

การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย
ด้วยคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา

นาย พู่กัน แผลวฉิมพลี 5337467338

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2556

DISTINGUISHING THAI PROFESSIONAL AND AMATEUR GOLFERS BY PSYCHOLOGICAL
CHARACTERISTICS AND PSYCHOLOGICAL SKILLS:
A HIERARCHICAL LOGISTIC REGRESSION ANALYSIS

Mr. Poogun Phaewchimplee

5337467338

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2013

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มระหว่างนักกอล์ฟอาชีพไทย
และนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยด้วยคุณลักษณะและทักษะ
ทางจิตวิทยา

โดย

นายพูนกัน แผล้วฉิมพลี

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

อาจารย์ศักดิ์กพัฒน์ งามเอก

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา
(อาจารย์ศักดิ์กพัฒน์ งามเอก)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

..... กรรมการ
(อาจารย์ณัฐสุวารีย์ ศิริวิวัฒน์)

นายพุกัน แผล้วฉิมพลี: การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มระหว่างนักกอล์ฟอาชีพไทยและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยด้วยคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา (DISTINGUISHING THAI PROFESSIONAL AND AMATEUR GOLFERS BY PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND PSYCHOLOGICAL SKILLS: A HIERARCHICAL LOGISTIC REGRESSION ANALYSIS)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก: อาจารย์ศักดิ์พัฒน์ งามเอก, 60 หน้า.

โครงการทางจิตวิทยานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยา ได้แก่ การมโนภาพ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ ในการทำนายสถานะและผลงานของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยจำนวน 184 คน ผู้วิจัยใช้การสำรวจด้วยมาตรวัดทางจิตวิทยาในการศึกษา โดยใช้มาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มาตรวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา และมาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยไม่อิงหลักความน่าจะเป็น ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว สามารถจำแนกสถานะของนักกอล์ฟไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งตัวแปรที่ทำนายได้คือการมโนภาพ นอกจากนี้ จากกรวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณพบว่า ตัวแปรทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว สามารถทำนายคะแนนการเล่นของทั้งนักกอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นได้ ซึ่งความเชื่อในความสามารถของตนเองสามารถทำนายผลการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทยได้ดีที่สุด และการพูดกับตนเองสามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้ดีที่สุด

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2556.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก.....

5337467338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: IMAGERY / GOAL SETTING / SELF-TALK / SELF-EFFICACY / MENTAL TOUGHNESS

Poogun Phaewchimplee : DISTINGUISHING THAI PROFESSIONAL AND AMATEUR

GOLFERS BY PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND PSYCHOLOGICAL

FACTORS: A HIERARCHICAL LOGISTIC REGRESSION ANALYSIS

SENIOR PROJECT ADVISOR : Sakkaphat Ngamake, 60pp.

The purpose of this study was to investigate the roles of psychological characteristics (e.g., self-efficacy and mental toughness) and psychological skills (e.g., imagery, goal-setting, and self-talk) in predicting Thai golfers' status between professionals and amateurs. By non-probabilistic random sampling, one hundred and eighty-four Thai golfers completed the measures of mental toughness, test of performance strategies, and golf self-efficacy. The results showed that five predictors significantly predicted Thai professional and amateur golfers after controlling for their current scores. Moreover, the odd ratios have suggested that the more the golfer used imagery in competition, the more likely he or she played in an amateur league. Two multiple regression models showed that self-efficacy significantly predicted Thai professional golfers' scores while self-talk significantly predicted amateur golfers' scores.

Field of Study :..... Psychology..... Student's Signature.....

Academic Year :..... 2013.....

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้จากการทำงานอย่างทุ่มเทของอาจารย์ศักดิ์พัฒน์ งามเอก อาจารย์ผู้เสียสละเวลาและแรงกายในการถ่ายทอดศิลปวิชาการ ในคำปรึกษาและคำแนะนำในการทำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้มาโดยตลอดทั้งด้านความรู้ทางด้านจิตวิทยาที่พา ระเบียบวิธีวิจัย การประมวลผลข้อมูล และการเขียนรายงาน ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างซึ่งจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณนายชยพัทธ์ สุนายนตร์ นายกสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย และนายสิทธิชัย นิมนวลอุปนายกและกรรมการฝ่ายจัดการแข่งขัน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลนักกอล์ฟที่เป็นสมาชิกและเข้าแข่งขันกับสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย และกราบขอบพระคุณคุณคุณปฎิญา ควรตระกูล นายกสมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย และคุณชาริณี เล็กสุวรรณ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลนักกอล์ฟที่เป็นสมาชิกและเข้าแข่งขันกับสมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย กราบขอบพระคุณนายวีรศักดิ์ นิลกลัด ผู้อำนวยการการแข่งขันลีโพตีไกล ที่อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลกับนักกอล์ฟที่มาแข่งขันลีโพตีไกล 2013 และสุดท้ายกราบขอบพระคุณนายสีหนาท แก้วศิริบัณฑิต อาจารย์ประจำสาขาการบริหารจัดการกอล์ฟ คณะบริหารจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลกับนักกอล์ฟที่เข้าเรียนในหลักสูตรฯ

