแผนไว้

เอกราช จันทร์กรุง (2554, น. 10) สรุปไว้ว่า เป็นความสามารถในการกล้าที่จะแสดงออก มีความภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของความสามารถตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ทุกสถานการณ์ และไซมอนด์ (Symonds. 1964 : 85-86) กล่าวว่า ผู้ที่เชื่อมั่นในตนเองคือผู้ที่ไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยสิ้นเชิง ซึ่งแตกต่างกับคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือบุคคลที่มีความกลัว และมีความไม่แน่ใจในตนเองซึ่งบุคคลเหล่านี้มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนึกภาพสิ่งที่ตนต้องการ ไม่ทำตามลำดับขั้นตอนเนื่องจากมีความกลัวอยู่ภายในใจ จนกลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น ซึ่งกล่าวได้ว่าปัจจัยที่ทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือความไม่กล้าหาญ นอกจากนี้ยังหมายรวมไปถึงความเชื่อที่ฝังลึกอยู่ในใจหรืออาจเป็นผลมาจากความล้มเหลวในอดีตอีกด้วย

ไอเซนส์ (Eysenck, 2004) กล่าวไว้ว่า ทุกคนมีเป้าหมายที่ต้องการความสำเร็จ และการการยอมรับความสำเร็จจากผู้อื่น ถ้าความต้องการนี้ได้รับการผลตอบกลับที่เพียงพอจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง แต่ถ้าถูกขัดขวางจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยหรือขาดความมั่นใจในตัวเอง และ (ทัศณียา บัวภา, 2554) ได้สรุปไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองหมายถึง ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง กล้าแสดงความเห็นและสามารถตัดสินใจในการทำสิ่งต่าง ๆ กล้าแสดงออกถึงความเป็นตัวเองอย่างมั่นใจ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิมลมาศ ประชากุล (2547) สรุปไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความเชื่อ หรือระดับของความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท 1. ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์แบบไหนหรืออย่างไรก็ตามนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัยสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) หมายความว่า บางสถานการณ์นักกีฬาอาจมีความเชื่อมั่นสูง หรือบางสถานการณ์ บางวัน บางรายการแข่งขันนักกีฬาไม่เชื่อว่าตัวเองจะทำได้ และจากข้างต้นแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าจะตัดสินใจเมื่อมีปัญหา พอใจในความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจึงจะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ซึ่งไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สมจินตนา คุปตสุนทร, 2547, น. 9) กล่าวว่า ความสามารถในการกล้าพูด กล้าแสดงออก แสดงความเห็น ไม่เขินอาย ไม่รู้สึกประหม่า มีจิตใจที่หนักแน่น ภูมิใจในตัวเอง มั่นใจใน

ตนเอง ในความคิดของตนเอง และพร้อมที่จะฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าตัดสินใจโดยไม่ลังเล ไม่วิตกกังวล กล้าเผชิญความจริง คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น พ่อ-แม่ ครู ผู้เลี้ยงดู ต้องรู้จักแสดงพฤติกรรมในการยอมรับ กล้าแสดงความรู้สึก ความเห็น ให้กำลังใจ และชมเชยในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น จนสามารถนำไปพัฒนาจนเป็นบุคลิกของตนเอง

โรนัลด์ และโดนัลด์ (Ronald และ Donald, 1995, pp. 287-289) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง อาจก่อให้เกิดสภาวะที่พึงประสงค์ทางการกีฬา ต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น รู้สึกสงบและผ่อนคลายภายใต้ภาวะกดดัน

2. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อเกิดสมาธิ หรือความมุ่งมั่น นักกีฬาจะรู้สึกเป็นอิสระ เพราะความเชื่อมั่นที่มีจะไปลดความกังวลใจเรื่องอื่นให้น้อยลง

3. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดความต้องการที่จะมีเป้าหมายที่ท้าทายและนำพาไปสู่ระดับความสามารถที่สูงขึ้นเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ความเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดความทะเยอทะยานที่มากขึ้นในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้มีผลต่อเล่ห์เหลี่ยมในการเล่นกีฬา นักกีฬาจะกล้าเสี่ยง และแสดงศักยภาพมากกว่านักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

6. ความเชื่อมั่นในตนเองจะก่อให้เกิดความอดทนต่อปัญหา อุปสรรคและมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่ให้กลับกลายเป็นทางที่ดีได้ และในปีถัดไป วินส์เบอร์ และโกลด์ (R. S. Weinberg, 1999, p. 286) กล่าวว่า เป็นความเชื่อที่ตนเองสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ หรือแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจหมายถึง การเตะลูกบอลเข้าประตู การเสิร์ฟเทนนิสแบบเอส(ACE)ได้ การพักฟื้นจากการบาดเจ็บ หรือการตีลูกเบสบอลแล้วได้โฮมรัน พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น คุณเชื่อว่าคุณจะสามารถทำมันได้ และ วีลีย์ (Vealey, 1986b) ได้ทำการจัดประเภทของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา ดังนี้ 1. ความเชื่อมั่นในตัวเองที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Self-Confidence) คือ ความเชื่อ หรือระดับของความแน่วแน่ในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา 2. ความเชื่อมั่นในตัวเองตามสถานการณ์ (State Self-Confidence) คือ ความเชื่อหรือระดับความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จเป็นบางช่วงเวลาในการกีฬา และในงานวิจัยของ มอร์ริส และซัมเมอร์ (Morris และ Summers, 2004) กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองที่เหมาะสม ทำให้การแสดงทักษะ

ทางการกีฬาไปในทิศทางที่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) นั้นมีนักจิตวิทยาด้านการกีฬาได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นระดับความแน่นอนของความสามารถในแต่ละบุคคลที่มีต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ การที่เรามีความเชื่อมั่นว่าตนเองนั้นจะประสบผลสำเร็จ และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีเท่าที่ตนนั้นสามารถทำได้ หรือเป็นไปได้ มีความภูมิใจในตนเอง ความสามารถของตน ความสำเร็จของตน และสิ่งที่ตนเองได้รับ กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าหาญในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่ตนกำลังกระทำหรือเผชิญอยู่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นหระบวนการทางด้านความคิดที่มีต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบข้างหรือสิ่งที่ตนกระทำ เมื่อเรามีความเชื่อมั่นในตนเองเราก็จะมีความมั่นใจที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ และส่งผลต่อดีความคิด และจิตใจของตนเอง

2.1 ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ตัวนักกีฬาเอง และผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องทราบเพื่อที่ตระหนักถึงเพราะการมีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะส่งผลต่อการแสดงซึ่งศักยภาพทางการกีฬา ซึ่งได้มีนักวิจัยชาวต่างประเทศได้ให้ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ ดังที่ วินส์เบอร์ และโกลด์ (R. S. Weinberg, 1999, pp. 287-289) กล่าวไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองก่อให้เกิดสภาวะที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ในเชิงบวก ส่งผลให้จิตใจและร่างกายของนักกีฬามีความหนักแน่น มั่นใจ เมื่อผลของการแข่งขันไม่ได้เป็นไปตามที่ตนเองคิดไว้

2. ความเชื่อมั่นในตนเองช่วยทำให้มีสมาธิ เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตัวเองกำลังทำเพียงสิ่งเดียว และในขณะเดียวกันเมื่อนักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดความพะวงว่าทำไปแล้วจะดีหรือไม่ ทำแล้วผลจะเป็นอย่างไร หรือความคิดอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องกระทำ เช่น โค้ชจะว่าอย่างไรบ้าง โค้ชจะว่าไหม เป็นต้น ซึ่งความหมกมุ่นอยู่กับการหลีกเลี่ยงความพ่ายแพ้จะเป็นตัวทำลายสมาธิและความมุ่งมั่นตั้งใจ จนทำให้นักกีฬามีความว้าวุ่น กระสับกระส่ายทางจิตใจ

3. ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบโดยตรงต่อการระบุเป้าหมาย เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะระบุเป้าหมายของตนเองที่มีความท้าทายและจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นตัวที่ทำให้นักกีฬากล้าแสดงความสามารถหรือศักยภาพ

ของตัวเองอย่างเต็มที่ ส่วนคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเองจะกำหนดเป้าหมายที่ง่าย นักกีฬาจึงไม่เคยที่จะทำให้ตนเองได้แสดงออกถึงความสามารถที่แท้จริงของตน

4. เมื่อผู้เล่นมีความสามารถที่เท่ากันคนที่ชนะในการแข่งขันคือคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง การที่จะดูว่าใครมีความพยายามและความอดทนในการทำตามเป้าหมายของตนเองมากเท่าไหร่นั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อมั่นในตัวเองมีผลต่อการเพิ่มความอุตสาหะหรือพยายาม

5. ความเชื่อมั่นมีผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นเกมการแข่งขัน เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าเสี่ยงมากกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อชัยชนะ แต่นักกีฬาที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะเล่นเพื่อไม่ให้ตัวเองแพ้

6. ความเชื่อมั่นส่งผลต่อความอดกลั้นต่อปัญหาอุปสรรค และพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่กำลังเสียเปรียบให้กลับกลายเป็นได้เปรียบ

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตัวเองมีประโยชน์อย่างมากต่อการเล่นกีฬา ทั้งในเรื่องของการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมไปถึงการที่นักกีฬาดำเนินชีวิตประจำวันของตัวเองอย่างมีคุณภาพจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและการเล่นกีฬา

2.2 แหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา(Sources of Sport Self - Confident)

การวิจัยในปัจจุบันได้แสดงแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬาไว้ 9 ประการ โดยส่วนใหญ่จะมีความคล้ายคลึงกับแหล่งของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-efficacy) 6 ประการ ของแบนดูร่า และจากแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเอง 9 ประการสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ ความสำเร็จ (Achievement) การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) และบรรยากาศ (Climate) (R. S. Weinberg, 1999, p. 295) ดังนี้

- งานที่ยากขึ้น (Mastery) คือ การพัฒนาและปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น
- การแสดงความสามารถ คือ แสดงความสามารถโดยการชนะและเหนือกว่าคู่แข่งขัน
- การเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจ คือ มุ่งมั่นที่เป้าหมายและเตรียมพร้อมที่จะรักษาความพยายามอย่างต่อเนื่อง
- การแสดงรูปร่างของตนเอง การรู้สึกดีเกี่ยวกับรูปร่างและน้ำหนัก
- การสนับสนุนจากสังคม คือ การรี่ได้รับกำลังใจจากเพื่อนร่วมทีม ผู้ฝึกสอน และเชื่อในความสามารถของผู้ฝึกสอน

- การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ
- ความสะดวกสบายของสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้สึกสะดวกสบายในสิ่งแวดล้อมในขณะที่แข่งขันกีฬา
- สถานการณ์ที่ได้รับการยอมรับ คือ การรู้สึกว่าทุกสิ่งอย่างที่ทำนั้นถูกต้อง

2.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง

จากแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเองที่กล่าวมา ส่งผลให้การส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้จากสังคมรอบข้าง จากประสบการณ์ทางตรงหรือโดยอ้อม รวมทั้งเกิดจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (ธิรตา ภาสะวณิช, 2559) ได้แก่

1. การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า (Provide Must Experiences) ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้ท้าทายต่อความสามารถ หากใช้ความพยายามเต็มที่จะสามารถทำได้ ซึ่งทำได้โดยการตั้งจุดมุ่งหมายและการพยายามเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น

2. ให้การส่งเสริมทางสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Maximize Social Support) ซึ่งสามารถทำได้โดยการเห็นตัวอย่าง การเลียนแบบ คุณภาพ และปริมาณการให้ผลย้อนกลับและการให้แรงเสริมจากคนรอบข้าง รวมทั้งการสร้างบรรยากาศแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ในการใช้ความพยายามเต็มที่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

3. การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ (Maximize Positive Affect) การสร้างอารมณ์ที่ดีหมายถึง การสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ท้าทายและเกิดความรู้สึกพึงพอใจ โดยพยายามลดความกดดัน ความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขัน เพราะว่าการสร้างบรรยากาศที่ท้าทายทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

4. ควรจัดวิธีการเรียนรู้โดยใช้วิธีการตรวจสอบตัวเองในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการเกี่ยวกับตนเอง ทำได้โดย

4.1 การสังเกตความก้าวหน้าของตนเอง

4.2 การประเมินผลตนเอง

4.3 การใช้แรงเสริมเพื่อให้กำลังใจตนเอง

สร้างสิ่งเหล่านี้ได้โดย

1. การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามให้บรรลุจุดมุ่งหมาย
2. การบันทึกผลการติดตามผลตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. การทดสอบและตรวจสอบความก้าวหน้าด้วยตนเอง

4. การสังเกตการมีต้นแบบและการเลียนแบบ

5. การให้ผลย้อนกลับในการเล่นของตนเอง

6. การให้รางวัลตนเอง

2.4 **การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง** (Building Self-Confidence)

การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนล้วนที่จะเรียนรู้เพื่อสามารถนำสิ่งที่ได้ศึกษาหรือเรียนรู้นั้นมาปรับใช้กับตัวบุคคลเองในขณะที่ต้องการเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้เพิ่มมากขึ้นจากที่เป็นอยู่ หรือแม้กระทั่งในขณะที่บุคคลนั้นประเมินตนเองว่าความเชื่อมั่นในตนเองกำลังลดลง ซึ่งการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีหลายรูปแบบ ดังที่ วินส์เบอร์และโกลด์ (R. S. Weinberg, 1999, p. 299-302) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองสร้างได้โดย การประสบความสำเร็จ การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ การคิดอย่างมั่นใจ การจินตภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และการเตรียมตัว

1. การประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) คือ การที่นักกีฬาประสบความสำเร็จทางการกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมที่ดีขึ้น หรือการแข่งขัน มีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองมีมากขึ้น ยิ่งประสบความสำเร็จมากก็จะยิ่งเพิ่มพูนความเชื่อมั่นให้กับตัวเองได้มากขึ้น และการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จนั้นไม่ใช่มาจากการแข่งขันเพียงอย่างเดียวหากผู้ฝึกสอนจัดรูปแบบการฝึกให้นักกีฬาประสบความสำเร็จก็จะเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาได้เช่นกัน

2. การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (Acting Confidently) คือ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเป็นอย่างมาก หากนักกีฬาคนใดที่มีความเชื่อมั่นในตนเองการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ จะแสดงออกมาอย่างชัดเจน เช่น รู้สึกกระปี้กระเป่า สดใส สีหน้าแสดงถึงความมั่นใจ หน้าตรง การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไว และในขณะเดียวกันนักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่น การแสดงพฤติกรรมจะมีลักษณะตรงกันข้าม เช่น สีหน้าแสดงออกถึงความห่อเหี่ยว เชื่องช้า ซึ่งการที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจนั้นจะเป็นการช่วยเสริมสร้างกำลังใจหรือแรงกระตุ้น (Spirit) ในช่วงเวลาที่คับขัน

3. การคิดอย่างมั่นใจ (Thinking Confidently)คือ การที่นักกีฬามีความคิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความพยายามที่บรรลุเป้าหมายมากกว่านักกีฬาที่คิดอย่างไม่มั่นใจ การคิดในทางบวก (Positive Thinking) จะเป็นความคิดที่ส่งผลดีต่อการกีฬา คือ ความ

พยายามและศักยภาพเพื่อการประสบความสำเร็จ เช่น การคิดกับตนเองว่า “วันนี้เป็นวันของฉัน” เป็นต้น นอกจากนั้นต้องพยายามหลีกเลี่ยงความคิดในแง่ลบ (Negative Thinking) ด้วย ซึ่งการคิดและการพูดกับตนเอง (Self-Talk) สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน ได้แก่ การพูดกับตนเองแบบโครงสร้าง (Instructional Self-Talk) การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivation Self-Talk) เป็นต้น และจากการวิจัยส่วนใหญ่แนะนำให้ใช้การพูดกับตนเองในทางบวก เพราะจะช่วยสร้างแรงจูงใจ และสามารถรักษาระดับของพลังงานของนักกีฬาได้

4. การจินตภาพ (Imagery) สามารถใช้ในการสร้างบันดาลใจได้ เพราะผู้เล่นสามารถเห็นตัวเองปฏิบัติกิจกรรมที่มีความยากได้ มั่นใจว่าตนนั้นสามารถที่จะทำได้จึงทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

5. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (Physical Conditioning) หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีแล้วนั้นจะทำให้การเล่นกีฬามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

6. การเตรียมตัว (Preparation) นักกีฬาที่มีการเตรียมตัวที่ดีย่อมทำให้นักกีฬาคนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะนักกีฬารู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง และในการเตรียมตัว การฝึกซ้อมก็ควรจะฝึกซ้อมทั้งการวางแผน และกลยุทธ์ต่าง ๆ ควบคู่กัน ที่สำคัญการเตรียมตัวที่ดีต้องให้นักกีฬาที่มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จรวมอยู่ด้วย

3. **การพูดกับตนเอง** (Self - Talk)

การพูดกับตนเองเป็นกระบวนการทางความคิดซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการนำคำพูดมาใช้เพื่อชี้นำตนเองหรือควบคุมตนเอง คำที่ใช้ในการชี้นำตนเองนั้นมีผลทั้งด้านสรีระวิทยา พฤติกรรม รวมถึงแบบแผนด้านความคิด เพื่อนำมาใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นการสร้างแรงจูงใจภายในตัวเอง (Fletcher, 1989) และ (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) กล่าวไว้ว่า การพูดในทิศทางที่ดีกับตัวเองเป็นการพูดย้ำ และจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในแนวทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง ช่วยรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดีพร้อมที่จะแข่งขันและสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองและสามารถแสดงความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับ (เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา, 2554) ได้สรุปไว้ว่า การพูดกับตัวเองหมายถึง การสื่อสารกับตัวเองโดยการคิดในใจหรือการคิดแล้วส่งเสียงออกมา ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ แม้คนเราจะไม่ได้พูดออกเสียง แต่มักจะพูดกับตนเองในใจเกือบตลอดเวลา โดยการพูดกับตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลต่อความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น บุคคลจึงควรได้รับการฝึกพูดกับตนเองทางบวก ดังนี้

