



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

ปริญญา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form For Athletes

นามผู้วิจัย นายพิชญ์ จีงประภา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, ปร.ด.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถีน, ปร.ด.)

ประธานสาขาวิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form For Athletes

โดย

นายพิชญ์ จิ่งประภา

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา)

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

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
มีความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้างและมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 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

Pete Chingprapa 2011: The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form for Athletes. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Miss Supatcharin Pan - uthai, Ph.D. 104 pages.

The purpose of this study was to create of mental skills training evaluation form for athletes. The Form was created based on the total amount of 186 Thai national athletes in taekwondo, tennis, handball, basketball, rolling, water polo, rugby, fencing athletic and weight lifting. A total of 186 athletes. There were males (n=114, 61.3%) and females (n=72, 38.7%), ranging in age from 13 to 35 (M = 22.58, SD = 5.20) The instrument was the mental skills training evaluation form for athletes. Total of 48 items In fact, 8 items for goal setting, 8 items for breathing control, 8 items for concentration 8 items for imagery 8 items for self talk. and 8 items for muscle relaxation. Data then were statistically analyzed by using percentage, mean, standard deviation, index of item objective congruence through Rowinelli and Hambleton method for the construct validity, and Cronbach' s alpha coefficient was calculated as estimates of reliability of the Mental skills training evaluation form for athletes.

The analysis of data indicated that the mental skills training evaluation form for athletes which was composed of 48 items showed the construct validity and the reliability test of this 48 items rating – scale type reported its value of 0.97, alpha value was 0.83 for goal setting subscale, 0.89 for breathing control subscale, 0.91 for concentration subscale, 0.91 for imagery subscale, 0.88 for self talk and self thought subscale, and 0.89 for muscle relaxation subscale. This analysis indicated that this mental skills training evaluation form for athletes is suitable for using as a mental assessment for trainers in order to make athletes correctly understand the training pattern and be able to apply in their sports effectively.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.จักรพงษ์ ขาวถีน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาได้ช่วยเหลือในการวางแผนงานวิจัยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนการให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์อย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจ สำหรับนักกีฬา ทั้ง 5 ท่าน ประกอบด้วย ดร.ชนิตา จุลวนิชย์พงษ์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล ดร.อนุสรณ์ มนต์รี อาจารย์พรเทพ ราชรุจิทอง และ ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี ซึ่งได้ให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำต่างๆ สำหรับการปรับปรุงแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา จนกระทั่งมีความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี รวมถึงสมาคมกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างและนักกีฬาทุกท่าน ที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้ ความเมตตากรุณา พร้อมทั้งอบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่ออภิชัย จึงประภา และ คุณแม่ทัศนีย์ จึงประภา ที่ได้ส่งเสริมสนับสนุนและให้โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาเล่าเรียนสูงสุด รวมทั้งญาติพี่น้องทุกท่าน และเพื่อนร่วมงาน ที่ได้ให้กำลังใจอย่างดียิ่ง ขอขอบพระคุณพี่ๆ น้องๆ คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจตลอดมา คุณประโยชน์ใดๆ ที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

พิชญ์ จึงประภา

พฤษภาคม 2554

การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form For Athletes

คำนำ

จิตวิทยาการกีฬาคือเป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมภายในและภายนอกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ชมกีฬา เป็นต้น โดยใช้หลักการทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬาเพื่อทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกาย จิตวิทยาการกีฬาถูกนำมาใช้ในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจเป็นการเสริมให้นักกีฬามีความแข็งแกร่ง รับผิดชอบต่อตนเองอย่างชัดเจนและนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาความต้องการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาทีมชาติไทยของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2551) พบว่าองค์ความรู้ทางจิตวิทยาทางการกีฬาเป็นความต้องการของสมาคมกีฬา นักกีฬา และผู้ฝึกสอนเป็นอย่างมาก สอดคล้องกับ สืบสาย (2538) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญในการเล่นกีฬา การนำจิตวิทยาไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬาทุกคน ทุกระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย จำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตใจเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา

จากความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่ไม่สามารถมองข้าม ดังนั้นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจึงมีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมุ่งหวังให้นักกีฬาเกิดสมาธิ มีความมุ่งมั่น ลดความเครียด มีพฤติกรรมฮิกเฮมซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ทักษะทางจิตใจต่างๆ เช่น การผ่อนคลายความวิตกกังวล การสร้างสมาธิ การลดความเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ยังมีส่วนช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ (วิสูตร และ สุกิจ, 2550) ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬามีทักษะทางการกีฬาดี มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แต่ไม่สามารถควบคุมจิตใจให้พร้อมสำหรับการเล่นกีฬาหรือแข่งขัน อาจนำไปสู่การแสดงความสามารถทางการกีฬาที่ต่ำกว่าความสามารถมาตรฐานของตน ดังที่ Caruso (1990 อ้างถึงใน สุพัชรินทร์, 2547) ได้กล่าวว่า ทักษะและสมรรถภาพทางกายสามารถฝึกและพัฒนาได้สูงสุดและมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมาก ตรงกันข้ามกับ

สมรรถภาพทางจิตใจ ซึ่งสามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้มากกว่า

นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝนสมรรถภาพทางจิตใจควบคู่กับการฝึกสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากนักกีฬาแต่ละคนมีสภาวะทางจิตใจแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยเริ่มตั้งแต่การเลี้ยงดู การเริ่มเล่นกีฬา การอบรมฝึกฝนจากผู้ฝึกสอน หรือแม้กระทั่งลักษณะของผู้ปกครอง เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้สามารถส่งผลต่อสภาพจิตใจที่แสดงให้เห็นถึงความพร้อมต่อการเล่นกีฬาหรือแสดงความสามารถในการเล่นกีฬา นักกีฬาที่มีสภาวะทางจิตใจที่ดีมักมีความได้เปรียบในการเล่นกีฬากว่านักกีฬาที่มีสภาวะทางจิตใจอ่อนแอ การฝึกทักษะทางจิตใจ (mental skills training) เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถด้านจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬา ซึ่งมีความจำเป็นต้องมีการฝึกอย่างจริงจังต่อเนื่อง และเป็นระบบ โดยมุ่งหวังให้สามารถนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการฝึกทักษะทางกีฬา จากการศึกษาของ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2551) เกี่ยวกับความต้องการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาทิมาชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ซึ่งประกอบด้วย มวยสากลสมัครเล่น ยกน้ำหนัก เทควันโด แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล กอล์ฟ ตะกร้อ วายน้ำ และกรีฑา พบว่านักกีฬาเหล่านี้มีความต้องการองค์ความรู้ในสาขาจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก โดยเรียงตามลำดับการนำไปใช้ คือ การตั้งเป้าหมาย การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา การสร้างแรงจูงใจให้ทุ่มเท การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตภาพ การฝึกสมาธิ การฝึกระบบประสาท การแก้ไขและป้องกัน การฝึกซ้อมเกิน การพูดและคิดกับตนเอง การแก้ไขและป้องกันอาการเบื่อการฝึกซ้อม การแก้ไขป้องกันและการระบุงูสาเหตุของอาการนอนไม่หลับ และการวัดความเครียดและความวิตกกังวล ตามลำดับ สอดคล้องกับ Tenenbaum and Eklund (2007) กล่าวว่าทักษะทางจิตใจที่ผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่นำไปใช้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬา ประกอบด้วย การควบคุมการหายใจ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการรวบรวมสมาธิ

นอกจากนั้น จากการศึกษาปัจจัยความสำเร็จของชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทย ของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2552) พบว่านักกีฬามีความต้องการองค์ความรู้ในสาขาจิตวิทยาการกีฬาแต่มีความต้องการทักษะทางจิตใจที่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการเรียงลำดับความสำคัญมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ดังนี้คือ กีฬาเทนนิส ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ ความสามารถในการวิเคราะห์ จินตภาพ การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล กีฬาฟุตบอล ได้แก่ สมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการวิเคราะห์ จินตภาพ การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล

กีฬาอีสปอร์ต ได้แก่ สมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง จินตภาพ ความสามารถในการวิเคราะห์และ การจัดการความเครียด และความวิตกกังวล กีฬายกน้ำหนัก ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล จินตภาพ ความสามารถในการวิเคราะห์ ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในเกม กีฬามวยสากลสมัครเล่น ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล ความสามารถในการ วิเคราะห์ จินตภาพ กีฬาตะกร้อ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ ความสามารถในการวิเคราะห์ จินตภาพ การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล กีฬาสนุกเกอร์ ได้แก่ สมาธิ ความเชื่อมั่น ในตนเอง จินตภาพ ความสามารถในการวิเคราะห์ การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล กีฬาโบว์ลิ่ง ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ ความสามารถในการวิเคราะห์ จินตภาพ การจัดการ กับความเครียดและความวิตกกังวล กีฬาเบสบอล ได้แก่ สมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถ ในการวิเคราะห์ การจัดการกับความเครียด และความวิตกกังวล จินตภาพ กีฬาแข่งรถและ มอเตอร์ไซค์ ได้แก่ สมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการวิเคราะห์ การจัดการ กับความเครียด และความวิตกกังวล และจินตภาพ ตามลำดับ จากการศึกษาดังกล่าวพบว่านักกีฬา แต่ละชนิดมีความต้องการในการพัฒนาด้านจิตใจที่แตกต่างกันและมีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ ที่แตกต่างกันด้วย โดยการฝึกทักษะทางจิตใจจะได้ผลมากขึ้นเพียงใดต้องมีการประเมินผลที่ได้รับ จากการฝึกทักษะทางจิตใจนั้นที่ถูกต้องด้วยเช่นกัน

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาของประเทศไทย เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย สถานศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีบุคลากรด้านจิตวิทยาการกีฬา ต่างเล็งเห็น ความสำคัญขององค์ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา จึงได้มีการจัดสัมมนาหรือฝึกอบรมให้ความรู้กับ ผู้ฝึกสอนกีฬาเกี่ยวกับการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับนักกีฬาอย่างมากมาย แต่ปัญหาที่พบ คือ เมื่อผู้ฝึกสอนกีฬานำทักษะทางจิตใจไปใช้กับนักกีฬาของตนเองแล้วไม่สามารถ ประเมินผลจากการฝึกทักษะทางจิตใจนั้นได้ จึงทำให้ประโยชน์อันควรได้รับการฝึกทักษะ ทางจิตใจไม่ปรากฏขึ้นอย่างเป็นทางการ Weinberg and Gould (2007) พบว่า ปัญหาของการขาด การติดตามผลการฝึกทักษะทางจิตใจเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้นักกีฬาไม่สามารถปรับปรุง หรือพัฒนารูปแบบการฝึกทักษะทางจิตใจที่เหมาะสมตามความต้องการและพัฒนาการของตนเอง โดยการฝึกทักษะทางจิตใจมีความจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งนักกีฬาแต่ละคน มีพื้นฐานด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการประเมินผลการฝึกทักษะ ทางจิตใจที่ถูกต้องตรงตามหลักการที่สำคัญของแต่ละวิธีการจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับ การพัฒนาและการปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกให้มีความเฉพาะกับสภาพความเป็นจริงของนักกีฬา แต่ละบุคคล หากทีมกีฬาต่างๆ มีนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีมที่มีความรู้ความสามารถในการ

ประเมินสภาพจิตใจของนักกีฬาคงไม่เกิดปัญหาในด้านการประเมินผลสัมฤทธิ์ของการฝึกทักษะทางจิตใจ แต่สำหรับประเทศไทยที่นักกีฬาส่วนใหญ่โดยเฉพาะที่นักกีฬาที่ไม่มีนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีม อาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการประเมินผลสัมฤทธิ์ของการฝึกทักษะทางจิตใจได้ ซึ่งหากทีมกีฬาต่างๆ เห็นความสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตใจและมีการนำไปใช้ร่วมกับกระบวนการฝึกซ้อมกีฬา แต่ขาดการประเมินผลที่ถูกต้องย่อมไม่เกิดผลดีต่อการพัฒนาความสามารถด้านจิตใจอย่างแน่นอน และจากข้อมูลที่ผ่านมาพบว่าการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยาการกีฬามักเป็นภาพรวมของแต่ละทักษะทางจิตใจ อีกทั้งแบบวัดที่มีอยู่ยังไม่มีความเฉพาะสำหรับการประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจและครอบคลุมรูปแบบการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีความนิยมในการนำมาใช้กับนักกีฬาในปัจจุบันนี้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์จากการได้รับการฝึกตามกระบวนการฝึกในแต่ละทักษะทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีความสะดวกและมีประสิทธิภาพในเชิงวิชาการสำหรับการนำไปใช้จริง

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	5
การตรวจเอกสาร	6
อุปกรณ์และวิธีการ	55
อุปกรณ์	55
วิธีการ	55
ผลและวิจารณ์	62
ผล	62
วิจารณ์	70
สรุปและข้อเสนอแนะ	73
สรุป	73
ข้อเสนอแนะ	75
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	76
ภาคผนวก	83
ภาคผนวก ก แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	84
ภาคผนวก ข รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจ สำหรับนักกีฬา	90
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ	92
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล	98
ภาคผนวก จ ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	102
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	104

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามในแต่ละข้อของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	59
2	จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไป	63
3	ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามในแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน	65
4	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ในการทดลองใช้ (try out)	68
5	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ของกลุ่มตัวอย่าง	69
ตารางผนวกที่		
1	เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามในแต่ละข้อของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา	85

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ซึ่งประกอบด้วยกีฬา เทควันโด กีฬาเทนนิส กีฬาแฮนด์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาเรือพาย กีฬาโปโลน้ำ กีฬารักบี้ กีฬา ฟันดาบสากล กรีฑา และกีฬายกน้ำหนัก จำนวน 186 คน เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน เพศหญิง จำนวน 72 คน มีอายุระหว่าง 13 - 35 ปี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) คือ ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ จากนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถเฉพาะทางจิตวิทยาการกีฬา และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การกีฬาโดยได้รับการแต่งตั้งจากการกีฬาแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป

นิยามศัพท์

แบบประเมิน หมายถึง เครื่องมือที่ใช้สำหรับการประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับ นักกีฬา

ทักษะทางจิตใจ หมายถึง วิธีการทางจิตวิทยาการกีฬาที่ถูกนำมาใช้ฝึกปฏิบัติเพื่อคงไว้ซึ่ง ความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและการคิดกับตนเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจจากนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีความรู้ ความสามารถเฉพาะทางจิตวิทยาการกีฬา และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การกีฬาโดยได้รับการแต่งตั้งจากการกีฬาแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา โดยมีหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาการกีฬา
2. การฝึกทักษะทางจิตใจ
 - การกำหนดเป้าหมาย
 - การควบคุมการหายใจ
 - การรวบรวมสมาธิ
 - การจินตภาพ
 - การพูดและการคิดกับตนเอง
 - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. หลักการสร้างแบบสอบถาม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. จิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา เป็นเรื่องของความสามารถด้านจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬา ที่เกิดจากการฝึกฝน และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยความต่อเนื่องอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เกิดการนำไปใช้อย่างเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกับทักษะกีฬา จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก เพราะความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย นักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จในทางกีฬา ต้องมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตควบคู่กับสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้การแสดงออกซึ่งความสามารถและทักษะทางการกีฬาเป็นไปอย่างสอดคล้องสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จิตวิทยาจึงเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกซ้อม และนักกีฬาควรมีความกล้าที่จะนำไปใช้และปรับปรุงพัฒนาขีดความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดการเป็นนักกีฬา หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬานั้น มีหลายวิธีการขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา และความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล ซึ่งหากนักกีฬามีการฝึกปฏิบัติจนเป็นอัตโนมัติ จะสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาต่อไป

ความหมายจิตวิทยาการกีฬา

คิลป์ชั (2533) กล่าวถึงความหมายของจิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น ขณะที่ สืบสาย (2542) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาและในทางกลับกัน ความสามารถทางกีฬาหรือการกีฬามีผลต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสุข ความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกผูกมัด และมุ่งมั่นในการกีฬา หรือการเล่นกีฬา เป็นระยะเวลานานๆ และทุ่มเทเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง เช่นเดียวกับ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2551) และ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2552) ที่ให้ความหมายว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาที่ว่าด้วยการใช้จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬามาบูรณาการเพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจให้กับนักกีฬา โดยทำการปรับเปลี่ยนความคิด ไปในทางที่ดี การรับมือกับอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงการฝึกซ้อม การแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ตลอดจนการดึงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาออกมาในสถานการณ์ต่างๆ ทางกีฬา

จุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

จากสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) ได้อธิบายจุดมุ่งหมายในการสร้างเสริมทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา หรือการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้จิตใจ ไว้ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาวิธีการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ รักที่จะแสวงหา เรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้น
2. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เพื่อความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จ
3. แสวงหาความสมบูรณ์แบบของตนเอง

4. การแสดงถึงความเป็นตัวตนของตนเองของนักกีฬา

5. การพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ สนุก ความรู้สึกท้าทาย ทดสอบประสานภายใต้สภาวะความกดดัน ความมีสมาธิ แสวงหาศักยภาพสูงสุดของตนเองและกล้าที่จะเผชิญหน้าและสนุกกับทุกสิ่ง

6. การสร้างพลังใจสำรองสำหรับตัวเอง

7. การแบ่งปันสมรรถภาพทางจิตกับเพื่อนร่วมทีม

สมบัติ และสมหญิง (2542) ได้สรุปความสำคัญของจุดมุ่งหมายทางจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด

4. ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยา โดยนำไปใช้เป็นกฎเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา

5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา มาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม

6. ช่วยในการตัดสินใจของผู้ฝึกสอนสำหรับการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงได้มากยิ่งขึ้น

7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา

8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

เป้าหมายในการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาการกีฬา

สืบสาย (2548) กล่าวว่าเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยา คือ การพัฒนาความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทั้งโค้ช และนักกีฬาควรสร้างและพัฒนาาร่วมกัน ตลอดจนการจัดบรรยากาศและประสบการณ์ ให้เกิดขึ้นทั้งในขณะฝึกและแข่งขัน องค์ประกอบของความแข็งแกร่งทางจิตใจ คือ 6 ซี (6 Cs) ซึ่งประกอบด้วย การผูกมัดและความมุ่งมั่นทุ่มเท (commitment and determination) การควบคุมตัวเอง (self – control) ความเชื่อมั่นในตัวเอง (self – confidence) การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ (concentration) การรับรู้ตัวเอง (self – concept) และการสื่อสารกับคนอื่นและกับตัวเอง [communication (self - others)] ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การผูกมัดและความมุ่งมั่นทุ่มเท (commitment and determination) หมายถึง การยึดมั่นในการกระทำ มุ่งมั่นและทุ่มเทในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาระดับความสามารถ และการนำความสามารถที่มีอยู่นั้นไปใช้ในการแข่งขัน ความมุ่งมั่นนำไปสู่ความพยายามที่มากกว่า การคิดหาหนทางและยังคงอดทนและอดกลั้น เพื่อฟันฝ่าแม้เมื่อมีอุปสรรค มีความกดดัน ทุกสภาวะที่เป็นลบหรือไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดหวังไว้ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน โค้ชมีหน้าที่ในการสร้างสรรค์วิธีการฝึกและจุดมุ่งหมายที่นักกีฬาทำได้ การฝึกที่มีความหลากหลาย การสร้างสรรค์สถานการณ์ต่างๆ ที่ท้าทายให้นักกีฬา ทุ่มเทเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นๆ

การควบคุมตัวเอง (self - control) หมายถึง การควบคุมตัวเองให้กระทำหรือมีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นความสามารถทางจิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักกีฬาที่ต้องต่อสู้กับตัวเอง โดยที่มีเหตุจากการกระทำของตัวเองและคนอื่น เช่น คู่แข่งขัน กรรมการ การต่อสู้ที่ต้องเอาชนะให้ได้ คือ การชนะตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดให้อยู่ที่การเล่นมากกว่าคิดถึงผลการเล่น คือ การแพ้ - ชนะ คะแนนหรือสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ นักกีฬาที่ดีควรสามารถควบคุมความคิด สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ปัญหาหลักที่สำคัญที่นักกีฬาไม่พยายามที่จะเข้าใจคือ การพยายามควบคุมสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ จะยังทำให้เกิดความสับสนและคับข้องใจมากขึ้น เช่น เราไม่สามารถควบคุมการเล่นของกลุ่มแข่งขัน หรือการขานคะแนนของกรรมการได้ แต่สิ่งที่สามารถควบคุมได้คือตัวเอง ที่เริ่มจากความคิด ทำให้เกิดอารมณ์และการกระทำหรือการเล่นในขณะนั้นๆ นั่นเอง ทั้งโค้ชและนักกีฬาต้องร่วมมือกันในการจัดสถานการณ์และฝึกที่จะสร้าง