กราบขอบพระคุณบิดาและมารดา ที่สนับสนุนทั้งด้านทรัพยากรต่างๆ ด้านกำลังใจและความห่วงใยตลอดการดำเนินการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนทุกคนในคณะจิตวิทยาที่คอยเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าสามารถดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงได้

นายพุกัน แผล้วฉิมพลี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
1.2.1 ความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยา.....	4
1.2.2 ความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	5
1.2.3 การตั้งเป้าหมาย.....	7
1.2.4 การพูดกับตนเอง.....	9
1.2.5 การมโนภาพ.....	11
1.2.6 ความเชื่อในความสามารถของตน.....	13
1.2.7 ความแตกต่างระหว่างนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพ.....	14
1.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
1.4 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	18
1.5 สมมติฐานงานวิจัย.....	18
1.6 ขอบเขตการวิจัย.....	18
1.7 คำจำกัดความในงานวิจัย.....	19
1.8 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	20
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
2.1 กลุ่มตัวอย่าง.....	22
2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	23
2.2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป.....	23
2.2.2 มาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ.....	23

2.2.3	มาตรวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา.....	24
2.2.4	มาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ.....	25
2.3	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	27
2.4	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
บทที่ 3	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
บทที่ 4	อภิปรายผลการวิจัย.....	37
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	42
	รายการอ้างอิง.....	45
	ภาคผนวก.....	51
	ภาคผนวก ก.....	52
	ภาคผนวก ข.....	56

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับความสำเร็จในโอลิมปิก.....	16
2. น้ำหนักองค์ประกอบของข้อกระทงในมาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ.....	27
3. ลักษณะเชิงประชากรศาสตร์ของผู้ร่วมการวิจัย.....	30
4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะทางจิตวิทยาและคุณลักษณะทางจิตวิทยา.....	31
5. ค่าสหสัมพันธ์และค่า Tolerance ระหว่างตัวแปรต้นแต่ละตัว.....	32
6. การวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้นทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยด้วย คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา.....	32
7. การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทย.....	34
8. การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย.....	35
9. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่น.....	36
ก. แสดงค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรความเข้มแข็งทางจิตใจ 18 ข้อ.....	53
ข. แสดงค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา.....	54
ค. แสดงค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ.....	55

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่	หน้า
1. แบบจำลองของการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น.....	29

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน การแข่งขันกอล์ฟระดับอาชีพของประเทศไทยนั้นกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นโดยสังเกตได้จากกรณีเงินรางวัลสนับสนุนการแข่งขันมากกว่าในอดีต ส่วนการแข่งขันกอล์ฟในระดับเยาวชนก็ยังคงมีให้เห็นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ให้นักกอล์ฟรุ่นใหม่ได้พัฒนาฝีมือจนถึงมีโอกาสดำรงชีพในอาชีพการศึกษาคือในระดับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศหากแต่นักกอล์ฟที่สามารถทำผลงานได้ดีทั้งระดับเยาวชนและระดับอาชีพยังจัดว่าเป็นเพียงคนกลุ่มน้อยเท่านั้น ผลงานที่ดีในระดับอาชีพ คือ การได้อันดับที่ดีและสามารถดำรงชีพได้ด้วยเงินรางวัลจากการแข่งขันกอล์ฟเพียงอย่างเดียว เพื่อเป็นการพัฒนานักกอล์ฟรุ่นใหม่ให้สามารถก้าวขึ้นมาเป็นนักกอล์ฟอาชีพที่ทำผลงานได้ดีในการแข่งขันทั้งระดับประเทศและระดับนานาชาติได้นั้น นอกจากจะต้องมีทักษะในการตีกอล์ฟที่ดีแล้ว จะต้องมีการศึกษาทางจิตวิทยาที่ดียิ่งขึ้นด้วย ดังคำกล่าวของ Gould, Dieffenbach และ Moffett (2009) ที่ว่า “Psychologically made these athletes great.” (pp. 173) ดังนั้นหากต้องการพัฒนาฝีมือของนักกอล์ฟไทยให้มีความสามารถในการแข่งขันในระดับอาชีพ ต้องมีการพัฒนาความรู้และถ่ายทอดปัจจัยต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งปัจจัยทางจิตวิทยาก็เป็นอีกส่วนสำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนา การศึกษาว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาใดมีอิทธิพลต่อการเป็นนักกีฬาอาชีพจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเข้าใจแล้วว่าคุณลักษณะและทักษะใดที่สำคัญ ก็จะสามารถนำสิ่งเหล่านั้นมาพัฒนานักกอล์ฟไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อมีการตั้งข้อสังเกตแล้วว่าปัจจัยทางจิตวิทยาน่าจะมีผลการผลงานหรือฝีมือของนักกีฬา จึงมีการศึกษาทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill) ในนักกีฬาที่มีความสามารถสูง (Elite, Skilled Performer) ตามมา เช่นการศึกษาของ Bertollo, Salterelli และ Robazza (2008) ที่ศึกษาในนักกีฬาปัญจกีฬา (Pentathletes) ทีมชาติอิตาลีทั้งหมด 14 คนเพื่อศึกษาการใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่นักกีฬาเหล่านี้ใช้ในบริบทต่างๆ ทั้งระหว่างการซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและเมื่อประสบปัญหาระหว่างการแข่งขัน พบว่าในบริบทระหว่างการซ้อมและก่อนการแข่งขัน นักกีฬามีทักษะทางจิตวิทยา (Psychological skills) โดยวิธีที่ใช้มากที่สุดระหว่างการฝึกซ้อม คือ การมโนภาพ (Imagery) ส่วนวิธีที่ใช้มากที่สุดในช่วงก่อนการแข่งขันคือ การเตรียมพร้อมก่อนการแข่งขัน (Anticipation of the Competition)