1) สร้างความเชื่อว่าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้

2) ฝึกการฟังความคิดตนเองให้มากขึ้น

3) เมื่อพบความคิดทางลบในสมองให้รีบขจัดออกไป โดยการกำกับตนเองให้หยุดคิด

4) คิดคำพูดทางบวกมาใช้แทนคำพูดทางลบ

การฝึกพูดกับตนเองทางบวกควรฝึกในช่วงเวลาที่จิตใจผ่อนคลาย ซึ่งเป็นภาวะที่คลื่นสมองต่ำ เช่น ช่วงก่อนนอนหรือช่วงที่พึ่งตื่นนอนเพราะจิตใต้สำนึกจะรับข้อมูลใหม่ ๆ ได้ดี โดยฝึกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5-10 รอบ และฝึกต่อเนื่องประมาณ 3 สัปดาห์ จึงเริ่มเกิดความคุ้นเคย จากนั้นให้ฝึกต่อไปจนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้การฟังคำพูดทางบวกจากผู้อื่นก็ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้เช่นกัน หากเด็กได้รับฟังคำพูดทางบวกจากผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิดตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของชีวิต คำพูดเหล่านี้จะถูกบันทึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของเด็ก และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับเด็ก ส่งผลให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและรู้สึกว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่า และในงานวิจัยในต่างประเทศได้ให้ความหมายของการพูดกับตนเองไว้ ดังนี้ แฮมสเตทเตอร์ (Helmstetter, 1987) กล่าวว่า การพูดกับตัวเอง หมายถึง การกำหนดการทำงานของจิตใต้สำนึกอย่างมีขั้นตอน โดยการใช้คำพูดหรือประโยคที่เจาะจงเพื่อชี้นำความคิดของตัวเอง หรือพูดเพื่อสอนตัวเอง ซึ่งอาจจะเป็นการพูดในใจหรือเปล่งเสียงออกมาก็ได้ การพูดกับตัวเองเป็นกระบวนการกำกับตนเองที่มีความสำคัญ โดยการให้กำลังใจตนเองและชี้นำตนเองให้เห็นภาพที่ตนเองปรารถนา และ ไบรท์เกอร์ (Braiker, 1989) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การพูดที่บุคคลใช้พูดกับตนเองซึ่งช่วยให้สามารถคาดการณ์ถึงโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ และเกิดความเข้าใจในปฏิกิริยาตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ จอร์นสัน และคณะ (Johnson, Hrycaiko, Johnson, และ Halas, 2004) เสนอว่า การพูดกับตนเองคือการมุ่งความสนใจไปที่ความปรารถนาทางด้านความคิด ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ นอกจากนี้ ฟินน์(Finn, 1985) และซิมเมอร์ (Zimmer, 2004) เสนอเพิ่มเติมว่า การพูดกับตนเองสามารถนำไปสู่การควบคุมความพยายามและการเพิ่มความเชื่อมั่น ในขณะที่ ฮาร์ดี้ และคณะ (L. Hardy, Jones, และ Gould, 1996) ยืนยันว่า การพูดกับตนเองยังสามารถใช้ในการควบคุมความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นตัวกระตุ้นการกระทำได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า การพูดกับตัวเอง คือ การสนทนาภายในบุคคลทั้งการพูดกับตัวเองภายในใจหรือเปล่งเสียงออกมา ซึ่งการพูดกับตนเองนั้นส่งผลต่อกระบวนการทางความคิดที่มีอิทธิพลต่อจิตใจเป็นอย่างมาก และสามารถเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางด้านความคิดที่มีต่อตนเองหรือสิ่งที่

กระทำอยู่ได้ อีกทั้งยังเป็นการย้ำเตือนตนเองให้มุ่งเน้นความสนใจไปในสิ่งที่ตนกระหรือสิ่งที่ตนเองนั้นพูดเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม และพฤติกรรมที่ตนนั้นต้องการให้เป็น และยังเป็นส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรมหรือความพยายาม และความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้

3.1 ประเภทของการพูดกับตนเอง

เจมส์ ฮาร์ดี้และคณะ (ภูษณพาส สมนิล, 2548; อ้างอิงจาก J. Hardy, Gammage, และ Hall, 2001) แบ่งประเภทของการพูดกับตนเอง คือ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self - Talk) และการพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self – Talk)

- การพูดกับตัวเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self - Talk) เป็นการพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความมุ่งมั่น (Focus) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (Mental Readiness) การควบคุมสถานการณ์ที่ยากลำบาก (Coping in Difficult situations) และการพูดกับตนเองในลักษณะการสร้างแรงบันดาลใจยังเป็นแรงผลักดันให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น รวมทั้งเพื่อการผ่อนคลาย หรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ

- การพูดกับตัวเองแบบแนะนำ (Instructional Self – Talk) เป็นคำพูดที่ใช้เพื่อฝึกทักษะทั้งฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ และฝึกเพื่อให้ได้ทักษะใหม่ ลักษณะของคำพูดจะได้มาจากธรรมชาติของกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น ทักษะเฉพาะเจาะจง (Specific Instructional) และทักษะทั่วไป (General Instructional) เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ เนลสัน โจนส์. (Nelson-Jones, 2015) อธิบายเรื่องพูดกับตนเองไว้ว่า การพูดกับตนเองมี 2 ประเภท คือ (1) การพูดกับตนเองทางลบ (Negative Self - Talk) และ (2) การพูดกับตัวเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self - Talk) และการพูดกับตัวเองเพื่อยืนยันตนเอง (Affirming Self - Talk) ดังนี้

1. การพูดกับตัวเองเชิงลบ (Negative Self - Talk) เป็นการพูดที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จดจ่ออยู่กับความล้มเหลวในอดีต ซึ่งหมายรวมถึงการดูถูกตนเอง (Self - Disparagement) ด้วย

2. การพูดกับตัวเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self - Talk) เป็นการพูดกับตนเองที่มีลักษณะตรงข้ามกับการพูดกับตนเองทางลบ หรือเรียกได้ว่า การพูดกับตนเองทางบวก (Positive Self - Talk) ในขณะที่การพูดกับตนเองทางลบเป็นการพูดที่ก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการสื่อสารและการกระทำที่เหมาะสม แต่การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาเป็นการพูดที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น การพูดกับตนเองลักษณะนี้แตกต่างจากการพูด

กับตนเองเพื่อความเชี่ยวชาญ (Mastery Self - Talk) เพราะการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาเป็นการพูดกับตนเองถึงสิ่งที่สามารถทำได้อย่างมีเหตุผล มากกว่าการแสวงหาสิ่งที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงหรือการแสวงหาความเชี่ยวชาญ ความสมบูรณ์แบบ โดยการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหามี 3 มิติ คือ

2.1 การพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมอารมณ์ (Calming Self - Talk) เป็นการพูดที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งก่อนเกิดปัญหา ระหว่างที่กำลังเกิดปัญหา หรือภายหลังจากที่ปัญหาจบลงไปแล้ว โดยการทำจิตใจให้สงบ ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความรู้สึกทางลบของตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วย ขจัดความเครียดของผู้อื่นได้ด้วย และช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

2.2 การพูดกับตัวเองเพื่อตอบสนอง (Coaching Self - Talk) เป็นการฝึกพูดกับตนเองในการทำงาน ซึ่งไม่ใช่ทักษะการสื่อสารเพื่อความสำเร็จในการทำงาน แต่เป็นกลวิธีในการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา รวมถึงการหาแนวทางจัดการกับความผิดพลาด โดยการเปล่งเสียงพูดกับตนเอง ให้ความสำคัญกับการใช้น้ำเสียง และการสบตา การแสดงออกทางสีหน้าอย่างเท่า ๆ กัน การฝึกซ้อมการพูดกับตนเองในลักษณะนี้เป็นประจำจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดีขึ้น และยังช่วยเหลือผู้อื่นในขณะเผชิญสถานการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิม

2.3 การพูดกับตัวเองเพื่อยืนยันกับตัวเอง (Affirming Self - Talk) เป็นการพูดกับตนเองแง่บวกที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นการพูดให้ตัวเองรู้สึกมั่นใจว่ามีความสามารถจัดการกับปัญหาได้ เมื่อสถานการณ์เริ่มดีขึ้นก็ให้พูดกับตัวเองเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และนึกถึงประสบการณ์แห่งความสำเร็จในอดีตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา (2554, น. 68) กล่าวว่า การพูดกับตนเองเชิงลบ (Negative Self - Talk) เป็นลักษณะการพูดที่เป็นโทษต่อชีวิต เนื่องจากเป็นการคิดวกวนเกี่ยวกับความผิดพลาดของตนที่ผ่านมา ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถ และสูญเสียกำลังใจในการทำงาน ประโยชน์ของการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self - Talk) เป็นการพูดกับตัวเองทางบวกหรือการคิดบวก เพราะการคิดบวกจะช่วยให้บุคคลมีความหวังและกำลังใจในการทำงาน ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ช่วยในการสอนและตักเตือนตนเองในการทำงาน และช่วยให้สามารถยืนยันกับตนเองเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการทำงานต่าง ๆ และการแก้ไขปัญหาได้

ฮัทซิจอร์เจียดิส และคณะ (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, และ Zourbanos, 2004) ได้แบ่งประเภทของการพูดกับตัวเอง ดังนี้ การพูดกับตัวเองแบบแนะนำ และการพูดกับตัวเองแบบสร้างแรงจูงใจ การพูดกับตัวเองสร้างแรงจูงใจเป็นการพูดที่มุ่งเน้นไปที่การกระตุ้น (เช่น“ ไปกันเถอะ”) เพิ่มความพยายาม (เช่น“ ให้มันทั้งหมด”) เสริมสร้างความมั่นใจ (เช่น“ ฉันทำได้”) และสร้างอารมณ์เชิงบวก (เช่น , "ฉันรู้สึกดี") ส่วนการพูดกับตนเองแบบแนะนำหรือการสอนจะมุ่งเน้นหรือนำความสนใจ (เช่น“ ดูเป้าหมาย”) และการแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค (เช่น“ ข้อศอกสูง”) กลยุทธ์ (เช่น“ ดัน”) หรือคุณลักษณะทางกายภาพของการเคลื่อนไหว ทักษะ (เช่น“ ราบรื่น”)

ซินเซอร์ และคณะ (Zinsser, 2001) ได้กล่าวว่า หน้าที่ของการพูดกับตัวเองโดยทั่วไปแล้วการพูดกับตัวเองทำหน้าที่ 2 ลักษณะคือ 1) การพูดกับตัวเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivation Self-talk) จะช่วยให้นักกีฬาสร้างความเชื่อมั่น สร้างแรงจูงใจ เพิ่มความพยายาม รวมถึงการควบคุมแรงกระตุ้นและความวิตกกังวล 2) การพูดกับตัวเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) จะเกี่ยวเนื่องกับความคิดเพื่อเพิ่มความสามารถ โดยเน้นความสนใจไปในสิ่งที่ต้องการจะทำอย่างเหมาะสม ทั้งเรื่องของเทคนิคและการเลือกกลวิธีในการเล่น

3.2 จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2556) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเองไว้ ดังนี้

1) การพูดกับตัวเองเพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติความคิด และการพูดกับตนเองมักเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูดเดิม ๆ เพื่อย้ำเตือนความคิดของตัวเอง ดึงดูดความสนใจ และรูปแบบการเล่นที่ถูกต้อง รวมทั้งทบทวนหลักการ หรือกุญแจสำคัญของทักษะนั้น

2) การพูดกับตัวเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ใช้การพูดกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยน แก้ไขทักษะหรือสิ่งที่เรียนรู้แล้วนั้น เช่น การพูดว่า “ผลัก ดึง ยก” เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการ

3) การพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมสมาธิ เป็นลักษณะของการใช้คำพูดเพื่อดึงความสนใจไปยังส่วนสำคัญของทักษะมากกว่าเสียสติไปกับสิ่งต่าง ๆ เช่น เกรก ลูกานิส (Greg Luganis) นักกระโดดน้ำชาวสหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยว่าวิธีการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขา คือ ใจเย็น เทคแรง มองฟ้า ยกสะโพก มองน้ำ พับ เป็นต้น สอดคล้องกับ เฮทซิจีโอเจียดิส และคณะ (Hatzigeorgiadis และคนอื่น ๆ, 2004) วัตถุประสงค์หนึ่งในการศึกษาถึงหน้าที่ของการพูด

กับตนเอง กล่าวว่า การทดลองใช้การพูดกับตนเองกับนักกีฬาโปโลน้ำนั้นช่วยลดการแทรกแซงของความคิดได้ เนื่องขากการพูดกับตนเองนั้นทำให้มีสมาธิมากขึ้น

4) การพูดกับตัวเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ การคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นเพื่อความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ฉันเป็นจ้าวสระ” หรือ “เร็วลุย” เพื่อความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิ หรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงความสะใจที่เป็นเอกลักษณ์ของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้

5) การพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยในการสร้างความกระตือรือร้น และคงความพยายามให้เสมอต้นเสมอปลาย เช่น ถ้าต้องให้นักกีฬาซ้อมเข้าขึ้นอีก 20 นาที นักกีฬาจะมีความเหนื่อยเพิ่มมากขึ้น และการพักผ่อนหรือการนอนลดน้อยลงอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อ ท้อถอย นักกีฬาควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามต่อไป เช่น ลำบากตอนซ้อมสบายตอนแข่ง หรือ ซ้อมมาก ร่างกายสมบูรณ์มาก เป็นต้น

6) เพื่อการสร้างความมั่นใจก่อนการเล่น หรือการแข่งขัน ผู้เล่นบางคนอาจสงสัยความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดการขาดความมั่นใจ ลังเล ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่ดีหรือไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่น ควรฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจ เช่น ฉันทนแรงกดดันได้มาตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ฉันทำได้ หรือ เราทำได้ เป็นต้น

3.3 **เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง**

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ทักษะการพูดกับตนเองนั้นมีเทคนิคและวิธีการพูดกับตนเองในหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1) การเลิกคิด (Thought stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดในทางที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การลังเล ไม่เชื่อในความสามารถของตัวเอง ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย เสียกำลังใจหรือขาดสมาธิ การหยุดหรือเลิกคิดจึงเป็นวิธีการแรกที่มีความสำคัญ ประการแรกผู้เล่นจึงต้องนึกให้ได้ว่าความคิดที่กำลังดำเนินอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่เหมาะสม และทำให้สูญเสียกำลังใจมากกว่าการเสริมสร้างกำลังใจ ซึ่งวิธีการนี้ควรทำในขณะการฝึกซ้อมมากกว่าในขณะแข่งขัน ซึ่งทำได้โดยการพูดว่า “หยุด” ดัง ๆ และการทำอย่างอื่นแทน เช่น การฟังเพลงหรือเคี้ยวหมากฝรั่งควบคู่กับการสร้างภาพทักษะทางกีฬานั้น ๆ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ หากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการผิดปกติ เช่น สีหน้าไม่ดี เดินไปเดิน

มา อาจเข้าไปพูดให้กำลังใจหรือช่วยหาวิธีลดความกดดัน เพื่อให้นักกีฬาคนนั้นรู้สึกตัวและระวังความคิดเพื่อสร้างสมาธิและจัดการกับความเครียดนั้น

2) เปลี่ยนแนวความคิดจากลบเป็นบวก (Changing negative thoughts to positive thoughts) ผู้เล่นบางคนมีบุคลิกหรือแนวทางของความคิดที่เป็นลบทำให้ท้อถอยโดยเป็นสันดาน ดังนั้น การระวังการคิดรับรู้ของตนเองถึงแนวความคิดที่ไม่เหมาะสมแล้วพยายามเปลี่ยนให้ไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ โดยการควบคุมความคิดจากลบให้กลายเป็นบวกหรือในทางที่ดี

3) การเผชิญกับความคิด (Countering) ผู้เล่นบางคนไม่ชอบที่จะหาเหตุผลเพื่อกลบเกลื่อนเบี่ยงเบนไป คงไว้ซึ่งความคิดที่ไม่สร้างสรรค์นั้นไว้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางจัดการกับลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้มีการประเมินหรือคิดทางลบ ดังนี้

3.1) ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionist)

3.2) การคิดวิตกล่วงหน้ามักคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าฉันแพ้ หรือ พ่อแม่ฉันต้องว่าแน่เลย ถ้าฉันทำเวลาไม่ได้ 2.50 นาที วันนี้

3.3) คิดว่าตนเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น จึงต้องเล่นให้ดีเพื่อให้คนอื่นยอมรับ

3.4) ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางใดทางหนึ่ง ทั้งทางบวกและทางลบ

3.5) การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความยุติธรรม โค้ช และสถานการณ์รอบข้าง

3.6) การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้ชม สนาม คู่ต่อสู้

3.7) การคิดแบบที่สุด ทั้งหมดหรือไม่ทำเลย ล้มเหลวหรือสำเร็จเลย และถ้าไม่ดีจะไม่ทำ ถ้าไม่ชนะจะไม่เล่น

3.8) สรุปจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว เช่น ฉันว่ายน้ำไม่ดีเลยกับสระที่มีกัตเตอร์

4) การฝึกเพื่อแก้ปัญหาการพูดกับตัวเอง ควรทำหลังจากสำรวจตัวเองแล้วโดยพยายามเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ และการรวบรวมสมาธิ เช่น ฉันเล่นได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน เป็นต้น

3.4 กระบวนการพูดกับตนเอง

กระบวนการพูดกับตนเองทางบวก เป็นกระบวนการเรียนรู้และการฝึกทักษะการคิด ตามแนวคิดของ (Nelson-Jones, 1990) ประกอบไปด้วยกระบวนการตามขั้นตอนทั้งหมด 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. การใช้คำแทนตัว เช่น “ฉัน” ขึ้นต้นประโยคด้วยการใช้สรรพนามแทนตนเอง ในการพูดกับตนเอง เพื่อเป็นการเน้น และเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลผู้พูดได้เป็นคนเลือก (Chooser) ซึ่งจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสิ่งที่ตนพูด และแสดงความรับผิดชอบต่อคำพูดเหล่านั้น มากกว่าการพูดลอย ๆ หรือการพูดโดยใช้สรรพนามอื่น เช่น เขา เธอ คุณ ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นการพูดเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด หรือการกระทำ การใช้สรรพนาม “ฉัน” ขึ้นต้นประโยค มีขั้นตอน ดังนี้

1.1) การเขียนกลุ่มคำหรือประโยคที่ต้องการใช้พูดกับตนเองในกระดาษ โดยเขียนคำว่า “ฉัน” ขั้นต้นประโยค

1.2) อ่านออกเสียงประโยคนั้น

1.3) ตั้งใจฟังเสียงตนเอง

1.4) ทำความเข้าใจกับประโยคที่เขียน และคิดตามประโยคนั้น

1.5) อ่านออกเสียงประโยคนั้นให้ตนเองฟังอย่างตั้งใจอีกครั้งหนึ่ง

1.6) อ่านออกเสียงประโยคเหล่านั้นให้เพื่อนฟังอย่างจริงจัง (ถ้ามีเพื่อน)

1.7) เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างการอ่านออกเสียงให้ตนเองฟังและการอ่านออกเสียงให้เพื่อนฟัง จากนั้นเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

2. การตระหนักถึงการพูดกับตนเอง เป็นการรู้ถึงความมุ่งหมายของการฝึกทักษะ เข้าใจถึงผลที่ตามมาของการพูดกับตัวเองเชิงบวก และการพูดกับตัวเองเชิงลบ รู้ว่าการพูดกับตัวเองลักษณะใดจะให้โทษและลักษณะใดจะให้ประโยชน์ โดยบุคคลอาจจะฝึกการพูดกับตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต หรืออาจเกิดขึ้นในอนาคตก็ได้ การตระหนักถึงการพูดกับตนเองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2.1) การตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งเป็นการรับรู้ถึงวิธีการพูดกับตนเองที่เลือกใช้

2.2) การตัดสินใจเลือก (Choice) เป็นการพิจารณาถึงผลของการพูดกับตัวเองที่มีต่อความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนแนวทางการพูดกับตนเองให้เป็นการพูดกับตนเองทางบวก

2.3) การลงมือทำ (Action) ซึ่งเป็นการพูดกับตนเองทางบวก

3. การค้นหาการพูดกับตนเองทางลบ สามารถทำได้ ดังนี้

3.1) การใช้สติจับคำพูดทางลบ

3.2) นำคำพูดทางลบมาพูดกับตนเอง โดยอาจพูดกับตนเองในใจหรือพูดออกเสียงก็ได้

3.3) จดบันทึกคำพูดเหล่านั้น

4. การกำหนดการพูดกับตนเองเชิงบวก หรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา (Coping Self-talk) โดยที่ปัญหานี้อาจเป็นความเครียด ความโกรธ ความอาย ความวิตกกังวลกับการสอบ ความหุนหันพลันแล่น หรือความเจ็บปวดก็ได้ การพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาจะแตกต่างกันจากการพูดกับตนเองทางลบ เพราะการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาเป็นการพูดที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการของการกระทำ ซึ่งเป็นการพูดที่มุ่งเน้นให้บุคคลได้ทำงานหรือกิจกรรมใด ๆ อย่างเต็มความสามารถ มุ่งเน้นให้บุคคลตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถและตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ไม่ใช่การตั้งเป้าหมายที่สมบูรณ์แบบจนเกินไป ในขณะที่การพูดกับตนเองทางบวกหรือการพูดกับตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา จำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ

4.1) การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมอารมณ์ (Calming Self-talk)

4.2) การพูดกับตนเองเพื่อสอนตัวเอง (Coaching Self-talk)

5. การปรับใช้วิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคลทำได้ ดังนี้

5.1) การฝึกพูดกับตัวเองแง่บวก โดยการพูดสอนตัวเองซึ่งสามารถทำได้ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาที่ประสบปัญหาหรือหลังจากช่วงเวลาที่ปัญหาผ่านพ้นไปแล้ว เริ่มจากประโยคง่าย ๆ หลังจากนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนประโยคที่พูดให้มีความยากขึ้น

5.2) การฝึกซ้อมการพูดกับตัวเองเชิงบวกบ่อยครั้ง จะช่วยให้พัฒนาวิธีการที่นำมาใช้ในการพูดกับตัวเองให้มีคุณภาพขึ้น ทำให้สามารถจัดการกับความผิดพลาดที่อาจเป็นไปได้

6. การนำวิธีการพูดกับตัวเองเชิงบวกไปใช้

ทำได้โดยการอ่านประโยคที่ตัวเองเขียนและนำมาปรับใช้หรือใช้กลุ่มคำที่สามารถพบเจอได้ในทุก ๆ วัน ซึ่งเป็นประโยคที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจทางบวก การนำวิธีการพูดกับตนเองไปใช้อยู่เสมอนั้นจะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเป็นรูปแบบการพูดกับตนเองอย่างอัตโนมัติ

3.5 หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง

ทักษะการพูดกับตนเองควรมีการกำหนดคำพูด แนวทาง วิธีการในการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ดังที่ (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) ได้กำหนดหลักการในการกำหนดคำพูดเพื่อใช้ในการพูดกับตนเองไว้ ดังนี้

1) ควรระวังเกี่ยวกับกระบวนการคิดหรือการพูดกับตนเอง ควรเป็นไปในทิศทางที่สร้างสรรค์

2) ควรระวังเกี่ยวกับเนื้อหาความคิด และการพูดกับตัวเองจะส่งผลต่อความรู้สึกและความสามารถในการเล่น คำพูดควรเป็นไปในทางที่ให้สัญญาณ เทคนิค แก้ไข สร้างสรรค์ กับคู่ต่อสู้บางคนหรือบางสถานการณ์ บางครั้งนักกีฬาได้วางเงื่อนไขกับตนเองจนเป็นอุปสรรคทางจิต (Mental Block) โดยไม่รู้ตัว เช่น ฉันว่ายน้ำได้ไม่ดีเลยที่สระนี้ หรือ มีเสียงปรบมือ ฉันกระโดดน้ำได้ไม่ดี เป็นต้น การวางเงื่อนไขนี้ทำไปโดยไม่รู้สึกตัว นักกีฬาควรระวังตัวและควบคุมเนื้อหาความคิดเพื่อหาทางแก้ไข

3) ข้อควรทำ คือ การนึกย้อนหลัง (Retrospective) การจินตนาการและทำบันทึกรายวันเกี่ยวกับกระบวนการคิดและการพูดกับตนเอง (Self-talk Log) เกี่ยวกับการพูดกับตนเองขณะที่คะแนนเป็นรองต่อเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีเพื่อจัดระบบความคิดใหม่และนำคำพูดที่ดีมาใช้ในสถานการณ์ที่คล้ายกันในครั้งต่อไป

3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองกับความเชื่อมั่นในตนเอง

แบนเนต และพราวิท (Bennett และ Pravitz, 1987, pp. 137-138) กล่าวบทสรุปของความเชื่อมั่นในตนเองว่า คือความเชื่อมั่นในตัวเอง (Trusting One'Self) หมายถึงผู้เล่นที่มีความเชื่อมั่นและรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร ศรัทธาและเชื่อในความสามารถของตัวเองอย่างแท้จริง อยากที่จะเรียนรู้ เจริญเติบโต ประสบผลสำเร็จ จะสามารถทำได้ทุกอย่างที่อยากทำ ทำให้เป็นไปตามที่คาดหวัง ไม่ว่าเงื่อนไขหรือสภาพแวดล้อมจะเป็นแบบใดก็ตาม ความเชื่อมั่นในตัวเองคือระบบความเชื่อที่พูดว่า “ฉันสามารถ”

การพูดของคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองนั้นจะมีความเชื่อว่า “ฉันสามารถทำได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ฉันเลือกหรือเรียกร้องที่จะทำ (ตามหลักความเป็นจริง)” ความเชื่อมั่นในตัวเองนั้นหมายความว่า “ภายในตัวเองนั้นมีศักยภาพและความคิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด” ความเชื่อมั่นในตนเองพูดว่า “ฉันมีศักยภาพอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเพื่อที่จะประสบความสำเร็จ ฉันสามารถทำได้ทุกอย่างถึงแม้ว่าตอนนี้ยังไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไร แต่ฉันสามารถหาความรู้หรือทักษะที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ถ้าหากฉันจะทำ”

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

ซึ่งคำพูดว่า “ฉันรู้” จะสามารถแสดงความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าคำพูดอื่น ๆ เช่น “ฉันหวังว่า, ฉันคิดว่า, ฉันปรารถนา” การที่เรารู้จะเป็นการก่อให้เกิดความมั่นใจ และความแน่นอน โดยมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ส่วนตัว และความเชื่อส่วนบุคคล ซึ่งเป็นการทำให้ความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเองหมดไป

- ความเชื่อมั่นในตนเองมีความหมายว่า “ฉันรู้ ฉันสามารถ” (Self-Confidence means “I know I can”) คำพูดนี้แสดงถึงพลังและความเข้มแข็ง ซึ่งสามารถส่งสารสู่ร่างกายให้รู้สึกถึงความแน่นอน “ภายใต้ความคิดที่ว่า คิดอะไรก็จะรู้สึกอย่างนั้น” เมื่อรู้ว่าสามารถทำได้ ผลที่เกิดขึ้นคือ จะรู้สึกผ่อนคลาย แล้วเมื่อรู้สึกผ่อนคลาย ก็จะสามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่และไหลลื่น (go with the flow)

4. ความวิตกกังวล (Anxiety)

4.1 ความหมายของความวิตกกังวล

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2556) ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของคนที่รู้สึกหวาดกลัว หรือเป็นผลมาจากการคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้า ถ้าคนที่มีระดับของความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไปจะส่งผลต่อสภาพร่างกายและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายจะลดลง สอดคล้องกับ (ศิลปะชัย สุวรรณาดา, 2533) กล่าวไว้ว่า ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะไม่สามารถควบคุมหรือจำกัดพฤติกรรมตนเองได้ และเป็นสาเหตุให้การแสดงความสามารถนั้นออกมาต่ำกว่ามาตรฐาน เพื่อให้แสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่นักกีฬาจะต้องเรียนรู้อุบายเพื่อควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และ (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534, น. 2-3) กล่าวถึงลักษณะของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) คือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นจากการตอบรับต่อสิ่งกระตุ้นมีลักษณะเฉพาะ และแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงตัว สั่น เป็นต้น อาการดังกล่าวอาจทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬาหรือผู้เล่นมีความวิตกกับความรู้สึกของตัวเองมากจนเกินไป หรือบางอย่างที่ควบคุมไม่ได้ เกิดการแสดงความสามารถที่ผิดแปลกไป เป็นต้น ความเครียดทางร่างกายนี้ มักเกิดจากสภาพแวดล้อม และสภาวะอารมณ์ของตัวผู้เล่นเอง ความวิตกในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ และจางไป ไม่ว่าจะอย่างไรการเกิดความเครียดทางด้านร่างกายแม้จะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นก็ก่อให้เกิดผลเสีย

ต่อประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถได้โดยเฉพาะการทำให้เกิดการนำไปสู่ความวิตกกังวลทางจิตใจต่อมา

2. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญความท้าทาย ความตึงเครียดเช่นนี้มักมีต้นเหตุจากทัศนคติด้านลบของตัวผู้เล่นที่ไม่แสดงออกมาทางด้านร่างกาย ทัศนคติทางด้านลบจะลดระดับของการแสดงความสามารถลง นอกจากนั้นความคิดด้านลบหรือความตึงเครียดทางด้านจิตใจนี้ ยังนำไปสู่ความตึงเครียดทางด้านร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นและส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถเพิ่มขึ้นไปอีก และ(สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541, น. 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกหวาดกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาและสภาวะทางอารมณ์ในช่วงเวลานั้น ความวิตกกังวลมีผลในการแสดงศักยภาพของนักกีฬามาก ซึ่งความวิตกกังวลนั้น แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดแง่บวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงจนเกินไป จะช่วยให้ผู้เล่นมีศักยภาพทางการกีฬาดีมากขึ้น

2. ความเครียดแง่ลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้าอยู่ในระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปทำให้นักกีฬาแสดงศักยภาพทางกีฬาลดลงกว่ามาตรฐาน

ธิรตา ภาสะวณิช (2559) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติและส่งผลต่ออารมณ์ที่เป็นเชิงลบและอธิบายถึงความรู้สึกที่เป็นนามธรรมที่ไม่เป็นที่พอใจ

วิริยะ เกตุมาโร (2534) กล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ (Emotion) ที่เกิดจากขั้นตอนของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ ระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือมีมโนมติที่ดีต่อตนเอง (Ego) กับสภาพความต้องการโดยธรรมชาติ

อิงลิช (English, 1958, p. 58) กล่าวไว้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นความไม่สบายใจเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับไม่สามารถทำให้ไปถึงตามเป้าหมายที่ต้องการได้

2. ความวิตกกังวล คือ ความยุ่งเหยิงหรือวุ่นวายอาจมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวต่อเนื่องอาจสังเกตได้หรือไม่ได้อยู่ในระดับต่ำ 8

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ถูกทำให้กลัว ซึ่งเป็นการถูกขู่โดยบุคคลนั้นไม่สามารถบอกได้ว่า สิ่งที่บุคคลนั้นรู้สึกว่าโดนข่มขู่นั้นคืออะไร

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์ (2556) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบรับต่อแรงกระตุ้น เป็นความรู้สึกที่เก็บกด ความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อคนนั้นรับรู้ คิดหรือประเมินว่าข้อเรียกร้องจากเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้

ไรครอฟต์ (Rycroft, 2018) อธิบายความวิตกกังวลว่าเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ได้ว่ามีสิ่งที่เป็นภัยต่อตนเองแต่ยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้เนื่องจากยังไม่เกิดขึ้นจริง หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นและบุคคลนั้นรับรู้อย่างชัดเจนและความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้วเหลือแต่การลงมือ

ธิรตา ภาสะวณิช (2559) ได้สรุปไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ มีความตึงเครียด ควบคุมตัวเองไม่ได้หรือเป็นผลจากการคาดการณ์เหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น และยังเป็นสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งวิตกกังวลมากก็ยิ่งทำให้ความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นลดลง ทำให้ความสามารถในการแสดงออกทางลักษณะของผู้เล่นลดลงอีกด้วย

จากการศึกษาเรื่องความวิตักกังวล จึงสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภายในจิตใจหรือสิ่งต่าง ๆ รอบข้างในขณะนั้น และยังเป็นความสับสนวุ่นวาย คาดการณ์ว่าจะเกิดเหตุการณ์ร้าย ๆ กับตนหรือผลจากเหตุการณ์ที่ผ่านมา ความกดดัน ความคาดหวัง และความปรารถนาต่าง ๆ เป็นต้น

4.2 ประเภทของความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์. 2556; อ้างอิงจากพิชิต เมืองนาโพธิ์, 2534)ซึ่งแบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก หากจะเปลี่ยนแปลงก็ต้องใช้เวลานาน จำเป็นต้องมีการศึกษา ซึ่งความวิตกกังวลประเภทนี้บ่งชี้ว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลเฉพาะกาลในระดับที่สูงและเป็นลักษณะประจำของนักกีฬาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นชั่วคราวหรือในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่บุคคลนั้นแสดงการกระทำออกมา สังเกตเห็นได้ว่าความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นจะสูงหรือต่ำย่อมขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยรวมกับความเข้มของสิ่งเร้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยว่ามีน้อยหรือมีมาก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่อยู่ในช่วงระยะหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่นักกีฬาเผชิญอยู่ และสอดคล้องกับการแบ่งประเภทความวิตกกังวลของ สืบสาย บุญวีรบุตร (ทวิกานต์ อมฤตรส. 2555; อ้างอิงจาก สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541, น. 76-77) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในสถานการณ์การแข่งขันออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดทันทีเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้น พลิกผันตามเหตุการณ์ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลสัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

2. ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety หรือ A - Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างมีความคงที่ เกิดขึ้นบ่อยและคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวการคิด การตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์

สปิลเบอร์เกอร์ (ธิติพงษ์ สุขดี และลักษมี ฉิมวงษ์. 2555; อ้างอิงจาก Spielberger, 1975, pp. 3-8 , 35) กล่าวว่าความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (A - Trait) และความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A - State) คือ บุคคลที่มีความวิตกที่เป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับสูงเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือจะทำให้เกิดอันตราย ระดับของความวิตกกังวลเฉพาะการณ์ที่มีอยู่จะไปประกอบกับความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดยาวนานกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยต่ำกว่านอกจากนั้นในบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลเฉพาะการณ์บ่อยครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตามอาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในระดับสูงขึ้น

4.3 **สาเหตุของความวิตกกังวล**

ศิลปะชัย สุวรรณาดา (2533, น. 6) ได้สรุปสาเหตุทางการกีฬาเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความศักยภาพของตนเอง แท้จริงแล้วสถานการณ์ของการแข่งขันอาจไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่สาเหตุที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลคือการคิดว่า

ตนเองแสดงความสามารถได้ต่ำแล้วจะได้รับความพ่ายแพ้ การคิดในทางลบเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

2. การคิดว่าตัวเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุ บางคนรู้สึกว่าตนเองขาดความกระตือรือร้น และไม่พร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาทำได้ต่ำกว่ามาตรฐานของตัวเองที่สามารถทำได้หรือมีอยู่ ความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์แบบนี้จะเกิดขึ้นในเกมการแข่งขันครั้งถัดไป ถ้าผู้เล่นนึกย้อนไปถึงความผิดพลาดหรือความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นครั้งในก่อนแล้วทำให้รู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกและจะทำให้นักกีฬาผู้นั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

4. ความเชื่อว่าค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับเกมการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อความวิตกกังวลสูงเป็นอย่างมาก เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางกายและทางใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางกายของนักกีฬา เช่น ถ้ามีศักยภาพทางด้านร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ หรือมีอาการบาดเจ็บที่ยังไม่หาย เป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความวิตกกังวล เช่น ผู้ชมภายในโดยรอบ องค์ประกอบของสนามแข่งขันดีกว่าที่เคยฝึกซ้อมมา หรืออุปกรณ์การแข่งขันที่ไม่คุ้นเคยในการแข่งขัน ในกรณีนี้ผู้เล่นจะมีความวิตกกังวลภายในใจและส่งผลกระทบต่อสถานการณ์การแข่งขัน และซิง (จันทิวา จันทะบุตร. 2547: 9 ; อ้างอิงจากSinger, 1986, น. 20) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ประกอบไปด้วย

1. ความไม่มั่นใจต่อผลที่เกิดขึ้น (Outcome Uncertainty)
2. ความสำคัญของการแข่งขัน (Meaningfulness of event)
3. กลัวความล้มเหลว (Fear of Failure)
4. หวาดกลัวที่จะทำให้คนอื่นตกต่ำ (Fear of letting down significant Others)
5. กลัวภัยอันตราย (Fear of danger)
6. กลัวที่จะประสบความสำเร็จ (Fear of success)
7. เกรงศักดิ์ศรีคู่แข่ง (Intimidation by opponent)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทุกคนไม่สามารถที่จะจัดการกับความวิตกกังวลออกได้อย่างสิ้นเชิง ทั้งนี้เกิดเพราะความกดดันในการแข่งขันกีฬา อย่างไรก็ดีนักกีฬาก็จะสามารถลดความรุนแรงของความวิตกกังวลลงได้จากการเรียนรู้ทักษะทั้งทางกายและทางจิตใจเพื่อที่จะนำใช้ในการควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในจุดที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาสามารถที่จะแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

พีระพงศ์ บุญศิริ (2536) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ตัวเราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ และการรับรู้สถานการณ์นี้จะเป็นตัวสร้างปัญหาให้กับตนเองเสมอนั่นคือความรู้สึกวิตกกังวล ซึ่งอาจเกิดมาจากสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อในความสามารถของตัวเอง
2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตัวเองจะมีความวิตกกังวล
3. ศักยภาพที่แสดงออกมาในการแข่งขันต่ำกว่ามาตรฐานของ

4.4 ลักษณะของความวิตกกังวล

ณัฐสัญญ์ นามหาชัย (2551) ได้กล่าวว่า สภาพของความกังวลมีความแตกต่างกันออกไป เกิดขึ้นได้ทั้งอาการทางด้านร่างกาย และอาการทางด้านจิตใจ ผู้ฝึกสอนจะพิจารณาได้ว่าผู้เล่นของตนเองมีความวิตกกังวลหรือไม่ เพื่อให้มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เทเลอร์ (Taylor, 1953, pp. 285-290) กล่าวถึงลักษณะทางกาย และทางจิตใจของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. อาการทางกาย (Somatic Symptoms)

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ได้แก่ มีการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก อาการเกร็งของกล้ามเนื้อหรือเป็นตะคริว (Spasm) เสียงสั่นเครือ

1.2 ระบบประสาทการรับรู้ ได้แก่ หูอื้อ ตามัว หนาวๆร้อนๆ รู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการคันตามลำตัว หน้าแดง

1.3 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ใจเต้นเร็ว ใจสั่น แน่นหน้าอก มีอาการคล้ายจะเป็นลม ใจเต้นผิดจังหวะหรือไม่เป็นจังหวะ

1.4 ระบบหายใจ ได้แก่ รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจติดขัด

1.5 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ท้องอืด ท้องปั่นป่วน คลื่นไส้ อาเจียน

1.6 ระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย ได้แก่ ปวดปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ รอบเดือนมีความผิดปกติ

1.7 ระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ ปากแห้ง รู้สึกคอแห้ง หน้าซีด มึนงงหรือปวดศีรษะ

2. อาการทางจิต (Cognitive Symptoms) ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติด้านการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ สายตาพล่ามัว มองเห็นภาพซ้อน สายตาหาจุดโฟกัสไม่ได้ หวาดระแวงเกินไป

2.2 อาการผิดปกติด้านความคิด ได้แก่ สับสน รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมความคิดตัวเองได้ ขาดสมาธิ ยากต่อการเข้าใจ

2.3 อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ ได้แก่ กลัวว่าจะเสียการควบคุม กลัวการเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย ลักษณะพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เล่นได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้วจะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับของความวิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดในผู้เล่น

ศิลปะชัย สุวรรณาดา (2533) กล่าวว่า การตอบสนองทางกาย และจิตใจต่อความวิตกกังวลถึงแม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลแม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในช่วงที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเกิดความวิตกกังวลนั้นมีความคล้ายคลึงกัน คือ

1. อาการทางร่างกาย คือ กล้ามเนื้อตึงเครียด เหนื่อย รู้สึกกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น ปัสสาวะบ่อย ตามัว กล้ามเนื้อกระตุก เสียงสั่นเครือ อาเจียน หายใจถี่ มีอัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น