ประสบการณ์ในการควบคุมตัวเองของนักกีฬาที่เริ่มจากง่ายไปหายาก น้อยไปหามากจนเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองอย่างเป็นอัตโนมัติ

ความเชื่อมั่นในตัวเอง (self – confidence) หมายถึง ความเชื่อและมั่นใจในตัวเอง เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ นักกีฬาเกิดความกล้าตัดสินใจ ตัดสินใจได้เร็วและถูกต้อง ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะไม่ดีหรือด้อยอย่างที่คาด นักกีฬาต้องเชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคได้ ตลอดจนมั่นใจในความสามารถของตัวเอง มากกว่าที่จะสงสัยในเทคนิคทั้งหมดของตัวเองและพยายามเบี่ยงเบนสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ความเชื่อมั่นสามารถสร้างเสริมและพัฒนาได้ด้วยตัวเองและคนอื่นๆ รอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโค้ชและบุคลากรรอบข้าง

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ (concentration) ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ของการได้รับความกดดันจากความคาดหวังที่จะเล่นให้ดี การเฝ้าติดตามคะแนนของตัวเองและของกลุ่มต่อสู้ การวิเคราะห์การเล่นของผู้อื่นและการระมัดระวังการเล่นของตัวเอง จนทำให้ขาดสมาธิในการเล่นแต่ไปมุ่งคะแนนที่อยากได้ นักกีฬาอาจจะถูกแนะนำให้ควบคุมสมาธิโดยการหายใจเข้าลึกๆ หรือหลับตานิ่งๆ สักครู่ ซึ่งเป็นระดับแรกของการแก้ปัญหา แต่ที่หลายคนไม่ได้ทำคือ การคิดตีกับตัวเอง การสร้างความเชื่อมั่น ความกล้าที่จะนำเทคนิควิธีการที่ได้ฝึกซ้อมมาใช้ในการเล่นครั้งต่อไปมากกว่าความขี้อายและพยายามปรับเทคนิค วิธีการที่ถูกทำขึ้นอย่างทันทีทันใด ยิ่งทำให้เสียสมาธิมากยิ่งขึ้น

การรับรู้ตัวเอง (self – concept) การสร้างและพัฒนาความภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นการหล่อหลอมให้นักกีฬารับรู้ตัวเองในด้านต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการใช้เทคนิคการเล่นกีฬา แต่ละครั้ง ทั้งผู้ฝึกสอน เพื่อนและบุคคลใกล้ชิดควรมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการรับรู้ตัวเอง เช่นเดียวกับประสบการณ์ความสำเร็จจากการบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้เป็นระยะและจากการแข่งขัน ความก้าวหน้าจากการฝึก รวมทั้งการได้รับการชื่นชม การพูดและให้กำลังใจจากคนรอบข้างเพื่อให้เกิดการรับรู้ตนเองในทางที่ดี

การสื่อสารกับคนอื่นและกับตัวเอง [communication (self - others)] การสื่อสารที่ดีทั้งต่อตัวเองและกับคนรอบข้าง ช่วยสร้างสรรค์บรรยากาศสูงใจในการฝึกซ้อมให้สนุก ทำท่ายและมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความมั่นใจให้นักกีฬาหลายคนเข้าใจว่าการสื่อสารมีเฉพาะการสื่อสารระหว่างบุคคลเท่านั้น แต่ความสำคัญไม่น้อยกว่ากันคือ การสื่อสารกับตัวเอง การคิดในทางที่ดี ลดความกดดัน และสร้าง

ความมุ่งมั่นในตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์และสร้างกำลังใจให้ตัวเองทั้งในขณะแข่งขันและฝึกซ้อม

2. การฝึกทักษะทางจิตใจ

Martens (1997) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับกระบวนการฝึกนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันให้สามารถเรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์ต่างๆ ด้านจิตวิทยาเพื่อช่วยพัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันได้เป็นอย่างดี ผู้ฝึกสอนกีฬาควรจะฝึกทักษะทางร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางจิตใจ การฝึกทักษะทางจิตใจไม่ใช่เรื่องของสิ่งมหัศจรรย์ที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จอย่างรวดเร็ว แต่เป็นโปรแกรมการฝึกที่มีระบบและขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาได้พัฒนาความสามารถทางการกีฬาและมีความสุขกับการเล่นต่อไป

Weinberg and Gould (2007) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตใจเป็นการฝึกที่เป็นระบบและต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอและได้เสนอแนะว่าการฝึกทักษะทางจิตใจประกอบด้วย การจัดการกับสิ่งกระตุ้น การจินตภาพ การฝึกสมาธิ การสร้างความเชื่อมั่น เป็นต้น

ภาณุวัฒน์ (2553) และ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) กล่าวอย่างสอดคล้องกันว่าการฝึกทักษะทางจิตใจเป็นพื้นฐานของการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักกีฬา ซึ่งประกอบด้วย การควบคุมการหายใจ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การพูดดีกับตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การรวบรวมสมาธิ การสะกดจิต ไปโอฟิตแบ็ค ออโตจินิคโดยแต่ละอย่างก่อให้เกิดทักษะเพื่อความแข็งแกร่งของจิตใจที่แตกต่างกัน ดังนี้คือ

1. การควบคุมการหายใจ (breathing control) เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกทักษะด้านอื่นๆ และการเตรียมสภาวะในทางสรีรวิทยาเพื่อจะนำไปสู่การฝึกทักษะทางจิตใจอื่นๆ

2. การจินตภาพ (imagery) เพื่อการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อน ทบทวนกลวิธีในการเล่นและผลการเล่นที่ต้องการ เพื่อนำไปสู่ความมุ่งมั่นและการผ่อนคลาย

3. การกำหนดเป้าหมาย (goal setting) เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาเกิดความทุ่มเทมุ่งมั่นและมีกำลังใจในการเล่นกีฬา

4. การพูดดีกับตนเอง (positive self – talk) เพื่อการกระตุ้น การเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี

5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) เพื่อให้ร่างกายและจิตใจสามารถรองรับความเครียดจากการเล่นได้ดี

6. การรวบรวมสมาธิ (concentration) เพื่อรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

7. การสะกดจิต (hypnosis) เพื่อปรับเปลี่ยนข้อมูลบางอย่างในจิตใจให้นักกีฬามีการแสดงสามารถสูงสุดในตัวเองได้มากขึ้น

8. ไบโอฟีดแบ็ค (biofeedback) เพื่อให้ให้นักกีฬาเรียนรู้ด้วยผลย้อนกลับทางสรีรวิทยา โดยการใช้คลื่นไฟฟ้าเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความตั้งใจ และการรวบรวมสมาธิเป็นต้น

9. ออโตเจนิค (autogenic training) เพื่อควบคุมระบบการทำงานในร่างกาย สร้างความรู้สึกให้เกิดกับตนเอง โดยการใช้คำพูดและการนึกภาพ เพื่อเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลายและมีสมาธิ

นอกจากนั้น Tenenbaum and Eklund (2007) ได้กล่าวถึงการฝึกทักษะทางจิตใจที่ผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬานำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย ประกอบด้วย

1. การกำหนดเป้าหมาย (goal setting) เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ ให้นักกีฬาเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา ความทุ่มเท ความมุ่งมั่น และมีกำลังใจในการเล่น

2. การควบคุมการหายใจ (breathing control) เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกทักษะด้านอื่นๆ และการเตรียมสภาวะในทางสรีรวิทยา เพื่อให้เกิดสมาธิ การควบคุมพฤติกรรมตนเอง ทั้งก่อนการเล่น และขณะการเล่นกีฬา

3. การรวบรวมสมาธิ (concentration) การทำจิตใจสงบและรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เพื่อดึงจิตใจให้กลับมาสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

4. การจินตภาพ (imagery) เพื่อการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อน ทบทวนกลวิธีในการเล่นและผลการเล่นที่ต้องการ เกิดการเตรียมพร้อมด้านจิตใจทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้

5. การพูดและการคิดกับตนเอง (self - talk and self - thought) เพื่อการกระตุ้นความมุ่งมั่น การควบคุมความคิด การเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี

6. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation) เพื่อให้ร่างกายและจิตใจสามารถรองรับความตื่นเต้น แรงกดดัน ความเครียดและความวิตกกังวลจากการเล่นได้ดี

โดยมีรายละเอียดแต่ละวิธีการ ดังนี้

การกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายเป็นวิธีการที่ช่วยรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน (incentive) เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา Martens (1987) กล่าวว่าเป้าหมาย คือ ตัวชี้ทิศทางของวัตถุประสงค์ เป็นจุดมุ่งหมายที่เจาะจงพฤติกรรมที่จะทำให้สำเร็จให้ได้ นอกจากนั้น Weinberg and Richardson (1990) กล่าวว่า เป้าหมาย คือ ความประสงค์ หรือความมุ่งหมายของการกระทำ และยังคงกล่าวอีกว่าการกำหนดเป้าหมาย คือ การกำหนดความมุ่งหมายในสิ่งที่ต้องการ และวางแผนเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ อารี (2542) ที่กล่าวว่าการกำหนดเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งความหวังไว้ โดย สืบสาย (2542) แบ่งลักษณะของเป้าหมายทางการกีฬาไว้ 3 ประการ ดังนี้ คือ

1. เป้าหมายที่เป็นผลแข่งขันหรือกระทำ (outcome goal) การกำหนดเป้าหมายลักษณะนี้จะเน้นที่ผลการแข่งขันสำหรับการเล่นในครั้งนั้นๆ โดยปกติจะเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบระหว่างกัน เช่น เข้าที่หนึ่งในการวิ่ง 400 เมตร

2. เป้าหมายที่เป็นการแสดงออก (performance goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงที่ผลของการเล่นที่เกิดจากการเล่นหรือการแสดงออกที่ดี มีความถูกต้องหรือความพยายามที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหรือเปรียบเทียบกับใคร เช่น วิ่ง 400 เมตร ในเวลาที่กำหนดไว้เอง

3. เป้าหมายที่เป็นกระบวนการในการทำ (process goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายที่เน้นเฉพาะกระบวนการหรือวิธีการที่ควรทำเพื่อให้บรรลุตามที่ตั้งใจไว้ขณะที่ทำกิจกรรมนั้นๆ อยู่ เช่น รักษาตำแหน่งของการยืนที่สามารถเห็นลูกได้ตลอดเวลา เป็นต้น

จากการศึกษาหลักการกำหนดเป้าหมายของ Martens (1987) และ สุปราณี (2541) มีความสอดคล้องกับ Weinberg and Gould (2003) ที่ได้สรุปคำว่า SMARTS ซึ่งมีความหมายในการแสดงถึงลักษณะของเป้าหมาย ไว้ดังต่อไปนี้

เฉพาะเจาะจง (specific) เป้าหมายควรมีความเฉพาะเจาะจงและแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน

การวัด (measurement) สามารถประเมินหรือวัดได้ เป็นการช่วยให้แน่ใจว่าจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้

การปฏิบัติ (action oriented) เป็นการแสดงให้เห็นว่าสิ่งใดจำเป็นต้องถูกกระทำหรือปฏิบัติ

ความเป็นไปได้ (realistic) เป็นการทำให้แน่ใจว่าเป้าหมายสามารถบรรลุได้ภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ

เวลา (timely) เป็นการกำหนดระยะเวลาว่าเป้าหมายสามารถบรรลุ โดยใช้ระยะเวลาที่เหมาะสม

ทั้งนี้ Lock and Latham (1985) ยังได้เสนอแนวทางการกำหนดเป้าหมายทางการกีฬาไว้ 10 ประการ คือ

1. เป้าหมายเฉพาะเจาะจงจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการชัดเจนกว่า
2. เป้าหมายที่เน้นด้านปริมาณ ยิ่งสูงยิ่งเกิดผลดี (เมื่อมีความสามารถและมีการอุทิศตัวเพียงพอ)

3. เป้าหมายเฉพาะเจาะจงและมีความยากต่อความพยายามเพื่อนำไปสู่การเล่นที่ดีกว่า เป้าหมายเพื่อทำให้ดีที่สุดหรือไม่มีเป้าหมายเลย

4. มีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวเพื่อนำไปสู่การแสดงผลออกที่ดีกว่าการใช้เป้าหมายเดียว

5. เป้าหมายจะส่งผลกระทบต่อทางเลือกทำกิจกรรม ปรับความพยายาม เพิ่มระดับความอดทนต่องาน และหาหนทางหรือกลวิธีที่จะแก้ปัญหาให้เหมาะสม

6. เป้าหมายจะประสพผลสำเร็จหรือบรรลุได้ดีที่สุด เมื่อมีผลหรือข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมด้วย

7. เมื่อเป้าหมายยากและมีความทุ่มเทต่องานมากเท่าไร ผลดีจะออกมามากขึ้นเท่านั้น

8. การทุ่มเทต่อการเล่นมีผลจากการที่นักกีฬายอมรับเป้าหมายที่กำหนด มีการสนับสนุนให้มีส่วนในการกำหนดเป้าหมายทั้งในการฝึกซ้อม การคัดเลือกหรือการตัดตัวรวมทั้งการให้รางวัล

9. มีการวางแผนการฝึกซ้อมและกลวิธีที่ดี โดยเฉพาะเมื่อกิจกรรมนั้นมีความยุ่งยากและซับซ้อน

10. การแข่งขันจะช่วยพัฒนาความสามารถและนำไปสู่การปรับเป้าหมายที่ต้องฝึกและแข่งขันต่อไป

Martens (1987) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติ ควรคำนึงถึงหลักการ 6 ประการ ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายแบบมุ่งที่ผลการปฏิบัติ ไม่ใช่เป้าหมายแบบผลสุดท้าย (set performance goals not outcome goals) การตั้งเป้าหมายแบบมุ่งผลการปฏิบัติเป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาจากการเปรียบเทียบกับการเล่นเดิม ความสำเร็จอยู่ที่พัฒนาการและความพยายามส่วนการกำหนดเป้าหมายแบบผลสุดท้าย จะเป็นผลสุดท้ายของการกระทำของกิจกรรมหรือการแข่งขัน คือ แพ้ – ชนะ หรือทำได้ – ทำไม่ได้

2. การกำหนดเป้าหมายที่ท้าทายไม่ใช่เป้าหมายที่ง่ายเกินไป (set challenging not easy goals) นักกีฬาจะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายมากกว่าเป้าหมายที่ง่าย เป้าหมายที่ท้าทายจะทำให้เกิดผลการกระทำที่ดีกว่าเป้าหมายที่ง่าย เป้าหมายไม่ควรยากเกินไปจนทำให้นักกีฬาเครียด เพราะจะทำให้สูญเสียแรงจูงใจ เป้าหมายที่ยากเกินไปจะทำให้นักกีฬายุติตัวเองและสูญเสียคุณค่าของตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายกับแรงจูงใจ รางวัลเป็นสิ่งที่จะทำให้เป้าหมายของนักกีฬาสำเร็จ และต่อไปจะเป็นเป้าหมายที่ยากขึ้น ผู้ฝึกสอนจะต้องช่วยให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายที่มีความยากและก่อให้เกิดความท้าทายมากขึ้น แต่ต้องมีความเป็นไปได้ว่าสามารถทำได้สำเร็จ มิฉะนั้นจะส่งผลต่อแรงจูงใจที่ลดลงอย่างมาก

3. กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง ไม่ใช่เป้าหมายที่ไม่เป็นจริง (set realistic goals not unrealistic goals) เป้าหมายที่เป็นจริง คือ การรู้จักตนเองไม่สับสนว่าจะอยู่กับใครหรืออยากเป็นอะไร เป็นหลักอีกอย่างหนึ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจน แต่ไม่่ง่ายที่จะทำให้ง่ายสำหรับการฝึก นักกีฬาควรตั้งเป้าหมายแบบมุ่งที่ผลการปฏิบัติไม่ใช่เป้าหมายแบบมุ่งผลสุดท้าย

4. การกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงไม่ใช่กำหนดเป้าหมายทั่วไป (set specific not general goals) หากกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพแก่นักกีฬา เพราะว่าการปฏิบัติที่แสดงออกมาโดยตรง มีการระบุที่ชัดเจนลงไป ซึ่งจะเป็นบรรทัดฐานของการนำไปสู่ความสำเร็จ เนื่องจากมีการสื่อสารที่ชัดเจน และนำไปสู่ความคาดหวังที่ชัดเจนของนักกีฬา ซึ่งการกำหนดเป้าหมายเฉพาะเจาะจง ควรมีเวลาและเหตุการณ์ เช่น ยิงประตูให้ได้อย่างน้อย 5 ครั้ง ในการแข่งขันครั้งแรก ส่วนเป้าหมายทั่วไปเป็นเป้าหมายแบบกว้างๆ ดังคำพูดที่ว่า “ทำดีที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้” ซึ่งไม่มีใครรู้เลยว่าจริงๆ แล้ว ดีที่สุดของตัวเองเป็นอย่างไร ซึ่งยากที่จะหา คำจำกัดความได้ นั่นไม่ใช่เป้าหมายแต่เป็นจุดประสงค์บางสิ่งบางอย่างที่นักกีฬาต้องฝ่าฟันอย่างต่อเนื่องเท่านั้น

5. เป็นการกำหนดเป้าหมายในระยะเวลาสั้น ไม่ใช่เป้าหมายระยะยาว (set short – term not long – term goals) การกำหนดเป้าหมายในระยะเวลาสั้น จะทำให้เกิดความท้าทาย สามารถเป็นจริงได้ และชี้ชัดได้ และไม่ควรตั้งนานเกินกว่า 1 เดือน การกำหนดเป้าหมายในระยะยาวไม่สามารถทำให้เป็นจริงได้ เพราะมีความคลุมเครือ มีความท้าทายน้อยและง่ายเกินไป ทั้งนี้การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ มรสุมชีวิต การเรียนรู้ข้อแตกต่างด้านวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ จะเป็นองค์ประกอบที่ทำให้ผลของเป้าหมายระยะยาวขาดประสิทธิภาพ ดังนั้นเป้าหมายระยะสั้น จะมีประสิทธิภาพมากกว่าเพราะมีแรงจูงใจมากกว่าและมีแนวทางที่ชัดเจนให้นักกีฬาเห็นได้ชัดเจน

6. นำจุดเน้นที่เป็นเป้าหมายของแต่ละบุคคลรวมเป็นเป้าหมายของทีม (emphasize individual goals over team goals) จุดเน้นของการกำหนดเป้าหมาย ควรจะมาจากบุคคลมากกว่า จากเป้าหมายของทีม เป้าหมายของทีมอาจมีความคลุมเครือ ทำให้มีความรับผิดชอบมากมาย และมักจะเป็นเป้าหมายแบบผลสุดท้าย (outcome goals) โดยเป้าหมายของทีมจะมีประสิทธิภาพได้ ก็ต่อเมื่อเป้าหมายของบุคคลถูกกระทำเรียบร้อยแล้วเท่านั้น

นอกจากนี้ สุปรานี (2541) ได้สรุปหลักสำคัญในการกำหนดเป้าหมายสำหรับผู้ฝึกสอนไว้ดังต่อไปนี้

1. กำหนดเป้าหมายเฉพาะเจาะจงดีกว่ากำหนดเป้าหมายทั่วไป เช่น การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลต้องเสิร์ฟให้ลูกลงสนาม 100 ลูก จาก 120 ลูก เป็นต้น

2. กำหนดเป้าหมายที่สามารถประเมินผลได้ เป้าหมายต้องสามารถวัดและประเมินผลได้ เช่น นักกีฬาเทนนิสสามารถเสิร์ฟลูกเทนนิสลงสนามได้ 30 ลูก ติดต่อกัน เป็นต้น การกำหนดเป้าหมายควรเขียนในรูปของจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