มีการศึกษามากมายเกี่ยวกับทักษะทางจิตวิทยาที่พยายามนำเสนอว่าหากนักกีฬาได้รับการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาแล้ว จะส่งผลให้แสดงผลงานที่ดีขึ้นได้ เช่น งานวิจัยของ Thomas และ Fogarty (1997) ที่ทำการทดลองให้นักกอล์ฟได้เรียนรู้ทักษะทางจิตวิทยาสองอย่างคือ การมโนภาพ (Imagery) และ

การพูดกับตนเอง (Self-talk) โดยแบ่งเป็นสองกลุ่มให้เรียนรู้แบบ Counterbalance คือ กลุ่มแรกเริ่มเรียนจากการมโนภาพก่อน ส่วนอีกกลุ่มเริ่มเรียนจากการพูดกับตนเองก่อน ซึ่งผลการทดลองพบว่า หลังจากที่นักกอล์ฟได้เรียนรู้ทักษะทางจิตวิทยาทั้งสองวิธีนี้ไปแล้ว ทำให้มีทักษะทางจิตวิทยาทั้งสองตัวนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และมีผลงานในการเล่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แม้ว่าจะมีความชอบในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน (ชอบเรียนรู้จากภาพและชอบเรียนรู้จากเสียง) ก็ไม่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาผลงานของนักกอล์ฟแต่อย่างใด แสดงให้เห็นว่าทักษะทางจิตวิทยาเชื่อมโยงกับผลงานของนักกีฬา ส่วน Smith, Schultz, Smoll และ Ptacek (1995 อ้างถึงใน Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002) ยังพบว่านักกีฬาที่มีทักษะทางจิตวิทยามากกว่า จะประสบความสำเร็จมากกว่า และเล่นอยู่ในลีการแข่งขันได้นานกว่า

และในท้ายสุด William และ Krane (2001 อ้างถึงใน Gould, Dieffenbach และ Moffett, 2002) ได้สรุปคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับผลงานสูงสุดของนักกีฬา มีดังต่อไปนี้ 1) มีการพัฒนากิจวัตรและแผนในการแข่งขันที่ดี (Competitive routine and plan) 2) มีแรงจูงใจและความผูกพันต่อการเล่นในระดับสูง 3) มีทักษะในการจัดการกับสิ่งดึงดูดความสนใจและสถานการณ์ไม่คาดคิดได้ดี 4) มีสมาธิที่ดี 5) มีความมั่นใจในตนเองสูง 6) สามารถควบคุมแรงกระตุ้นเร้าของตนเองได้ 7) มีการตั้งเป้าหมาย และ 8) มีการใช้การมโนภาพ

มีนักวิจัยจำนวนมากพยายามศึกษาเพื่อทำความเข้าใจคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาของนักกีฬาที่มีระดับฝีมือแตกต่างกัน แต่การศึกษาของ Gould และคณะ ให้ผลการวิจัยที่น่าสนใจกว่านั้นคือนอกจากจะทำการเปรียบเทียบคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาของนักกีฬาที่มีระดับฝีมือแตกต่างกันแล้ว ยังมีการศึกษากระบวนการของการได้มาซึ่งคุณสมบัติและทักษะทางจิตวิทยาด้วย ซึ่งการศึกษา Gould และคณะ ศึกษาในนักกีฬาที่ได้เหรียญรางวัลในกีฬาโอลิมปิก โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ศึกษาคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาโดยการใช้แบบสอบถามทางจิตวิทยาในการศึกษาตัวแปร ความวิตกกังวล (Anxiety), ความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism), การมองโลกในแง่ดี (Optimistic), ความหวัง (Hope), ความมุ่งเน้นในตนเองและผลงาน (Task ego orientation), ทักษะทางจิตวิทยาต่างๆ (Psychological Skills) และการจัดการความเครียด (Coping) เพื่อเข้าใจและเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่มีฝีมือดีว่ามีความแตกต่างจากนักกีฬาที่มีฝีมือด้อยกว่าอย่างไรและอีกการศึกษาหนึ่งคือการพัฒนาคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยานักกีฬาโอลิมปิกโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักกีฬา โค้ช ครอบครัวยุติและบุคคลสำคัญสำหรับนักกีฬา เพื่อการเสนอแบบจำลองปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการด้านนี้ของนักกีฬา ซึ่งผลการศึกษาที่ 1 ด้านคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาค่อนข้างเหมือนกับผลการศึกษาของ Williams และ Krane (2001 อ้างถึงใน Gould et al., 2002) ที่ศึกษาคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาในกลุ่มนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง ซึ่งผลการศึกษาคือ นักกีฬามีผลงานที่ดีจะมีความมั่นใจสูง ไม่มีความวิตกกังวล มีการตั้งเป้าหมาย มีการเตรียมตัวทางจิตวิทยา การใส่ใจและจดจ่อที่คะแนน

ในระหว่างการแข่งขัน ส่วนกลยุทธ์ทางจิตวิทยาพบว่า นักกีฬาโอลิมปิกจะมีคะแนนของการตั้งเป้าหมาย การกระตุ้น การผ่อนคลาย การควบคุมอารมณ์ และการมุ่งสนใจ/ความเป็นอัตโนมัติที่สูง ส่วนในการศึกษา พัฒนาการคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยานักกีฬาโอลิมปิกพบว่า คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผลงานที่นักกีฬาโอลิมปิกมีมากที่สุด คือ การจดจ่อ (Focus), ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental toughness), เจตคติที่ดีต่อการแข่งขัน, ความมั่นใจทางกีฬา และการสามารถในการรับคำแนะนำจากโค้ช (Coachable)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Hellstrom (2009) เกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาในนักกอล์ฟที่มีฝีมือดีทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นในประเทศสวีเดน ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) บุคลิกภาพ 2) อารมณ์ 3) สภาวะ ทักษะและกลยุทธ์ทางจิตวิทยา 4) ตัวบ่งชี้ทางจิตสรีรวิทยา และ 5) กิจวัตรก่อนการตี (pre-shot routine) ซึ่งงานวิจัยนี้สนใจเพียงสองปัจจัยคือ บุคลิกภาพ และทักษะทางจิตวิทยา ซึ่งงานวิจัยค้นพบว่า บุคลิกภาพตามทฤษฎี 16 บุคลิกภาพของ Cattell นักกอล์ฟที่อันดับสูงกว่าจะมีบุคลิกภาพที่มีความก้าวร้าวมากกว่า ชอบการแข่งขันมากกว่า ทำให้ตนเองเชื่อมั่นมากกว่า (Self-Assure) และไม่เป็นไปตามแบบแผนของสังคมมากกว่า นักกอล์ฟธรรมดา (unconventional) นอกจากนี้ ยังพบว่าในนักกอล์ฟที่มีฝีมือสูงกว่าจะมีบุคลิกภาพแบบสมถะ (humble) มากกว่านักกอล์ฟที่มีมือด้อยกว่า (Heinrichs, 1975 อ้างถึงใน Hellstrom, 2009) ส่วนปัจจัยด้านสภาวะ (State), ทักษะและกลยุทธ์ทางจิตวิทยา Hellstrom เสนอว่าหากต้องการมีผลงานที่ดีขึ้นควรมีการตั้งเป้าหมายและวางแผนการแข่งขันที่เหมาะสม รวมถึงเพิ่มความมั่นใจและฝึกการรโมภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ทำให้เห็นความแตกต่างของคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาในนักกีฬาที่มีระดับฝีมือแตกต่างกัน ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาใดบ้างที่สามารถจำแนกกลุ่มของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้และศึกษาต่อว่าคุณลักษณะหรือทักษะทางจิตวิทยาใดมีผลกระทบต่อผลงานหรือคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟมากที่สุดเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำมาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมให้นักกอล์ฟสมัครเล่นให้มีความสามารถเทียบเท่านักกอล์ฟอาชีพที่มีฝีมือดีทั้งในการแข่งขันระดับประเทศและระดับนานาชาติ

ในงานวิจัยนี้จะศึกษาทักษะทางจิตวิทยาที่นักกอล์ฟใช้ในระหว่างการแข่งขันในการเพิ่มประสิทธิภาพของผลงาน และคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการเล่นกอล์ฟที่ดี ซึ่งจะศึกษาว่าทั้งการใช้ทักษะทางจิตวิทยาและคุณลักษณะทางจิตวิทยามีความแตกต่างกันระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นหรือไม่

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยา

จิตวิทยากีฬาในยุคแรกเริ่มจากการศึกษาเพื่อจัดกระทำและควบคุมพฤติกรรมเชิงกายภาพของมนุษย์ แต่ในวงการกีฬาต้องการความเป็นเลิศทางกีฬาในเวทีระดับนานาชาติ จึงมีการเรียกโค้ชผู้มุ่งสร้างผลงานให้กับนักกีฬาได้ เช่น นักสรีรวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญด้านสภาพร่างกายของนักกีฬาเข้ามาร่วมทำงานในทีมนักกีฬา แต่ก็พบว่านักกีฬาก็ยังมีผลงานที่ไม่ดีอยู่ดีแม้จะมีความรู้เชิงเทคนิคมากขึ้นก็ตาม จึงเริ่มมองหาจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างความสำเร็จได้เปรียบในเชิงจิตใจ แต่นักจิตวิทยาในยุคนั้นก็ยังไม่ดีนักเนื่องจากยังขาดงานวิจัยและโปรแกรมในการฝึกอยู่ ทำให้ในปี ค.ศ. 1970-1980 นักจิตวิทยากีฬาหลายคนจึงเริ่มศึกษาลักษณะทางจิตวิทยา ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลงานที่ดีที่สุดของนักกีฬาและปัจจัยทางจิตวิทยาที่จำแนกนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จออกจากกัน ด้วยการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เป็นส่วนใหญ่ (Morris & Thomas, 2004) นอกจากนี้หน้าที่ของนักจิตวิทยากีฬาคือ การพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับผลงานที่ดีที่สุดให้กับนักกีฬา ได้แก่ การจัดการกับความเครียด เทคนิคในการผ่อนคลาย การสร้างความมั่นใจ การเพิ่มสมาธิและการใส่ใจ และการควบคุมการใส่ใจ เป็นต้น ซึ่งตัวแปรที่นักจิตวิทยาสนใจศึกษากันมากคือ ความเชื่อในความสามารถของตน และทักษะที่ใช้ในการแข่งขัน (Morris & Thomas, 2004) และที่สนใจมากที่สุดคือ เทคนิคในการผ่อนคลายและการมโนภาพ ซึ่ง Morris และ Thomas (2004) กล่าวว่า ยังมีเทคนิคอีกมากมายที่สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ยังไม่มีนักจิตวิทยาศึกษาเพราะจุดสนใจยังคงอยู่ที่การมโนภาพและเทคนิคในการผ่อนคลาย นอกจากนี้การฝึกทักษะทางจิตวิทยา (Psychological skill training) ยังมีความสำคัญในการทำให้นักกีฬาเข้าใจกระบวนการและความสำคัญของจิตวิทยาต่อผลงานในการเล่น ซึ่งการฝึกทักษะทางจิตวิทยาได้แก่ การปรับพฤติกรรม, ทฤษฎีและการบำบัดทางปัญญา, การบำบัดด้วยเหตุผล-อารมณ์ (Rational Emotive Therapy), เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, การสะกดจิต, การลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitisation) รวมไปถึงเทคนิคทางตะวันออกได้แก่ โยคะและการทำสมาธิ ซึ่งนักจิตวิทยาควรจะต้องเลือกเทคนิคที่มีความเหมาะสมกับเงื่อนไขที่ได้มาจากการใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ (Morris & Thomas, 2004) ซึ่งผลการศึกษาหลายงานพบว่าทักษะทางจิตวิทยาสามารถทำนายผลงานของนักกีฬาได้ (Birrer & Morgan, 2010; Smith & Christensen, 1995; Thomas, Murphy & Hardy, 1999) กล่าวคือ หากนักกีฬาใช้ทักษะทางจิตวิทยามากกว่าจะมีโอกาสทำผลงานได้ดีกว่าขณะแข่งขัน

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)

ในช่วงปี ค.ศ.2000 ที่ผ่านมามีการศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาที่ได้รับความนิยมมากคือ ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ Mental Toughness มีนักจิตวิทยาให้คำนิยามไว้มากมายแต่มีเพียงสองนิยามที่ได้รับความนิยมที่สุด ได้แก่ นิยามของ Jones, Hanton และ Connaughton (2002) ซึ่งมีทั้งรูปแบบทั่วไปและเฉพาะเจาะจง ซึ่งนิยามจะกล่าวถึง การรับมือและแก้ปัญหากับความต้องการต่างๆ ในเชิงกีฬา การแข่งขันได้ดีกว่าคู่แข่ง โดยสามารถคงความใส่ใจ ความมั่นใจ และการควบคุมภายใต้ภาวะกดดัน ส่วนอีกนิยามหนึ่งซึ่งได้รับความนิยมมากเช่นกัน นั่นคือนิยามของ Clough, Earle และ Sewell (2002) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะมีลักษณะคงความสงบและผ่อนคลาย พวกเขาแข่งขันในหลายๆ สถานการณ์และมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้อื่น ด้วยความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงและความเชื่อที่ไม่เปลี่ยนแปลงทำให้พวกเขาควบคุมเป้าหมายของตนเอง และสถานการณ์การแข่งขันหรือการเปลี่ยนแปลง จะไม่มีผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเองของพวกเขาทั้งสองนิยามมีความเหมือนกันในการกล่าวถึงความสามารถควบคุมตนเองภายใต้สภาวะกดดันในการแข่งขันกีฬาได้สามารถจัดการกับความต้องการในสถานการณ์ต่างๆ และจัดการได้ดีกว่าผู้อื่นส่วนความแตกต่างของ Clough และคณะ จะเน้นเรื่องของการชอบเข้าสังคมและการไม่ได้รับผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ส่วนของ Jones และคณะ จะแบ่งเป็นสองรูปแบบดังที่ได้กล่าวไป ซึ่งทำให้นิยามของเขาจะค่อนข้างกว้าง ซึ่งผู้วิจัยเลือกนิยามของ Clough และคณะ มาศึกษาในงานวิจัยนี้ ซึ่ง Clough และคณะได้เสนอองค์ประกอบของตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ โดยเพิ่มองค์ประกอบความมั่นใจเข้าไปรวมกับ 3 องค์ประกอบของ Kobasa, Maddi และ Kahn (1982 อ้างถึงใน Clough et al, 2002) ได้แก่ ความท้าทาย (Challenge) ความผูกพัน (Commitment) การควบคุม (Control) และความมั่นใจ (Confident) รวมเรียกว่า 4Cs แต่ในงานวิจัยส่วนใหญ่มักจะแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความท้าทาย (Challenge) ความผูกพัน (Commitment) การควบคุมชีวิต (Life Control) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ความมั่นใจในฝีมือ (Ability Confidence) และความเชื่อมั่นระหว่างบุคคล (Interpersonal Confidence) (Crust, 2009; Crust & Azadi, 2010; Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2007; Perry, Clough, Crust, Earle & Nicholls, 2013)