2. อาการทางจิต คือ รู้สึกยุ่งเหยิงหรือสับสนวุ่นวายใจ ขาดสมาธิ ลังเลใจ

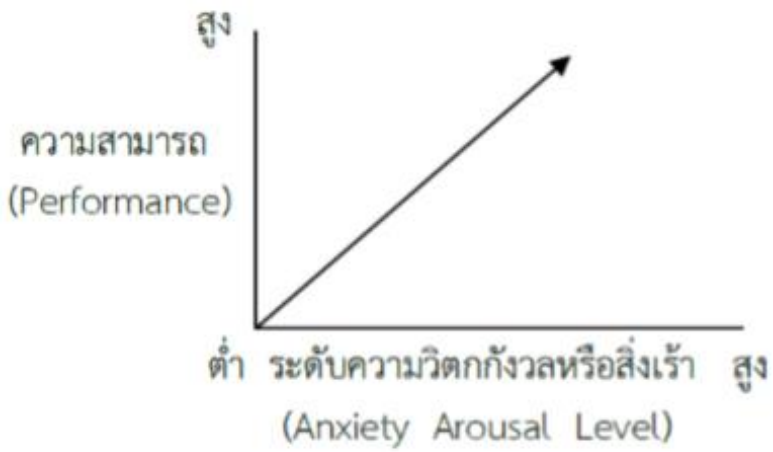
4.5 ทฤษฎีความวิตกกังวล

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544, น. 49-65) อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการตื่นตัวและความสามารถด้านกีฬา

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้ กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความตื่นตัวกับความสามารถทางทักษะของนักกีฬาในลักษณะแปรผันตาม หรืออีกความหมายหนึ่งเมื่อมีระดับของการตื่นตัว ระดับในการแสดงความสามารถจะลดลงไปด้วย ในอีกด้านหนึ่งระดับของความตื่นตัวสูง ระดับในการแสดงความสามารถก็จะสูงขึ้นด้วย การเพิ่มระดับการตื่นตัวถึงขีดสุดจะให้ประโยชน์อย่างมากแก่

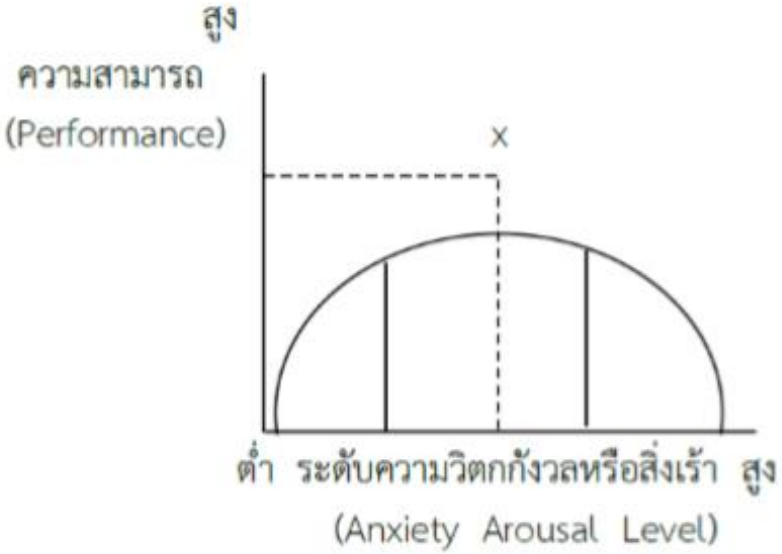
นักกีฬาที่มีทักษะสูง หรือนักกีฬาที่มีประสบการณ์มาก ๆ แต่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งกับนักกีฬามือใหม่



ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

2. ทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎียูคว่ำ กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความตื่นตัวนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อมีการตื่นตัวเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นไปด้วย ดังนั้นเมื่อการตื่นตัวเพิ่มไปจนถึงจุดที่เหมาะสมศักยภาพของนักกีฬาจะเพิ่มไปจนถึงจุดสูงสุด แต่ถ้าปล่อยให้ความตื่นตัวเพิ่มสูงขึ้นไปจนเกินกว่าจุดที่เหมาะสม ศักยภาพของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อย ๆ และอาจจะลดลงอย่างเร็ว



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)

4.5 การจัดการกับความวิตกกังวลของนักกีฬา

ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (ชนะชัย วัฒนไชย. 2536 และนันทนา เค้ามูล. 2545 ; อ้างอิงจากศิลปะชัย สุวรรณาดา, 2533) ได้กล่าวว่า การควบคุมความวิตกกังวลเพื่อให้นักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมซึ่งนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรที่จะรู้วิธีควบคุมความวิตกกังวล ซึ่งมีอยู่หลายวิธี คือ

1. วิธีแบบง่าย (Simple Method) ประกอบไปด้วย
    1.1 วิธีการทางด้านร่างกาย
        1.1.1 การเคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะ
        1.1.2 กิจกรรมทางกายเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวตามแนวข้อต่อ
        1.1.3 การหายใจอย่างเป็นจังหวะ
    1.2 วิธีการทางด้านจิตใจ
        1.2.1 การยอมรับ หรือนับถือ
        1.2.2 การเบี่ยงเบนจุดสนใจ
        1.2.3 การคิดในทางที่บวก หรือเชิงบวก
        1.2.4 การหัวเราะ
2. วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่กระทำต่อเนื่องกัน เริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งไปยังกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ ทั่วทั้งร่างกาย โดยการฝึกการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความเครียดและความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อเหล่านั้น ประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว ประหยัดพลังงาน ทำให้นอนหลับ

3. วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

การฝึกสมาธิจะช่วยลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่ควรจะเป็น ซึ่งเป็นผลให้แสดงความสามารถได้สูงสุด และยังช่วยให้มีสมาธิในการแข่งขันมากขึ้น ซึ่งวิธีการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวล ประกอบไปด้วย

3.1 การกำหนดลมหายใจ เป็นการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้ คือ นั่งวางมือขวาทับมือซ้ายไว้บนหน้าตักของตนเอง โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชนกัน ลำตัวตรง หลับตา พร้อมกำหนดลมหายใจเข้า-ออก สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้เพ่งสติอยู่ที่ลมหายใจ ทำแบบนี้เป็นเวลา 5 นาที

3.2 การกำหนดเครื่องหมาย วิธีนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิตามแนวธรรมกาย ซึ่งมีวิธีการฝึก คือ นั่งใช้มือขวาทับมือซ้ายวางไว้บนหน้าตักของตนเอง ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชนกัน ลำตัวตรง หลับตาแล้วกำหนดเครื่องหมายเป็นลูกแก้วใสเท่าตาดำขึ้นในใจ กำหนดให้ลูกแก้วอยู่ในช่วงกลางลำตัว และเพ่งสติอยู่ที่ลูกแก้วตรงจุดนั้น ทำเช่นนั้นเป็นเวลา 5 นาที

จะเห็นได้ว่าวิธีการในการควบคุมความวิตกกังวลที่ได้กล่าวไว้มีทั้งหมด 3 วิธี ซึ่งการที่นักกีฬาจะเลือกใช้วิธีการใดก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความเหมาะสมกับตัวนักกีฬาและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันด้วย

คูมาร์ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. 2542; อ้างอิงจาก Kumar, 1982) กล่าวว่า วิธีลดความวิตกกังวลของนักกีฬา มีดังต่อไปนี้

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสภาวะที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอลอาจฝึกหัดยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น

2. ใช้คำพูดและท่าทางโดยการเสริมกำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เล่น และเกิดความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจในทุกขั้นตอนของการฝึก และการแข่งขัน

3. การฝึกฝนที่มากพอเพื่อให้ผู้เล่นมีประสบการณ์ และทักษะหลาย ๆ อย่างมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในการกีฬา

4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงเกินไปเพราะการจูงใจแบบสูงเกินไปสามารถลดทอนความสามารถโดยจะทำให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ ระดับการจูงใจที่เหมาะสมของแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันออกไป

5. สร้างทัศนคติว่าทุกเกมการแข่งขันกีฬามีความสำคัญเท่าเทียมกัน เช่น จอห์น วูดเดน (John Wooden) ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลที่ประสบผลสำเร็จของยูซีแอลเอ (UCLA) กล่าวว่า ควรรับรู้กับเกมแต่ละเกมด้วยสภาวะอารมณ์ในแบบเดียวกัน

6. ช่วยให้ผู้เล่นตั้งเป้าหมายต่อความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ

7. ผู้ฝึกสอนควรซ่อนความกลัวและความวิตกกังวลของตัวเองเกี่ยวกับการแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าผู้ฝึกสอนแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้นด้วย

4.7 ความสัมพันธ์ของความวิตกกังวล การพูดกับตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง

วินส์เบอร์ (R. Weinberg, Williams, และ Williams, 2006) กล่าวว่า วิธีการที่ได้ผลดีที่สุดที่จะช่วยให้บุคคลนั้นควบคุมความเครียดและความวิตกกังวลได้ คือ การพัฒนาความเชื่อมั่นและการควบคุมการรับรู้ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีและมีความวิตกกังวลต่ำ และในขณะที่บุคคลเหล่านั้นเผชิญกับความวิตกกังวล บุคคลเหล่านั้นจะตีความถึงความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น ให้เป็นไปในทางที่เป็นประโยชน์มากกว่าเป็นโทษ แหล่งกำเนิดที่พบได้บ่อยของการเกิดความเครียดและความวิตกกังวล คือ ความไม่แน่ใจ ความลังเลสงสัย ผลที่เกิดขึ้นนี้อาจเกิดจากการที่นักกีฬาได้รับการฝึกในสภาพแวดล้อมที่เป็นด้านลบ เช่น การได้รับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนเมื่อผู้เล่นทำผิดพลาด การทำให้เกิดผลทางบวกสำหรับความเชื่อมั่น คือ การสร้างสิ่งแวดล้อมทางบวกในการฝึกซ้อม โดยการให้แรงกระตุ้นหรือให้กำลังใจ และในงานวิจัยของ เจน วินเลียมส์ (Williams, 2009) กล่าวว่า การพูดกับตนเองสามารถช่วยให้นักกีฬาเปลี่ยนแปลงกระบวนการรับรู้ ควบคุมแรงกระตุ้นและความวิตกกังวล ทำให้มีการมุ่งเน้นความสนใจที่เหมาะสมและมีการจัดการกับความยากลำบาก การนับถือในตนเอง (Self-esteem) และความเชื่อมั่น (Confidence) เริ่ม และจบลงในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งการพูดกับตนเองเป็นบทบาทสำคัญ และมีอิทธิพลอย่างมากในการป้อนข้อมูลให้กับจิตใจ ซึ่งการใช้พูดการพูดกับตนเองอย่างเหมาะสมสามารถช่วยให้นักกีฬาเปลี่ยนแปลงตัวเอง หรืออารมณ์ของตนเองต่อการบรรลุเป้าหมาย

หรือความต้องการทางอารมณ์ได้ ในงานวิจัยของ โรเทลล่า (Connelly และ Rotella, 1991) ได้กล่าวถึง แซม สนีด (Sam Snead) นักกีฬากอล์ฟผู้มีชื่อเสียง ได้ใช้คำว่า cool-mad ซึ่งมันช่วยในการควบคุมอารมณ์ของเขา นอกจากนี้ ฟินน์ (Finn, 1985) เสนอว่า ภายใต้สภาวะที่มีสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น นักกีฬาเลือกใช้การพูดกับตนเองร่วมกับการหายใจอย่างรวดเร็ว เพื่อบรรลุความต้องการทางอารมณ์ เช่น มีการพูดว่า come on, rev up, time to go all out สลับกับการหายใจอย่างรวดเร็ว หรือการวิ่งที่มีความหนักสูงเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจให้นักกีฬา ให้มีลักษณะสภาพอารมณ์ที่เหมาะต่อการแสดงความสามารถ การใช้ลักษณะอารมณ์ที่เหมาะสมช่วยให้นักกีฬามีศักยภาพที่สูงขึ้นในการแสดงความสามารถสูงสุดของตน

และตามที่ แบนดูล่า (Bandura, 1978) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (Self-Efficacy) คืออำนาจหรืออิทธิพลในการจูงใจทั้งจากสิ่งอื่น และจากตนเองโดยอาศัยการพูดกับตนเอง และจากการศึกษาของฮานทอน และโจนส์ (Hanton และ Jones, 1999) พบว่า การใช้พูดการพูดกับตนเองเป็นการสร้างระบบความคิดขึ้นมาใหม่ และนำไปสู่การเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่มีมาก่อนการแข่งขัน รวมไปถึง กูลด์ และคณะ (Gould, Medbery, Damarjian, และ Lauer, 1999) พบว่า ผู้ฝึกสอนเทนนิสระดับเยาวชน และระดับมหาวิทยาลัยรวมไปถึงระดับชาติมีการกระตุ้นนักกีฬาโดยการใช้การพูดกับตนเองทางบวก (Positive self-talk) ในการพัฒนาความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง

5. ประวัติกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย

ประวัติกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย (สมาคมกีฬคอร์ฟบอลแห่งประเทศไทย. , 2560) กีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยกำเนิดได้จากมีนักศึกษาแลกเปลี่ยนชาวญี่ปุ่นที่มาจาก University of Tsukuba ชื่อ Miss Hikaru Nakamura มาเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยนที่คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ภาคการศึกษาที่ 1/59 ซึ่งในขณะที่ รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ดำรงตำแหน่งคณะบดีคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Miss Hikaru เข้ามาถามรองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ว่ารู้จักกีฬาคอร์ฟบอลไหม ซึ่งท่านตอบว่า “ไม่รู้จัก” และอาจารย์สนใจไหม ซึ่งแน่นอนท่านเป็นคนให้ความสนใจในสิ่งใหม่ ๆ อยู่แล้ว จึงตอบว่า สนใจ ดังนั้น Miss Hikaru จึงนัดหมายให้ท่านได้รู้จักกับ Mr. Morito Nobutoki ซึ่งเป็นอดีตนักกีฬาคอร์ฟบอล ทีมชาติประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมาทำงานที่บริษัทรถยนต์แห่งหนึ่ง ในประเทศไทย ได้พูดคุยถึงชนิดกีฬานี้และเป็นกีฬาที่น่าสนใจมากอีกชนิดหนึ่ง แต่สืบเนื่องจากประเทศไทยยังไม่เคยประกาศชนิดกีฬาคอร์ฟบอลเป็นชนิดกีฬาหนึ่งในหลาย ๆ ชนิดกีฬาใน

ประเทศไทย ตาม พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย หลังจากท่านหมดวาระคณบดีคณะพลศึกษา ก็ได้จัดตั้งชมรมกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยขึ้นในเดือนมกราคม 2560 และสอนวิธีการเล่นในกลุ่มคนไทย และคนญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย นอกจากนั้น Mr.Morito ได้มาสอนวิธีการเล่นให้แก่นิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2560

เพื่อให้เป็นไปตาม พระราชบัญญัติการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ.2558 ทางชมรมกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย จึงได้ทำหนังสือไปถึงการกีฬาแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2560 เพื่อขอความเห็นชอบจากบอร์ดการกีฬาแห่งประเทศไทย ให้ประกาศชนิดกีฬาใหม่ในประเทศไทย สุดท้ายกีฬาคอร์ฟบอลก็ได้รับความเห็นชอบ ประกาศให้เป็นชนิดกีฬาใหม่ ลงนามโดยนางกอบกาญจน์ วัฒนวรางกุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2560 เป็นลำดับชนิดกีฬาที่ 78 หลังจากนั้นชมรมกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยก็ไม่หยุดการทำงาน ทางชมรมฯได้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และทำงานคู่ขนานกับการขอยื่นจดทะเบียนสมาคมกีฬาคอร์ฟบอลไทย (Thailand Korfball Association) ทางชมรมฯ ได้ทำหนังสือไปการกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อขอยื่นจดทะเบียนสมาคมฯ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2560 และเมื่อวันที่ 29 กันยายน 2560 การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยนายทะเบียนกรุงเทพมหานคร นายสกล วรรณพงษ์ (ผู้ว่าการกีฬาแห่งประเทศไทย) ได้ลงนามรับรองการจดทะเบียนสมาคมกีฬาคอร์ฟบอลไทย

สมาคมกีฬาคอร์ฟบอลไทย (คบท.) หรือ Thailand Korfball Association (TKA) ได้เรียนเชิญนักกีฬาคอร์ฟบอลทีมชาติฮ่องกง เชื้อสายชาวญี่ปุ่น ชื่อ Miss Akiko Tsujikawa มาให้การฝึกอบรมวิธีการเล่นและกติกาคอร์ฟบอล ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาคอร์ฟบอล เมื่อวันที่ 7 และ 8 ตุลาคม 2560 ณ อาคารกีฬา 1 ศูนย์กีฬาสิรินธร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ และต่อมาสมาคมกีฬาคอร์ฟบอลไทยร่วมมือกับสหพันธ์กีฬาคอร์ฟบอลแห่งเอเชีย (IKF Asia) โดยประธานสหพันธ์คอร์ฟบอลแห่งเอเชีย Prof.Dr.Inglish Yc Huang และคณะ เดินทางมาเป็นวิทยากรด้วยตัวเอง จัดฝึกอบรมผู้ฝึกสอน ระดับ 1 และผู้ตัดสินระดับ 1 ตามหลักสูตรของสหพันธ์กีฬาคอร์ฟบอลนานาชาติ ระหว่างวันที่ 3 – 5 กุมภาพันธ์ 2561 ณ ศูนย์กีฬาสิรินธร คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

เสน่ห์ของกีฬาชนิดนี้คือ ใน 1 ทีม ผู้เล่นผสมผสานกันทั้งเพศชาย และเพศหญิง จึงไม่จำเป็นต้องมีรายการ คอร์ฟบอลทีมหญิง หรือคอร์ฟบอลทีมชาย เป็นการเล่นกีฬาประเภททีมผสม

ชายหญิง ผู้เล่นเพศชายต้องป้องกันผู้เล่นเพศชาย ผู้เล่นเพศหญิงต้องป้องกันผู้เล่นเพศหญิง เป็นชนิดกีฬาที่ไม่ปะทะ การเล่นรวดเร็ว ผู้เล่นต้องฉลาดในการหาพื้นที่ว่างในการรุกเพื่อยิงประตู

สนามคอร์ฟบอลมีขนาดกว้างและยาว 40x20 เมตร และเสาประตูคอร์ฟบอลมีความสูงจากพื้นจนถึงจุดสูงสุดของเสาประตู 3.5 เมตร วิธีการเล่นกีฬาคอร์ฟบอลโดยในหนึ่งทีมจะมีนักกีฬาทั้งหมด 16 คน ประกอบไปด้วย ผู้ชาย 8 คน ผู้หญิง 8 คน ซึ่งสามารถส่งผู้เล่นลงสนามได้ครั้งละ 8 คน ประกอบไปด้วยฝ่ายรุก 4 คน ฝ่ายรับ 4 คน ซึ่งจำเป็นต้องมี ผู้ชาย 2 คน และ ผู้หญิง 2 คน ทั้งในฝ่ายรุกและฝ่ายรับ โดยในการแข่งขันจะแบ่งออกเป็น 4 ควอเตอร์ ควอเตอร์ละ 15 นาที โดยทีมรุกสามารถใช้เวลาในการรุกได้ 25 วินาที และจะเริ่มจับเวลาเมื่อลูกบอลส่งไปถึงมือผู้เล่นคนแรกในฝ่ายรุก และจะสามารถเริ่มนับ 25 วินาทีได้ใหม่เมื่อลูกบอลสัมผัสที่ห่วงประตูแล้วผู้เล่นฝ่ายรุกยังคงเป็นผู้ครอบครองบอลอยู่ กีฬาคอร์ฟบอลใช้วิธีการส่งบอลในการเล่น และไม่สามารถส่งบอลแบบมือต่อมือได้ ต้องมีการปล่อยให้บอลออกจากมือหรือมีระยะในการลอยอยู่ในอากาศก่อนจึงจะสามารถรับบอลได้ และไม่สามารถเล่นโดยวิธีการตีบอลไปข้างหน้าหรือใช้ร่างกายส่วนอื่น ๆ กระทบกับลูกบอลเพื่อให้ได้เปรียบในพื้นที่การเล่น การยิงประตูสามารถยิงได้จากทุกพื้นที่ในโซนการรุกและสามารถยิงได้ทุกคน ลักษณะในการยิงประตูสามารถยิงประตูได้ทั้งมือบนและมือล่าง ยกเว้นในกรณีถ้าผู้เล่นทีมรับยกมือป้องกันผู้เล่นฝ่ายรุก และผู้เล่นฝ่ายรับหันหน้ามองตรงไปยังผู้เล่นฝ่ายรุกในระยะประมาณ 1 ช่วงแขน ผู้เล่นฝ่ายรุกไม่สามารถยิงประตูต่อหน้าผู้เล่นฝ่ายรับได้ การลงเท้าสู่พื้นในการรับบอลให้ถือว่าเท้าที่ลงสู่พื้นก่อนนั้นเป็นเท้าหลัก และเท้าอีกข้างสามารถหมุนได้โดยที่เท้าหลักไม่หลุดจากพื้น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล

ภาพัชร คำนึง (2553) ศึกษาเรื่องความวิตกกังลวตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชายและนักกรีฑาหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขันกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาชาย และหญิงในแต่ละรอบของการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 26 จังเพชรบูรณ์ จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ CSAI – 2R เพื่อวัดความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬากรีฑาที่เข้าร่วมในการแข่งขันครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในรอบคัดเลือกของนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิง ด้านความตึงเครียดทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ในรอบชิงชนะเลิศของนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิง ด้านความตึงเครียดทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

2. การทดสอบค่าเฉลี่ยของความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักกรีฑาเพศชายกับนักกรีฑาเพศหญิง ในรอบคัดเลือก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ในรอบชิงชนะเลิศ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3. การทดสอบค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาชาย และนักกรีฑาหญิง จำแนกตามรอบของการแข่งขัน พบว่าความตึงเครียดทางกาย ความวิตกกังลวทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

วิมลมาศ ประชากุล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกพูดกบตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมปกควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และวัดค่าความเชื่อมั่นในตนเองโดยแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ 8 ในกลุ่มทดลอง พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิติพงษ์ สุขดี (2555) ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายระหว่างการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39

จำนวน 37 คน ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI – 2R) เพื่อวัดความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ทั้ง 3 ด้าน แบ่งตามประเภทได้ ดังนี้

1.1 ความวิตกกังวลทางกาย ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ประเภทอุปกรณ์ม้าหู ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดด อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ราวคู่ และประเภทราวเดี่ยว อยู่ในระดับปานกลาง ประเภทอุปกรณ์ห่วงนิ่งอยู่ในระดับต่ำ

1.2 ความวิตกกังวลทางจิต ประเภททีม ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ประเภทอุปกรณ์ม้าหู ประเภทอุปกรณ์ห่วงนิ่ง ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดด ประเภทอุปกรณ์ราวคู่ และประเภทราวเดี่ยว อยู่ในระดับปานกลาง

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง ประเภททีม ประเภทอุปกรณ์ฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ประเภทอุปกรณ์ห่วงนิ่ง ประเภทอุปกรณ์โต๊ะกระโดด และประเภทอุปกรณ์ราวคู่ อยู่ในระดับสูง ประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ ประเภทอุปกรณ์ม้าหู และประเภทราวเดี่ยว อยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชาย ระหว่างประเภททีมกับประเภทบุคคลรวมอุปกรณ์ พบว่าความวิตกกังวลทั้งทางกาย ทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายทั้ง 2 ประเภท ไม่มีความแตกต่างกัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าของเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ระหว่างฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ ม้าหู ห่วงนิ่ง โต๊ะกระโดด ราวคู่ และราวเดี่ยว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) พบว่าความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตัวเองของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วชิรา วิสุกัน (2547) ศึกษาเรื่องความวิตกกังลวในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำโรงเรียนเบญจมราชาลัย เพื่อศึกษาระดับของความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลสถานการณ์ จำแนกตามระยะก่อนการแข่งขันของนักกีฬาโรงเรียนเบญจมราชาลัยที่เข้าร่วมแข่งขันรายการกีฬานักเรียนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำหญิง ช่วงอายุ

ระหว่าง 12 – 18 ปี จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของมาร์เตนส์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยก่อนแข่งขัน 6 สัปดาห์ อยู่ในระดับปานกลาง

2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจ ก่อนแข่งขัน 4, 3, 2, 1 สัปดาห์ 1 วัน และก่อนแข่งขัน 1 ชั่วโมง อยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านร่างกายอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตัวเองอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง

ทวิกานต์ อมฤตรส (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลและความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกโปรแกรมบาสเกตบอลทั่วไป จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมบาสเกตบอลทั่วไป จำนวน 15 คน เก็บข้อมูลโดยการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอร์โรนี่ (Bonferroni) งานวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันตามสถานการณ์จริงหลังจากที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความแม่นยำในการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซีเลย์ และคณะ (Seeley, Storey, Wagner, Walker, และ Watts, 2000) ศึกษาเรื่องระดับความวิตกกังวลและความแตกต่างของเพศในนักกีฬาวอลเลย์บอลก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขันในลีกออสเตรเลีย เป็นการศึกษาเพื่อสำรวจความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขันของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยทำการวัดความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจ วัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย และวัดความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลเพศหญิง จำนวน 20 คน และเพศชาย จำนวน 22 คน ซึ่งจะใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) ในการวัดผล ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับความวิตกกังวลไม่มีความแตกต่างกันและไม่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดการแข่งขัน การศึกษานี้จะช่วยให้การสำรวจถึงองค์ประกอบของความวิตกกังวล และความวิตกกังวลเท่าไหร่จึงจะแสดงให้เห็นถึงความสามารถของนักกีฬา

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพูดกับตนเอง

ทีโอดอราคิส วาย และคณะ (Theodorakis และคนอื่น ๆ, 2001) ได้ศึกษาการฝึกทักษะการพูดกับตนเองในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล จุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง 2 แบบ ที่มีผลต่อการยิงประตูโทษบาสเกตบอลในนักเรียนพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ซึ่งจะทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมบาสเกตบอลปกติ ส่วนในกลุ่มทดลองจะแบ่งออกอีกเป็น 2 กลุ่ม และใช้ทักษะการพูดกับตนเองแตกต่างกัน ได้แก่ “ผ่อนคลาย” และ “เร็ว” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกการพูดกับตนเองโดยใช้คำพูดกับตนเองว่า “ผ่อนคลาย” มีการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่าอีก 2 กลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการพูดกับตนเองมีผลทางบวกต่อความสามารถทางการกีฬา ถ้าเนื้อหาที่ใช้นั้นเหมาะสมกับการแสดงออก

ฮาร์ดี้ และคณะ (J. Hardy และคนอื่น ๆ, 2001) ได้ทำการศึกษาเรื่องลักษณะการใช้การพูดกับตนเอง 4 อย่าง ได้แก่ ที่ไหน (Where) เมื่อไหร่ (When) อะไร (What) และทำไม (Why) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชาย จำนวน 78 คน และเพศหญิง จำนวน 72 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 20.68 ปี โดยการให้อ่านความหมายของการพูดกับตนเองแล้วตอบคำถามซึ่งเป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ใช้ในการพูดกับตนเองบ่อยที่สุด (When) สถานที่ที่ใช้พูดกับตนเอง (Where) อะไรหรือเนื้อหาที่ใช้ในการพูดกับตนเอง ผลการศึกษาในครั้งนี้เพื่อเตรียมข้อมูลในการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการใช้การพูดกับตนเอง

ทีโอดอราคิส (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, และ Kazakas, 2000) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงบันดาลใจกับการฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกที่แตกต่างกัน จุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของกลยุทธ์การพูดกับตนเองที่แตกต่างกันในการเพิ่มสมรรถภาพทางกลไกที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ นักฟุตบอลชาย จำนวน 72 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 12 - 16 ปี ที่ผ่านการทดสอบความแม่นยำของฟุตบอล นักกีฬาแบดมินตัน จำนวน 48 คน อายุระหว่าง 18 - 24 ปี ทำการทดสอบเสิร์ฟในกีฬาแบดมินตัน นักเรียนมัธยมตอนปลาย จำนวน 54 คน อายุระหว่าง 15 – 20 ปี ซึ่งทำการทดสอบซิทอัพ (Sit-Up) และนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 63 คน อายุระหว่าง 18 - 33 ปี ซึ่งทดสอบความสามารถเกี่ยวกับกล้ามเนื้อเหยียดเข่าและกล้ามเนื้องอเข่าเมื่อทดสอบด้วย เครื่องวัดกำลังกล้ามเนื้อแบบไอโซเคนาติค (Isokinetic) โดยทั้ง 4 กลุ่มจะได้ทำการทดสอบเพื่อวัดระดับความสามารถในทักษะการพูดกับตนเองทั้ง 2 แบบและทดสอบซ้ำทั้งหมด 4 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า การทดลองสองครั้งแรกผู้ที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองแบบแนะนำมีการปรับปรุงประสิทธิภาพของพวกเขาอย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงบันดาลใจและกลุ่มควบคุม ในการทดลองครั้งสามพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และการทดลองครั้งที่สี่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญสำหรับในกลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจและกลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม สรุปได้ว่าเรื่องของการเคลื่อนไหวทางกลไกเพื่อให้มีประสทธิภาพที่ดีกลยุทธ์การพูดคุยด้วยตนเองจะมีประสิทธิภาพมากกว่าในขณะที่การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจและการพูดกับตนเองแบบแนะนำจะมีประสิทธิภาพมากกว่าในเรื่องของความแข็งแกร่งและความอดทน

ชาซาร์ด และเมดี้ (Boroujeni และ Shahbazi, 2011) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการพูดกับตนเองแบบแนะนำและการพูดกับตนเองเพื่อสร้างแรงบันดาลใจที่มีผลต่อความสามารถของทักษะในกีฬาบาสเกตบอล จุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการพูดกับตนเองแบบแนะนำและการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจที่มีต่อทักษะการส่งบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนจำนวน 72 คน ที่มีช่วงอายุ 20.09 ± 1.12 ได้รับการสุ่มเลือกเป็นตัวอย่างจากนักเรียน 187 คนที่ลงเรียนวิชาพลศึกษาทั่วไป (บาสเกตบอล) ในภาคเรียนแรก โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 24 คน คือ กลุ่มควบคุมไม่มีการแทรกแซงใด ๆ กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำ และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ ซึ่งจะทำการทดสอบในเรื่องของความเร็วในการส่งบอลสองมือ

ระดับบอก และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ความเร็วในการส่งบอลสองมือระดับบอกและความแม่นยำในการยิงประตูมีการเปลี่ยนแปลงในทุกกลุ่ม สรุปได้ว่ากลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำจะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในทักษะที่ต้องใช้ความแม่นยำและเวลา ส่วนกลุ่มที่ฝึกการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจจะมีประสิทธิภาพมากในทักษะที่ต้องใช้ความเร็ว

ดาลี และปานาบาส (Dali และ Parnabas, 2018) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการพูดกับตนเองที่มีผลต่อการยิงประตูโทษและระดับความวิตกกังวลในผู้เล่นบาสเกตบอลมือใหม่ จุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อทำศึกษาผลของการพูดกับตนเองที่มีผลต่อการยิงประตูโทษและระดับความวิตกกังวลในผู้เล่นบาสเกตบอลมือใหม่เพศชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 48 คน เป็นนักบาสเกตบอลมือใหม่เพศชาย อายุเฉลี่ยระหว่าง 22.27 ± 1.47 ปี โดยแบ่งออกเป็นทั้งหมด 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำ กลุ่มที่ 2 กลุ่มฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำควบคู่กับฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ และกลุ่มควบคุม ซึ่งจะทำการทดสอบก่อนการฝึก และหลังการฝึกเพื่อวัดผลของการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อระดับความวิตกกังวลและประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลหลังฝึกต่ำกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกกลุ่ม ($p < .05$) ส่วนประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ฝึกการพูดกับตนเองแบบแนะนำอย่างเดียวมีความเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก ตามด้วยกลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบควบคู่ระหว่างฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำและฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ ตามด้วยกลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุม ($p < .05$) อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลกับประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษในทุกกลุ่ม ($p < .05$) สรุปได้ว่าการพูดกับตนเองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษและเพื่อลดระดับของความวิตกกังวลในนักกีฬามือใหม่

ชาง และคณะ (Chang และคนอื่น ๆ, 2014) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพูดกับตนเองและความสามารถในการเล่นซอฟต์บอล : บทบาทของธรรมชาติการพูดกับตนเอง ลักษณะเฉพาะทางกลไก และการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักกีฬาซอฟต์บอลมือใหม่ จุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการพูดกับตนเองต่อประสิทธิภาพการขว้างปาซอฟต์บอล และการศึกษาที่สองศึกษาธรรมชาติของการพูดกับตนเองและลักษณะเฉพาะทางกลไกรวมถึงการศักยภาพในการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 42 คน มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 17.48 ± 0.55 ปี โดยใช้การพูดกับตัวเองแบบสร้างแรงบันดาลใจ และการพูดกับตนเองแบบไม่เกี่ยวข้องกับทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลในเรื่องของระยะทางและความแม่นยำ ผลการวิจัยพบว่า การพูดกับตนเองแบบแนะนำและการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจมีประสิทธิภาพที่ดีกว่าการพูดกับตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับความแม่นยำในการขว้างลูกซอฟต์บอล ในขณะที่การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจดีกว่าการพูดกับตนเองแบบแนะนำและการพูดกับตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับการขว้างลูกซอฟต์บอล ผลของการศึกษาที่สองสำหรับเรื่องของการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความคล้ายคลึงกันโดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องของความแม่นยำเพิ่มมากขึ้นทั้งในกลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองแบบแนะนำและการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจแต่มากกว่ากลุ่มที่ฝึกพูดกับตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องกับการขว้างลูกซอฟต์บอลนอกจากนี้ยังพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองและลักษณะเฉพาะทางกลไก สรุปว่าการรับรู้ความสามารถของตัวเองมีบทบาทและเป็นตัวกลางในการเลือกทิศทางของการพูดกับตนเอง

เอเลนี นิโคลาส อีวานเกลอส และนิโคลาส(Eleni, Nikolaos, Evangelos, และ Nikolaos, 2014) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการพูดกับตนเองที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะของนักกีฬาเทควันโดมือใหม่และการรับรู้ ในการศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบผลของการพูดกับตนเองในรูปแบบของการสอนทางเทคนิคต่อประสิทธิภาพและการเรียนรู้ของสองทักษะพื้นฐาน (Ap chagi และ Dollyo chagi) ในการรับรู้การใช้การพูดคุยด้วยตนเองของนักกีฬาเทควันโดมือใหม่โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง (FSTQ) ของ Theodorakis, Hatzigeorgiadis และ Chroni (2008) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กชายและเด็กหญิงจำนวน 36 คนอายุ 8 - 12 ปี (M = 9.53, SD = 1.53) มีประสบการณ์ทางการกีฬา 2 ปี และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 18 คน โดยกลุ่มแรกจะทำการฝึกโดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเองแบบแนะนำหรือแบบสอน(IST) และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุม โดยทำการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นในด้านประสิทธิภาพและการเรียนรู้ทักษะการกีฬาเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับคำติชมจากการสอนแบบปกติ การใช้เทคนิคการพูดกับตนเองในการสอนในนักกีฬารุ่นเยาว์มีผลในเชิงบวกต่อการเรียนรู้และการปรับปรุงประสิทธิภาพในระหว่างการปฏิบัติทักษะกีฬา นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกในเรื่องของการพูดกับตนเอง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพูดกับตนเองนั้นสามารถใช้เป็นเครื่องมือของผู้ฝึกสอน และครูพลศึกษาสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

เอ็ดเวิร์ด ท็อด และแม็คไกวกัน (Edwards, Tod, และ McGuigan, 2008) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพูดกับตนเองที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพการกระโดดในแนวดิ่งและจลศาสตร์ของนักกีฬารักบี้ชาย จุดมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้เพื่อตรวจสอบผลกระทบของการพูดกับตนเองแบบแนะนำ และการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับศูนย์กลางของการกระจัดมวลและการเคลื่อนไหวของสะโพกในระหว่างการกระโดดในแนวดิ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬารักบี้เพศชาย จำนวน 24 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 21.1 ปี น้ำหนัก 81 กิโลกรัม และส่วนสูง 180 เซนติเมตร ดำเนินการทดสอบกระโดดในแนวดิ่งสามครั้งโดยพัก 2 นาทีระหว่างการกระโดดแต่ละครั้ง ซึ่งก่อนทำการกระโดดในแต่ละครั้งผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการแทรกแซงหนึ่งในสามครั้ง ด้วยการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ การพูดกับตนเองแบบแนะนำและไม่มีการพูดกับตนเองเลย ผลการวิจัยพบว่าการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจมีผลต่อการกระโดดในแนวดิ่งมากกว่ากลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่ไม่ได้รับการพูดกับตนเอง ส่วนในเรื่องของจลศาสตร์ไม่พบความแตกต่างกันทั้งสามกลุ่ม นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการกำจัดสะโพกระหว่างแรงจูงใจและการสอนด้วยตนเอง (P = 0.014) บ่งชี้ว่าการพูดคุยด้วยตนเองอาจมีผลต่อประสิทธิภาพและเทคนิคระหว่างการกระโดดในแนวดิ่งในผู้เล่นรักบี้ชาย

ยูซูฟ ฮิดายาซ (Hidayat, 2019)ได้ทำการศึกษาเรื่องของการประชุมเชิงวิชาการเกี่ยวกับการพูดกับตนเองสำหรับผู้เริ่มต้นของโค้ชแบดมินตัน จุดประสงค์ของการประชุมเชิงวิชาการครั้งนี้เพื่อเพื่อช่วยโค้ชแบดมินตันขั้นพื้นฐานให้เข้าใจแนวคิดการประยุกต์ใช้การพูดกับตนเอง (ST) และบูรณาการให้เข้ากับกระบวนการของการฝึกซ้อม โดยการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ดำเนินการเป็นเวลา 2 วัน และมีผู้เข้าร่วมจำนวน 16 คน ซึ่งเป็นโค้ชแบดมินตันขั้นพื้นฐานจากโรงเรียน 8 แห่ง และคลับจาวาในตะวันตก ผลที่สำคัญที่สุดของการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้คือการจัดการแนวคิดเกี่ยวการประยุกต์ใช้การพูดกับตัวเองในกระบวนการฝึกซ้อมแบดมินตันสำหรับนักกีฬามือใหม่อายุ 10 – 12 ปี สรุปได้ว่า การพูดกับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของทักษะทางจิตที่พิจารณาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพที่แนะนำสำหรับโค้ชและนักกีฬา เนื่องจากสามารถเพิ่มขีดความสามารถของแต่ละบุคคลในการแสดงศักยภาพได้

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

นักกีฬาชมรมกีฬาคอร์ฟบอล ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคอร์ฟบอลชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ 2 จำนวน 40 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มจากผลคะแนนจากการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล เรียงคะแนน มาก – น้อย สลับกัน ดังนี้

<u>กลุ่มควบคุม</u> กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมตามปกติ

<u>กลุ่มทดลอง</u> กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Reviesed Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เต็นส์ และรัสเซล (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ วัดความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง

3. แบบทดสอบการยิงประตูคอร์ฟบอล

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

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

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หาคุณภาพของเครื่องมือโดยการนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองให้กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะพลศึกษา ไปติดต่อกับหัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาคอร์ฟบอลเพื่อกำหนดช่วงเวลาในการฝึกและการเก็บข้อมูล

2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตขั้นตอนในการทดสอบและการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้เข้าใจเป็นแนวทางเดียวกันอย่างถูกต้อง

5. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำการทดสอบการยิงประตูคอร์ฟบอลในตำแหน่งที่กำหนดไว้ทั้งหมด 4 จุด จุดละ 5 ลูก และบันทึกผลเพื่อนำผลในการทดสอบการยิงประตูคอร์ฟบอลที่ได้มาทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างให้ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

5.1.1 กลุ่มทดลอง ทำการฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมคอร์ฟบอลตามปกติ และหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกซ้อมคอร์ฟบอลปกติ 5 นาที จะทำการฝึกโปรแกรมการพูดกับตนเองต่อ เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) เวลา 16.30 – 19.30 น. โดยแต่ละครั้งจะใช้เวลาในการฝึกโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง ครั้งละ 15-30 นาที โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์

5.1.2 กลุ่มควบคุม ทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกซ้อมคอร์ฟบอลปกติแต่จะไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

5.1.3 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบทดสอบความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง (CSAI – 2R) และทดสอบความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอล ก่อนการฝึก (สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยให้ทำแบบทดสอบก่อนการจำลองสถานการณ์การแข่งขัน 30 นาที ทั้ง 3 ครั้ง

6. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างและวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการทดสอบความความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และความสามารถในการยิงประตูในกีฬาคอร์ฟบอลก่อนการฝึก(สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของอายุ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนฝึก(สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ ที (Independent for t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ระหว่างก่อนฝึก(สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Paired t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

บทที่ 4
ผลการดำเนินงานวิจัย

ในการศึกษาผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอลมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล โดยทำการศึกษาในกลุ่มประชากร ที่เป็นนักกีฬาชมรมกีฬาคอร์ฟบอล ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคอร์ฟบอลชิงแชมป์ประเทศไทย ครั้งที่ 2 จำนวน 40 คน ซึ่งจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มจากผลคะแนนจากการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล เรียงคะแนน มาก – น้อย สลับกัน คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมตามปกติ และกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกซ้อมปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง ซึ่งผลการทดสอบความความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล และความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอลก่อนฝึก (สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ผ่านโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของอายุ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนฝึก(สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ ที (Independent for t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ระหว่างก่อนฝึก(สัปดาห์ 0) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Paired t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) อายุของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

	อายุ	
	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	22.15	2.63
กลุ่มควบคุม	22.90	2.49

จากตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 22.15 และ 22.90 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.63 และ 2.49 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean)และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุม (n = 20)

ความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุม	**สัปดาห์ 0**		**สัปดาห์ที่ 4**		**สัปดาห์ที่ 8**		**แนวโน้ม**
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความวิตกกังวลทางกาย							
ข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดกลัว ว้าวุ่น	2.35	.98	2.15	.67	1.30	.47	ลดลง
ข้อ 4 ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	2.10	.91	2.15	.58	1.20	.41	ลดลง
ข้อ 6 ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1.65	.81	1.45	.60	1.30	.47	ลดลง
ข้อ 9 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจของข้าพเจ้าเต้นเร็วขึ้น	2.35	.58	2.20	.76	1.35	.48	ลดลง
ข้อ 12 ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1.55	.68	1.70	.73	1.30	.47	ลดลง
ข้อ 15 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1.85	.74	2.10	.64	1.05	.22	ลดลง
ข้อ 17 ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1.85	.74	2.05	.68	1.35	.48	ลดลง
โดยภาพรวม	1.95	.77	1.97	.66	1.26	.42	ลดลง

ตาราง 2 (ต่อ)

ความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุม	สัปดาห์ 0		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 8		แนวโน้ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความวิตกกังวลทางจิต							
ข้อ 2 ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการยิงประตู	2.50	.76	2.40	.59	2.10	1.0	ลดลง
ข้อ 5 ข้าพเจ้ากังวลว่าจะยิงประตูไม่ลง	2.35	.67	2.30	.57	1.85	.74	ลดลง
ข้อ 8 ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าข้าพเจ้าจะไม่สามารถควบคุมร่างกายของข้าพเจ้าได้ภายใต้สถานการณ์ตึงเครียด	1.80	.69	2.25	.44	1.15	.36	ลดลง
ข้อ 11 ข้าพเจ้ากังวลว่าข้าพเจ้าจะยิงประตูได้ไม่ดี	2.35	.58	2.35	.67	1.75	.96	ลดลง
ข้อ 14 ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการยิงประตูของข้าพเจ้า	2.30	.57	2.35	.58	2.15	.67	ลดลง
โดยภาพรวม	2.26	.65	2.33	.57	1.80	.74	ลดลง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง							
ข้อ 3 ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.45	.68	2.70	.65	3.35	.67	เพิ่มขึ้น
ข้อ 7 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้ายทายได้	2.30	.57	2.50	.51	3.40	.50	เพิ่มขึ้น
ข้อ 10 ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นใจในตนเองว่าข้าพเจ้าจะยิงประตูได้ดี	2.00	.45	2.50	.68	3.35	.48	เพิ่มขึ้น
ข้อ 13 ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเพราะสามารถมองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	2.25	.55	2.50	.60	3.15	.48	เพิ่มขึ้น
ข้อ 16 ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้อย่างดี	2.30	.47	2.65	.58	3.00	.56	เพิ่มขึ้น
โดยภาพรวม	2.26	.54	2.57	.60	3.25	.53	เพิ่มขึ้น

จากตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุม พบว่าด้านความวิตกกังวลทางกาย โดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (1.95 ± .77) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (1.97 ± .66) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.26 ± .42) ลดลง

ตามลำดับ นอกจากนี้ด้านความวิตกกังวลทางจิตโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.26 ± .65) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (2.33 ± .57) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.80 ± .74) ลดลงตามลำดับ และด้านความเชื่อมั่นในตนเองโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.26 ± .54) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (2.57 ± .60) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (3.25 ± .53) เพิ่มขึ้นตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองรายข้อ (n = 20)

ความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง	สัปดาห์ 0		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 8		แนวโน้ม
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความวิตกกังวลทางกาย							
ข้อ 1 ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดกลัว ว้าวุ่น	2.05	.75	2.00	.72	1.50	.51	ลดลง
ข้อ 4 ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	2.25	.71	2.00	.72	1.40	.59	ลดลง
ข้อ 6 ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1.25	.44	1.10	.30	1.00	.00	ลดลง
ข้อ 9 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจของข้าพเจ้าเต้นเร็วขึ้น	2.05	.82	2.00	.72	1.75	.55	ลดลง
ข้อ 12 ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1.30	.57	1.10	.30	1.05	.22	ลดลง
ข้อ 15 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1.90	.96	1.55	.88	1.20	.52	ลดลง
ข้อ 17 ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1.80	.76	1.60	.75	1.40	.59	ลดลง
โดยภาพรวม	1.80	.71	1.62	.62	1.32	.42	ลดลง

ตาราง 3 (ต่อ)

ความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง	สัปดาห์ 0		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 8		แนวโน้ม
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	
ด้านความวิตกกังวลทางจิต							
ข้อ 2 ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการยิงประตู	2.95	.82	2.35	.87	1.95	.88	ลดลง
ข้อ 5 ข้าพเจ้ากังวลว่าจะยิงประตูไม่ลง	2.55	.75	2.25	.78	1.90	.71	ลดลง
ข้อ 8 ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าข้าพเจ้าจะไม่สามารถควบคุมร่างกายของข้าพเจ้าได้ภายใต้สถานการณ์ตึงเครียด	1.95	.75	1.95	.68	1.55	.51	ลดลง
ข้อ 11 ข้าพเจ้ากังวลว่าข้าพเจ้าจะยิงประตูได้ไม่ดี	2.35	.67	2.30	.92	2.00	.72	ลดลง
ข้อ 14 ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการยิงประตูของข้าพเจ้า	2.80	.83	2.55	.82	2.25	.78	ลดลง
โดยภาพรวม	2.52	.76	2.28	.81	1.93	.72	ลดลง
ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง							
ข้อ 3 ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	2.09	.71	3.40	.59	3.45	.82	เพิ่มขึ้น
ข้อ 7 ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้ายทายได้	3.15	.74	3.40	.68	3.30	.73	เพิ่มขึ้น
ข้อ 10 ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นใจในตนเองว่าข้าพเจ้าจะยิงประตูได้ดี	2.70	.65	3.00	.72	3.15	.74	เพิ่มขึ้น
ข้อ 13 ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเพราะสามารถมองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	2.95	.75	2.95	.68	3.40	.82	เพิ่มขึ้น
ข้อ 16 ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้อย่างดี	3.10	.64	3.35	.67	3.35	.74	เพิ่มขึ้น
โดยภาพรวม	2.79	.69	3.22	.66	3.33	.77	เพิ่มขึ้น

จากตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย โดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (1.80 ± .71) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (1.62 ± .62) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.32 ± .42) ลดลงตามลำดับ นอกจากนี้ด้านความวิตกกังวลทางจิตโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.52 ± .76) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (2.28 ± .81) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.93 ± .72) ลดลงตามลำดับ

และด้านความเชื่อมั่นในตนเองโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.79 ± .69) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (3.22 ± .66) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (3.33 ± .77) เพิ่มขึ้นตามลำดับ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 (n = 20)

การเปรียบเทียบภายในกลุ่มควบคุม		$\overline{X}$	S.D.	t	*p*
ความวิตกกังวลทางกาย	ก่อนฝึก	1.95	.49	-.09	.92
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.97	.47		
	ก่อนฝึก	1.95	.49	7.32	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.26	.32		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.97	.47	5.27	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.26	.32		
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	ก่อนฝึก	2.26	.51	-.51	.61
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.33	.39		
	ก่อนฝึก	2.26	.51	3.26	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.80	.62		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.33	.39	3.21	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.80	.62		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนฝึก	2.26	.30	-2.32	.03*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.57	.41		
	ก่อนฝึก	2.26	.30	-10.23	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	3.25	.31		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.57	.41	-5.26	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	3.25	.31		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง(t = -.09, p >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 7.32, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 5,27, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = -.51, p >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.26, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.21, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง (t = -2.32, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -10.23, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -5,26, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง		$\bar{X}$	S.D.	t	*p*
ความวิตกกังวลทางกาย	ก่อนฝึก	1.80	.38	1.42	.17
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.62	.35		
	ก่อนฝึก	1.80	.38	4.96	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.32	.27		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.62	.35	3.25	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.32	.27		
ความวิตกกังวลทางจิตใจ	ก่อนฝึก	2.52	.56	1.39	.18
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.28	.65		
	ก่อนฝึก	2.52	.56	3.28	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.93	.63		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.28	.65	1.52	.14
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.93	.63		
ความเชื่อมั่นในตนเอง	ก่อนฝึก	2.96	.54	-1.51	.15
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.22	.55		
	ก่อนฝึก	2.96	.54	-2.21	.03*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	3.33	.64		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.22	.55	-.64	.52
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	3.33	.64		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 5 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง ($t = 1.42$, $p > .05$) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน ($t = 4.96$, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน ($t = 3.25$, $p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = 1.39, p >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.28, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อย่างไรก็ตามระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = 1.25, p >.05) ทางสถิติ

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = -1.51, p >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -2.21, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อย่างไรก็ตามระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.64, p >.05) ทางสถิติ

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านร่างกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางกาย	**กลุ่มควบคุม**		**กลุ่มทดลอง**		t	*p*
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการฝึก	1.95	.49	1.80	.38	1.12	.26
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.97	.47	1.62	.35	2.66	.01*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.26	.32	1.32	.27	-.67	.50

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ปละหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่าด้านความวิตกกังวลทางกายระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมขณะก่อนการฝึก ไม่พบความแตกต่าง (t = 1.12, p >.05) ทางสถิติ แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = 2.66, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อย่างไรก็ตามหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.67, p >.05) ทางสถิติ

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางจิตใจ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	*p*
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ก่อนฝึก	2.26	.51	2.52	.56	-1.51	.13
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.33	.39	2.28	.66	.29	.77
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	1.80	.62	1.93	.63	-.64	.52

จากตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ขณะก่อนฝึก ไม่พบความแตกต่าง (t = -1.51, p >.05) ทางสถิติ แต่หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = .29, p >.05) ทางสถิติ รวมทั้งหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.64, p >.05) ทางสถิติ

ตาราง 8 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นในตนเอง	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	*p*
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
ก่อนฝึก	2.26	.30	2.96	.54	-5.03	.00*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.57	.41	3.22	.55	-4.23	.00*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	3.25	.31	3.33	.64	-.49	.00*

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางด้านความเชื่อมั่น ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมขณะก่อนฝึก พบความแตกต่าง (t = -5.03, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง

กัน (t = -4.23, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ยังพบความแตกต่างกัน (t = -.49, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตาราง 9 การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มควบคุม		$\bar{X}$	S.D.	t	p
การทดสอบทักษะ	ก่อนฝึก	2.95	.68	-3.68	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	4.35	1.49		
	ก่อนฝึก	2.95	.68	-4.43	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	4.60	1.53		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	4.35	1.49	-.53	.60
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	4.60	1.53		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 9 แสดงการเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง (t = -3.68, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -4.43, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.53, p >.05) ทางสถิติ

ตาราง 10 การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มทดลอง		$\bar{X}$	S.D.	t	*p*
การทดสอบทักษะ	ก่อนฝึก	4.30	1.45	-3.67	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	6.20	2.09		
	ก่อนฝึก	4.30	1.45	-5.15	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	7.65	2.56		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	6.20	2.09	-1.77	.09
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	7.65	2.56		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง (t = -3.67, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -5.15, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -1.77, p >.05) ทางสถิติ

ตาราง 11 การเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นระหว่างกลุ่ม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	*p*
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนฝึก	2.95	.68	4.30	1.45	-3.75	.00*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	4.35	1.49	6.20	2.09	-3.21	.00*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	4.60	1.53	7.65	2.56	-4.56	.00*

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมขณะก่อนฝึก พบความแตกต่าง (t = -3.75, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = -3.21, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8ยังพบความแตกต่างกัน (t = -4.56, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล หลังจากได้ผลการดำเนินงานแล้ว สามารถสรุปผลการดำเนินงาน โดยแบ่งหัวข้อในการสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 22.15 และ 22.90 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.63 และ 2.49 ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุม พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย โดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (1.95 ± .77) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (1.97 ± .66) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.26 ± .42) ลดลงตามลำดับ นอกจากนี้ด้านความวิตกกังลกังวลทางจิตโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.26 ± .65) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (2.33 ± .57) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.80 ± .74) ลดลงตามลำดับ และด้านความเชื่อมั่นในตนเองโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.26 ± .54) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (2.57 ± .60) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (3.25 ± .53) เพิ่มขึ้นตามลำดับ

3. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลอง พบว่าด้านความวิตกกังวลทางกาย โดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (1.80 ± .71) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (1.62 ± .62) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.32 ± .42) ลดลงตามลำดับ นอกจากนี้ด้านความวิตกกังวลทางจิตโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.52 ± .76) หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 (2.28 ± .81) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (1.93 ± .72) ลดลงตามลำดับ และด้านความเชื่อมั่นในตนเองโดยภาพรวมมีแนวโน้มจากก่อนฝึก (2.79 ± .69) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (3.22 ± .66) และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 (3.33 ± .77) เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = -.09, *p* >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 7.32, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 5,27, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = -.51, *p* >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.26, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.21, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง (t = -2.32, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -10.23, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -5,26, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ภายในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

1. ด้านความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = 1.42, *p* >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 4.96, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.25, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2. ด้านความวิตกกังวลทางจิต ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = 1.39, *p* >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = 3.28, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อย่างไรก็ตามระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = 1.25, *p* >.05) ทางสถิติ

3. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความแตกต่าง (t = -1.51, *p* >.05) ทางสถิติ แต่ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -2.21, *p* <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อย่างไรก็ตามระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.64, *p* >.05) ทางสถิติ

6. เปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางด้านร่างกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ด้านความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ขณะก่อนฝึก ไม่พบความแตกต่าง (t = 1.12, p >.05) ทางสถิติ แต่หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = 2.66, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อย่างไรก็ตามหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.67, p >.05) ทางสถิติ ด้านความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ พบว่าขณะก่อนฝึก ไม่พบความแตกต่าง (t = -1.51, p >.05) ทางสถิติ แต่หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = .29, p >.05) ทางสถิติ รวมทั้งหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.64, p >.05) ทางสถิติ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่าขณะก่อนฝึก พบความแตกต่าง (t = -5.03, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = -4.23, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ยังพบความแตกต่างกัน (t = -.49, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

7. เปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง (t = -3.68, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -4.43, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -.53, p >.05) ทางสถิติ และการเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะ ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่าง (t = -3.67, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกัน (t = -5.15, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ระหว่างหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่างกัน (t = -1.77, p >.05) ทางสถิติ

8. เปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ขณะก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมขณะก่อนฝึก พบความแตกต่าง (t = -3.75, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รวมทั้งหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบความแตกต่างกัน (t = -3.21, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ยังพบความแตกต่างกัน (t = -4.56, p <.05) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจันสามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. จากการผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองแล้วสามารถทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นในขณะที่ยิงประตูคอร์ฟบอล ซึ่งสอดคล้องกับ (สุพิตร สมาหิโต, 2546) ได้กล่าวว่า เมื่อได้มีการฝึกพูดกับตนเองแล้วจะทำให้เกิดผลที่ชัดเจน คือ สามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และการพูดกับตนเองเป็นทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่ง ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันหรือการแสดงทักษะส่วนตน เพราะการพูดกับตัวเองจะเป็นลักษระของการพูดย้ำเพื่อจัดระบบความคิดให้กับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองได้ และ (สมบัติ กาญจนกิจ และ และ สมหญิง จันทรุไทย, 2542) กล่าวว่า ในบางครั้งนั้นสติกับการกระทำไม่ได้ไปด้วยกัน เมื่อได้พูดกับตนเองโดยผ่านกระบวนการคิด จะสามารถส่งผลโดยตรงกับการกระทำต่าง ๆ ตามมา เมื่อเราคิดหรือพูดก็จะทำให้เรามีสติอยู่กับตัวเองได้ดีที่สุด ดังนั้น เมื่อทักษะการพูดกับตัวเอง เป็นการพูดเน้นย้ำกับตัวเองซ้ำ ๆ ด้วยคำว่า ฉันรู้ ว่าฉันสามารถ ยิงประตูได้ดี หรือ ฉันสามารถยิงลูกนี้ได้คะแนน หรือ คำพูดย้ำ ๆ คำอื่นๆ ว่าฉัน สามารถ..... ซึ่งมันจะเป็นคำพูดที่แสดงถึงพลังและความเข้มแข็ง เพื่อสร้างให้เกิดแรงกระตุ้น เป็นการส่งสารให้ร่างกายรู้สึกถึงความแน่นอนที่ปฏิบัติทักษะ เมื่อรู้ว่าสามารถทำได้ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ร่างกายก็จะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อร่างกายรู้สึกผ่อนคลายก็สามารถแสดงหรือปฏิบัติทักษะนั้น ๆ ได้อย่างเต็มที่และมีความมั่นใจในการกระทำ (Bennett และ Pravitz, 1987) ทักษะการพูดกับตัวเองส่งผลให้เกิดความมั่นใจ และนอกจากนั้นการพูดกับตนเองยังส่งผลต่อการกีฬาอีกหลายอย่างขึ้นอยู่กับลักษณะคำพูด (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) คือการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ การพูดกับตัวเองเพื่อสร้างแรงกระตุ้นและเพิ่มความพยายามในการปฏิบัติ

จากงานวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกทักษะการพูดกับตัวเองในขณะที่ยิงประตูคอร์ฟบอลสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของ (เยาวเรศ สุมน, 2542) การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช แต่ทั้งนี้นักกีฬาได้รับการฝึกอย่างถูกวิธี ด้วยโปรแกรมที่ถูกต้องและมีคุณภาพจะทำให้ความเชื่อมั่นของนักกีฬาเพิ่มาขึ้นในขณะที่ปฏิบัติทักษะ ดังที่ (สุพิตร สมาหิโต, 2546) ได้กล่าวถึงแนวทางการฝึกทักษะทางด้านจิตใจว่า 1. ต้องมีการบรรยาย

และอธิบายทักษะทางจิตวิทยา จนให้นักกีฬายอมรับว่าทักษะนั้นเรียนรู้ได้จริง และมีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา 2. มีโปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพ ในการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การหายใจอย่างสมบูรณ์ เพื่อทำให้นักกีฬาได้มีการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ และภาวะกดดันต่าง ๆ เพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้มีความพร้อม และผ่อนคลายที่สุด ขั้นตอนที่ 2 การฝึกหายใจเพื่อให้นักกีฬาเกิดความนิ่ง เพื่อให้หยุดคิดเรื่องทุกอย่างพร้อมที่จะรับรู้คำพูดที่ต้องการพูดกับตนเองอย่างตั้งใจในสภาวะจิตที่มีสมาธิ นักกีฬาจะมีคำพูดในด้านบวกได้ดีขึ้น และขั้นตอนที่ 3 คือ การพูดกับตนเอง ให้นักกีฬาได้พูดคำที่ต้องการ เช่น “ฉันรู้ว่าฉันสามารถ.....ได้” ให้เติมหรือพูดในสิ่งที่จะเสริมสร้างความเชื่อมั่นในขณะที่จะมีการยิงประตูคอร์ฟบอลโดยเน้นไปที่ทักษะกีฬาคอร์ฟบอล สอดคล้องกับไวน์เบิร์ก และกูลด์ (R. S. Weinberg, 1999) ได้แบ่งการพูดกับตัวเองออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1. การพูดดีกับตนเอง (Positive Self-talk) เป็นการพูดในทางบวก เป็นผลดีกับตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มแรงจูงใจ การมุ่งความสนใจ เช่น “วันนี้เป็นวันของฉัน” 2. การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self-talk) เป็นการพูดในทางไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง เช่น “ฉันมันตัวถ่วง” ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่ พบว่า การพูดไม่ดีกับตนเอง ทำให้ไม่ได้เพิ่มความสามารถแต่อย่างไร แต่ยิ่งกลับทำให้อารมณ์เสียมากขึ้น และเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลและสับสนมากขึ้นด้วย ดังงานวิจัยที่ค้นพบการพูดกับตนเองและผลกระทบต่อสถานการณ์ทางการกีฬา พบว่า การพูดในทางลบบางครั้งสามารถเป็นแรงจูงใจให้กับนักกีฬาได้ (J. Hardy และคนอื่น ๆ, 2001) ดังนั้น ในการฝึกทักษะการพูดกับตนเองนั้นจำเป็นต้องระวังเรื่องเนื้อหาของคำพูดด้วย ดังที่ ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (R. S. Weinberg, 1999) กล่าวว่า ทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill) เป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ จนชำนาญ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่านักกีฬาที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นที่มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตัวเอง และมีแนวโน้มของการมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก และมีความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นอีกหลังจากการฝึกหลังสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพูดกับตนเองสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาได้ และได้สอดคล้องกับสมมุติฐานของการวิจัย คือ นักกีฬาที่ฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันหลังจากได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

2. ศึกษาถึงผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล จากการผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองทำให้ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางด้านจิตใจลดลง ความวิตก

กังวลเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้น เป็นความรู้สึกที่เก็บกด ไม่สบายใจ และเป็นความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ร่างกายได้รับแรงกดดันสูง ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิด หรือประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลมากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้จึงทำให้การแสดงความสามารถออกมาได้ไม่ดี สอดคล้องกันกับ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าว่าจะพบกับความล้มเหลวหรือเป็นอันตราย สามารถเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา สภาพของอารมณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาในการแข่งขันทั้งก่อนแข่งขัน ขณะแข่งขันและเมื่อจบการแข่งขัน จากผลการศึกษาของ (สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, 2556) พบว่าก่อนลงทำการแข่งขันนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก็จะมีความวิตกกังวลตามสถานกรณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนได้ตามผลการเล่นและการจากการเผชิญสถานการณ์นั้น แต่โดยปกติแล้วความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ก่อนลงแข่งจะสูงกว่าขณะที่มีการฝึกซ้อมอยู่แล้ว (L. Hardy และคนอื่น ๆ, 1996) กล่าวถึงการใช้ทักษะการพูดกับตนเองว่า ที่ผ่านมามีการใช้รูปแบบการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมและจัดการกับระบบความคิดของนักกีฬาเพื่อลดความวิตกกังวล การพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสำเร็จในการแสดงความสามารถทางกีฬา และได้ถูกนำมาใช้กับการฝึกทักษะทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอ จากผลการศึกษาการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนของความวิตกกังวลภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตัวเอง ระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าคะแนนของความวิตกกังวลด้านความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) และด้านความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัย ซีเวลและเอ็ดมอนสัน (Sewell และ Edmondson, 1996)พบว่า ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางด้านจิตใจจะเพิ่มสูงขึ้นก่อนการแข่งขัน และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง ภายในกลุ่ม มีค่าคะแนนของความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางด้านจิตใจไม่มีความแตกต่างกัน ดังผลการวิจัย (ลัดดา พันธ์กำเนิด, 2549)ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการกลัวต่อความล้มเหลง การรับรู้ถึงความสำคัญของเกมการแข่งขัน และความวิตกกังวลก่อนเกมการแข่งขันพบว่า การรับรู้หรือตระหนักถึงความสำคัญของการแข่งขันมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวลทางกาย แต่ไม่มีความสัมพันธ์ต่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดและกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการแข่งขันสูงนั้น การกลัวความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางความคิด

เมื่อทำการดูค่าของความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ผลความวิตกกังวลทางกายในสัปดาห์ก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่ามีความแตกต่างกัน คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง (กลุ่มทดลอง) มีค่าของความวิตกกังวลทางกายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองจึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิบัติทักษะการยิงประตูเพิ่มมากขึ้น เมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นความวิตกกังวลจึงลดลง และทำให้ความสามารถในการปฏิบัติทักษะดีขึ้นตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, และ Chroni, 2008) ได้ทำการศึกษากับนักกีฬาในการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง โดยมีการวิเคราะห์ถึงเนื้อหาของการพูดกับตนเองสามารถส่งผลถึงการเพิ่มความมั่นใจ การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมความพยายาม และควบคุมการรับรู้และการตอบสนองของอารณ์และยังก่อให้เกิดการเล่นที่เป็นอัตโนมัติ และ (Perkos, Theodorakis, และ Chroni, 2002) ทำการตรวจสอบประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองในนักกีฬาบาสเกตบอลมือใหม่ พบว่า หลังจากการฝึก การพูดกับตัวเองสามารถช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น เพิ่มสมาธิและควบคุมความวิตกกังวลได้ และ (Landin, 1994) ได้กล่าวว่าประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองที่มีต่อความสนใจ ชี้ให้เห็นถึงความสามารถในการใช้การพูดกับตนเองในการเพิ่มความมุ่งมั่นความสนใจ และการกำหนดทิศทางหรือการเปลี่ยนทิศทางของความสนใจในสิ่งที่ทำ ขึ้นอยู่กับการเลือกคำพูดให้สัมพันธ์กับสิ่งนั้น และ(Chroni, Perkos, และ Theodorakis, 2007) ได้ศึกษาหน้าที่ และการเลือกใช้การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ และการพูดกับตนเองแบบแนะนำของนักกีฬาบาสเกตบอลเยาวชน พบว่าการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ สามารถส่งเสริมในเรื่องของสมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้ของการผ่อนคลายขณะยิงประตูในขณะที่การพูดกับตนเองแบบแนะนำจะพัฒนาเทคนิคในการส่งลูกมากกว่า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ เมื่อทำการดูผลการเปรียบเทียบทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง(กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง(กลุ่มควบคุม) พบว่า นักกีฬากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองมีความสามารถในทักษะการยิงประตูคอร์ฟบอลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะการพูดกับตนเองทั้งในสัปดาห์ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพูดกับตนเองสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และสามารถลดความวิตกกังวลเพื่อเพิ่มความสามารถในการยิงประตูคอร์ฟบอลที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญกับจิตวิทยาการกีฬาเพิ่มมากขึ้น และจัดให้มีโปรแกรมการฝึกซ้อมควบคู่กับจิตวิทยาการกีฬาเพื่อนำมาพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้มากขึ้น

2. นักกีฬาควรให้ความสำคัญกับการฝึกฝนทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาให้มากขึ้น เพื่อให้นักกีฬานั้นสามารถควบคุมกระบวนการคิด และอารมณ์ เพื่อให้มีการแสดงศักยภาพหรือทักษะทางด้านกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการจัดทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษากับนักกีฬาประเภทอื่น

2. ในการจัดวิจัยครั้งต่อไปควรทำการศึกษา และเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาที่มีระดับของการแข่งขันที่ต่างกัน หรือรุ่นอายุที่แตกต่างกัน

3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์หลังการแข่งขันในทุกรอบของการแข่งขัน

บรรณานุกรม

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 1*(4), 139-161.

Bennett, J. G., และ Pravitz, J. E. (1987). *The profile of a winner : advanced mental training for athletes*: Lansing, N.Y. : Sport Science International.

Boroujeni, S. T., และ Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 15*, 3113-3117.

Braiker, H. B. (1989). The-Power-of-Self-Talk. *Psychology Today, 23(2)*, 23-27.

Chang, Y.-K., Ho, L.-A., Lu, F. J.-H., Ou, C.-C., Song, T.-F., และ Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 139-145.

Chroni, S. A., Perkos, S., และ Theodorakis, Y. (2007). Function and Preferences of Motivational and Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players. *Athletic Insight, 9*.

Connelly, D., และ Rotella, R. J. (1991). The Social Psychology of Assertive Communication: Issues in Teaching Assertiveness Skills to Athletes. *5*(1), 73.

Dali, M. S., และ Parnabas, V. A. (2018). The effects of self-talk on free throw performance and the level of anxiety among male novice basketball players. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 7*(1).

Daniel, G., Linda, P., Jeff, S., และ Mel, V. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscale Scores and Pistol Shooting Performance. *Journal of Sport Psychology, 9*(1), 33-42.

Edwards, C., Tod, D., และ McGuigan, M. (2008). Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences, 26*(13), 1459-1465.

Eleni, Z., Nikolaos, V., Evangelos, B., และ Nikolaos, L. (2014). The effect of self-talk on Tae-

kwon-do skills' learning of novice athletes and perceived use of it. *Journal of Human Sport and Exercise, 9*(1), 124-135.

English, H. B., & English, A. C. (1958). A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms. *Personnel Journal (pre-1986), 37*(000004), 146.

Eysenck, M. W. (2004). *Psychology: An international perspective*: Taylor & Francis.

Finn, J. A. (1985). Competitive excellence: It's a matter of mind and body. *The Physician and sportsmedicine, 13*(2), 61-75.

Fletcher, J. (1989). Physiological foundations of intrapersonal communication. *Roberts & Watson (Eds.), Intrapersonal Communication Processes*, 188-202.

Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., และ Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 28-50.

Gruszka, M., Jago, T., Lea, R.,. (2001). Differences in level of anxiety during practice and competition.

Hanton, S., และ Jones, G. (1999). The Effects of a Multimodal Intervention Program on Performers: II. Training the Butterflies to Fly in Formation. *13*(1), 22.

Hardy, J., Gammage, และ Hall, C. R. (2001). A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *Sport Psychologist, 15*, 306-318.

Hardy, L., Jones, J. G., และ Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*: John Wiley & Sons Inc.

Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., และ Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 138-150.

Helmstetter, S. (1987). *The self-talk solution*. New York: W. Morrow.

Hidayat, Y. (2019). Workshop of Self-talk Intervention for Beginners of Badminton

Coaches. *Asian Journal of Scientific Research, 12*(2), 263-270.

Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., และ Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist, 18*(1), 44-59.

Kou, C., Huang, M., และ Chou, C. (2003). Effects of cognitive anxiety, somatic anxiety, self-

confidence, and trait anxiety in performance in Taiwanese weightlifters. *Research Quarterly For Exercise And Sport, 74*(1), A65-A65.

Kumar, S. (1982). Psychological attributes of sports persons.

Landin, D. (1994). The Role of Verbal Cues in Skill Learning. *Quest, 46*(3), 299-313.

Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*: S. Greene Press.

Morris, T. E., และ Summers, J. E. (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues*: John Wiley & Sons Australia.

Nelson-Jones, R. (1990). *Thinking skills: Managing and preventing personal problems*: Brooks/Cole Publishing Company.

Nelson-Jones, R. (2015). *Basic counselling skills: A helper's manual*: Sage.

Perkos, S., Theodorakis, Y., และ Chroni, S. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-Talk. *The Sport Psychologist, 16*(4), 368-383.

Ronald, E. S., และ Donald, S. C. (1995). Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(4), 399-415.

Rycroft, C. (2018). *Anxiety and neurosis*: Routledge.

Sade, S., Bar-Eli, M., Bresler, S., และ Tenenbaum, G. (1990). Anxiety, Self-Control and Shooting Performance. *Perceptual and Motor Skills, 71*(1), 3-6.

Seeley, G., Storey, J., Wagner, D., Walker, C., และ Watts, K. (2000). Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting. *SportPsyc Unpublished, 1*.

Sewell, D. F., และ Edmondson, A. M. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology, 27*(2), 159-172.

Singer, R. N. (1986). *Peak performance -- and more*: Mouvement Publications.

Spielberger, C. D. (1975). The measurement of state and trait anxiety: conceptual and methodological issues. *Emotions-their parameters and measurement*.

Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of abnormal and social psychology, 48*(2), 285.

Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetsos, V., และ Douma, I. (2001). Self-Talk in a Basketball-Shooting Task. *Perceptual and Motor Skills, 92*(1), 309-315.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., และ Chroni, S. (2008). Self-Talk: It Works, but How? Development and Preliminary Validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12*(1), 10-30.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., และ Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*(3), 253-271.

Vealey, R. S. (1986a). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development*8(3)*, 221-246. Retrieved from https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/8/3/article-p221.xml

Vealey, R. S. (1986b). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. In (Vol. 8(3), pp. 221-246): Human Kinetics Pub.

Weinberg, R., Williams, J., และ Williams, J. (2006). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*: New York: McGraw-Hill.

Weinberg, R. S. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed..): Champaign, IL : Human Kinetics.

Williams, J. M. E. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*: Mayfield Publishing Co.

Zimmer, S. (2004). Self-talk: What you say to yourself determines your experience. Available from: http://www.self-expression.com/self_talk.html.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M., . (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence*4th*, 284-311.

เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา. (2554). ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุติกาญจน์ ผาลใจ. (2559). กลวิธีทางจิตวิทยาที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การจัดการเรียนรู้พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2559. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed_Man/Chutikan_P.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000413551&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ *4,* ฉบับที่ *43* (พ.ย. *2546),* หน้า *14-15.*

ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์. (2556). การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2556. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Chaiyawat_P.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000366747&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ณัฐสัญญ์ นามหาชัย. (2551). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ *24.* ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Nattasan_N.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000286244&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ดวงพร ศุภพิชน์. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูด ที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา:การเป็นผู้ฝึกกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2544. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Duangporn_S.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_n

umber=000057439&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ทวิกานต์ อมฤตรส. (2555). ผลการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2555. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Tawikan_A.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000350752&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ทัศณียา บัวภา. (2554). ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบเด็กนักวิจัย. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2554. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ear_Chi_Ed/Thasaneeya_B.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000326437&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ธิติพงษ์ สุขดี. (2555). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ชายในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ *39 :* รายงานการวิจัย = *State anxiety of male artistic gymnastics athletes in the 39th National Games*. กรุงเทพฯ: : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ธิรตา ภาสะวณิช. (2559). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology : PED 4303* (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล *437 :* จิตวิทยาการกีฬา = *Psychology of Sports*: กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา = *Sports psychology*: กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ภาพัชร คำนึง. (2553). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ *26.* ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2553. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Phaphat_K.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000311904&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

เยาวเรศ สุมน. (2542). การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรงแบบ ดี อาร์ เอช กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ *4* โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ed_Psy/Yaowarate_S.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000021537&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ลัดดา พันธ์กำเนิด. (2549). ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของการกลัวความล้มเหลวการรับรู้ความสำคัญของการแข่งขันและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันในนักกีฬาเยาวชน. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา ปีที่ *4*, ฉบับที่ *1* (ม.ค.-มิ.ย. *2549)*, หน้า *37-49*.

วชิรา วิสุกัน. (2547). ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาว่ายน้ำ โรงเรียนเบญจมราชาลัย. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2547. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Wachira_W.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000076507&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา (จิตวิทยาการกีฬา))) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

วิริยะ เกตุมาโร. (2534). ความสัมพันธ์ ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา กับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ *18* พ.ศ.*2533*: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริพร เทียบเทียม. (2551). ศึกษาระดับความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเกี่ยวกับร่างกายตนเอง. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2551. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Siriporn_T.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000275074&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ศิลปะชัย สุวรรณาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมจินตนา คุปตสุนทร. (2547). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การละเล่นพื้นบ้านของไทย. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ear_Chi_Ed/Somjintana_K.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000074433&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

สมเดช อารีสวัสดิ์. (2530). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจที่มีต่อวิชาภาษาไทย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้บทบาทสมมุติกับการสอนตามคู่มือครู. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม.(ภาษาไทย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Tha/Somdaj_A.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000123789&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิด ทฤษฎี สู่การปฏิบัติ: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ, และ และ สมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ: กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมาคมกีฬคอร์ฟบอลแห่งประเทศไทย. . (2560). ประวัติกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย. Retrieved from http://122.154.253.82/secondary-loader/data/P1cuOII6L103219TueJun2018.pdf

สังเวียน ปินะกาลัง ภาณุวัฒน์ ปากชำนิ. (2557). การศึกษาความวิตกกังวลของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 29. *Journal of Education Khon Kaen University (Graduate Studies Research)*.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology*: ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.

สุทธาภา โชติประดิษฐ์. (2537). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมศิลปสร้างสรรค์และการเล่นตามมุมที่เด็กริเริ่มกิจกรรมอย่างอิสระในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Ear_Chi_Ed/Sutthapha_C.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000141179&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC

ORDS&service_type=MEDIA

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology*: กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2544). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology*: กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. (2556). จิตวิทยาการกีฬา = *Sport psychology*: กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.

สุพิตร สมาหิโต. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, *4*(35), 14-17.

เอกราช จันทร์กรุง. (2554). ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ *39.* ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2554. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Aekarach_C.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000336395&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

ทักษะการพูดกับตนเอง

1. ผ่อนคลายด้วยการหายใจ (Relax)
2. หยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ (Stop)
3. พูดโดยใช้คำว่า " ฉันรู้ว่าฉันสามารถ..... (ยิงประตู, ยิงบอลตรง, ยิงถึงห่วงประตู, ปล่อยบอลสองมือ) ได้" (Talk)

Key Word : Relax, Stop, Talk

ผ่อนคลายด้วยการหายใจ โดยการหายใจอย่างสมบูรณ์แบบ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (วิมลมาศ ประชากุล. 2547 ; อ้างอิงจาก พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2545:2) ได้แนะนำการหายใจที่ถูกวิธีนั้นจะต้องหายใจจากกระบังลม ในการฝึกเท่านั้น

1. จะต้องให้นักกีฬาจินตนาการว่าปอดนั้นแบ่งออกเป็นสามส่วนตามระดับบน กลาง ล่าง

2. ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนลมเต็มส่วนล่างก่อนโดยการดึงกระบังลมลงและดันท้องพองออก

3. จากนั้นให้หายใจจนเต็มส่วนกลาง โดยการขยายช่องอกด้วยการยกส่วนซี่โครงและหน้าอกสูงขึ้นกว่าเดิม

4. จากนั้นให้นักกีฬาพยายามหายใจให้ลมเต็มส่วนบน โดยการยกอกและยกไหล่

5. ทั้ง 3 ขั้นตอนนั้นจะต้องต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน สำหรับการฝึกช่วงแรกอาจจะแบ่งเป็นส่วน ๆ ได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ทั้งสามขั้นตอนแล้วควรรีบฝึกทั้งสามส่วนให้เป็นขั้นตอนเดียวกันโดยเร็ว

6. เมื่อนักกีฬาหายใจครบทั้ง 3 ขั้นตอนแล้ว ควรให้นักกีฬากลั้นหายใจสักสองสามวินาที จากนั้นจึงหายใจออกโดยการหดท้อง หรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมาเพื่อไล่ลมในปอดออก และสุดท้ายควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องหรือยุบท้องเข้าอีกเพื่อไล่ลมหายใจออกจนหมดแล้ว ควรบอกนักกีฬาว่าระหว่างการหายใจออกนั้น นักกีฬาควรจะรู้สึกว่าลมหายใจในปอดนั้นถูกไล่ออกไปจนหมด

หยุดความคิดโดยการตามลมหายใจ

ให้นักกีฬามีความสนใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เริ่มจากเมื่อลมหายใจแตะที่ปลายจมูก ไหลผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนถึงสะดือและไหลออกมา เริ่มจากสะดือ ท้อง ปอด หลอดลม และปลายจมูก พยายามให้นักกีฬารู้สึกถึงลมอุ่น ๆ ไหลผ่านในตัว ในกรณีที่นักกีฬาสูญเสียความสนใจและเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้หยุดและกลับมานึกถึงลมหายใจต่อไป

ในขั้นตอนนี้คือให้นักกีฬาคิดกับเรื่องลมหายใจเท่านั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ เป็นการหยุดความคิด

ข้อควรคำนึง

การฝึกเทคนิคการหายใจเมื่อเริ่มฝึกควรกระทำในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเสียงรบกวน อบอุ่นและสบาย เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกจนคล่องแล้ว ก็อาจจะไปฝึกในสถานที่อื่น ๆ ที่มีสิ่งรบกวนจากภายนอกได้

บันทึกประจำวันของนักกีฬา

ชื่อ..... **เพศ**.....

คำพูดที่ใช้ **"**ฉันรู้ว่าฉันสามารถ ..... (ยิงประตู**,** ยิงบอลตรง, ยิงถึงห่วงประตู, ปล่อยบอลสองมือ)ได้**"**

วันที่	เวลาฝึก	แบบฝึก / คำพูดที่เลือกใช้	ความรู้สึก	หมายเหตุ

* บันทึกทุกครั้งหลังการฝึกในแต่ละวัน

โปรแกรมฝึกทักษะการพูดกับตนเองรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	รูปแบบการฝึก	จำนวน (ครั้ง)	วิธีการ
1	1. ฝึกการผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ 2. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ	10 – 20 1 - 3	* ฝึกหลังการฝึกซ้อมใช้เวลาประมาณ 20 นาที * เลือกคำที่จะใช้พูด
2	1. ฝึกพูดอย่างเดียว ตามประโยคที่เลือกไว้	20	ฝึกหลังการฝึกซ้อมใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3	ฝึกขั้นบูรณาการ (3 ขั้นตอน) 1. ผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ (Relax) 2. หยุดความคิดตามลมหายใจ (Stop) 3. พูดตามประโยคที่เลือกไว้ (Talk)	10 ชุด	* ก่อนอบอุ่นร่างกายและหลังคลายอุ่น * ฝึกด้วยตนเอง * ลงใช้ในสนามเท่าที่นักกีฬาต้องการใช้
4	ฝึกขั้นบูรณาการ เพิ่มให้นักกีฬามีความเชื่อในคำพูดของตนเอง ให้นักกีฬาตั้งใจกับคำพูดมากขึ้น	10 ชุด	* ลงใช้ในสนาม
5 - 8	ฝึกขั้นบูรณาการ (3 ขั้นตอน) 1. ผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ (Relax) 2. หยุดความคิดตามลมหายใจ (Stop) 3. พูดตามประโยคที่เลือกไว้ (Talk)	10 ชุด	* ลงใช้ในสนาม * ก่อนอบอุ่นร่างกายและหลังคลายอุ่น * ฝึกก่อนการแสดงความสามารถ (ในสนาม) * ฝึกด้วยตนเอง

ภาคผนวก ข

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเองรายสัปดาห์

โดยจะใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง

ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

เวลา 16.30 – 18.30น.

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองสัปดาห์ที่ 1

1. ฝึกการผ่อนคลายด้วยเทคนิคการหายใจ โดยจินตนาการว่าในขณะที่เราหายใจเข้านั้นตัวเราเก็บลมนั้นไว้ 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนบน ส่วนกลาง ส่วนล่าง (ท้อง ซี่โครง และหน้าอก)

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า - ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้อง และหน้าอก

- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมหายที่เข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม (ท้องป่อง) – หายใจออก ให้รู้สึกว่าลมออกจากท้อง (ท้องยุบ)

- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมหายที่เข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม (ท้องป่อง) เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบนโดยการยกอก และไหล่ - หายใจออกช้า ๆ (ท้องยุบ)

- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมที่หายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม (ท้องป่อง) เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบนโดยการยกอก และไหล่ จากนั้นกลั้นหายใจเล็กน้อยแล้วหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา (ท้องยุบ)

- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย - หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลายกล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก

2. ฝึกหยุดความคิดด้วยการตามลมหายใจ โดยให้นักกีฬาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า - ออก พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลไปอยู่บริเวณสะดือ - หายใจออก ให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือผ่านไปที่ปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลผ่านไปหลอดลม จนไปถึงบริเวณสะดือ - หายใจออก ให้รู้สึกว่าลมไหลผ่านจากสะดือ ผ่านหลอดลม จนไปที่ปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมที่ผ่านปลายจมูก ไหลผ่านไปหลอดลม ปอด จนไปถึงบริเวณสะดือ - หายใจออกให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านปอด หลอดลม จนไปที่ปลายจมูก

- หายใจเข้าพร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงบริเวณสะดือ – หายใจออกให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปที่ปลายจมูก

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองสัปดาห์ที่ 2

1. ขั้นตอนการพูดกับตนเอง

- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้ ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู เป็นต้น

- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ จำนวน 20 ครั้ง

- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับความคิดจำนวน 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬาเลือกพูดคำว่า “ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู” ให้นักกีฬาคิดและรับรู้ว่าตนเองนั้นยิงถึงห่วงประตูตามที่พูด

- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับอารมณ์ จำนวน 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬาเลือกคำพูดว่า “ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้” ให้นักกีฬารับรู้ถึงอารมณ์ขณะที่ยิงประตูได้

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองสัปดาห์ที่ 3

1. ผ่อนคลายด้วยการหายใจ ร่วมกับการพูดตามประโยคที่เลือกไว้

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า – ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้อง และหน้าอก

- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมที่หายใจอยู่ส่วนท้องให้เต็ม (ท้องป่อง) เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มส่วนท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบนโดยการยกอก และไหล่ กลั้นหายใจไว้เล็กน้อยแล้วหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่ และอกลงมา (ท้องยุบ)

- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วนกลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลายกล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก

- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้ ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู เป็นต้น

- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ จำนวน 20 ครั้ง

2. หยุดความคิด ร่วมกับการพูดตามประโยคที่เลือกไว้

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า – ออก พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลไปผ่านหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงบริเวณสะดือ – หายใจออกให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปที่ปลายจมูก

- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้ ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู เป็นต้น

- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ จำนวน 20 ครั้ง

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองสัปดาห์ที่ 4

1. ฝึกขั้นบูรณาการ เพิ่มให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในคำพูดของตนเอง โดยให้นักกีฬาประสานคำพูดกับความคิด และประสานคำพูดกับอารมณ์

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า – ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้อง และหน้าอก

- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมหายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม (ท้องป่อง) เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอก และไหล่ กลั้นหายใจไว้เล็กน้อย แล้วหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่ และอกลงมา (ท้องยุบ)

- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลายกล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า – ออก พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลผ่านไปหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงบริเวณสะดือ – หายใจออกให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปถึงปลายจมูก

- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้ ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู เป็นต้น

- ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ จำนวน 20 ครั้ง

- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับความคิด จำนวน 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬาเลือกพูดคำว่า “ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู” ให้นักกีฬาคิดและรับรู้ว่าตนเองนั้นยิงถึงห่วงประตูตามที่พูด

- พูดประโยคที่เลือกไว้ พร้อมประสานคำพูดนั้นเข้ากับอารมณ์ จำนวน 20 ครั้ง เช่น หากนักกีฬาเลือกคำพูดว่า “ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้” ให้นักกีฬารับรู้ถึงอารมณ์ขณะที่ยิงประตูได้

โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองสัปดาห์ที่ 5 – 8

1. ฝึกขั้นบูรณาการ (3 ขั้นตอน)

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า – ออก พร้อมกับให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณท้อง และหน้าอก

- หายใจเข้า ให้รู้สึกว่าลมหายใจเข้าไปอยู่ที่ส่วนท้องให้เต็ม (ท้องป่อง) เมื่อรู้สึกว่าลมเต็มท้องแล้วให้ยกซี่โครงขึ้นเพื่อนำลมไปไว้ที่ส่วนกลาง หลังจากนั้นให้พยายามหายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอก และไหล่ กลั้นหายใจไว้เล็กน้อย แล้วหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับการหดหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่ และอกลงมา (ท้องยุบ)

- หายใจเข้า ให้ลมเข้าไปทั้งสามส่วน กลั้นลมหายใจไว้เล็กน้อย – หายใจออก พร้อมกับการรู้สึกคลายกล้ามเนื้อในขณะที่หายใจออก

- หายใจเข้า – ออกปกติ

- หายใจเข้า – ออกให้ลึกขึ้น

- หายใจเข้า – ออก พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก

- หายใจเข้า พร้อมกับรู้สึกว่าลมผ่านปลายจมูก ไหลผ่านไปหลอดลม ปอด ท้อง จนไปถึงบริเวณสะดือ – หายใจออกให้รู้สึกว่าลมไหลจากสะดือ ผ่านท้อง ปอด หลอดลม จนไปถึงปลายจมูก

- ให้นักกีฬาเลือกคำพูดที่เหมาะกับตนเองและสถานการณ์ โดยมีคำพูดให้เป็นตัวอย่าง เช่น ฉันรู้ว่าฉันสามารถยิงประตูได้ ฉันรู้ว่าฉันจะต้องยิงถึงห่วงประตู เป็นต้น ให้นักกีฬาพูดตามประโยคที่เลือกไว้ จำนวน 20 ครั้ง

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่

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

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาคอร์ฟบอล

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

ตอนที่ 1 : **ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

คำชี้แจง : โปรดกรอกข้อมูลหรือทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างให้ครบ ตามความเป็นจริง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. .....

ชื่อ.....นามสกุล.....

เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ. .....

เพศ ( ) ชาย , ( ) หญิง อายุ..... ปี

<u>ช่วงเวลาที่ทำแบบสอบถาม</u>

( ) 8 สัปดาห์หลังการฝึก

( ) 4 สัปดาห์หลังการฝึก

( ) ก่อนการฝึก

ตอนที่ 2 : **แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์**

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

<u>คำแนะนำ</u> : ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างเป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านแต่ละข้อความและตัดสินใจ ทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการสิ่งที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีถูกหรือผิด อย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบาย<u>ความรู้สึกของท่านในขณะนี้</u>

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	บ้าง	ปานกลาง	มาก
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดกลัว ว้าวุ่น	1	2	3	4
2	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการยิงประตู	1	2	3	4
3	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด	1	2	3	4
5	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะยิงประตูไม่ลง	1	2	3	4
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง	1	2	3	4
7	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้ายทายได้	1	2	3	4
8	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าข้าพเจ้าจะไม่สามารถควบคุมร่างกายของข้าพเจ้าได้ภายใต้สถานการณ์ตึงเครียด	1	2	3	4
9	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจของข้าพเจ้าเต้นเร็วขึ้น	1	2	3	4
10	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นใจในตนเองว่าข้าพเจ้าจะยิงประตูได้ดี	1	2	3	4
11	ข้าพเจ้ากังวลว่าข้าพเจ้าจะยิงประตูได้ไม่ดี	1	2	3	4
12	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง	1	2	3	4
13	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเพราะสามารถมองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4
14	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการยิงประตูของข้าพเจ้า	1	2	3	4
15	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือของข้าพเจ้าเปียกชื้น	1	2	3	4
16	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้อย่างดี	1	2	3	4
17	ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด	1	2	3	4

ภาคผนวก ง
แบบทดสอบการยิงประตูในกีฬาคอร์ฟบอล

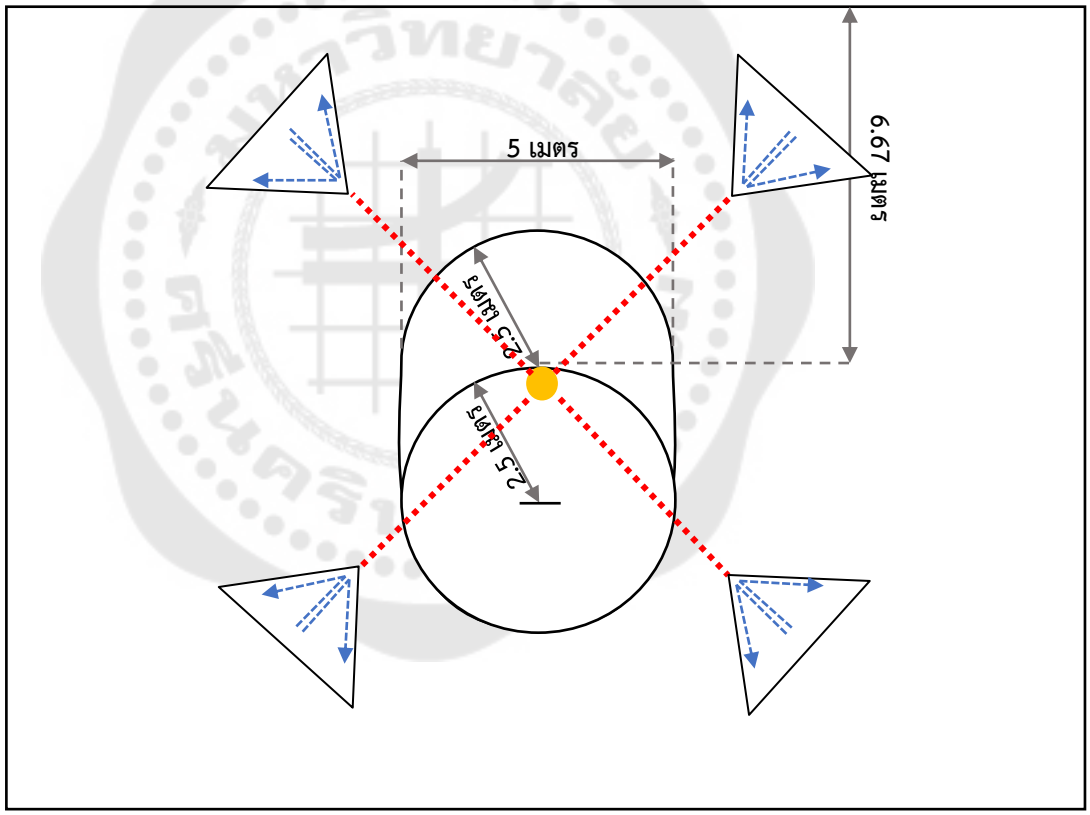
แบบทดสอบในการยิงประตูคอร์ฟบอล

แบบทดสอบในการยิงประตูคอร์ฟบอลตามสถานการณ์จริงในกีฬาคอร์ฟบอล

1. ในการทดสอบจะทำการทดสอบทั้งหมด 4 จุด โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้านหน้าของเสาประตูคอร์ฟบอล และ 2 จุดด้านหลังของเสาประตูคอร์ฟบอล (ทั้ง 2 จุด แบ่งออกเป็นฝั่งซ้ายและฝั่งขวา)

2. ในแต่ละจุดผู้วิจัยจะให้ยิงทั้งหมดจุดละ 5 ครั้ง รวมทั้งหมด 20 ครั้ง แล้วบันทึกผลในแต่ละจุด

3. ในการทดสอบนี้ผู้วิจัยจะทำการกำหนดจุดในการยืนก่อนที่ผู้ทดสอบจะทำการรับบอลและเคลื่อนที่ยิงประตูโดยทุกครั้งก่อนที่ผู้ทดสอบจะทำการยิงจะต้องยืนตามจุดที่ผู้วิจัยกำหนดไว้



ทิศทางในการเคลื่อนที่ของผู้เข้าร่วมการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล

พื้นที่ในการยิงบอลแต่ละจุด

เสาประตูคอร์ฟบอล

ระยะในการวัดจากเสาประตูคอร์ฟบอล

ภาคผนวก จ
ใบบันทึกผลการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล

ใบบันทึกผลการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล

เงื่อนไขในการบันทึกคะแนน : ผู้เข้าร่วมทำการยิงประตูทั้งหมด 4 จุด โดยแบ่งออกเป็นจุดละ 5 ลูกยิง แล้วทำการบันทึกผลคะแนนการยิงประตูทั้งหมดรวม 20 ครั้ง

ช่วงเวลาที่ทำการบันทึก ( ) ก่อนการฝึก ( ) หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ( ) หลังการฝึก 8 สัปดาห์

ชื่อ	ครั้งที่ทำการยิง																				ผลรวม (20 ครั้ง)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
A																					
B																					
C																					
D																					
E																					
F																					
G																					
H																					
I																					
J																					
K																					
L																					
M																					
N																					
O																					
P																					

*หมายเหตุ : สัญลักษณ์ที่ใช้ในการบันทึก √ หมายถึงการยิงประตูเป็นผล(ลูกลงห่วง) และ x หมายถึงการยิงประตูไม่เป็นผล(ลูกไม่ลงห่วง)

ภาคผนวก ง แบบบันทึกผลการทดสอบยิงประตูคอร์ฟบอล

ภาคผนวก ฉ
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรม

ผศ. ดร. ฉัตรตระกูล ปานอุทัย	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
ดร. ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
ผศ. ดร. สุพัชรินทร์ เขมรัตน์	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา อาจารย์ประจำคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ผศ. ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ. ดร. วิมลมาศ ประชากุล	ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ภาคผนวก ช
ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 390/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ณัฐนรี วนพานิช

สังกัด: คณะพลศึกษา

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 6 มกราคม 2564

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-390/2563
วันที่ให้การรับรอง : 06/01/2564
วันหมดอายุใบรับรอง : 06/01/2565

ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

6 มกราคม 2564

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 390/2563E

เรียน นางสาว ณัฐนรี วนพานิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-390/2563

ตามที่ท่านได้ส่งโครงร่างการวิจัยเรื่อง ผลของความเชื่อมั่นในตนเองโดยการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการยิงประตูคอร์ฟบอล โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 390/2563E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 6 มกราคม 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-390/2563
Date of Approval	6 มกราคม 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	6 มกราคม 2565
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 6 มกราคม 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-390/2563) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

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

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวณพัชกร วนพานิช
วัน เดือน ปี เกิด	21 กรกฎาคม 2537
สถานที่เกิด	ราชบุรี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2559 การศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2563 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	49/1 หมู่4 ตำบลสวนกล้วย อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 70110