3. กำหนดเป้าหมายให้ยากดีกว่าการกำหนดเป้าหมายให้ง่าย เพราะการกำหนดเป้าหมายให้ยากจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความพยายาม และเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ซึ่งนักกีฬาต้องพยายามทำให้สำเร็จ เช่น นักกีฬาบาสเกตบอลสามารถโยนลูกโทษที่เขตโยนโทษให้ลง 50 ลูก ติดต่อกัน เป็นต้น

4. กำหนดเป้าหมายระยะสั้นเพื่อความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นจะเป็นจริงมากกว่าการกำหนดเป้าหมายระยะยาว เช่น กำหนดเป้าหมายว่าในการแข่งขันครั้งนี้ต้องเล่นให้ผ่านรอบแรก เมื่อเป้าหมายระยะสั้นสำเร็จลงแล้วจึงกำหนดเป้าหมายระยะยาวต่อไป เป็นต้น

5. กำหนดเป้าหมายเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬามากกว่ากำหนดเป้าหมายเพื่อชัยชนะ นักกีฬาจึงเกิดแรงจูงใจเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มากขึ้น เช่น กำหนดเป้าหมายให้นักกีฬาเล่นเต็มความสามารถ ผลแพ้หรือชนะไม่เป็นสิ่งสำคัญ เป็นต้น

6. กำหนดเป้าหมายต้องเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา เมื่อนักกีฬายอมรับแล้วจะมีความพยายาม ทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ

โดยสรุป การกำหนดเป้าหมาย คือ วิธีการที่ช่วยรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายในเพื่อเพิ่มระดับความสามารถทางการกีฬาโดยควรมุ่งผลการปฏิบัติ เป้าหมายควรมีความท้าทาย นักกีฬาสามารถทำได้จริง มีความเฉพาะเจาะจง มีผลหรือข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้าของงานหรือกิจกรรมที่ทำอยู่ตลอดเวลา และมีการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายระยะยาวในการกระทำหรือปฏิบัติให้บรรลุถึงความสำเร็จ

วิธีการฝึกการกำหนดเป้าหมาย

Harris (1984) และสุปราณี (2541) ได้เสนอแนวทางในการฝึกการกำหนดเป้าหมาย ดังนี้

1. เมื่อกำหนดเป้าหมายต้องแน่ใจว่าเป็นเป้าหมายที่นักกีฬากำหนดหรือนักกีฬากำหนดร่วมกันกับผู้ฝึกสอนกีฬา
2. เขียนเป้าหมายลงในกระดาษ (ไม่ใช่พูดหรือคิดอย่างเดียว)
3. เป้าหมายต้องท้าทาย วัดได้ และสามารถทำได้จริงๆ
4. เป้าหมายต้องแก้ไขได้และปรับปรุงได้
5. เป้าหมายนั้นต้องกำหนดวันและเวลาคlearๆ สำหรับการประเมินผลได้ด้วย
6. เป้าหมายต้องประกาศให้รู้ทั่วกันเพื่อประเมินผลได้
7. เป้าหมายเล็กต้องต่อเนื่องและส่งเสริมเป้าหมายใหญ่
8. ถ้ามีการกำหนดเป้าหมายที่มีมากกว่า 1 ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายนั้นอยู่ในระดับเดียวกัน

นอกจากนั้นสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) ได้กำหนดเกณฑ์เบื้องต้นของการกำหนดเป้าหมายที่ส่งเสริมให้เกิดผลต่อแรงจูงใจและสภาวะทางบวกของจิตใต้นักกีฬา ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถนำไปสำหรับในการฝึกซ้อมและแข่งขันของลูกทีมได้ คือ

1. กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่เป้าหมายทั่วไป
2. กำหนดเป้าหมายที่ยากแต่ทำได้และท้าทาย
3. กำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว
4. กำหนดเป้าหมายที่การเล่น วิธีการเล่น ไม่ใช่ผลการแข่งขัน
5. เขียนเป้าหมายลงในกระดาษเป็นลายลักษณ์อักษร
6. พัฒนาวิธีการที่จะช่วยทำให้นักกีฬابرลุเป้าหมาย
7. กำหนดเป้าหมายของแต่ละคน ไม่ใช่เป้าหมายรวม
8. ใช้หลักการเสริมแรงประกอบการฝึก

Locke *et al.* (1981 อ้างถึงใน ชัยบรรณ, 2545) ได้อธิบายเหตุผลว่า ในการกำหนดเป้าหมายนั้นมีอิทธิพลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ ดังนี้

1. เป็นตัวชี้แนะความตั้งใจและปฏิบัติการตอบสนอง (direct attention and action) หมายถึง การที่นักกีฬาถูกกำหนดเป้าหมายของการเล่น หรือการฝึกซ้อมทักษะอื่นๆ โดยการกำหนดว่าจะทำการทดสอบสมรรถภาพจากการวิ่งระยะสั้น การชีดตัว ความอดทน การกำหนดเป้าหมายในลักษณะเช่นนี้ จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬา ให้ทำตามที่ผู้ฝึกสอนต้องการได้เป็นอย่างดี

2. การปรับการใช้พลังในการเล่นหรือแข่งขัน (mobilizes expenditure) ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจ และเตรียมตัวทำกิจกรรม นักกีฬาจะกำหนดพลังงานที่ตนเองจะต้องใช้ได้อย่างเหมาะสม

เช่น การใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน แบ่งเวลาและจังหวะของการใช้พลังงาน ให้พอดีกับกิจกรรมว่าช่วงสั้นๆ ควรเป็นอย่างไร เป็นต้น

3. ความเพียรพยายามต่องาน (prolongs effort) การกำหนดเป้าหมายจะส่งผลต่อความอดทนหรือความเพียรพยายามในการทำกิจกรรม ผู้ที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทนและความเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าผู้ที่ไม่มีการกำหนดเป้าหมายหรือเพียงแต่คิดว่าทำให้ดีที่สุด

4. ช่วยกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (motivates strategy development) การกำหนดเป้าหมายจะส่งผลให้เกิดการกระตุ้นให้นักกีฬาได้พัฒนากลวิธีในการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การที่ถูกกำหนดให้มีการฝึกซ้อม ภายใน 1 สัปดาห์ จะต้องมีการจัดตารางเวลาของตนเอง ซึ่งเป็นการฝึกให้รู้จักพัฒนาการในการปรับตัวให้ดีขึ้น

สอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ (2553) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะจนไปถึงจุดที่ต้องการ หากนักกีฬาได้มีการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและชัดเจนแล้วประโยชน์ที่จะได้รับมีอย่างมากมาย ประกอบด้วย ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น ช่วยให้การฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้น ช่วยให้การคาดหวังตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ช่วยให้การฝึกฝนเป็นไปอย่างท้าทาย สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ และช่วยให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

การควบคุมการหายใจ

การควบคุมการหายใจ หรือการกำหนดลมหายใจ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ จรัสพงษ์ (2551) กล่าวว่า การฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลายจะใช้วิธีการหายใจจนสุดปอดและหายใจอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเริ่มฝึกควรกระทำในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเสียงรบกวน อบอุ่นและสบาย เมื่อนักกีฬาฝึกจนคล่องแล้วจึงสามารถไปฝึกในสถานที่อื่นๆ ที่มีสิ่งรบกวนภายนอกได้ การหายใจที่ถูกวิธีจะทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดมีปริมาณเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อสามารถใช้พลังงานได้มากขึ้น นักกีฬาที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและมีความเครียดนั้น จะพบได้ว่าลักษณะการหายใจจะเปลี่ยนแปลงจากปกติไป เช่น การกลั้นหายใจเป็นระยะๆ หรือหายใจถี่ๆ สั้นๆ จากหน้าอกส่วนบนจนทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง วิธีแก้ไขและวิธีการนำไปสู่การผ่อนคลายอย่างง่ายๆ คือ

การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี การควบคุมการหายใจเป็นวิธีการฝึกแบบกายไปสู่จิตใจ (muscle to mind) ดังนั้นในการตัดสินใจเลือกวิธีการเล่นหรือแก้ไขสถานการณ์ทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและการแข่งขัน การขาดการควบคุมการหายใจนอกจากจะทำให้ความสามารถลดลงแล้ว ยังทำให้เกิดความว้าวุ่นใจ ความสับสน ความกดดัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความผิดพลาดในการแสดงความสามารถได้ (ภาณุวัฒน์, 2553)

แนวคิดสำคัญของการควบคุมการหายใจ

จากการศึกษาของ ภาณุวัฒน์ (2553) กล่าวว่า การควบคุมการหายใจเป็นวิธีการฝึกแบบกายไปสู่จิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ แนวคิดที่สำคัญในการควบคุมการหายใจ (Goldberg, 2002) ประกอบด้วย

1.1 การรู้ตัว - นักกีฬาต้องรู้ตัวเองที่กำลังควบคุมตัวเองไม่ได้ และต้องจดบันทึกสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ไว้ทั้งหมด เพราะการจดบันทึกจะช่วยให้นักกีฬาตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง

1.2 การจัดการกับพฤติกรรมที่ต้องการควบคุม - การฝึกให้นักกีฬาค้นหาพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ของตนเองด้วยตัวของเขาเอง จะทำให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้จากการพุ่งความสนใจไปที่การควบคุมตนเองไม่ได้นั่นเอง และจะนำนักกีฬากลับไปสู่การควบคุมความสามารถที่ดีในเวลาต่อมาได้อย่างรวดเร็วและราบรื่น

วิธีการฝึกควบคุมการหายใจ

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) ได้อธิบายวิธีการฝึกควบคุมการหายใจว่า การหายใจที่ผิดไปจากปกติทำให้การทำงานของร่างกาย ทักษะกีฬาและจิตใจเปลี่ยนไปได้ การฝึกควบคุมการหายใจนอกจากจะช่วยให้ นักกีฬามีสมาธิมากขึ้นแล้ว ยังช่วยในการผ่อนคลายได้ด้วย แต่ต้องฝึกอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง และทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการควบคุมการหายใจนั้น ในหลายกีฬานำไปใช้เพื่อแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา เช่น การควบคุมการหายใจสำหรับการยิงปืนสั้นอัดลม เป็นต้น โดยมีวิธีการฝึกควบคุมการหายใจ ดังนี้คือ

1. หายใจสงบ อากาศสบายๆ ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป

2. นั่งในท่าที่สบายสวมใส่ชุดที่ไม่รัดแน่นมาก รับรู้ความรู้สึกสบายๆ ไม่เกร็งขณะฝึก
3. เริ่มต้นการฝึกโดยหลับตา หายใจเข้าและออกให้ลึกกว่าที่เคยทำตามปกติ
4. ให้รับรู้การหายใจเข้า – ออก ของลมหายใจ ผ่านจมูก หลอดลมไปยังปอดและหัวใจ ซ้ำ และลึก ถ้างการหายใจไว้ 2 – 3 วินาที
5. หายใจออก ผ่านหลอดลมและพ่นอากาศออกจากปากช้าๆ ยาวๆ แล้วหายใจเข้า
6. ทำต่อเนื่องกันไป โดยเน้นการรับรู้ถึงการเข้า - ออก ของลมหายใจ
7. ในการฝึกแต่ละครั้งทำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 10 - 15 นาที

จรัสพงษ์ (2551) กล่าวว่า การฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายอย่างง่าย คือการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี โดยต้องหายใจจากกระบังลม ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ให้นักกีฬาฝึกภาพของปอด โดยการแบ่งปอดออกเป็น 3 ส่วน (บน - กลาง - ล่าง)

จังหวะที่ 1 ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนเต็มส่วนล่างก่อน โดยดึงกระบังลมลง และดันท้องให้พองออก

จังหวะที่ 2 ให้นักกีฬาหายใจจนเต็มส่วนกลาง ขยายช่องอกโดยการยกส่วนซี่โครง และหน้าอกขึ้นสูงกว่าเดิม

จังหวะที่ 3 ให้หายใจให้เต็มส่วนบน โดยการยกอกและไหล่ขึ้นเล็กน้อย

2. การฝึกช่วงแรกอาจแบ่งการฝึกเป็นส่วนๆ ได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ทั้งสามจังหวะแล้ว ควรรีบฝึกทั้งสามส่วนให้มีความต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน

3. เมื่อนักกีฬาหายใจเข้าครบทั้งสามจังหวะแล้ว ควรให้นักกีฬาพักผ่อนหายใจไว้ 2 – 3 วินาที จากนั้นจึงหายใจออกด้วยการหดท้องหรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และคอดลงมาเพื่อไล่ลมในปอดออก

สุดท้ายควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องเข้าอีก เพื่อไล่ลมที่ยังเหลืออยู่ออกมาให้หมด ควรเน้นด้วยว่าให้นักกีฬาปล่อยกล้ามเนื้อทั้งหมดตามสบายหลังจากไล่ลมหายใจออกจนหมดแล้ว เมื่อนักกีฬาสามารถหายใจได้อย่างถูกวิธีแล้ว ควรให้นักกีฬาฝึกหายใจแบบนี้อย่างน้อย 30 – 40 ครั้งต่อวัน ให้นักกีฬาพยายามสร้างความเคยชินในการฝึกการหายใจกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ให้หายใจเข้าและออกตามขั้นตอนทุกครั้งที่ได้ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร คุณาฬิกา หยิบหนังสือขึ้นมาอ่านก่อนเล่นกีฬา เป็นต้น

การรวบรวมสมาธิ

สืบสาย (2541) กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิ คือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงผู้ตัดสิน เสียงคนพูดและพฤติกรรมการเล่นของกลุ่มต่อสู้ รวมทั้งสิ่งรบกวนภายในซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ และอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น ฉันทนื่อยอย่างประสาทเลยนะ ฉันทจะต้องทำเกมเสียแน่เลย สิ่งรบกวนภายในและภายนอกส่วนใหญ่ไม่ได้แยกจากกัน โดยเด็ดขาด เพราะสิ่งรบกวนภายนอกอาจก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ธนะรัตน์ (2539) ที่กล่าวว่าสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตใจ การจะทำสิ่งใดถ้าหากขาดสมาธิการกระทำนั้นย่อมไม่สำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาก็เช่นเดียวกัน สมาธิมีส่วนสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันในเกมดีขึ้นหรือเลวลง เกมการเล่นที่ขาดสมาธิแตกต่างกับเกมการเล่นที่มีสมาธิตั้งใจจริงอย่างมากมาย สมาธิจะมีก็ต่อเมื่อนักกีฬามีความตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้ มีความเชื่อมั่นจะทำสำเร็จ เมื่อมีสมาธิ สติ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้น นักกีฬาที่รู้จักใช้พลังงานของสมาธิที่มีสติและปัญญามากำกับในการเล่นย่อมได้เปรียบในการแข่งขันเมื่อเทียบกับนักกีฬาที่ละเลยหรือไม่สนใจความสำคัญของสมาธิในการแข่งขัน

แนวคิดสำคัญของการรวบรวมสมาธิ

การรวบรวมสมาธิเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬามุ่งมั่น และเล่นกีฬาของตนเองได้อย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. การทำจิตใจให้สงบ การตัดสิ่งเร้าภายในและภายนอกออกไป เพื่อทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในสิ่งที่ทำ (ภาณุวัฒน์, 2553)

2. กำหนดจิตด้วยตัวเอง นักกีฬาควรมีรูปแบบการรวบรวมสมาธิเป็นของตนเอง เพื่อเป็นการง่ายต่อการดึงจิตใจให้กลับสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว เช่น การใช้คำพูด การให้สัญญาณ โดยใช้ลมหายใจของตัวเองเป็นสิ่งกำหนดจิต เป็นต้น (สืบสาย, 2541)

สาเหตุของการขาดสมาธิ

ภาณุวัฒน์ (2553) กล่าวว่า ปัญหาที่ทำให้ให้นักกีฬาเสียสมาธิ คือ ปังจัยภายในและปังจัยภายนอก โดยปังจัยภายใน ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด ความวิตกกังวล ความสับสน ความตั้งใจเกินไป หรือกังวลกับการเล่นที่เสียที่ผ่านมา แม้แต่กลัวว่าจะเล่นต่อไปได้ไม่ดีเท่าที่ผ่านมาและปังจัยภายนอก ได้แก่ การวิเคราะห์สถานการณ์มากเกินไปจนทำให้ตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการเล่นขณะนั้นไม่ได้ หากเป็นนักกีฬาใหม่ยังรวมถึงเสียงโห่จากผู้ชม เสียงผู้ตัดสิน เสียงพูดวิจารณ์ และวิธีการเล่นของคู่ต่อสู้ ความกว้างของสมาธิ ได้แก่ การที่ต้องทำหลายอย่างพร้อมกัน ทั้งต้องใช้ความรู้สึกและการรับรู้ภายในและการระมัดระวังกับสถานการณ์ภายนอก เช่น มองและอ่านเกมส์ และมองคู่อื่นหรือพิจารณาการวางลูกเพื่อให้ได้เปรียบ คิดมาก มีหลายวิธีที่จะแก้เกมส์ จนทำให้เลือกไม่ถูกความแคบของสมาธิ เมื่อต้องรวมสมาธิเพื่อตอบสนองกับสถานการณ์เฉพาะอย่าง เช่น เทรียมที่ตีลูก ต้องการตัดสินใจที่จะโต้ตอบแต่ทำไม่ได้เพราะกังวลกับสิ่งอื่นๆ หรือตั้งใจมากเกินไป ดังที่ สืบสาย (2542) กล่าวไว้ว่า ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรวบรวมสมาธิ คือ การพยายามหรือบังคับเพื่อให้เกิดสมาธิ เพราะว่ายิ่งพยายามให้เกิดสมาธิกลับยิ่งทำให้เสียสมาธิ ความล้า และแรงกระตุ้นต่ำเกินไปและสูงเกินไป สมาธิจะแคบลง และสอดคล้องกับ สมบัติ และสมหญิง (2542) กล่าวว่า สาเหตุการขาดสมาธิของนักกีฬา เนื่องมาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. องค์ประกอบภายนอกเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาเสียสมาธิ การมีสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เรื่องของ การบอกกล่าว แต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทนต่อสิ่งรบกวนภายนอก โดยทั่วไปแล้ว ผู้ฝึกสอนมักหวังว่านักกีฬาต้องมีประสบการณ์เดิมในการรวบรวมสมาธิมาแล้ว จากการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้องได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน

2. องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้สึกต่างๆ ความวิตกกังวล สิ่งต่างๆ ดังกล่าวเป็นตัวที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเองทำให้เสียสมาธิในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูงจะเห็นได้ว่าปังจัยภายในเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา

วิธีการฝึกรวบรวมสมาธิ

สมบัติ และสมหญิง (2542) กล่าวว่า วิธีการภายนอกและการประยุกต์ใช้ เพื่อการฝึกและรวบรวมสมาธิสามารถฝึกได้ดังนี้

1. การฝึกจากการแข่งขันจริง ผู้ฝึกสอนควรแนะนำนักกีฬาให้มีการสำรวจและรับรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันจริง โดยการมีประสบการณ์ตรง ให้เรียนรู้จัดปรับพัฒนาวิธีการสำหรับตนเองจากเงื่อนไขความกดดันนั้นๆ ผลของการฝึกจากการแข่งขันจริง คือ เรียนรู้ สร้างความเคยชินและประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม

2. การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวนขณะแข่งขันและสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ เช่น การที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงประกาศ เสียงเพลง เสียงโห่ของผู้ชม ดังนั้นในการจำลองการแข่งขันนี้ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬา ควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ นักกีฬาเกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ่งยากกว่าปกติ เช่น กรรมการล่าเอียงมากๆ หรือเสียงโห่ร้องของผู้ชม เป็นต้น

3. การลองซ้อมในใจ (mental rehearsal) การลองซ้อมในใจเป็นการมุ่งความสนใจที่การนึก ทบทวน สร้างภาพ วิธีการ และลำดับขั้นตอนการเล่น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้น และการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจจะมีประโยชน์มากเมื่อได้รับการฝึกจินตภาพมาแล้วเท่านั้น เพราะความชัดเจนและความสามารถในการควบคุมภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเกิดสมาธิและการรวบรวมจุดสนใจ

ทั้ง 3 วิธีนี้ เป็นวิธีการสร้างและพัฒนาสมาธิจากองค์ประกอบหรือปัจจัยภายนอก นอกจากนี้ยังมีการนำองค์ประกอบภายในตัวนักกีฬาเพื่อสร้างสมาธิได้อีกด้วย ดังนี้คือ

วิธีการภายในและการประยุกต์ใช้

สปีสาย (2541) กล่าวว่า การพัฒนาสมาธิที่เป็นองค์ประกอบภายใน คือ การมีสมาธิ หรือ ความนิ่งที่ศูนย์กลาง (stay centered) สิ่งที่กำลังกระทำ หรือมีการรับรู้ตนเองและการกระทำของตน

สอดคล้องกับ บุญเลิศ (2536) ที่ให้ความหมายการจินตภาพว่าเป็นเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการย้อนกลับของประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยใช้ความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหมด ผู้ฝึกต้องมีสมาธิและความสามารถควบคุมภาพได้อย่างชัดเจน การจินตภาพจะเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพและให้ประโยชน์ในด้านจิตวิทยาการศึกษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจินตภาพคืออะไร อย่างไร เป็นการเตรียมพร้อมด้านจิตใจก่อนการแสดงความสามารถ เพื่อลดความวิตกกังวล ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ สามารถรับรู้และทบทวนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันได้

ในทางการกีฬา การจินตภาพเป็นเทคนิคที่นำมาใช้อย่างกว้างขวาง สุพิตร (2546) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟัง ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความต่างๆ ด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น การจิตใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น และพิชิต (2545) ได้กล่าวเสริมว่า การฝึกจินตภาพเป็นการให้นักกีฬาลองทำทักษะต่างๆ ในใจก่อนทำจริง เช่น ให้นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวเสิร์ฟจินตภาพในการเตะลูกให้ลงฝ่ายตรงข้ามในเขตของการเสิร์ฟที่ดี หรือการที่ให้นักกีฬาเรือใบจินตนาการว่าตนเองกำลังแข่งเรือใบในขณะที่ลมแรงและให้จินตนาการว่าตนเองจะปรับเรือใบอย่างไรเมื่อเจอลมแรง การจินตภาพมีเป้าหมายคือการสร้างภาพเคลื่อนไหวภายในใจของทักษะกีฬาที่ต้องการแสดงออกอย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด เป็นการเตรียมพร้อมก่อนพบคู่แข่งในสถานการณ์จริงของการแข่งขัน เป็นการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการกระทำจริง โดยการจินตนาการซ้ำๆ ถึงทักษะที่ถูกต้องเมื่อแน่ใจว่าทำได้แล้วลองทำจริงๆ ก็จะช่วยลดขั้นตอนในการคิดแก้ปัญหาได้ ช่วยประหยัดเวลา เช่น นักกีฬายกน้ำหนักจินตภาพว่าจะทำอะไรเมื่อขณะแข่งขันแล้วผู้ชมส่งเสียงรบกวนจินตภาพจนสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชำนาญ เมื่อเจอกับสภาพเหตุการณ์จริงขณะแข่งขันก็จะทำให้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติ เมื่อฝึกจนชำนาญ การจินตภาพจะนำไปใช้สำหรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ การทบทวนทักษะ การเตรียมพร้อมทางจิตใจในการลงแข่งขันกีฬา เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น และลดความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้น

จากที่กล่าวมา นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬา จำเป็นจะต้องฝึกฝนการจินตภาพให้เกิดเป็นความชำนาญ ดังที่ พิชิต (2545) กล่าวว่า การฝึกทางจิตใจก็เช่นเดียวกับการฝึกทางร่างกาย การฝึกฝนทักษะทางกีฬาบ่อยๆ จะทำให้ทักษะทางการเล่นกีฬาดีขึ้นหรือการออกกำลังกายบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอจะทำให้สภาพร่างกายดีขึ้น นักจิตวิทยาการกีฬาได้ค้นพบเมื่อไม่กี่ปีมานี้ว่า การฝึกจิตใจบ่อยๆ มีผลทำให้สภาพจิตใจดีขึ้นเช่นเดียวกับการฝึกทางร่างกาย ซึ่งแน่นอนว่าการฝึกจิตใจย่อมต้องมีแผนการและเทคนิครองรับ การฝึกจิตใจในด้านการศึกษาหมายถึง การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รู้จักการผ่อนคลายจิตใจได้สภาพที่กดดันซึ่งถ้านักกีฬามีสภาพจิตใจดี ประกอบกับมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาจะสามารถพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

แนวคิดสำคัญของการจินตภาพ

การจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจต้องฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญ นักกีฬาบางคนสามารถทำได้ดีในขณะที่นักกีฬาคนอื่น ๆ อาจไม่สามารถจินตภาพหรือสร้างภาพในใจได้อย่างเต็มที่ ปัจจัยสำคัญ 2 ประการที่ทำให้การจินตภาพมีประสิทธิภาพ มีดังนี้ (Weinberg and Gould, 2003)

1. การกำหนดภาพ (vividness) นักกีฬาต้องใช้ประสาทสัมผัส (senses) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส (กาย) และความรู้สึก (ใจ) แล้วนำไปสู่กระบวนการเห็นเป็นภาพ ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สึกกับการสัมผัสกับพื้นผิวต่างๆ และรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างภาพในใจให้ใกล้เคียงกับประสบการณ์จริงที่อยู่ในชีวิตจริง การให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม เช่น ฟังของสนามแข่งขัน ประเภทของวัสดุพื้นสนามและระยะห่างจากผู้ชม ประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์และความคิดในระหว่างการแข่งขันจริง การพยายามที่จะรู้สึกถึงความกังวล สมาธิ ความว้าวุ่น สับสน ความสนุกสนานร่าเริงและความโกรธที่เคยรู้สึกหรือแสดงออก รายละเอียดเหล่านี้จะทำให้การสร้างภาพในใจเสมือนจริงมากขึ้น

2. ความสามารถในการควบคุมภาพ (controllability) เป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งในการสร้างภาพในใจให้สำเร็จ คือ เรียนรู้ที่จะจัดเรียงภาพให้เป็นตามที่ต้องการ นักกีฬาจำนวนมากพบกับความยากลำบากในการควบคุมภาพ และพบว่าได้ทำผิดพลาดซ้ำเหมือนที่เคยเกิดขึ้น ปัจจัยสำคัญของการควบคุมภาพ คือ การฝึกหัดการจินตภาพอย่างบ่อยครั้ง

หลักในการฝึกจินตภาพ

สมบัติ และสมหญิง (2542) กล่าวว่า จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและหากนำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ โดยมีหลักในการฝึกจินตภาพ ดังนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ ของร่างกายและรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่นๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ เป็นต้น
6. การรับรู้การตอบสนองส่วนต่างๆ ของร่างกาย
7. การใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ ช่วยในการจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดีควรจินตภาพความสำเร็จนั้นซ้ำ
9. ฝึกจินตภาพทุกเวลา และสถานที่ที่มีโอกาส

นอกจากนั้น สืบสาย (2542) ได้กล่าวว่า การนำจินตภาพไปฝึกและใช้ในสถานการณ์จริงสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. เลือกสิ่งแวดล้อมที่สงบหรือเหมือนจริงที่สุด
2. นักกีฬาควรอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลายแต่พร้อมที่จะกระทำ

3. บันทึกการสร้างจินตภาพทั้งที่บ้าน ก่อนและหลังการฝึกทักษะกีฬา โดยเน้นความชัดเจน และการควบคุมภาพทักษะหรือกิจกรรมให้ได้ตามที่ต้องการ

4. ซ้อมในใจทั้งก่อนและหลังการฝึกทักษะทางกาย โดยนึกภาพเทคนิค กลยุทธ์ และวิธีการเล่นที่ผ่านมามาตลอดจนอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อทราบปัญหาข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น แล้วทำการสร้างภาพใหม่ที่ถูกต้องในใจก่อนการปฏิบัติจริง

วิธีการสร้างจินตภาพ

สมบัติ และสมหญิง (2542) กล่าวว่า การฝึกสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา โดยเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ การจินตภาพ คือ การมองเห็นได้ด้วยตาของใจซึ่งการเห็นนี้มาจากประสาทสัมผัส ดังต่อไปนี้

1. การได้ยิน เกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงปืน ในการปล่อยตัวของนักกรีฑา
2. การได้กลิ่น เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักกีฬาว่ายน้ำ
3. การสัมผัส เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก
4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักกีฬายิมนาสติก
5. การรู้รส เกี่ยวกับการรู้รสโดยทางลิ้น

โดยศิลป์ชัย (2532) อธิบายวิธีการฝึกจินตภาพในการกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การฝึกจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่ทราบวิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การฝึกจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ

นอกจากนั้น สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2551) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนควรชี้แจงให้นักกีฬาได้เรียนรู้ เข้าใจความสำคัญ และเห็นคุณค่าของการฝึกเทคนิคการจินตภาพก่อนที่จะเริ่มการฝึก แล้วจึงเริ่มฝึกตามแนวทาง ดังนี้

1. การเริ่มต้นฝึก มีลักษณะคล้ายกับการควบคุมลมหายใจ คือหาสถานที่เงียบสงบ อากาศปลอดโปร่ง

2. เริ่มการฝึกด้วยการควบคุมลมหายใจให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง

3. เรียนรู้และพัฒนาการรับรู้ก่อน เริ่มต้นรับรู้ทั้งภาพ เสียง สัมผัส กลิ่น และอาจฝึกโดยการเดินสบายๆ ในบริเวณที่ว่าง โล่ง และปราศจากสิ่งกีดขวางเพื่อรับรู้การสัมผัสของเท้ากับพื้น การเห็นเส้นทางเดินและสภาพแวดล้อม และเสียงที่เกิดจากการเดินแล้วจึงหลับตา แต่ยังคงเดินต่อไป และรับรู้การยกเท้า การก้าว และการวางอย่างต่อเนื่อง

4. การควบคุมความชัดเจนขณะจินตภาพ ให้นักถึงสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส หรือได้กลิ่นให้ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด นั่นคือความชัดเจนที่จะส่งผลต่อสิ่งที่นักกีฬาจะใช้ในโอกาสข้างหน้า นักกีฬาสามารถฝึกความชัดเจนขณะจินตภาพได้ โดยการเริ่มจากสิ่งที่คุ้นเคยอาจนึกถึงห้องนอนที่คุ้นเคยก็จะช่วยให้การฝึกมีความชัดเจนขึ้น

5. การพัฒนาการควบคุมภาพ นอกจากเห็นและรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว การเห็นสิ่งที่ต้องการเห็นหรืออยากให้เกิดในใจก็ต้องฝึกให้มีด้วย วิธีการง่ายๆ คือ ลองเริ่มต้นโดยการเห็นหน้าของเพื่อนในทีม แล้วให้นึกถึงหน้าเพื่อนคนนั้นขณะยิม โกรธ ร้องไห้ หรือดีใจ การเปลี่ยนแปลงภาพเหล่านี้ในใจช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมการจินตภาพได้ดีขึ้น

6. ฝึกการจินตภาพที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงมากขึ้น ตั้งแต่การอบอุ่นร่างกาย การเดินลงไปที่สนาม การวิ่งและเสียงที่เกิดในสนาม และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่น

หากกระบวนการที่กล่าวมาสามารถดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จริงจัง ก็สามารถทำให้นักกีฬา มีศักยภาพด้านจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการเล่นที่ดีขึ้นด้วย

แบบฝึกหัดการสร้างจินตภาพและการซ้อมในใจ มีดังนี้

แบบฝึกหัดที่ 1 ให้เลือกนึกถึงภาพอุปกรณ์ที่ใช้ประจำ พร้อมรายละเอียดของอุปกรณ์นั้น

แบบฝึกหัดที่ 2 ให้นึกถึงรายละเอียดอุปกรณ์นั้น ทั้งสี รูปร่าง ของรายละเอียดนั้นๆ

แบบฝึกหัดที่ 3 ให้นึกถึงภาพอุปกรณ์ที่ใช้ประจำ โดยนึกถึงลำดับและวิธีการใช้อุปกรณ์นั้น

แบบฝึกหัดที่ 4 ให้นึกถึงภาพการใช้อุปกรณ์นั้นในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อแข่งขันกับคนที่เก่งกว่า ว่ามักคิดและมีลำดับขั้นการใช้อุปกรณ์อย่างไรแล้วให้เห็นภาพการแก้ไขที่ต้องการให้ได้

ประโยชน์ของการจินตภาพกับการกีฬา

สมบัติ และสมหญิง (2542) ได้กล่าวถึงประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬา ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้ตำแหน่งต่างๆ
2. จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด
6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้

8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา จะช่วยให้มีการเปิดรับกับทุกสถานการณ์และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

9. ต้องมีการฝึกหัดจินตภาพจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจนจึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้อย่างดี

สรุปได้ว่ากระบวนการจินตภาพช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น โดยมีผลในด้านความจำ การจัดกระบวนการทางความคิด และนำไปใช้ได้ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน จึงกล่าวได้ว่าการจินตภาพเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็นอย่างยิ่ง

การพูดและการคิดกับตนเอง

Weinberg and Gould (1999) กล่าวว่า การพูดกับตนเอง หมายถึง การสนทนากับตนเองซึ่งเป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจภายในหรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง ซึ่ง Williams (1994) ได้เน้นว่ากุญแจสำคัญของการควบคุมทางความคิดของบุคคล คือ การใช้วิธีการพูดกับตนเอง เพราะไม่ว่าเราจะคิดในเรื่องใดก็ตามเราจะอยู่ในภวังค์ของการพูดกับตนเองทั้งสิ้น การพูดกับตนเองสามารถใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิดเพื่อเพิ่มความใส่ใจ เปลี่ยนแปลงระดับความหนักและเพิ่มความเชื่อมั่น ดังที่ วิมลมาศ (2547) กล่าวว่า การพูดกับตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในการสร้างความมั่นใจในตนเอง เพราะเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว กะทัดรัด เหมาะต่อการนำไปใช้ในสถานการณ์จริงอย่างยิ่ง การพูดกับตนเองก่อให้เกิดประโยชน์ทางการกีฬาหลายประการ ได้แก่ การสร้างทักษะใหม่ (skill acquisition) การเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักกีฬา (changing bad habits) การรักษาระดับความตั้งใจในการกระทำ (attention control) การสร้างสรรคความรู้สึกหรืออารมณ์ (creating affect or mood) การเปลี่ยนความรู้สึกและอารมณ์ (changing affect or mood) การควบคุมความพยายาม (controlling effort) การเสริมสร้างความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (building self-efficacy) และสุดท้ายคือ การเพิ่มและการคงระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย (increasing adoption and maintained of exercise behavior) (Weinberg and Gould, 1999)

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาการฝึกพูดกับตนเอง เพื่อปรับพฤติกรรมทั้งในการฝึกซ้อม การแข่งขัน ให้มีความพร้อมต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญ ด้วยการแก้ไข เพื่อให้ประสบความสำเร็จของการกีฬาตามที่มุ่งหมายไว้

ประเภทของการพูดกับตนเอง

Weinberg and Gould (1999) แบ่งการพูดกับตนเองเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญ คือ

1. การพูดดีกับตนเอง (positive self - talk) เป็นการพูดในสิ่งที่ดีหรือสร้างสรรค์ และเป็นผลดีต่อตนเอง ทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เกิดแรงจูงใจ มุ่งความสนใจ และความสามารถดีขึ้น เช่น “วันนี้ฉันทำได้ดี” หรือ “วันนี้เป็นวันของฉัน” เป็นต้น

2. การพูดไม่ดีกับตนเอง (negative self - talk) เป็นการพูดหรือการตีความเกี่ยวกับตนเองในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้ห่างไกลเป้าหมายมากขึ้น รวมทั้งเกิดประสิทธิผลลดลงและเกิดความวิตกกังวล เช่น “ฉันยังแบบโง่ๆ” “ฉันไอ้ตัวช่วย” หรือ “ฉันเล่นแย่แบบนี้ได้อย่างไร” เป็นต้น

นอกจากนั้น Hardy et al. (2001) ยังได้แบ่งประเภทของการพูดกับตนเองไว้ ดังต่อไปนี้คือ

1. การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (motivation self - talk) เป็นการพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเตรียมความพร้อมของจิตใจ และการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ลำบาก การพูดกับตนเองในลักษณะการสร้างแรงจูงใจยังเป็นแรงขับให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น รวมทั้งก่อให้เกิดการผ่อนคลาย หรือควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ดังตัวอย่างคำพูดได้แก่ “ฉันสามารถทำได้” “จงเตรียมตัวให้พร้อม” “จงสงบ” หรือ “ต้องพยายามอย่างต่อเนื่อง” เป็นต้น

2. การพูดแบบแนะนำ (instruction self - talk) เป็นคำพูดที่ใช้เพื่อฝึกทักษะกีฬา ทั้งฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ และฝึกเพื่อให้ได้ทักษะใหม่ ลักษณะของคำพูดจะได้อมาจากธรรมชาติของกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็นทักษะเฉพาะเจาะจง ตัวอย่างเช่น “ตั้งหัวให้ตรง” หรือ “จับให้ต่า” เป็นต้น และลักษณะต่างๆไป ตัวอย่างเช่น “ไปให้เร็ว” เป็นต้น

แนวคิดสำคัญของการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเองเป็นอีกวิธีการที่นักกีฬาหลายคนนำไปใช้เพื่อพัฒนาการเล่นของตนเอง โดยสรุปได้ดังนี้

1. การพูดกับตนเอง เป็นการควบคุมความคิดให้อยู่ในกรอบที่ตั้งไว้ (Hardy et al., 2001)
2. การพูดกับตนเอง เป็นการฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีให้กลับมาดี (สืบสาย, 2541)
3. การพูดกับตนเอง เป็นตัวกระตุ้นให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้ตามความสามารถของตนเองและรักษาระดับความเชื่อมั่นในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2551)

จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

สืบสาย (2541) ได้จัดกลุ่มจุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง ไว้ดังนี้

1. การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติความคิด และการพูดกับตนเองมักเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด ความสนใจ และวิธีการเล่นที่ถูกต้อง รวมทั้งทบทวนหลักการหรือกฎเกณฑ์สำคัญของทักษะนั้น
2. การพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ใช้การพูดกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยน แก้ไขทักษะหรือสิ่งที่เรียนรู้แล้วนั้น โดยการให้ข้อมูลเพื่อเปลี่ยนความเคยชินหรือความเป็นอัตโนมัติให้เป็นการตอบสนองใหม่ เช่น การพูดว่า “ผลัก ดึง ยก” เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลังกา โดยการผลักมือ ดึงตัวตั้งตรง รอ ยกสะโพกขึ้นเพื่อทำลังกา เป็นต้น
3. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ เป็นการใช้คำพูดเพื่อการมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญของทักษะมากกว่าเสียสติไปกับสิ่งต่างๆ เช่น Grack Luganis นักกระโดดน้ำชาวสหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยว่า วิธีการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขา คือ ใจเย็น เทคแรง มองฟ้า ยกสะโพก มองน้ำ พับ เป็นต้น

4. การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างภาพใจ การคิดหาพูดที่จะกระตุ้นตนเอง เพื่อความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ฉันเป็นเจ้าของสระ” หรือ “เร็วลุย” เพื่อความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิ หรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงท่า ความสะใจที่เป็นเอกลักษณ์ของนักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้ เป็นต้น

5. การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยในการสร้างความกระตือรือร้นและคงความพยายามให้เสมอดันเสมอปลาย เช่น ถ้าต้องให้นักกีฬาฝึกซ้อมด้วยเวลาที่เร็วขึ้นอีก 20 นาที นักกีฬาต้องเหนื่อยเพิ่มขึ้น นอนน้อยลงทำให้อาจรู้สึกเบื่อ ท้อถอย นักกีฬาควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามต่อไป เช่น “ถ้าหากตอนซ้อมสบายตอนแข่ง” ซ้อมมาก สมบูรณ์มาก” เป็นต้น เป็นคำพูดให้คงความพยายามไว้ กรณีที่ซ้อมเป็นเวลานาน ความเมื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น ความพยายามลดลง ผู้ฝึกสอนควรช่วยนำถึงเป้าหมายที่นักกีฬาสัญญาไว้กับตนเอง จุดมุ่งหมายของกลุ่มจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬา ให้ยังมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ในการแข่งขัน เมื่อเกิดความท้อถอยไม่ทุ่มเทเท่าที่ควร ควรใช้คำพูดเพื่อคงความพยายามที่จะเล่นให้ได้ตามที่ซ้อมมา เช่น “ลูกนี้เพื่อซีเกมส์” หรือ “ลูกนี้ให้กับการซ้อมตลอดปีที่ผ่านมา” เป็นต้น

6. การพูดกับตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่นหรือแข่งขัน นักกีฬาบางคนอาจสงสัยในความสามารถของตัวเองทำให้ไม่มั่นใจ ลังเล กลัวๆ กลัวๆ ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่นการปฏิบัติเพื่อเสริมความมั่นใจ เช่น “ใครเป็นไง ฉันไม่สน ฉันเก่งที่สุดในสนามนี้” “ซ้อมมาทั้งปี วันนี้จะเป็นวันของฉัน” “ฉันทนแรงกดดันมาได้ตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ฉันทำได้” “คอยดู” “มั่นใจ” “ไม่ใช่เวลาของคนขลาด” “ไม่ผิดก็จะไม่รู้ว่าคุณ” หรือ “เราทำได้” เป็นต้น

หลักการกำหนดคำพูดสำหรับการพูดกับตนเอง

สืบสาย (2541) ได้กล่าวถึงหลักการและวิธีการพูดกับตนเอง ไว้ดังนี้

1. ควรระวังเกี่ยวกับวิธีการคิดหรือการพูดกับตนเอง ควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ นักกีฬาบางคนชอบคิดร้ายกับตนเอง คิดไปในทางลบ จนก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ท้อถอย เสียสมาธิ โดยไม่รู้ตัว

2. ควรระวังเกี่ยวกับเนื้อหาความคิด และการพูดกับตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและความสามารถในการเล่น คำพูดควรเป็นไปในทางที่ให้สัญญาณ เทคนิค แก้ไข สร้างสรรค์ กับคู่ต่อสู้บางคน หรือบางสถานการณ์ บางครั้งนักกีฬาได้วางเงื่อนไขกับตนเองจนเป็นอุปสรรคทางจิตใจ (mental block) โดยไม่รู้ตัว เช่น “เป็นอย่างที่คิด” “ฉันว่าน้ำได้ไม่ดีเลยในสระนี้” “มีเสียงปรบมือฉันจะกระโดดน้ำได้ไม่ดี” “ฉันยังไม่ได้เลย เมื่อได้ยินคนข้างๆ ลากเป่าเข้ามา” การวางเงื่อนไขนี้ทำไปโดยไม่รู้ตัว นักกีฬาควรระวังตัวและควบคุมเนื้อหาความคิดเพื่อหาทางแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ข้อควรปฏิบัติคือ การนึกย้อนหลัง (retrospective) การสร้างจินตนาการและทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการคิดและการพูดกับตนเอง (self – talk log) เกี่ยวกับการพูดกับตนเองขณะที่คะแนนเป็นรองต่อเงื่อนไขต่างๆ ที่มี เพื่อจัดระบบความคิดใหม่และนำคำพูดที่ได้มาใช้ในสถานการณ์ที่คล้ายกันครั้งต่อไป

วิธีการฝึกการพูดกับตนเอง

1. การเลิกคิด (though stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย หมดกำลังใจ หรือเสียสมาธิ การหยุดความคิดหรือเลิกคิด จึงเป็นวิธีการแรกที่จำเป็นและสำคัญ ก่อนอื่นนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ ที่ทำให้หมดกำลังใจ วิธีการนี้ควรทำขณะฝึกซ้อมมากกว่าการแข่งขัน ซึ่งทำได้โดย การพูดว่า “หยุด” ดังๆ และการทำอย่างอื่นทดแทน เช่น การตบมือกับหน้าขาเบาๆ การฟังเพลง หรือเลี้ยวหมากรุกควบคู่กับการสร้างภาพทักขณะนั้นๆ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ หากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการผิดปกติ เช่น เดินไป เดินมา สีหน้าไม่ดี อาจเข้าไปพูดให้กำลังใจหรือช่วยหาวิธีการลดความกดดัน หรือเพื่อให้ นักกีฬาคนนั้นๆ รู้สึกตัวและระวังความคิด เพื่อสร้างสมาธิและจัดการกับความเครียดนั้นได้

2. เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก (changing negative thought to positive thought) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพหรือแนวคิดที่เป็นลบทำให้ท้อถอยโดยเป็นนิสัย ดังนั้นการระวังความคิดที่ไม่เหมาะสมแล้วพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ โดยการควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวกหรือในทางที่ดี เช่น

เดิม : เสียงการปล่อยลูกธนูของคนข้างๆ ทำให้ฉันเสียสมาธิ ฉันยังไม่ได้อ่าน

เปลี่ยน : เสียงธนู ก็ดี

เดิม : เสียงตบมือของคนดูทำให้ฉันเสียสมาธิ

เปลี่ยน : เสียงปรบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ

เดิม : ฉันคงทำไม่ได้เท่าที่ซ้อมแน่นอน

เปลี่ยน : ซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันดีกว่า

3. การเผชิญหน้ากับความคิด (countering) นักกีฬาบางคนไม่ชอบที่จะหาเหตุผลมากลบเกลื่อนเบี่ยงเบนไป สามารถให้คงความคิดที่เป็นลบนี้ไว้ได้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางจัดการกับลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้มีการประเมินหรือคิดทางลบ มีดังนี้

3.1 ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ

3.2 การคิดวิตกล่วงหน้ามักคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันแพ้” “พ่อ แม่ ฉันต้องอ่านแน่ถ้าฉันทำเวลาไม่ได้ 2.50 นาที วันนี้”

3.3 คิดว่าตัวเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น จึงต้องเล่นให้ดีเพื่อให้คนอื่นยอมรับ

3.4 ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางใดทางหนึ่ง ทั้งทางบวกหรือทางลบ

3.5 การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” “สถานการณ์” รอบข้าง

3.6 การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้ชม สนาม คู่ต่อสู้

3.7 การคิดแบบที่สุด “ทั้งหมดหรือไม่เคยทำ” “ล้มเหลวหรือสำเร็จเลย” “ถ้าไม่ดีก็จะไม่ทำ ถ้าไม่ชนะจะไม่เล่น”

3.8 สรุปจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว “ฉันว่าฉันไม่ดีเลยกับสระที่มีกัตเตอร์”

4. การฝึกเพื่อการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง ควรทำหลังจากที่ได้ทำการสำรวจตัวเองแล้ว โดยพยายามเปลี่ยนไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ และการรวบรวมสมาธิ เช่น “ฉันเล่นได้ดีขึ้น ในสถานการณ์ที่กดดัน” เสียจนดู ทำให้ฉันถึงได้ตรงเป้า” เป็นต้น

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

Jacobson (1962) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหว และจะไม่แสดงการต่อต้าน หรือขัดขืนต่อการเหยียดหรืองอของกระบวนการการทำงานทางสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อ เหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้า พบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหว เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ซึ่งจากความหมายข้างต้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญ ดังที่ สิบสาย (2541) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา เมื่อมีแรงกระตุ้นสูงจนเกิดเป็นแรงกดดัน และความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระตามมา เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งเครียด สมาธิและความตั้งใจเสียไป ดังนั้นวิธีการฝึกควบคุมและแรงกระตุ้นให้มีระดับที่เหมาะสม จะทำให้เล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำได้โดยการฝึกฝนเพื่อรับรู้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย

สุปราณี (2541) กล่าวว่า การผ่อนคลายทางกายภาพ คือ การลดความตึงตึงของกล้ามเนื้อ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจำเป็นต้องฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การฝึกต้องใช้เวลานานพอสมควร นักกีฬาจึงจะมีทักษะในการผ่อนคลายที่ดีและถูกต้อง การฝึกการผ่อนคลายควรใช้เวลาประมาณวันละ 20 - 30 นาทีเป็นอย่างน้อย การผ่อนคลายมักนิยมฝึกควบคู่กับการอบอุ่นร่างกาย (warm up) หรือ การคลายอุ่น (cool down) ของการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละวัน เพราะทำให้นักกีฬาสามารถฝึกการผ่อนคลายได้อย่างสม่ำเสมอ

แนวคิดสำคัญของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นอีกวิธีการที่ทำให้หนักกีฬาลดความเครียด ความวิตกกังวลในการฝึกซ้อมหรือในการแข่งขัน ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีองค์ประกอบดังนี้

1. การทำจิตใจให้ว่าง เป็นส่วนสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตใจ นักกีฬาจำเป็นต้องมุ่งความสนใจจดจ่อกับการทำสมาธิให้ตัวเองอยู่ในสภาวะสงบนิ่งที่สุด (Jacobson, 1962)
2. การรับรู้การตึงตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ นักกีฬาต้องรับรู้ร่างกายตนเองให้ได้ว่ากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตึงตัวหรือคลายตัว เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ (สืบสาย, 2541)
3. การควบคุมการตึงตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ - เมื่อนักกีฬารับรู้ถึงการตึงตัวของกล้ามเนื้อแล้ว การฝึกควบคุมกล้ามเนื้อจะทำให้สามารถคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นได้อย่างถูกต้อง และควรฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ (นงลักษณ์, 2549)

หลักการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นงลักษณ์ (2549) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีหลักการในการฝึกที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยเริ่มแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและในขั้นต่อมาให้ผู้ฝึกคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างเต็มที่
2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรับรู้ตนเองมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองภายหลัง

สืบสาย (2541) อธิบายหลักเบื้องต้นของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไว้ดังนี้คือ

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยการให้เกร็งค้างไว้แล้วจึงปล่อยออกเพื่อให้เกิดการคลายตัว

2. ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิด ความสนใจตามความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งตัวและกล้ามเนื้อที่คลายตัว มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งรบกวน นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้นๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหากทำในช่วงก่อนนอนจะทำให้หลับสบายได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากสามารถทำได้ในช่วงก่อนการแข่งขัน ซึ่งอาจมีความคิดฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวลสูง จะเป็นสิ่งที่ดีมาก

3. เมื่อกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลาย อย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่นจนกว่าจะรู้สึกว่าการคลายตัวของกล้ามเนื้อนั้นๆ ได้ถูกทำให้ผ่อนคลายแล้ว

4. ห้ามพูดขณะทำการฝึก ให้มุ่งความสนใจที่การเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อที่รับรู้ถึงการเกร็งและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัดได้

Jacobson (1962) ได้อธิบายการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation training) ไว้ว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องจะช่วยลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (โดยเฉพาะระบบประสาทซิมพาเทติก) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดสภาพที่ตรงข้ามในทางสรีรวิทยาซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ สิ่งสำคัญในการฝึกคือ ทำให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมการเกร็งและการคลายของกล้ามเนื้อ โดยสามารถแยกแยะการควบคุมกล้ามเนื้อส่วนย่อยในกลุ่มกล้ามเนื้อสำคัญ ซึ่งองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เกิดการตอบสนองต่อการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีดังนี้

1. สิ่งเร้าหรือการกระตุ้นทางใจที่คงที่สม่ำเสมอ เช่น เสียง คำ หรือวลีที่อาจจะพูดเบาๆ ในใจ หรือพูดออกเสียงพอได้ยิน จุดมุ่งหมายของการกระทำเช่นนี้ คือ จะช่วยให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความคิดหรือสิ่งรบกวนจากภายนอก จึงทำให้จิตใจว่างเปล่า

2. จิตว่าง ถ้ามีความคิดอื่นๆ เข้าสอดแทรกในความคิดขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น ควรพยายามลืมหรือสกัดความคิดนั้นทิ้งไป และตั้งใจปฏิบัติต่อไปใหม่ ไม่ควรวิตกกังวลว่าจะปฏิบัติตามกรรมวิธีนี้ได้หรือไม่

3. ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4. หาสถานที่สงบเงียบจากการกระตุ้นหรือรบกวนจากสิ่งแวดล้อม จึงเห็นได้ว่า ผู้รับการฝึกใหม่ มักได้รับคำสั่งให้ปิดตาและฝึกในสถานที่ที่เงียบสงบ เช่น ห้องที่เงียบ หรือ วัด เป็นต้น

สำนักวิทยาศาสตร์ (2551) กล่าวว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเกร็งและการคลาย รับรู้ถึงความรู้สึกในช่วงกล้ามเนื้อคลายตัวว่า มีความสบายผ่อนคลาย ซึ่งเป็นความต้องการในขณะนั้น ก็จะช่วยให้เล่นกีฬาต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อ่อนหลับและสามารถฟื้นตัวได้ดีขึ้น โดยมีวิธีการฝึกดังนี้

1. เริ่มต้นที่การควบคุมการหายใจที่ดี ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คล้ายกับการฝึกจินตภาพ
2. รู้สึกสบายและผ่อนคลายในชุดที่หลวมๆ สบาย
3. หลังจากควบคุมการหายใจได้สม่ำเสมอแล้ว ให้เริ่มนึกถึงกล้ามเนื้อมัดหลักๆ ในร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก แก้ม คอ หัวไหล่ แขน ขา มือ น่อง เท้า และอื่นๆ โดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายลงมาส่วนล่าง หรือในทิศทางตรงกันข้ามกันก็ได้
4. เมื่อนึกถึงกล้ามเนื้อมัดดังกล่าวแล้ว ให้เกร็งกล้ามเนื้อนั้นค้างไว้ 3 – 5 นาที แล้วจึงคลายออก พร้อมบอกให้ผู้ถูกฝึกรับรู้ถึงความแตกต่างดังกล่าวว่า ในช่วงขณะเกร็งกล้ามเนื้อและในช่วงที่กล้ามเนื้อคลายตัวนั้นแตกต่างกันอย่างไร
5. ปิดท้ายการฝึกโดยการนึกถึงกล้ามเนื้อทุกมัดพร้อมกันแล้วเกร็งทุกมัดกล้ามเนื้อก่อนที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกัน
6. ระยะเวลาในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือประมาณ 25 - 30 นาที

ประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

พีระพงษ์ (2536) กล่าวว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูง ก่อนการแข่งขันจะมีความสับสนนอนไม่หลับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยควบคุมไม่ให้เกิดความวิตกกังวลกับความเครียดซึ่งจะลดการเกิดความกดดันที่มีผลต่อการแสดงออกของนักกีฬา เช่นเดียวกับ นางลักษณ์ (2549) กล่าวถึงประโยชน์ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นวิธีการลดความวิตกกังวล โดยมีหลักการในการเกร็ง

กล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกายให้เกิดการเรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนเพื่อรับรู้ถึงการผ่อนคลายเช่นกัน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้นักกีฬามีการเคลื่อนไหวและแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากงานวิจัยต่างๆ เช่น อุดมลักษณ์ (2550) และราชนัย (2550) พบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ได้จริง

3. หลักการสร้างแบบสอบถาม

Johnson and Christensen (2000) ให้ข้อมูลไว้ว่าหากมีการสร้างแบบสอบถามควรคำนึงถึงหลักการสร้างแบบสอบถาม ดังต่อไปนี้

1. ข้อความหรือข้อความต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของสิ่งที่จะประเมิน หรือเรื่องที่จะสอบถาม
2. มีความเข้าใจในกลุ่มตัวอย่างที่จะไปสอบถามเป็นอย่างดี
3. ใช้ภาษาต่างๆ ที่ผู้ตอบอ่านแล้วเข้าใจ อย่าใช้คำที่ใช้เฉพาะอาชีพหนึ่งๆ หรือเฉพาะสาขา
4. ข้อคำถามมีความชัดเจน และกะทัดรัด
5. ข้อคำถามต้องไม่ชี้แนะคำตอบ
6. หลีกเลี่ยงคำถามที่ถามสองประเด็นในข้อเดียว
7. หลีกเลี่ยงคำถามปฏิเสธซ้อนปฏิเสธ
8. กำหนดให้ชัดเจนว่าคำถามที่ถามนั้น เป็นคำถามแบบปลายเปิดหรือปลายปิด เพื่อให้ผู้ตอบเข้าใจว่าจะตอบตามความคิดอิสระหรือตอบตามคำตอบเลือกที่กำหนด
9. คำตอบของคำถามแบบปลายปิด ที่มีลักษณะเป็นการจัดประเภท จัดพวก หรือเป็นกลุ่ม ต้องแยกกันอย่างชัดเจน

10. กรณีที่มีคำตอบที่ให้ผู้ตอบตัดสินใจเลือก คำตอบที่เป็นตัวเลข (เช่น 1 - 5) จะดีกว่าที่เป็นคำบรรยาย หรือข้อความ (เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่ง - ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) เพราะผู้ตอบเห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน เนื่องจากคำบรรยายบางคำมีความหมายใกล้เคียงกันมาก บางครั้งแยกไม่ออกอย่างชัดเจน เช่น คำว่า บางครั้ง กับ นานๆ ครั้ง เป็นต้น อนึ่งถ้าต้องการใช้ข้อความ ควรมีตัวเลขกำกับด้วย

11. ควรใช้คำถามหลายๆ ข้อ วัตถุประสงค์ที่เป็นนามธรรม เช่น ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม เป็นต้น เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และผู้ประเมินแปลผล ด้วยความมั่นใจในข้อมูลนั้น

12. ควรจะมีคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบตอบแบบไม่คิดกล่าวคือ ถ้าคำถามมีด้านบวกด้านเดียว ผู้ตอบอาจจะตอบตามความต้องการของสังคม อาจจะเลือก 5 หรือ 4 หรือ อาจจะตอบ ตัวเลขใดตัวเลขหนึ่ง เท่านั้น

13. ควรสร้างแบบสอบถามที่ง่ายต่อการตอบ ไม่ยุ่งยาก เพราะจะทำให้ผู้ตอบสับสน และ เบื่อหน่าย

14. ควรมีการทดลองใช้แบบสอบถามก่อนที่จะนำไปใช้จริง

ข้อดีของแบบสอบถาม คือ ใช้ได้ดีกับคนจำนวนมากๆ และถ้าเป็นคำถามแบบปลายปิด ทำให้แปลผลได้ง่าย ข้อจำกัดของแบบสอบถาม คือ อาจจะไม่ได้อะไรที่แท้จริง ถ้าผู้ตอบมีความโน้มเอียงที่จะตอบคำตอบที่ทำให้ตนดูเป็นคนดี ถ้าคำถามไม่ชัดเจนผู้ตอบอาจไม่ตอบคำถามได้ ถ้าคำถามเป็นแบบปลายเปิด หรือให้เขียนเสนอแนะความคิดเห็น ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ค่อยเขียน แสดงความคิดเห็นจึงทำให้ไม่ได้ข้อมูลครบถ้วนตามที่ต้องการ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ไกรสิทธิ์ (2542) ทำการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ และหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกระหว่างกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะกับกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชาย โรงเรียนกุนนทรูธรรมวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกซ้อมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพอีก 10 นาที โดยทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พิมพ์ภา (2543) ทำการศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบประเมินความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลอง มีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนในระยะเวลาทดลองและหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ความมีวินัยในการใช้ห้องสมุด ระยะเวลาทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

มณีรัตน์ (2546) ทำการศึกษาระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจ และด้านทีมของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ใน

การศึกษา คือแบบสอบถามการประเมินทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ผลการศึกษาพบว่าระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาโอลิมปิกสมัครเล่นจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ในด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านแรงจูงใจและด้านเตรียมจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านที่มอยู่ในระดับมาก

ณัฐทิพร (2547) ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคล โดยใช้แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรควิตกกังวล ชนิด Generalized Anxiety Disorder ที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ โรงพยาบาลหนองบัวลำภู จำนวน 22 คน โดยผู้ป่วยได้รับการให้การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ประกอบด้วยแผนการบำบัด 5 ครั้งๆ ละ 90 นาที โดยเข้ารับการบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นเวลา 5 สัปดาห์ และนัดติดตามผลหลังการรักษาอีก 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลขณะปัจจุบันและความวิตกกังวลประจำตัวของผู้ป่วยโรควิตกกังวล หลังการบำบัดลดลงน้อยกว่าก่อนการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และในระยะติดตามผลลดลงน้อยกว่าหลังการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สรุปได้ว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกิดการเรียนรู้และเข้าใจภาวะเจ็บป่วยของตน ก่อให้เกิดแรงจูงใจและมีความมั่นใจในการรักษาและสามารถควบคุมความกังวลด้วยตนเอง ตลอดจนมีการปรับเปลี่ยนความคิดหรือมุมมองต่อการเผชิญปัญหาเป็นไปในทางบวกหรือยืดหยุ่นมากขึ้น

