

พิชญ์ จึงประภา 2554: การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
อาจารย์สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, ปร.ค. 104 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬา กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ซึ่งประกอบด้วย กีฬาเทควันโด กีฬาเทนนิส
กีฬาแฮนด์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาพายเรือ กีฬาโปโลน้ำ กีฬารักบี้ กีฬาฟันดาบสากล กรีฑา
และกีฬายกน้ำหนัก ที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ จากนักจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 186 คน
เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน (ร้อยละ 61.3) เพศหญิง จำนวน 72 คน (ร้อยละ 38.7) อายุระหว่าง
13 - 35 ปี (22.58 ± 5.20 ปี) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬาซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวนทั้งสิ้น 48 ข้อ ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 8 ข้อ
การควบคุมการหายใจ จำนวน 8 ข้อ การรวบรวมสมาธิ จำนวน 8 ข้อ การจินตภาพ จำนวน 8 ข้อ
การพูดและการคิดกับตนเอง จำนวน 8 ข้อ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 8 ข้อ โดยนำแบบ
ประเมินที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจพิจารณาความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความเหมาะสมด้าน
โครงสร้างตลอดจนการใช้ภาษา ตามวิธีการของ Rowinelli and Hambleton นำผลที่ได้มาวิเคราะห์
ข้อมูลทางสถิติ ซึ่งประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ และหาความเชื่อมั่นของ
แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช

ผลการวิจัยพบว่าแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ทั้ง 48 ข้อ
มีความแม่นยำเชิงโครงสร้างและมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.97 และเมื่อ
พิจารณาแยกตามการฝึกทักษะทางจิตใจ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ
การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและการคิดกับตนเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบว่า
มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.83 0.89 0.91 0.91 0.88 และ 0.89 ตามลำดับ ดังนั้น
แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาจึงมีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้
เพื่อประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬาเข้าใจถึงรูปแบบการฝึกได้
อย่างถูกต้องและสามารถนำไปใช้กับกีฬาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก