



ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียน
รายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต หลักสูตรวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
ลัดดาวลย์ แก้วใส

THE EFFECTS OF SELF – TALK TRAINING TO SELF CONFIDENCE OF
SPORTS AND RECREATION FOR WELL – BEING CLASS, PHYSICAL
EDUCATION PROGRAM, FACULTY OF EDUCATION,
KAMPHAENGPHET RAJABHAT UNIVERSITY
LADDAWAN KAEWSAI

Received: July 04, 2019

Revised: September 30, 2019

Accepted: October 30, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพูดกับตนเองที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนในรายวิชา จำนวน 31 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง และได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบสอบถามก่อนการฝึก และหลังการฝึก โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลในชั้นเรียน นำผลทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความวิตกกังวล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ผลการวิจัยพบว่า การวิจัยครั้งนี้พบว่าเทคนิคการพูดกับตนเองนั้นมีผลต่อความวิตกกังวลและส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเอง มีความวิตกกังวลทางกาย และด้านความวิตกกังวลทางจิตมีความเชื่อมั่นที่ดีขึ้นก่อนการฝึก

คำสำคัญ: การพูดกับตนเอง/ความเชื่อมั่นในตนเอง

อาจารย์โปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร





Abstract

This research aims to study “The Effects of Self – Talk Training to Self Confidence on Learning in Course of Sports and Recreation for Well- Being Class. Physical Education Program, Education Faculty, Kamphangphet Rajabhat University”. Forty students were population in the course of Sports and Recreation for Well- Being Class. And the thirty – one samples were selected by purposive sampling. T – test method was applied in statistical analysis. Questionnaire is data collection, self-anxiety level was determined before and after the self-talk training. The study results were compared by pre-test and post-test the intervention.

The study found that the technique on self-talk training affected to self-anxiety level and self-confidence level. Comparison between before and after the intervention, the average mean value shows that that participants’ self-confidence level was improved significantly (at 0.05).

Keywords: Self Talk/ Self Confidence

ความเป็นมาและความสำคัญ

วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าถึงผลของการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ โดยประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาศักยภาพร่างกาย ให้สามารถแสดงศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักวิชาทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา หรืออื่น ๆ และหนึ่งในนั้นคือ ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) ในประเทศไทยเริ่มเข้ามามีบทบาทในด้านการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตใจและได้หันมาให้ความสนใจและให้ความสำคัญมากขึ้นในปัจจุบัน

ดังนั้น การใช้ทักษะทางจิตวิทยานำมาประยุกต์ใช้ในการฝึก เช่น การมีสมาธิและมุ่งมั่นกับการเล่น ความตั้งใจ ความมั่นใจในตัวเอง การรู้จักการผ่อนคลาย การลดความเครียด การควบคุมการหายใจ อย่างเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง การควบคุมความตื่นเต้น ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ตื่นเต้นและกดดัน ทักษะทางด้านจิตวิทยาเหล่านี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ต้องผ่านกระบวนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาในเวลาต่อเนื่อง จึงจะส่งผลให้เกิดความสำเร็จ และการฝึกทักษะทางจิตวิทยา คือ ทักษะพูดกับตนเอง (Self - Talk) เป็นสิ่งที่เราพูดกับตนเองอาจเป็นการพูดในใจหรือออกเสียงก็ได้เพื่อเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดี ที่จะช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ก่อนการแข่งขันหรือแสดงทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลของการแข่งขัน คือ การพัฒนานักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศนั้นต้องประกอบไปด้วยการพัฒนาด้านร่างกายเพื่อให้มีสมรรถภาพความสามารถในการเล่นที่ดี รวมถึงเทคนิคหรือวิธีก็นับว่ามีความจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างสมรรถนะทางด้านจิตใจ