วิมลมาศ (2547) ทำการศึกษาผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ในนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัย ครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมฟุตบอลปกติ และกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แต่ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก กับหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แต่ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุพัชรินทร์ (2547) ทำการศึกษาความวิตกกังวลและการให้ข้อมูลย้อนกลับของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชาย อายุระหว่าง 16 – 18 ปี ก่อนการแข่งขัน 7 วัน 4 วัน และ 1 วัน จำนวน 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา Competitive State Anxiety Inventory – 2 และเครื่องวัดการให้ข้อมูลย้อนกลับของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการแข่งขัน 7 วัน 4 วัน และ 1 วัน ในช่วงก่อนการฝึกซ้อม 1 ชั่วโมง โดยทำการวัดค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าผาก และบันทึกค่าทุกๆ 30 วินาที เป็นเวลา 5 นาที จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตใจและการให้ผลย้อนกลับของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ก่อนการแข่งขัน 7 วัน 4 วัน และ 1 วัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลทางร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขัน 7 วัน 4 วัน และ 1 วัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อานนท์ (2548) ทำการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นปีที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลองออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอล และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลและการฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลของทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดโยนประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คุณทล (2549) ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้จิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27 โดยศึกษาเกี่ยวกับเทคนิคการใช้ จิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนนำไปใช้กับนักกีฬา ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่ม ตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล จำนวน 54 คน ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ฝึกสอนที่มีพฤติกรรมนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้อยู่ในระดับเป็นประจำและระดับบ่อยครั้ง ในด้านการตั้งจุดมุ่งหมาย การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ การพูดดีกับตนเอง การจินตภาพ ความเครียดและการควบคุม ตามลำดับ
2. ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 10 ปี มีพฤติกรรมนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้อยู่ใน ระดับเป็นประจำและระดับบ่อยครั้ง ในด้านแรงจูงใจ การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ การตั้ง จุดมุ่งหมาย การพูดดีกับตนเอง การจินตภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง และด้านความเครียดและ การควบคุม ตามลำดับ
3. ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ 10 - 20 ปี มีพฤติกรรมนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้อยู่ในระดับ เป็นประจำและระดับบ่อยครั้ง ในด้านการตั้งจุดมุ่งหมาย การพูดดีกับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเครียดและการควบคุม แรงจูงใจ การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ และด้านการจินตภาพ ตามลำดับ
4. ผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ 21 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมนนำจิตวิทยาการกีฬาไปใช้อยู่ใน ระดับเป็นประจำและระดับบ่อยครั้ง ในด้านแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การรวบรวมสมาธิและ ความตั้งใจ การตั้งจุดมุ่งหมาย การพูดดีกับตนเอง การจินตภาพ และด้านความเครียดและ การควบคุม ตามลำดับ

ธนวัฒน์ (2549) ทำการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ เทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟ เทนนิสที่สร้างขึ้นควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟเทนนิส เพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาด้านความแม่นยำในการเสิร์ฟทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มทดลอง

ยังคงเพิ่มสูงขึ้นมากในขณะที่กลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ประกอบกับคะแนนการฝึกจินตภาพของกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ทำได้ดีเช่นกัน ในช่วงสัปดาห์ที่ 8 จากข้อมูลที่ได้จึงน่าจะแสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพมีผลช่วยให้ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสดีขึ้นเรื่อยๆ หากการจินตภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

วิสูตร (2549) ทำการศึกษาผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน กลุ่มควบคุม ฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลและกลุ่มทดลองฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุม เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบและหลังสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

คำรัส (2549) ทำการศึกษานิสัยและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยด้วยแนวทางศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่อยู่อันดับต้นของประเทศ เก็บข้อมูลแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการบันทึกภาคสนามในช่วงการแข่งขัน 3 รายการ คือ เทนนิสเยาวชนภายในประเทศ เทนนิสเยาวชนในประเทศมาเลเซีย และเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขัน และหลังการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า

1. สาเหตุของความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ได้แก่ ความคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน การประหมัดคู่แข่ง สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ ความสำคัญของแมตช์หรือการแข่งขัน การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬา ลักษณะเฉพาะในกีฬาเทนนิส ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา และการบริหารจัดการที่ไม่ดี

2. กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้ในการจัดการความเครียด ได้แก่ การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การฝึกหนัก การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ การสร้างอารมณ์ขัน การวางแผนและ

การจัดการที่ดี การมุ่งไปทำงานในมือ การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การระบายอารมณ์ การเพิกเฉยและการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

เกรียงไกร (2550) ทำการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมนักศึกษานักพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. กลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูฟุตบอลเพียงอย่างเดียว

เชิดพันธุ์ (2550) ทำการศึกษาผลของการให้ผลย้อนกลับที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมแบดมินตัน จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 15 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการเสิร์ฟลูกโดยการให้ผลย้อนกลับที่เป็นคำพูดและการแสดงท่าทางการเสิร์ฟลูกที่ถูกต้องจากผู้ฝึก กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเสิร์ฟลูกโดยการให้ผลย้อนกลับที่เป็นภาพเคลื่อนไหวจากผู้ฝึก กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกการเสิร์ฟลูกโดยการให้ผลย้อนกลับทั้งคำพูด การแสดงท่าทางการเสิร์ฟลูกที่ถูกต้อง และภาพเคลื่อนไหวจากผู้ฝึก และกลุ่มควบคุม ฝึกการเสิร์ฟลูกโดยไม่ได้รับผลย้อนกลับจากผู้ฝึก ทั้ง 4 กลุ่ม ทำการฝึก 8 สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 60 นาที โดยทดสอบการเสิร์ฟภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกเสิร์ฟโดยการให้ผลย้อนกลับทำให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน เพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึก

2. กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. กลุ่มควบคุมที่ 3 มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันสูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

อรสา (2550) ทำการศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลและโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลในนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อุดมลักษณ์ (2550) ทำการศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระดับความเครียดและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่รับการรักษาในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชน ในเขตอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 50 คน และแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมปฏิบัติกิจกรรมปกติและกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาความสามารถแห่ง

ตน ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาความสามารถแห่งตน มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดีกว่ากลุ่มควบคุม มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ราชันย์ (2550) ทำการศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วง 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาวูซูประเภทประลองยุทธ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลแบบสถานการณ์และโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงเวลา 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. คะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงเวลา 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จรัสพงษ์ (2551) ทำการศึกษาผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนนในนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่เคยเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว จำนวน 42 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน โปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการฝึกการควบคุมการหายใจ และแบบทดสอบการยิงประตูระยะ 3 คะแนน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 3 โดยทดสอบระหว่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 6 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม โดยทดสอบ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

วรจักร (2552) ทำการศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืน ในนักกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 8 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพ ร่วมกับการฝึกยิงปืนสั้นอัดลม กลุ่มควบคุมฝึกยิงปืนอัดลมสั้นเพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพร่วมกับการฝึกยิงปืนสั้นอัดลม มีผลทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนสูงกว่ากลุ่มควบคุมฝึกยิงปืนสั้นอัดลมเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ภาณุวัฒน์ (2553) ทำการศึกษการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ ใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาเซปักตะกร้อไทย เพศชาย อายุระหว่าง 24 - 35 ปี ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี 2552 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดั้มากคือ การพูดกับตนเอง การทำสมาธิ และการหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลางได้แก่ การฝึกจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม เทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือ การสะกดจิตและไบโอฟีดแบ็ค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา คือ การขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

Cutrone (1998) ทำการศึกษการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสเกตบอล ระดับเยาวชนชาย ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกจากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกัน เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกได้ทำการเลี้ยงบอลเพื่อที่จะยิงประตู ผลจากคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วง ในพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และการประเมินผลการทดลองว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้าร่วมหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่าวิธีที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย เป้าหมาย และการจินตภาพจะพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชนในสถานการณ์แข่งขันจริง ซึ่งการฝึกทักษะทางจิตใจเหล่านี้สามารถช่วยพัฒนาการเล่นให้ดีขึ้น

แต่ไม่สามารถทดแทนทักษะการฝึกกีฬาจริงๆ ได้ หากต้องการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีต้องมีการฝึกทักษะทางจิตใจเหล่านี้นควบคู่ไปกับการฝึกทักษะกีฬาจริง

Lee (1999) ทำการศึกษาการฝึกทักษะทางจิตใจ เพื่อนำมาใช้ในการยกระดับผลงานในกีฬา กอล์ฟ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะทางจิตใจที่ถูกนำมาใช้ ประกอบด้วย “การตั้งเป้าหมาย” “การพูดกับตนเองในทางบวก” “การผ่อนคลาย” “การจินตนาการ” “การปฏิบัติอันเป็นกิจวัตร” (preshot routine) และ “การจัดทำทาง” (addressed)

Theodorakis *et al.* (2001) ทำการศึกษาการพูดกับตนเองในการยิงลูกโทษ เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้การพูดของตนเอง 2 แบบที่มีผลต่อการยิงลูกโทษ ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีและวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ฝึกซ้อมตามแบบฝึกปกติ และกลุ่มทดลองฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติร่วมกับการพูดกับตนเอง โดยในกลุ่มทดลองแบ่งออกอีกเป็น 2 กลุ่ม และใช้การพูดกับตนเองต่างกัน ได้แก่ “ผ่อนคลาย” และ “เร็ว” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ใช้คำพูดกับตนเองว่า “ผ่อนคลาย” มีการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มากกว่าอีก 2 กลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการพูดกับตนเองมีผลทางบวกต่อความสามารถทางการกีฬาถ้าเนื้อหาที่ใช้ นั้นเหมาะสมกับการแสดงความสามารถนั้นๆ

Chroni *et al.* (2007) ศึกษาการทำงานและความพึงพอใจของการพูดกับตนเองให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดการสั่งงานสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลวัยรุ่น โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเพศชาย อายุ 11 – 13 ปี จำนวน 38 คน จากโรงเรียนฝึกบาสเกตบอลใน Northern Greece โดยประเมินทักษะกีฬาบาสเกตบอล 3 ประการ ได้แก่ การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การส่งลูกบาสเกตบอล และการยิงลูกบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ของการพูดกับตนเองที่ใช้ระหว่างเลี้ยงลูกและการส่งลูก สำหรับการยิงประตูมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 นอกจากนั้นการพูดที่จูงใจกระตุ้นตัวเอง (Motivational Self Talk) มีผลมากกว่าการพูดเกี่ยวกับทักษะหรือวิธีการเล่น (Instructional Self Talk) ดังนั้นการฝึกการพูดกับตัวเองต้องมีความพยายาม ซึ่งการฝึกนี้ต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเป็นขั้นตอน เพื่อช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ มีความเชื่อมั่น และมีการผ่อนคลายในขณะที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือการแข่งขันกีฬา และที่สำคัญต้องฝึกความคิดในทางบวกบ่อยๆ เพื่อที่จะให้เกิดการพูดดีกับตนเองในทางที่ดีตลอดเวลา

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอหรือปากกา

วิธีการ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ซึ่งประกอบด้วย กีฬาเทควันโด กีฬาเทนนิส กีฬาแฮนด์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาเรือพาย กีฬาโปโลน้ำ กีฬารักบี้ กีฬาฟันดาบสากล กรีฑา และกีฬายกน้ำหนัก จำนวน 186 คน เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน เพศหญิง จำนวน 72 คน มีอายุระหว่าง 13 - 35 ปี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) คือ ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ จากนักจิตวิทยาการกีฬา ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางจิตวิทยาการกีฬา และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยได้รับการแต่งตั้งจากการกีฬาแห่งประเทศไทย อย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบประเมินผลทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนการสร้างแบบประเมินผลการทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาดังต่อไปนี้

1. ศึกษาความหมาย และองค์ประกอบของการฝึกทักษะทางจิตใจ และวิธีการสร้างแบบประเมินจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

- 1.1 การฝึกทักษะทางจิตใจ หมายถึง การฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถด้านจิตใจที่มีต่อการเล่นกีฬา ซึ่งมีความจำเป็นที่ต้องฝึกอย่างจริงจัง ต่อเนื่องและเป็นระบบ สร้างพื้นฐานเพื่อสร้าง

ความแข็งแรงทางด้านจิตใจ (ภาควิชา, 2553) การฝึกทักษะทางจิตใจที่ผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬานำไปใช้เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับนักกีฬา (Tenenbaum and Eklund, 2007) ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและการคิดกับตนเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำทักษะทางจิตใจเหล่านี้มาสร้างเป็นประเด็นคำถามในแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา (ภาคผนวก ก) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

- การกำหนดเป้าหมาย เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาทุ่มเท มุ่งมั่น และมีกำลังใจในการเล่น

- การควบคุมการหายใจ เพื่อเตรียมความพร้อมทางสรีรวิทยา และเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกทักษะทางจิตใจอื่นๆ ต่อไป

- การรวบรวมสมาธิ เพื่อรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

- การจินตภาพ เพื่อการเรียนรู้ทักษะที่ซับซ้อน ทบทวนกลวิธีในการเล่นและผลการเล่นที่ต้องการ รวมทั้งการผ่อนคลายด้านจิตใจ

- การพูดและการคิดกับตนเอง เพื่อการกระตุ้น การเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย และรองรับความเครียดจากการเล่นได้ดี

2. นำทฤษฎีและหลักการสร้างแบบประเมินไปปรึกษาคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา จำนวน 48 ข้อ

3. เสนอแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องและสมบูรณ์

4. นำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ของข้อคำถาม

5. นำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบและแสดงความคิดเห็น มาตรฐานแบบบันทึกคะแนน (rating sheet) เพื่อให้มีความสะดวกและง่ายต่อการบันทึก

6. กำหนดแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา เป็นลักษณะของแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ของ ไคเคิร์ท (Likert) โดยผู้ตอบแบบวัดจะได้รับการประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจ ในแต่ละข้อตามระดับการประเมิน ซึ่งแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้คือ

มากที่สุด หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับน้อยที่สุด

7. นำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ความเหมาะสมในการใช้ภาษา เนื้อหา และหาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ตามวิธีของ Rowinelli and Hambleton และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ตามวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient: α)

8. นำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ที่สร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 186 คน

วิธีตอบแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ให้ผู้ตอบอ่านข้อคำถามแล้วพิจารณาแต่ละข้อ ก่อนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด

การตรวจให้คะแนนและการคิดคะแนน

แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา หลังจากที่ผ่านมาการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ประกอบด้วย ข้อคำถามเชิงบวกทั้งหมด 48 ข้อ ดังนี้คือ

1. การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1 – 8
2. การควบคุมการหายใจ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 9 – 16
3. การรวบรวมสมาธิ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 17 – 24
4. การจินตภาพ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 25 – 32
5. การพูดและการคิดกับตนเอง จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 33 – 40
6. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 41 - 48

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามในแต่ละข้อของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ดังนี้

ระดับการประเมิน	ข้อความทางบวก
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การคิดคะแนน คือ นำคะแนนของการตอบแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจในแต่ละด้านที่ทำการฝึกมารวมกันและหารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน โดยผลคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านอยู่ในช่วง 8 – 40 คะแนน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตรับรองการทำวิทยานิพนธ์จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. แสดงตัวต่อกลุ่มตัวอย่างและแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการตอบประมาณ 15 นาที

4. เก็บแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬากลับคืน หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว พร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์ หากยังไม่สมบูรณ์จะถูกนำกลับไปยังผู้กรอกและแก้ไขให้สมบูรณ์

การใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

2. การคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หรือเนื้อหา (index of item – objective congruence: IOC) โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความเหมาะสมด้านโครงสร้างตรงตามเนื้อหา ตลอดจนการใช้ภาษาในแบบประเมินที่สร้างขึ้น แล้วนำผลมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการวิจัยต่อไป โดยผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ซึ่งมีเกณฑ์ในการตรวจพิจารณาในแต่ละข้อคำถามดังนี้ คือ

+1 หมายถึง แนใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกับกลุ่มพฤติกรรม

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกับกลุ่มพฤติกรรม

-1 หมายถึง แนใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะกับกลุ่มพฤติกรรม

นำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ถ้าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มีค่าดัชนีมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 หมายถึง ข้อคำถามนั้นก็เป็น ตัวแทนลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมนั้น ถ้าข้อคำถามใดที่มีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 ข้อคำถามนั้นจะถูกตัด ออกไป หรือต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น (บุญธรรม, 2553)

2. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบสอบถามไป ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อหา ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient: α) โดยใช้สูตรต่อไปนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right)$$

เมื่อ α หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสอบถาม

k หมายถึง จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ หมายถึง ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อ

S_T^2 หมายถึง ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ

สถานที่และระยะเวลาการวิจัย

สถานที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สถานที่เก็บตัวฝึกซ้อมนักกีฬาเทควันโด กีฬาเทนนิส กีฬาแฮนด์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาพายเรือ กีฬาโปโลน้ำ กีฬารักบี้ กีฬาฟันดาบสากล กรีฑา และกีฬาว่ายน้ำหนัก โดยใช้ระยะเวลาของการวิจัย ตั้งแต่ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2553 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2554

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาที่มีความถูกต้องตามกระบวนการวิจัย
2. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาที่มีความง่ายต่อการนำไปใช้ในภาคปฏิบัติ
3. เป็นแนวทางในการปรับปรุงหรือพัฒนาวิธีการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาแต่ละบุคคล

แหล่งทุนสนับสนุน

ทุนส่วนตัว

ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา และได้ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งแบ่งรายละเอียดของผลการวิจัยออกเป็น 4 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบความแม่นยำเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้ (try out) แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ตอนที่ 4 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินผลการฝึกทักษะสำหรับนักกีฬา

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงด้วย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ เพศ อายุ ชนิดกีฬา ในส่วนของประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬา ตัวแทนทีมชาติไทย การได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ และประสบการณ์ในการฝึกทักษะทางจิตใจ จากนักจิตวิทยาการกีฬา และประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันแสดงด้วยจำนวนและค่าร้อยละ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ประกอบด้วย กีฬาเทควันโด กีฬาเทนนิส กีฬาแฮนด์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาเรือพาย กีฬาโปโลน้ำ กีฬารักบี้ กีฬาฟันดาบสากล กรีฑา และกีฬายกน้ำหนัก จำนวน 186 คน เป็นเพศชาย จำนวน 114 คน (ร้อยละ 61.3) เพศหญิง จำนวน 72 คน (ร้อยละ 38.7) อายุเฉลี่ย เท่ากับ 22.58 ± 5.20 ปี และมีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทยเฉลี่ย เท่ากับ 3.89 ± 3.38 ปี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย		
- กรีฑา	55	29.6
- พายเรือ	25	13.5
- เทควันโด	22	11.8
- ยกน้ำหนัก	21	11.3
- เทนนิส	18	9.7
- บาสเกตบอล	16	8.6
- โปโลน้ำ	16	8.6
- รักบี้	9	4.8
- แอสน์บอล	3	1.6
- ฟันดาบสากล	1	0.5
การได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ		
- การควบคุมการหายใจ	131	20.3
- การรวบรวมสมาธิ	125	19.3
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	121	18.7
- การกำหนดเป้าหมาย	110	17.0
- การจินตภาพ	81	12.5
- การพูดและการคิดกับตนเอง	79	12.2
ประสบการณ์ในการฝึกทักษะทางจิตใจจากนักจิตวิทยาการศึกษา		
- 1 – 2 รายการ	132	71.0
- 3 – 4 รายการ	28	15.1
- 5 – 6 รายการ	11	5.9
- มากกว่า 6 รายการ	15	8.1

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติในชนิดกีฬากรีฑา จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 กีฬาเรือพาย จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 กีฬาเทควันโด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 กีฬายกน้ำหนัก จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 กีฬาเทนนิส จำนวน 18 คน

คิดเป็นร้อยละ 9.7 กีฬาวาสเกตบอล จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 กีฬาโปโลน้ำ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 8.6 กีฬารักบี้ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 กีฬาแฮนด์บอล จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 และกีฬาฟันดาบสากล จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5

กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและการคิดกับตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือการควบคุมการหายใจ จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 การรวบรวมสมาธิ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 การจินตภาพ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 และการพูดและการคิดกับตนเอง จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการฝึกทักษะทางจิตใจจากนักจิตวิทยาการกีฬา สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ มากกว่า 6 รายการ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 8.1 5-6 รายการ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 3-4 รายการ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 1-2 รายการ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 71.0 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 ผลการทดสอบความแม่นยำเชิงโครงสร้างของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬา**

ตารางที่ 3 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามในแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับ
นักกีฬา จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนีความ สอดคล้องของ ข้อคำถาม
1.	0	1	1	1	1	0.8
2.	1	1	1	1	0	0.8
3.	1	1	1	1	1	1
4.	1	1	1	1	-1	0.6
5.	1	1	1	1	0	0.8
6.	0	1	1	1	1	0.8
7.	0	1	1	1	1	0.8
8.	1	1	1	1	-1	0.6
9.	0	1	1	1	1	0.8
10.	1	1	1	0	1	0.8
11.	1	1	1	1	1	1
12.	1	1	1	1	1	1
13.	0	1	1	1	1	0.8
14.	0	1	1	1	1	0.8
15.	1	1	1	0	1	0.8
16.	1	1	1	1	-1	0.6
17.	0	1	1	1	1	0.8
18.	0	1	1	1	1	0.8
19.	1	1	1	1	1	1
20.	1	1	1	1	1	1

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนีความ สอดคล้องของ ข้อคำถาม
21.	1	0	1	1	1	0.8
22.	0	1	1	0	1	0.6
23.	1	0	1	1	1	0.8
24.	1	0	1	1	1	0.8
25.	0	1	1	1	1	0.8
26.	1	1	1	1	1	1
27.	1	1	1	1	1	1
28.	1	1	1	-1	1	0.6
29.	1	1	1	-1	1	0.6
30.	0	1	1	1	1	0.8
31.	0	1	1	1	0	0.8
32.	1	1	1	-1	1	0.6
33.	0	1	1	1	1	0.8
34.	1	1	1	1	1	1
35.	1	1	1	0	1	0.8
36.	1	0	1	1	1	0.8
37.	1	1	1	0	-1	0.4
38.	1	0	1	1	1	0.8
39.	1	1	1	1	0	0.8
40.	1	1	1	1	1	1
41.	0	1	1	1	1	0.8
42.	0	1	1	1	1	0.8
43.	0	1	1	0	1	0.6
44.	0	1	1	1	1	0.8

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนีความ สอดคล้องของ ข้อคำถาม
45.	1	1	1	0	1	0.8
46.	1	1	0	0	1	0.8
47.	1	1	1	1	0	0.8
48.	1	1	1	0	1	0.8

หมายเหตุ มากกว่า หรือ เท่ากับ 0.5 แสดงว่าข้อความนั้นสามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามในแบบวัดได้ ถ้าข้อความนั้นน้อยกว่า 0.5 ข้อความนั้นก็ถูกตัดออกไป หรือปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น (บุญธรรม, 2553)

จากตารางที่ 3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา จำนวน 48 ข้อ และนำมาหาคุณภาพโดยการทดสอบความมั่นคงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ด้วยวิธีการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 5 ท่าน และคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item-objective congruence) ตามวิธีการของ Rowinelli and Hambleton ซึ่งมีข้อคำถามที่มีความมั่นคงเชิงโครงสร้าง จำนวนทั้งสิ้น 48 ข้อ แบ่งออกเป็น การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 8 ข้อ การควบคุมการหายใจ จำนวน 8 ข้อ การรวบรวมสมาธิ จำนวน 8 ข้อ การจินตภาพ จำนวน 8 ข้อ การพูดและคิดกับตนเอง จำนวน 8 ข้อ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 8 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.4 - 1.0 โดยข้อที่มีคะแนน 0.4 คือ ข้อคำถามที่ 37 ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้ (try out) แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาในการทดลองใช้ (try out)

การฝึกทักษะทางจิตใจ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
การกำหนดเป้าหมาย	0.64
การควบคุมการหายใจ	0.85
การรวบรวมสมาธิ	0.76
การจินตภาพ	0.82
การพูดและคิดกับตนเอง	0.83
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	0.88
ทั้งหมด	0.93

จากตารางที่ 4 พบว่าเมื่อนำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาไปทดลองใช้กับนักกีฬาตัวแทนทีมชาติที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้อันจำนวน 30 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ทั้งหมด เท่ากับ 0.93 เมื่อพิจารณาแยกตามการฝึกทักษะทางจิตใจ พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นของการกำหนดเป้าหมาย เท่ากับ 0.64 การควบคุมการหายใจ เท่ากับ 0.85 การรวบรวมสมาธิ เท่ากับ 0.76 การจินตภาพ เท่ากับ 0.82 การพูดและการคิดกับตนเอง เท่ากับ 0.83 และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับ 0.88 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงและระดับพอใช้ ทั้งนี้เป็นไปตามเกณฑ์การประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Fisher and Corcoran (1994) คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41 - 0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21 - 0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00 - 0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ดังนั้นสามารถนำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม

ตอนที่ 4 ผลของการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจ
สำหรับนักกีฬา

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ของกลุ่ม
ตัวอย่าง

การฝึกทักษะทางจิตใจ	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
การกำหนดเป้าหมาย	0.83
การควบคุมการหายใจ	0.89
การรวบรวมสมาธิ	0.91
การจินตภาพ	0.91
การพูดและการคิดกับตนเอง	0.88
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	0.89
ทั้งหมด	0.97

จากตารางที่ 4 พบว่าเมื่อนำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 165 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ทั้งหมด เท่ากับ 0.97 เมื่อพิจารณาแยกตามการฝึกทักษะทางจิตใจ พบว่า ค่าความเชื่อมั่นการกำหนดเป้าหมาย เท่ากับ 0.83 การควบคุมการหายใจ เท่ากับ 0.89 การรวบรวมสมาธิ เท่ากับ 0.91 การจินตภาพ เท่ากับ 0.91 การพูดและการคิดกับตนเอง เท่ากับ 0.88 และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับ 0.89 ซึ่งถือได้ว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูงทั้งนี้ เป็นไปตามเกณฑ์การประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Fisher and Corcoran (1994) คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41 - 0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21 - 0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00 - 0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ดังนั้นแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬามีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้เพื่อประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจได้

วิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา ตามกระบวนการของการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งผลการศึกษาพบว่าแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาที่สร้างขึ้นนั้น มีความแม่นยำตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ซึ่งคะแนนที่ได้จากการตรวจพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญอยู่ระหว่าง 0.4 - 1.0 คะแนน จัดอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อคำถามในแบบสอบถามได้ ดังที่ บุญธรรม (2553) กล่าวว่าถ้าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (index of item – objective congruence: IOC) ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ข้อคำถามนั้นก็เป็นตัวแทนลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมนั้น ถ้าข้อคำถามใดที่มีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 ข้อคำถามนั้นก็ถูกตัดออกไปหรือต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น ซึ่งในแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีข้อคำถามที่ 37 ข่าพเจ้าสามารถสร้างสรรค์คำพูดที่ทำให้ผ่อนคลายได้ ที่คะแนนไม่ถึง 0.5 จึงได้ทำการปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย (2541) กล่าวว่า การฝึกแบบจิตสู่กาย หรือจิตคุมกาย (cognitive techniques หรือ mind to muscle) เป็นวิธีการปรับกระบวนการความคิด ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และแรงจูงใจในการกระทำ ซึ่งแน่นอนที่สุดมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง โดยการฝึกแบบจิตสู่กาย ประกอบด้วย การนึกภาพ หรือการสร้างจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตัวเอง และการกำหนดเป้าหมาย โดยสุปราณี (2541) กล่าวถึงทักษะการพูดกับตนเองว่าเป็นการผ่อนคลายทางจิตใจที่มีความเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก จึงต้องฝึกให้นักกีฬาหยุดคิดในแง่ลบและพยายามคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งควรฝึกเป็นประจำและสม่ำเสมอ นอกจากนั้นแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬามีค่าความเชื่อมั่น (reliability) อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ คือ ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.97 และเมื่อพิจารณาตามการฝึกทักษะทางจิตใจ พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของการกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและการคิดกับตนเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับ 0.83 0.89 0.91 0.91 0.88 และ 0.89 ตามลำดับ ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เป็นไปตามเกณฑ์การประเมินสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Fisher and Corcoran (1994) คือ ค่าที่อยู่ระหว่าง 0.71 - 1.00 อยู่ในเกณฑ์สูง 0.41 - 0.70 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 0.21 - 0.40 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และ 0.00 - 0.20 อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

Martens (1997) กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกนักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันให้เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์ต่างๆ ด้านจิตวิทยาเพื่อช่วยพัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้นและ

สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันได้เป็นอย่างดี โดยคุณทล (2549) ทำการศึกษาพฤติกรรม การใช้จิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนที่มีการนำไปใช้กับนักกีฬา ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันพบว่ามีการนำหลักการทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้เป็นประจำและบ่อยครั้ง ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬา ควรจัดโปรแกรมสำหรับการฝึกทักษะทางร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางจิตใจ โดยการฝึกทักษะทางจิตใจไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์ที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จอย่างรวดเร็ว แต่เป็นโปรแกรมการฝึกที่ต้องเป็นไปอย่างมีระบบและแบบแผน ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา และมีความสุขกับการเล่น และเป็นพื้นฐานของการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับนักกีฬา (ภาณุวัฒน์, 2553) ทั้งนี้ต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ (Weinberg and Gould, 2007) ดังนั้นหากนำแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาที่สร้างขึ้น ไปใช้สำหรับตรวจประเมินการฝึกทักษะทางจิตใจหลังจากนักจิตวิทยาทางการกีฬา ผู้ฝึกสอน ทำการฝึกทักษะทางจิตใจให้กับนักกีฬา จะทำให้ทราบผลของการฝึกปฏิบัติและนำไปปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้นและตรงกับความต้องการของนักกีฬาอย่างแท้จริง

จากข้อมูลผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักกีฬาได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจแตกต่างกัน โดยทักษะทางจิตใจที่ได้รับความนิยมในการฝึกปฏิบัติ คือ การควบคุมการหายใจ จำนวน 131 คน (ร้อยละ 20.2) การรวบรวมสมาธิ 125 คน (ร้อยละ 19.3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 121 คน (ร้อยละ 18.7) การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 110 คน (ร้อยละ 17.0) การจินตภาพ 81 คน (ร้อยละ 12.5) และการพูดและการคิดกับตนเอง 79 คน (ร้อยละ 12.2) ตามลำดับ ซึ่งการควบคุมการหายใจ ถือเป็นทักษะที่มีความง่ายต่อการปฏิบัติ สามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้ อีกทั้งยังเป็นวิธีการฝึกเบื้องต้นสำหรับการนำไปสู่วิธีการอื่นๆ ที่ซับซ้อนขึ้น นอกจากนั้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาส่วนใหญ่ มีการฝึกทักษะทางจิตใจประเภทกายคุมจิต ซึ่งการฝึกทักษะทางจิตใจประเภทกายคุมจิต จะเห็นผลได้ชัดเจน หากมีระยะเวลาในการฝึกช่วงสั้นๆ เพราะทำให้ร่างกายเกิดการรับรู้ได้ทันที แต่หากต้องการให้เกิดประสิทธิผลในระยะยาว ควรต้องมีการฝึกทักษะทางจิตใจประเภทจิตคุมกาย ไปควบคู่กัน การกีฬาแห่งประเทศไทย (2552) พบว่านักกีฬามีความต้องการองค์ความรู้ในสาขา จิตวิทยาการกีฬา แต่มีความต้องการทักษะทางจิตใจที่แตกต่างกัน ทั้งนี้จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ได้รับการฝึกควบคุมการหายใจ และการรวบรวมสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับ ภาณุวัฒน์ (2553) ที่พบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มีการฝึกปฏิบัติควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ และการพูดและการคิดกับตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนการจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนั้นการทราบข้อมูลพื้นฐาน เช่น อายุ ประสบการณ์ ทักษะที่จำเป็น ในแต่ละชนิดกีฬา ความสม่ำเสมอในการได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ และนำไปประยุกต์ร่วมกับ

การฝึกสมรรถภาพทางกาย และการฝึกทักษะกีฬาจะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาขีดความสามารถทางการกีฬา และมีความพร้อมด้านจิตใจที่เป็นรากฐานสำคัญในการแสดงออกทางกีฬา Caruso (1990 อ้างถึงใน สุพัชรินทร์, 2547) กล่าวว่า ทักษะและสมรรถภาพทางกายสามารถฝึกและพัฒนาได้สูงสุดและมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมาก ตรงกันข้ามกับสมรรถภาพทางจิตใจซึ่งสามารถที่จะแปรเปลี่ยนไปได้ตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้มากกว่า

ดังนั้นแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาที่สร้างขึ้นในครั้งนี้นี้จึงเป็นประโยชน์ต่อการประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬาวรรณ วัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะทางจิตใจในแต่ละชนิดได้อย่างถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

งานวิจัยนี้เป็นการสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย จำนวน 186 คน อายุระหว่าง 22.58 ± 5.20 ปี มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ระหว่าง 3.89 ± 3.38 ปี ซึ่งได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ จากนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางจิตวิทยาการกีฬาและมีประสบการณ์ในการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยได้รับการแต่งตั้งจากการกีฬาแห่งประเทศไทยอย่างน้อย 3 ปีขึ้นไป โดยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อคำถามของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีความแม่นยำเชิงโครงสร้าง จำนวนทั้งสิ้น 48 ข้อ แบ่งออกเป็น การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 8 ข้อ การควบคุมลมหายใจ จำนวน 8 ข้อ การรวบรวมสมาธิ จำนวน 8 ข้อ การจินตภาพ จำนวน 8 ข้อ การพูดและคิดกับตนเอง จำนวน 8 ข้อ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 8 ข้อ

2. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งหมด เท่ากับ 0.97

3. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นด้านการกำหนดเป้าหมาย เท่ากับ 0.83

4. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นด้านการควบคุมการหายใจ เท่ากับ 0.89

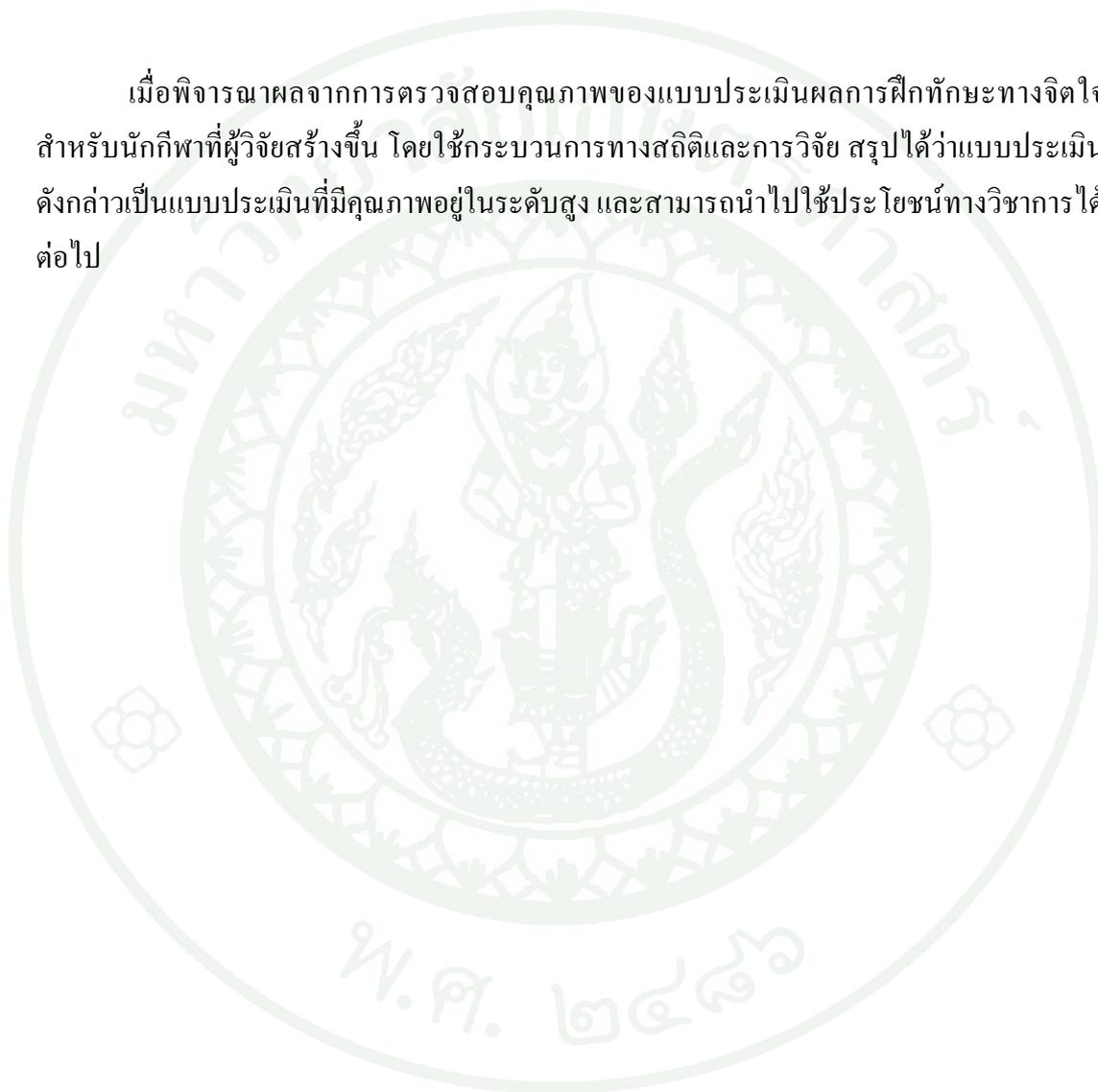
5. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นด้านการรวบรวมสมาธิ เท่ากับ 0.91

6. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นด้านการจินตภาพ เท่ากับ 0.91

7. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นด้านการพูดและคิดกับตนเอง เท่ากับ 0.88

8. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับ 0.89

เมื่อพิจารณาผลจากการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กระบวนการทางสถิติและการวิจัย สรุปได้ว่าแบบประเมินดังกล่าวเป็นแบบประเมินที่มีคุณภาพอยู่ในระดับสูง และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการได้ต่อไป



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การหาความสัมพันธ์ระหว่างผลการฝึกทักษะทางจิตใจกับความสามารถทางการกีฬา
2. การหาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ ชนิดกีฬา ที่มีต่อผลการฝึกทักษะทางจิตใจ



เอกสารและสิ่งอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2552. ปัจจัยความสำเร็จของชนิดกีฬาที่เป็นความหวังของประเทศไทย. กรุงเทพฯ.

กฤษดา สันต์การ. 2549. พฤติกรรมการใช้จิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 27. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เกรียงไกร นาคเทวัญ. 2550. ผลการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูฟุตบอลอัตรการต้นของ ชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ไกรสิทธิ์ เพชรมณี. 2542. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จรัสพงษ์ สาทราษฎร์. 2551. ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เจ็ดพันธุ์ ร่วมสนิท. 2550. ผลของการให้ผลย้อนกลับที่มีต่อความสามารถในการเล็งฟลูกลั่นและลูกยาวของผู้เล่นกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐทิพร ชัยประทาน. 2547. ศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรควิตกกังวล. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

คำรัส ดาราศักดิ์. 2549. สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยแนวทางศึกษาเชิงคุณภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ธนวัฒน์ พันธวงศ์. 2549. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนรัตน์ หงส์เจริญ. 2539. เทคนิคการสอน: การจัดการแข่งขัน แบดมินตัน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย มีศรี. 2542. ผลการฝึกจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีผลต่อความสามารถในการโยนโทชบาเสกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงลักษณ์ ขอดมงคล. 2549. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2553. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. สำนักพิมพ์ศรีอนันต์การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- พิมพ์กา อัครกะพู่. 2543. ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม). วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2545. สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา. (กรกฎาคม).13.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. 2536. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- ภาณุวัฒน์ วชิรชานินทร์. 2553. การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มณีรัตน์ คชะชา. 2546. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ราชันย์ เฉลียวศิลป์. 2550. ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ในช่วง 7 วัน 1 วัน และ 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาวูซู ประเภทประลองยุทธ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรจักร ชูกระเดื่อง. 2552. ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกุศลโลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืน ของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิมลมาศ ประชากุล. 2547. ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิสูตร วรรณคดี. 2549. ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิสูตร วรรณคดี และ สุกิจ พิทักษ์เจริญ. 2550. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาน้ำหนักที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา, การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2532. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา และการเตรียมตัวนักกีฬา ก่อนแข่ง. ภาควิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ (อัดสำเนา).
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2533. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทร์ไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สืบสาย บุญวีร์บุตร. 2538. จิตวิทยาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ. เอกสารประกอบคำบรรยาย. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี. (อัดสำเนา).

สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี.

สืบสาย บุญวีรบุตร. 2542. จิตวิทยาการศึกษา. การพัฒนาวิทยาศาสตร์การศึกษาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21. ใน การอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การศึกษา. 2-6 สิงหาคม.
โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และ โรงแรมโซลทวินทาวเวอร์ กรุงเทพฯ.

_____. 2548. วิทยาศาสตร์การศึกษาลำหรับกีฬาเทนนิส. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การศึกษา. การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. ไทยวัฒนาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. 2547. การศึกษาความวิตกกังวลและการให้ข้อมูลย้อนกลับของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ในนักกีฬาฟุตบอล เยาวชนชายก่อนการแข่งขัน 7 วัน 4 วัน และ 1 วัน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุพิตร สมานีโต. 2546. จิตวิทยาการศึกษาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การศึกษา. 1, 35: 11-17.

สำนักวิทยาศาสตร์การศึกษา. 2551. คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาระดับนักเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์ชุมนุมการเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
กรุงเทพฯ.

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2551. การศึกษาความต้องการใช้วิทยาศาสตร์การศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาทีมชาติไทย.
การศึกษาแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.

อรสา สุกจำ. 2550. เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลและโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อทักษะการกระโดดควบคุมวอลเลย์บอล.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อานนท์ สีดาเพ็ง. 2548. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู
 บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อารี พันธุ์มณี. 2542. จิตวิทยาการเรียนการสอน. บริษัทต้นอ้อ 1999 จำกัด, กรุงเทพฯ.

อุดมลักษณ์ จำสัณฑ์. 2550. ศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลาย
 กล้ามเนื้อในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Caruso, C. M., D. L. Gill, D. A. Dzewaltowski and M. A. McElroy. 1990. Psychological and
 Physiological Change in Competitive Success and Failure. **Journal of Sport and
 Exercise Psychology** 12 : 6 – 20.

Chroni S., S. Perkos and Y. Theodorakis 2007. Function and Preferences of Motivational and
 Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players. **Athletic Insight: The Online
 Journal of Sport Psychology**. March, 2007 Volume 9, Issue 1 Available source:
<http://www.athleticinsight.com>, October 18, 2010

Cutrone, N. 1998. **The use of gold setting and imagery for improving youth basketball
 players**. Master's thesis, University of Manitoba Canada.

Edward, M. 2001. **Concentration and Hypnosis**. Available Source:
<http://www.geocities.com/seaoutsiders/sakodjid1.htm>, October 18, 2010.

Fisher, F. and K. Corcoran. 1994. **Measure and Clinical Practice**. 2nd ed. The free Press
 Publishing. New York.

Goldberg, A. 2002. **Improve mental toughness focus concentration**. Sport Psychologist Dr
 Alan Goldberg. Available source: [http:// www.the sportcoach.com](http://www.the sportcoach.com), October 18, 2010

- Hardy, J., C. R. Hall and M. R. Alexander. 2001. **Exploring Self-Talk and Affect States in Sport**. Thesis. Western Ontario: University of Western Ontario. Canada.
- Harris, D. V. and B. L. Harris. 1984. **The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental Skills for Physical People**. Leisure Press.
- Jacobson, E. 1962. **You must Relax**. Mc. Graw – Hill Book Co. Inc, New York.
- Johnson, B and L. B. Christenson. 2000. **Handbook of mixed method in social and behavior research**. Sage Publication. United State of America.
- Lee, B. Y. B. 1999. "An overview of Psychological Techniques Used for Performance Enhancement in Golf". **Science and Golf III : World Scientific Congress of Golf St. Andrews, Scotland, 20th – 24th July 1998**. Human Kinetics, Leeds.
- Locke, E.A. and G. P. Latham. 1985. The Application of Goal Setting to Sport. **Journal of Sports Psychology**. 7: 205 – 222.
- Manfre, K. N. 1997. **The Effects of Process and Product Goal Setting on Motivation and Adherence to Exercise**. Dissertation Abstracts International. 35 (October 1997): 1402
- Martens, R. 1987. **Coaches Guides Sport Psychology**. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- _____. 1997. **Successful Coaching**. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- Tenenbaum, G. and R. C. Eklund. 2007. **Handbook of sport psychology**. 3rd ed. John Wiley & Sons, Canada.
- Theodorakis, Y., S. Chroni, K. Laparidis, V. Bebetos and I. Douma. 2001. **Self –Talk in basketball- shooting task**. Thesis. Thessaly: University of Thessaly. Photocopies.

Weinberg, R. S. and D. Gould. 1999. **Foundation of sport and exercise psychology**. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

_____, _____. 2003. **Foundations of sport and exercise psychology**. 3rd ed. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

_____, _____. 2007. **Foundation of Sport and Exercise Psychology**. 4th ed. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

_____ and P. A. Richardson. 1990. **Psychology of Officiation**. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Williams, J. M. 1994. **Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance**. 3rd ed. Mountain View: Mayfield Publishing.





แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักศึกษา

แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักศึกษา เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผ่านกระบวนการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษา และมีการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินแล้ว ดังนั้นแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักศึกษาจึงมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้กับนักศึกษา โดยเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 (น้อยที่สุด) ถึง ระดับ 5 (มากที่สุด) ซึ่งมีทักษะการฝึกทางจิตใจ 6 ด้าน คือ การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การพูดและคิดกับตนเอง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมทั้งสิ้น 48 ข้อคำถาม ดังนี้คือ

การฝึกทักษะทางจิตใจ ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย ข้อ 1 – 8 การควบคุมการหายใจ ข้อ 9 – 16 การรวบรวมสมาธิ ข้อ 17 – 24 การจินตภาพ ข้อ 25 – 32 การพูดและคิดกับตนเอง ข้อ 33 – 40 และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อ 41 – 48 ซึ่งเป็นลักษณะข้อคำถามเชิงบวก

ตารางที่ 6 เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามในแต่ละข้อของแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักศึกษา ดังนี้

ระดับการประเมิน	ข้อความทางบวก
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การคิดคะแนน คือ นำคะแนนของการตอบแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจในแต่ละด้านที่ทำกรฝึกมารวมกันและหารด้วยจำนวนข้อของแต่ละด้าน โดยผลคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านอยู่ในช่วง 8 – 40 คะแนน



แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะปัจจุบันของท่านหรือเติมข้อความ
ในช่องว่างตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปีเดือน
3. ชนิดกีฬา โปรรระบุ.....
4. ประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย.....ปี
5. ข้าพเจ้าเคยได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> การกำหนดเป้าหมาย	<input type="checkbox"/> การควบคุมการหายใจ
<input type="checkbox"/> การรวบรวมสมาธิ	<input type="checkbox"/> การจินตภาพ
<input type="checkbox"/> การพูดและการคิดกับตนเอง	<input type="checkbox"/> การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรรระบุ.....	
6. ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ในการฝึกทักษะทางจิตใจจากนักจิตวิทยาการกีฬามาแล้ว จำนวนกี่รายการแข่งขัน

<input type="checkbox"/> 1 – 2 รายการ
<input type="checkbox"/> 3 – 4 รายการ
<input type="checkbox"/> 5 - 6 รายการ
<input type="checkbox"/> มากกว่า 6 รายการ โปรรระบุ.....

ตอนที่ 2 การประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา โปรคทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการกำหนดเป้าหมายตามที่ได้รับกรอธบายจากผู้ฝึก					
2. ข้าพเจ้าสามารถกำหนดเป้าหมายเพื่อพัฒนาแต่ละทักษะกีฬาอย่างชัดเจน					
3. ข้าพเจ้าสามารถกำหนดเป้าหมายที่วัดผลได้จริง					
4. ข้าพเจ้าสามารถกำหนดเป้าหมายที่มีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้น					
5. ข้าพเจ้าสามารถกำหนดเป้าหมายที่ทำได้ตามที่กำหนดไว้					
6. ข้าพเจ้ากำหนดระยะเวลาในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นจริง					
7. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของตนเอง					
8. ข้าพเจ้าสัญญากับตัวเองว่าจะปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด					
9. ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการควบคุมการหายใจ ตามที่ได้รับกรอธบายจากผู้ฝึก					
10. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบนิ่งขณะที่ทำการฝึกควบคุมการหายใจ					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายขณะที่ทำการฝึกควบคุมการหายใจ					
12. ข้าพเจ้ารับรู้ถึงจังหวะการหายใจเข้า-ออก ของตนเอง					
13. ข้าพเจ้าหายใจเข้า-ออก ได้ลึกขึ้นกว่าเดิมตามที่ผู้ฝึกให้ปฏิบัติ					
14. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมลมหายใจเข้าผ่านจมูก ผ่านหลอดลมไปยังปอดได้					
15. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมลมหายใจออกจากปอด ผ่านหลอดลมและพ้นออกจากปากและจมูกได้					
16. ภายหลังการฝึกควบคุมการหายใจ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายสดชื่นและจิตใจผ่อนคลายมากขึ้น					
17. ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการรวบรวมสมาธิ ตามที่ได้รับกรอธบายจากผู้ฝึก					

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
18. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมจิตใจให้สงบนิ่ง					
19. ข้าพเจ้าสามารถตัดสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้					
20. ข้าพเจ้าสามารถตัดสิ่งรบกวนจากความคิดภายในตนเองได้					
21. ข้าพเจ้าสามารถรักษาสมาธิไว้ได้ แม้มีสิ่งรบกวนในขณะที่ฝึก รวบรวมสมาธิ					
22. แม้ในขณะที่ฝึกจะมีสิ่งเร้าเข้ามาทำให้เสียสมาธิ แต่ข้าพเจ้า สามารถเริ่มต้นการรวบรวมสมาธิขึ้นมาใหม่ได้อย่างรวดเร็ว					
23. ข้าพเจ้าสามารถดึงสมาธิกลับคืนมาด้วยความคิด คำพูด หรือ ท่าทางที่ข้าพเจ้ากำหนดขึ้นเองได้					
24. ข้าพเจ้าสามารถรวบรวมสมาธิได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออยู่ สถานที่สงบเงียบ					
25. ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการจินตภาพ ตามที่ได้รับการอธิบายจากผู้ฝึก					
26. ข้าพเจ้าสามารถสร้างภาพในใจได้อย่างชัดเจน เหมือนจริง และมีชีวิตชีวา					
27. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมภาพที่สร้างขึ้นในใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
28. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงเสียงของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
29. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงกลิ่นของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
30. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงสัมผัสของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
31. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงกลิ่นของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
32. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงรสชาติของสิ่งที่สร้างขึ้นเป็นภาพในใจ					
33. ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการพูดและคิดกับตนเองตามที่ได้รับการ อธิบายจากผู้ฝึก					
34. ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ได้ว่าความคิดใดเป็นความคิด ที่เป็นบวกหรือลบ					
35. ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนความคิดที่เป็นลบ ให้เป็นความคิด ที่เป็นบวกได้					
36. ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นบวก เมื่อมีเหตุผล ที่อธิบายชัดเจน					

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
37. ข้าพเจ้าสามารถสร้างสรรค์คำพูดที่ทำให้ผ่อนคลายได้					
38. ข้าพเจ้าสามารถสร้างสรรค์คำพูดที่เป็นสิ่งชี้แนะทักษะกีฬาของข้าพเจ้าได้					
39. ข้าพเจ้ากล่าวพ้อที่จะพูดออกเสียงกับตนเอง เช่น "หยุด" "เอาใหม่" เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นและกำลังใจ					
40. ความคิดและคำพูดของข้าพเจ้าสอดคล้องกันเสมอ					
41. ข้าพเจ้าเข้าใจวิธีการคลายกล้ามเนื้อ ตามที่ได้รับการอธิบายจากผู้ฝึก					
42. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าในขณะที่ฝึกการรับรู้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ จะมีอาการปวดเกร็งหรือความรู้สึกร้อนบริเวณกล้ามเนื้อมัดนั้น					
43. ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าในขณะที่ฝึกการรับรู้การคลายตัวของกล้ามเนื้อ จะมีความโล่ง เบาสบายบริเวณกล้ามเนื้อมัดนั้น					
44. ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่มีความตึงตัวและคลายตัวได้					
45. ข้าพเจ้าควบคุมการตึงตัวของกล้ามเนื้อมัดที่ทำการฝึกได้เป็นอย่างดี					
46. ข้าพเจ้าควบคุมการคลายตัวของกล้ามเนื้อมัดที่ทำการฝึกได้เป็นอย่างดี					
47. ข้าพเจ้าเรียนรู้และจดจำกล้ามเนื้อแต่ละมัดขณะที่ทำการฝึกผ่อนคลายได้					
48. ภายหลังจากการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายเบา สบายมากขึ้น					



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

- ดร.ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์ - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี - นักวิทยาศาสตร์การกีฬา 6 การกีฬาแห่งประเทศไทย
- ดร.วิมลมาศ ประชากุล - อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์พรเทพ ราชรุจิทอง - อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ดร.อนุสรณ์ มนตรี - หัวหน้ากลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานและพลศึกษา
สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาคผนวก ค
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ



ที่ ศธ. 0513.213/ปก. ๑. ๒๕๖๔

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒๒ ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

เรียน ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์

- สิ่งที่แนบมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ 1 ชุด
2. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ด้วย นายพิชญ์ จึงประภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา” ภายใต้การควบคุมของ

อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
อาจารย์ ดร.จักรพงษ์ ขาวถิ๋น ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไคร่ขอรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาความตรงตามเนื้อหา เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมอาทิตย์)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-7330



ที่ ศษ. 0513.213/ปก. ๑. ๖๒๔

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒๖ ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

เรียน ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี

- สิ่งที่แนบมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ 1 ชุด
2. แบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

ด้วย นายพิชญ์ จึงประภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา” ภายใต้การควบคุมของ

อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
อาจารย์ ดร.จักรพงษ์ ขาวถึ้น ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาความตรงตามเนื้อหา เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วยจักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพีตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

โทรศัพท์/โทรสาร 02-942-7330



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ โทร 02-942-8675 ภายใน 2185

ที่ ศธ.0513.213/ปก.อ. ๒๕๔

วันที่ ๕๖ ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

เรียน อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล

ด้วย นายพิชญ์ จึงประภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา” ภายใต้การควบคุมของ

อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์	ปานอุทัย	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
อาจารย์ ดร.จักรพงษ์	ชาวถื่น	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใ้ร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาความตรงตามเนื้อหา เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ โทร 02-942-8675 ภายใน 2185

ที่ ศธ.0513.213/ปลอก.ค. ๖๒๔ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

เรียน อาจารย์พรเทพ ราชรุจิทอง

ด้วย นายพิชญ์ จึงประภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา” ภายใต้การควบคุมของ

อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์	ปานอุทัย	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
อาจารย์ ดร.จักรพงษ์	ชาวถีน	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใ้ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาความตรงตามเนื้อหา เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ โทร 02-942-8675 ภายใน 2185

ที่ ศธ.0513.213/ ๑๑๓.๑. ๒๕๖๔

วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา

เรียน อาจารย์ ดร.อนุสรณ์ มนต์รี

ด้วย นายพิชญ์ จีงประภา นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ในหัวข้อเรื่อง “การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา” ภายใต้การควบคุมของ

อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
อาจารย์ ดร.จักรพงษ์ ขาวถื่น	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใ้คร้ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาความตรงตามเนื้อหา เพื่อให้งานวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของกรวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ



ที่ ศร 0513.213/ ปวก. ๐๘๕



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

14 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล

เรียน เลขาธิการสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตามที่นายพิชญ์ จีงประภา รหัสนิสิต 51770105 นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัย ประกอบวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา (The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form for Athletes) ” โดยมีกรรมการเป็น ผู้ดูแลและควบคุม ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย | ประธานกรรมการ |
| 2. อาจารย์ ดร.จักรพงษ์ ขาวถิณ | กรรมการร่วม |

ในการนี้ โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ใคร่ขอความอนุเคราะห์ปฏิบัติงาน ในพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความอนุเคราะห์ให้นักกีฬาในสังกัดของท่าน เพื่อเก็บข้อมูล จากแบบสอบถามด้วยตนเองของงานวิจัยฉบับนี้ ทั้งนี้เพื่อความถูกต้อง สมบูรณ์ และเพื่อให้การดำเนินงานวิจัย ประกอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
โทร/โทรสาร 0-2942-8675

ที่ ศธ 0513.213/ ปวก. ๐๖๔



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

14 มีนาคม 2554

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล

เรียน นายกสมาคมลอนเทนนิสแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ตามที่นายพิชญ์ จึงประภา รหัสนิสิต 51770105 นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัย ประกอบวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา (The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form for Athletes) ” โดยมีกรรมการเป็น ผู้ดูแลและควบคุม ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย | ประธานกรรมการ |
| 2. อาจารย์ ดร.จักรพงษ์ ขาวถิณ | กรรมการร่วม |

ในการนี้ โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ใคร่ขอความอนุเคราะห์ปฏิบัติงาน ในพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความอนุเคราะห์นักกีฬาในสังกัดของท่าน เพื่อเก็บข้อมูล จากแบบสอบถามด้วยตนเองของงานวิจัยฉบับนี้ ทั้งนี้เพื่อความถูกต้อง สมบูรณ์ และเพื่อให้การดำเนินงานวิจัย ประกอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์ การกีฬา ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.สุพิตร สมานิติ)

ประธานโครงการปริญญาโท
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
โทร/โทรสาร 0-2942-8675

ที่ ศธ 0513.213/ ปวก. ๐๙๒



โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
 ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 50 ถนนพหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

14 มีนาคม 2554

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล

เรียน ผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย

ตามที่นายพิชญ์ จึงประภา รหัสนิสิต 51770105 นิสิตปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัย ประกอบวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ การสร้างแบบประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬา (The Construction of Mental Skills Training Evaluation Form for Athletes) ” โดยมีกรรมการเป็น ผู้ดูแลและควบคุม ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. อาจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย | ประธานกรรมการ |
| 2. อาจารย์ ดร.จักรพงษ์ ชาวถิ่น | กรรมการร่วม |

ในการนี้ โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ ใคร่ขออนุญาตเผยแพร่ปฏิบัติงาน ในพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และขออนุญาตให้นักกีฬาในสังกัดของท่าน เพื่อเก็บข้อมูล จากแบบสอบถามด้วยตนเองของงานวิจัยฉบับนี้ ทั้งนี้เพื่อความถูกต้อง สมบูรณ์ และเพื่อให้การดำเนินงานวิจัย ประกอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.สุพิตร สมอาทิตย์)

ประธานโครงการปริญญาโท
 สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ

โครงการปริญญาโทสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาคพิเศษ
 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 โทร/โทรสาร 0-2942-8675



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบประเมินผลทักษะทางจิตใจในนักกีฬา” ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินผลทักษะทางจิตใจในนักกีฬา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือนักจิตวิทยาการกีฬา ในการประเมินผลการฝึกทักษะทางจิตใจต่อไป

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ การวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีความกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจไม่มีการปิดบังหรือซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมด้วยความเต็มใจ

ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้อุปการะโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นายพิชญ์ จีงประภา)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นายพิชญ์ จิ่งประภา
เกิดวันที่ 6 สิงหาคม 2525
สถานที่เกิด เขตพญาไท จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา ค.บ. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ตำแหน่งปัจจุบัน นักพัฒนาการท่องเที่ยว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