ในวงการกีฬาทั่วโลกให้ความสำคัญกับการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างแพร่หลาย ทำให้ Sheard (2013) ได้รวบรวมวรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจมานำเสนออย่างน่าสนใจ Sheard กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นส่วนสำคัญของนักกีฬาที่เมื่อผสมผสานกับทักษะทางกีฬาเหล่านั้น จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาคนนั้นแสดงผลงานที่ดีขึ้น นักกีฬาที่จะเล่นได้ดีต้องมีความสามารถระดับสูง (Talent) แต่ถ้าขาดความเข้มแข็งทางจิตใจก็ไม่สามารถเป็นผู้ชนะได้ ซึ่ง Sheard ให้ความเห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จของนักกีฬา และเป็นคุณลักษณะที่แบ่งแยกนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จกับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าได้นอกจากนี้

งานเขียนของ Sheard ยังสามารถสังเคราะห์นิยามของความเข้มแข็งทางจิตใจได้ว่า เป็นลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นพลวัตอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถฟื้นพลังและจัดการกับความวิตกกังวลภายใต้สถานการณ์กดดันได้

Horsburgh, Schermer, Veselka และ Vernon (2009) ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิด 4Cs ของ Clough และคณะ (2002) อาจจะเป็นผลมาจากพันธุกรรมและปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม แต่ Horsburgh และคณะ ได้เสนอเพิ่มเติมว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาได้ แต่ควรเพิ่มในบางองค์ประกอบที่จำเป็นมากกว่าที่จะเพิ่มภาพรวมของภาวีสันนิษฐานนี้ทั้งหมดเพราะจะทำให้ยากกว่า ส่วนงานวิจัยของ Nicholls, Polman, Levy และ Backhouse (2009) ที่ศึกษาความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างเพศ พบว่าเพศชายมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าเพศหญิง

การศึกษาของ Gucciardi, Gordon และ Dimmock (2009) ศึกษาการฝึกทักษะทางจิตวิทยาและการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาฟุตบอล พบว่าหลังจากทั้งสองกลุ่มนี้ผ่านโปรแกรมฝึกแล้วได้รับการประเมินจากตนเอง ใ้ซและครอบครัวว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางบวกในความเข้มแข็งทางจิตใจ การฟื้นพลัง และการตีความที่ประสพการณ์อย่างเต็มที่ (Flow) มากกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับความเข้มแข็งทางจิตใจ มีเพียงองค์ประกอบความท้าทาย (Challenge) และองค์ประกอบเจตคติที่แข็งแกร่ง (Tough attitude) เท่านั้นที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในทั้งสองกลุ่ม ซึ่ง Gucciardi และคณะ มองว่าความท้าทายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่วนการฟื้นพลังก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในทั้ง 2 กลุ่มและมากกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกันนอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับการศึกษาว่าเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับผลงานและตัวแปรทางจิตวิทยาก็พออื่นๆ อีกมากมาย ได้แก่ การศึกษาของ Crust และ Keegan (2010) พบว่านักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะมีเจตคติต่อการทำพฤติกรรมเสี่ยงทางกายมากขึ้น อีกนัยหนึ่งคือ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกัน การศึกษาของ Crust และ Azadi (2010) พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพูดกับตนเองโดยวัดจากมาตรวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ทั้งในบริบทการแข่งขันและบริบทการฝึกซ้อม การศึกษาของ Dewhurst, Anderson, Cotter, Crust และ Clough (2012) พบว่าในนักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถป้องกันข้อมูลที่มาบรบกวนขณะแสดงผลงานและทำตามเป้าหมายได้ดีกว่า ซึ่งเป็นพื้นฐานให้นักกีฬามุ่งความสนใจไปที่เกมการแข่งขันและไม่สนใจต่อสิ่งที่ไม่ส่งผลดีต่อผลงานและการแข่งขัน การศึกษาของ Gucciardi และ Jones (2012) พบว่าในนักกีฬาคริกเก็ตที่มีฝีมือระดับสูงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่านักกีฬาที่มีฝีมืออยู่ในระดับกลางและระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทุกด้านของมาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาคริกเก็ต (Cricket Mental Toughness inventory: CMTI) แม้ว่าคะแนนของนักกีฬาฝีมือระดับกลางและระดับต่ำจะไม่แตกต่างกัน

การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การตั้งเป้าหมาย เป็นทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill) แบบหนึ่ง ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุนว่าสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของผลงานได้ในระดับกลาง (Burton, Weinberg, Yukelson & Weigand, 1998 อ้างถึงใน Vealey, 2007) ซึ่งไม่ใช่ผลกระทบโดยตรง แต่เป็นจุดมุ่งหมายให้นักกีฬาพยายามไปให้ถึง และช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้กับนักกีฬาด้วยหากตั้งเป้าหมายได้มีประสิทธิภาพ (Smith & Kays, 2010) ซึ่งการตั้งเป้าหมายต้องทำอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ นักกีฬาใส่ใจต่อความต้องการในงาน เพิ่มความพยายาม เพิ่มความอดทนต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และช่วยเพิ่มการคิดหากลยุทธ์ที่จะบรรลุเป้าหมายได้ (Locke & Latham, 1990 อ้างถึงใน Vealey, 2007) ซึ่ง Kington และ Hardy (1997 อ้างถึงใน Vealey, 2007) ได้แบ่งเป้าหมายในทางจิตวิทยากีฬาเป็น 3 แบบ ได้แก่ เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ (Outcome Goal) ซึ่งเป็นเป้าหมายใหญ่เพราะเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการแข่งขัน เช่น การชนะเลิศการแข่งขันหรือได้เหรียญรางวัลในรายการนั้นๆ แต่ว่าเป็นเป้าหมายที่ควบคุมไม่ได้ จึงเป็นเป้าหมายที่ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจให้ต่อสู้กับความเหนื่อยล้าทางกายและเพิ่มความต้องการในการซ้อมทางจิตวิทยา ส่วนเป้าหมายแบบที่ 2 คือ เป้าหมายเชิงผลงาน (Performance Goal) เป็นเป้าหมายที่รองลงมาจากเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ เช่น ได้ทำสถิติต่างๆ ที่แสดงถึงความสามารถของนักกีฬา เช่น ในนักกอล์ฟ คือคะแนนที่ดีได้ ซึ่งจะเป็นเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและควบคุมได้มากกว่าเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ ทำให้นักกีฬาค่อยๆ พัฒนาฝีมือเพื่อไปสู่การบรรลุเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ต่อไป และสุดท้ายคือ เป้าหมายเชิงกระบวนการ (Process Goal) คือ จะเป็นเป้าหมายด้านการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้นักกีฬาสามารถบรรลุเป้าหมายเชิงผลงานได้ เพื่อให้นักกีฬาใส่ใจต่อความต้องการทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น (Vealey, 2007) เป้าหมายของนักกีฬากอล์ฟซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นกีฬาที่แข่งกับตนเอง จะมีการตั้งเป้าหมายที่แตกต่างจากกีฬาที่แข่งกับผู้อื่น เพราะการทำผลงานในการแข่งกับตนเองคือการเอาชนะสถิติเดิมที่ตนเองทำไว้ได้ให้ดีที่สุด แต่กีฬาที่แข่งกับผู้อื่นมีเป้าหมายหลักในการทำผลงานให้ดีกว่าผู้อื่นหรืออาจกล่าวได้ว่าขอแค่ชนะคู่แข่งให้ไม่ได้สนใจกระบวนการระหว่างการเล่นมากนัก

Smith และ Kays (2010) ได้เสนอวิธีการตั้งเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก อย่างแรกคือ การกำหนดช่วงเวลาของเป้าหมายว่าเป็นเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวหรือเป้าหมายแบบทันที ซึ่งการบรรลุเป้าหมายที่ระยะเวลาสั้นกว่าจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในระยะเวลาที่ยาวขึ้น และการบรรลุเป้าหมายระยะยาวจะทำให้การเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ (Career Transition) ดีขึ้นด้วย (Cashmore, 2008; Lavallee, 2005 อ้างถึงใน Vealey, 2007) อย่างที่สอง คือ การตั้งเป้าหมายให้มีความเฉพาะเจาะจงและชัดเจน เพื่อเพิ่มโอกาสให้นักกีฬาสามารถบรรลุเป้าหมายได้และได้พัฒนาทักษะอย่างตรงจุด อย่างที่สาม คือ การตั้งเป้าหมายที่มีความท้าทาย เพื่อให้นักกีฬามีการพัฒนาตนเองและเพิ่มแรงจูงใจ แต่หากเป้าหมายนั้นยากเกินไปหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง จะส่งผลให้แรงจูงใจลดลงและเกิดความคับข้องใจแทน อย่างสุดท้าย คือการกำหนดระยะเวลาสิ้นสุดของเป้าหมาย เพื่อให้

นักกีฬาคงความใส่ใจและพยายามทำเป้าหมายให้เป็นจริง ซึ่งหากไม่มีการกำหนดระยะเวลาสิ้นสุด เป้าหมายก็อาจถูกตั้งขึ้นมาแล้วไม่ได้ทำให้เกิดขึ้นจริง