ดังนั้น ถือว่ากีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพ และพละทานามัย และด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพูดกับตนเองจึงเป็นประโยชน์ในการเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต เป็นอย่างยิ่งซึ่งการเล่นกีฬา นอกจากร่างกายและทักษะที่พร้อมแล้ว การมีจิตใจที่แข็งแกร่งก็เป็นเรื่องสำคัญ การเล่นและการเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ต้องอาศัยความตั้งใจ มั่นใจในตนเอง อดทนและความเข้าใจธรรมชาติของกีฬาเป็นอย่างมาก จะทำให้นักศึกษาควรมีทัศนคติที่ดีและเป็นบวกในระหว่างเวลาเรียนเช่นกัน มีนักศึกษาจำนวนมากที่ท้อถอยและไม่อยากที่จะร่วมกิจกรรม ในหลาย ๆ ครั้งรู้สึกว่าการเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องที่ยาก ลำบาก และเหน็ดเหนื่อย รวมถึงมีความกดดัน ทำให้หลายครั้งเครียดและ ความคิดหรือความรู้สึกที่มีต่อการเรียนที่นักศึกษาไม่ถนัดและไม่มีความพื้นฐานในด้านการเล่นกีฬา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่นอกจากทำให้นักศึกษาสามารถเรียนได้อย่างมีความสุขและแสดงศักยภาพตนเองออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทัศนคติจะเป็นตัวนำพฤติกรรมของนักศึกษา การมีทัศนคติที่ดีจะส่งผลต่อการเรียน ทัศนคติที่ไม่ดีจะส่งไม่ดีต่อการเรียนด้วยเช่นกัน อะไรคือทัศนคติที่ดีและไม่ดีสำหรับการเรียน ตัวอย่างที่ดี เช่น การที่มองว่าตนเองสามารถปฏิบัติและสามารถทำได้ การมองตนเองในด้านดีจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการเรียนมากขึ้น ตัวอย่างที่ไม่ดีของทัศนคติในการเรียน เช่น การมองว่าตนเองทำไม่ได้ ส่งผลให้นักศึกษาไม่อยากปฏิบัติและไม่อยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่อาจารย์ผู้สอนกำหนดให้ ปฏิบัติที่ทัศนคติทั้งสองแบบนี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมของนักศึกษาที่แตกต่างกัน ทัศนคติที่ดี ที่เหมาะสมและในทางบวกจะนำไปสู่การเรียนที่ดี นักศึกษาจึงควรมีทัศนคติที่ดีในการเรียน หรือได้รับการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการในรายวิชาจากอาจารย์ผู้สอน และบุคคลเพื่อนในชั้นเรียน

การเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตนั้น นักศึกษาต้องแข่งขันกับตนเอง เนื่องจากอุปสรรคในขณะเรียนหรือการไม่สมหวังหลังจากฝึกและ ความล้มเหลวเป็นเรื่องปกติ การคิดในด้านลบ จะส่งผลกับประสิทธิภาพต่อการเรียน ตรงกันข้ามหากนักศึกษาสามารถเปลี่ยนมุมมองให้เป็นด้านบวกและส่งเสริมกำลังใจ ก็จะช่วยให้อาชีพการเรียนสูงขึ้นสามารถถูกนำมาใช้ได้อย่างเต็มที่

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกและระดับความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวนักศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต





ขอบเขตงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 31 คน ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยการ
เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระแบ่งเป็นดังนี้

1.1 นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา

1.1.1 กลุ่มทดลอง (ฝึกทักษะด้านกีฬาและการพูดกับตนเองในด้านบวก)

1.1.2 กลุ่มควบคุม (ฝึกทักษะด้านกีฬาเพียงอย่างเดียว)

1.2 โปรแกรมการฝึกการพูดกับตนเองด้านบวกเพิ่มความมั่นใจในตนเองในการ
เรียนในรายวิชา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

2. ตัวแปรตาม

2.1 การเพิ่มความมั่นใจในตนเองในการเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อ
คุณภาพชีวิต

2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความมั่นใจ
ในตนเองควบคู่กับการฝึกกีฬากับกลุ่มที่ฝึกกีฬาเพียงอย่างเดียว

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกลุ่มตัวอย่างในเรื่อง การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการ
เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ในช่วงระยะเวลาของการศึกษาทดลอง

2. กลุ่มทดลองทำการฝึกการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเองอย่างสม่ำเสมอ และ
มีความตั้งใจจริงในการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพ
ชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

2. การฝึกการพูดกับตนเอง (Self – Talk) หมายถึง การพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับ
ตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดีที่จะช่วยให้หนักกีฬาก่อเกิดความมั่นใจในตนเอง ก่อนการแข่งขันหรือแสดง
ทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์

3. ความมั่นใจในตนเองหรือความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษา นักศึกษาที่มีความมั่นใจใน
ความสามารถของตนเองให้เกิดประสิทธิภาพ ความมั่นใจในตนเองทางการกีฬาเป็นองค์ประกอบสำคัญ
ต่อการแสดงความสามารถและการประสบความสำเร็จในการเรียนกีฬา

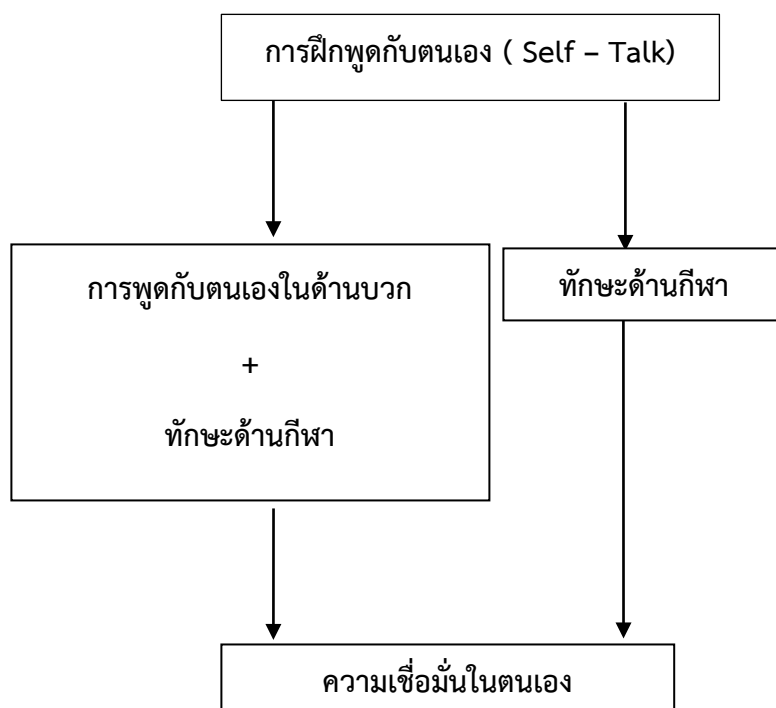




4. การฝึกทักษะด้านกีฬา หมายถึง การฝึกทักษะด้านกีฬาบอลในรายวิชากีฬาและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตตามที่คุณผู้ฝึกสอนวางโปรแกรมไว้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยผลการฝึกพูดกับตนเอง (Self – Talk) ในด้านบวกที่มีผลต่อความมั่นใจใน
ตนเองในการเรียนในรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย
ดังนี้



สมมุติฐาน

ค่าความแปรปรวนในการเปรียบเทียบความแตกต่างการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่มีผลต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนในรายวิชาของนักศึกษาระหว่างกลุ่มที่ฝึกการพูดกับตนเองในด้านบวก
เพื่อเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองควบคู่กับการฝึกกีฬาเพียงอย่างเดียว มีความแตกต่างกันภายหลัง
โปรแกรมการฝึก



วิธีการดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นการศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาและ
นันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 31 ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือก
แบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

- กลุ่มทดลอง ทำการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกควบคู่กับการฝึกกีฬา
- กลุ่มควบคุม ทำการฝึกกีฬาเพียงอย่างเดียว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ใบบันทึกผลการทดสอบ
3. แบบทดสอบความวิตกกังวลในชั้นเรียน

โปรแกรมการพูดกับตนเอง

1. สร้างโปรแกรมฝึกพูดกับตนเอง โดยศึกษาจากหลักการ ทฤษฎีและงานวิจัยที่

เกี่ยวข้อง

2. นำโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ และนำกลับมา

ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3. นำโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกมาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มทดลองทำ
การฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกควบคู่กับการฝึกกีฬา สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ พุธ ศุกร์) เป็นเวลา 8
สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม ทำการฝึกกีฬาเพียงอย่างเดียว สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ พุธ ศุกร์) เป็นเวลา
8 สัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

1. ติดต่อประสานงานกับนักศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บ
ข้อมูลศึกษาวิจัย

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 31คน
และแบ่งนักศึกษาก่อเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

3. ชี้แจงรายละเอียดในการเก็บข้อมูลศึกษาวิจัย ให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบถึงความสำคัญและ
วิธีแต่ละขั้นตอน

4. จัดเตรียมสถานที่สำหรับการฝึกการพูดกับตนเอง โดยใช้ห้องที่ป้องกันเสียงรบกวนจาก
ภายนอก อากาศถ่ายเท

ได้สะดวก





การดำเนินการวิจัย

1. การวัดค่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษา ทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวก
เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาแต่ละคน
2. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม โดยพิจารณาจากข้อมูลค่าความเชื่อมั่นในตนเอง ในช่วงก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวก
3. กลุ่มทดลอง ฝึกการพูดกับตนเองในด้านบวกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา ณ โปรแกรมพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร วัน จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นระยะเวลาต่อเนื่องนาน 8 สัปดาห์
4. กลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะกีฬาตามปกติ
5. การวัดค่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษา ทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากการดำเนินการฝึกตามโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8
6. นำผลทดสอบของค่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการทดสอบของค่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษา ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของค่าความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent – Samples T Test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	หมายถึง	ค่าสถิติทดสอบที
p	หมายถึง	ความน่าจะเป็น
*	หมายถึง	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05





ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละ ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	จำนวนนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง	ร้อยละ
ชาย	14	45.16
หญิง	17	54.83
รวม	31	100

จากตารางที่ 1 พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง จำนวน 17 คน (ร้อยละ 54.83) และเพศชาย จำนวน 14 คน (ร้อยละ 45.16)

ตอนที่ 2 ตารางการเปรียบเทียบผลของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการเรียนในรายวิชาก่อนและหลังการฝึก

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการเรียนในรายวิชาก่อนและหลังการฝึก

ความเชื่อมั่นในตนเอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	31	27.35	6.95		
หลังการฝึก	31	23.41	7.78	*2.31	.028

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูดกับตนเองในด้านบวก ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (self Confidence) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป ผลการเปรียบเทียบผลของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในการเรียนในรายวิชาที่หาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในด้านของความวิตกกังวลหลังการฝึกความวิตกกังวลมีความลดลงและส่งผลให้เกิดการพัฒนาในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนในรายวิชาที่หาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต ภายหลังการฝึกโดยวิธีการพูดกับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความแตกต่างระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับการเรียนในรายวิชาที่หาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต พบว่า ก่อนการเรียนในรายวิชาที่หาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต นักศึกษามีความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตอบสนองต่อแรงกระตุ้นความรู้สึกกังวลใจในขณะที่ได้รับแรงกดดัน แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อ





สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิดหรือประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีมากกว่าความสามารถตัวเองมีหรือเกินความสามารถที่จะทำได้ ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึงความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรืออันตรายความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทั้งก่อนและหลังการเรียน จากการศึกษาของคลาโวรา (สึบสาย บุญวิรูปุต 2541; อ้างอิงจาก Kalavora. 1987) พบว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงก่อนการแข่งขัน แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์นั้น ๆ

การพูดกับตนเอง (Self – Talk) เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ก่อนการเรียนหรือการแสดงทักษะจะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลการแสดงศักยภาพของตัวนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (Hardy;et al. 1996) กล่าวว่า รูปแบบการฝึกพูดกับตนเองเพื่อควบคุมและจัดระบบความคิดของนักกีฬา การพูดกับตนเองถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสำเร็จในการแสดงความสามารถทางการกีฬา และถูกนำไปปรับใช้ในสถานการณ์กีฬาด้านต่าง ๆ

จากการศึกษาผลของการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับการเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่า หลังการฝึกพูดกับตนเองค่าคะแนนความวิตกกังวลลดลงและนักศึกษากล้าที่จะแสดงความสามารถและเรียนรู้ทักษะทางการกีฬาได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ (สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. 2541) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้อย่างเต็มที่ หรือทำให้การแสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ และดังที่ (สึบสาย บุญวิรูปุต. 2541) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและการประเมินสถานการณ์ เป็นเงื่อนไขสำคัญ ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬานั้น ๆ มีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้น เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดต่อร่างกาย สถานการณ์มีความสำคัญมาก ความวิตกกังวลจะเพิ่มมากขึ้นไปด้วย ซึ่งความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้นอาจแสดงถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อการกลัวความล้มเหลว และการให้ความสำคัญต่อสิ่ง ๆ นั้น การกลัวความล้มเหลว การรับรู้ความสำคัญในการแข่งขันและความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อความวิตกกังวลทางกาย

ดังนั้นถือว่า การกลัวความล้มเหลวในบุคคลในการเรียนที่มีปริมาณที่สูงนั้น จะแสดงอาการของความวิตกกังวลทางความคิด ละมีอาการทางกาย การกลัวความล้มเหลวนั้นสามารถเป็นตัวบ่งชี้ถึงความวิตกกังวลก่อนการเรียนในรายวิชาจากนักศึกษาที่ไม่มีทักษะในการเรียนในรายวิชานั้น ๆ ซึ่งมาจากการโหวตของเพื่อนชั้นเรียนในการเลือกเรียนในรายวิชากีฬานั้น ๆ ก่อนการฝึกพูดกับตนเองกลุ่มทดลองมีคะแนนของความวิตกกังวลมีในระดับที่สูง หลังการฝึกระดับความวิตกกังวลได้ลดลงและมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้นและกล้าที่จะเรียนรู้ในทักษะกีฬา ซึ่งถือว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากคะแนนกลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง มีความวิตกกังวลทางกายและทางจิต น้อยกว่ากลุ่มควบคุม และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง (Self Confidence) มากกว่ากลุ่มที่เรียนในรายวิชาเพียงอย่างเดียว เนื่องจาก กลุ่มที่ได้รับการฝึกพูดกับตนเอง มุ่งเน้นไปในเรื่องของ การควบคุมการคิด จะสามารถควบคุม



ความวิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเองได้ดีกว่ากลุ่มที่เรียนในรายวิชาเพียงอย่างเดียว และถือว่าการฝึกพูดกับตนเองมีประสิทธิภาพที่สามารถนำมาปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะทางจิตวิทยาการศึกษามีหลากหลายที่จะนำไปปรับใช้ สาเหตุที่การพูดกับตนเองนั้นมีประสิทธิภาพต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาได้ เนื่องจากแบบฝึกการพูดกับตนเองนั้นง่ายต่อการนำไปปรับใช้ของนักศึกษา และสามารถนำไปใช้ได้ทันทีเมื่อนักศึกษารู้สึกวิตกกังวลเกิดขึ้น

การพูดกับตนเองสามารถทำให้ตัวนักศึกษานั้น ตื่นเต้นน้อยลง ลดความวิตกกังวลที่มีต่อการเรียนในรายวิชา มีแรงกระตุ้น มีความเชื่อมั่นมากขึ้น รู้สึกถึงความพร้อมในการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ที่ตนเองไม่เคยลองทำและไม่อยากทำและตระหนักรู้ว่าตัวเองต้องทำอะไรในการฝึกทักษะเหล่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับ (Theodorakis; et. al.2008) ได้ศึกษากับนักกีฬา ของการพูดกับตนเอง โดยวิเคราะห์ถึงเนื้อหาของการพูดกับตนเองและมีการระบุถึงหน้าที่ของการพูดกับตนเอง ที่แตกต่างกันออกไปโดยกลุ่มตัวอย่างได้พูดเกี่ยวกับเรื่องการพูดกับตนเอง ไว้ว่า สามารถทำให้เพิ่มความมั่นใจในตนเองได้มากขึ้น เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมการพยายาม ควบคุมการรับรู้และการตอบสนองของอารมณ์ และยังก่อให้เกิดการเล่นที่เป็นอัตโนมัติ และยังสามารถช่วยกำหนดความสนใจที่ชัดเจนได้ การพูดกับตนเองช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น เพิ่มสมาธิและควบคุมความวิตกกังวลได้ ประสิทธิภาพในการพูดกับตนเองที่มีต่อความสนใจ ชี้ให้เห็นถึงความสามารถในการใช้การพูดกับตนเองในการเพิ่มความมุ่งมั่นความสนใจ และกำหนดทิศทางหรือเปลี่ยนทิศทางของความสนใจในสิ่งที่ทำ การพูดกับตนเองสามารถสร้างแรงจูงใจสามารถส่งเสริมในเรื่องของสมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับรู้ของการผ่อนคลายในการแสดงความสามารถทางด้านกีฬาของบุคคล

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาผลของการฝึกพูดกับตนเองที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการ พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองสามารถพัฒนา ดังนั้นจึงสามารถนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองในด้านบวกนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับรายวิชาที่เรียน และตามสภาพสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับนักศึกษาและมีการนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

2. สามารถนำโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากการฝึกพูดกับตนเองนำไปปรับใช้กับรายวิชาอื่นที่ปฏิบัติที่ต้องการเน้นทักษะ

2. ศึกษาความแตกต่างการฝึกพูดกับตนเองของเพศชายและเพศหญิง





เอกสารอ้างอิง

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ. : ไทยวัฒนาพานิช

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.

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

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Dourma, E., & Kazakas, P. (2000). **The effect of motivational versus instructional ST on improving motor performance**. *The Sport Psychologist*. 14: 253-272.