การตั้งเป้าหมายถูกใช้มาก่อนแล้วในจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ เพื่อให้บุคคลทำงานงานหนึ่งจนสำเร็จด้วยการจูงใจตนเอง ซึ่ง Locke และ Latham (1985 อ้างถึงใน Weinberg, 1994) เสนอว่าการตั้งเป้าหมายน่าจะเหมาะกับกีฬามากกว่าองค์การเนื่องจากการวัดผลงานรายบุคคลเป็นวัตถุประสงค์ของกีฬามากกว่างานในองค์การ Weinberg (1994) ได้ศึกษาการตั้งเป้าหมายตามสมมติฐานที่ Locke และ Latham (1985 อ้างถึงใน Weinberg, 1994) เสนอไว้ 10 ข้อที่ว่า การตั้งเป้าหมายเหมาะกับเชิงกีฬา มากกว่าองค์การ แต่เลือกศึกษาเพียง 3 ข้อดังต่อไปนี้ สมมติฐานแรกคือ เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง (Specificity Goal) มากกว่าจะนำไปสู่ผลงานที่ดีกว่า “การทำให้ดีที่สุด” และการไม่มีเป้าหมาย แต่กลับพบว่า มีบางงานไม่สนับสนุนสมมติฐานนี้ด้วยกล่าวคือ ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง กลุ่มทำดีที่สุด และกลุ่มควบคุม อีกสมมติฐานหนึ่งที่ Locke และ Latham ที่เขาเสนอคือ การตั้งเป้าหมายที่ยาก (Difficulty Goal) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลงาน กล่าวคือ ยิ่งเป้าหมายยากขึ้น จะทำให้ผลงานดีขึ้น ซึ่งพวกเขาเสนอเพิ่มว่า การตั้งเป้าหมายต้องยากแต่สามารถทำได้ กล่าวคือยากขึ้น ประมาณร้อยละ 10 ซึ่ง Weinberg ทบทวนวรรณกรรมและพบผลที่ไม่สอดคล้องกับวรรณกรรมในเชิงองค์การ กล่าวคือ เมื่อศึกษาเป้าหมายที่มีความยากแตกต่างกัน ตั้งแต่ง่ายไปจนถึงทำไม่ได้เลย พบว่า ผลงานของนักกีฬาไม่มีความแตกต่างกัน และประเด็นสมมติฐานสุดท้ายที่ Weinberg ศึกษาคือ ระยะเวลาของเป้าหมาย ได้แก่ เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ซึ่ง Locke และ Latham เสนอว่าการตั้งเป้าหมายระยะสั้นพร้อมกับเป้าหมายระยะยาวจะส่งผลให้ผลงานดีกว่าตั้งเป้าหมายระยะยาวเพียงอย่างเดียว เนื่องจากเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้ตระหนักถึงการพัฒนาผลงานในปัจจุบันมากขึ้น แต่ผลการศึกษาของ Weinberg พบผลการศึกษาที่ไม่สอดคล้องมากมาย กล่าวคือ เมื่อมีระยะเวลาในการตั้งเป้าหมายแตกต่างกัน แต่ผลงานของนักกีฬาไม่แตกต่างกัน แม้ว่าจะมีผลงานที่ดีกว่า “ทำให้ดีที่สุด” ก็ตาม ซึ่ง Weinberg เสนอว่าผลการศึกษาที่ไม่สอดคล้องกับบริบทของการศึกษาในองค์กรเหล่านี้ อาจมีผลมาจากอิทธิพลของตัวแปรกำกับ (Moderators) ที่อาจเกิดขึ้นได้และประเด็นเรื่องวิธีวิจัยจึงอาจกล่าวได้ว่า การตั้งเป้าหมายยังมีความกำกวมอยู่ว่าสามารถช่วยให้ผลงานดีขึ้นได้จริงหรือไม่

มีการศึกษามากมายในจิตวิทยากีฬาที่พบว่า การตั้งเป้าหมายทำให้ผลงานของนักกีฬาดีขึ้น ตัวอย่างเช่น O'Brien , Mellalieu และ Hanton (2009) ได้ศึกษาการตั้งเป้าหมายในนักกีฬาที่มีฝีมือดีกับนักกีฬาที่มีฝีมือไม่ดี พบว่าหลังจากนักกีฬาผ่านโปรแกรมฝึกฝนเรื่องการตั้งเป้าหมายแล้วมีผลงานเชิงพฤติกรรมที่ดีขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม หมายความว่าเพิ่มขึ้นในอัตราที่พอๆ กันทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งการค้นพบสำคัญคือ การยอมรับในเป้าหมายจะช่วยให้นักกีฬาเพิ่มความเป็นเจ้าของ (Ownership) และเพิ่มพลัง (Empowerment) ในกระบวนการของการตั้งเป้าหมาย นอกจากการตั้งเป้าหมายจะมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว O'Brien และคณะ ยังพบว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองยังช่วยเพิ่มโอกาสในการเปลี่ยน

พฤติกรรมประสบความสำเร็จมากขึ้นด้วย ซึ่งความมั่นใจนี้สามารถเพิ่มได้จากการใช้ การหยุดคิด การพูดกับตนเองเชิงบวก และการมโนภาพเชิงการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็นเลิศ (Motivational general-mastery imagery; Hanton et al., 2004 อ้างถึงใน O'Brien et al., 2009) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Ortega, Olmedilla, Palao, Sanz และ Bazaco (2013) ที่ศึกษาการตั้งเป้าหมายเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของผลงานและความเชื่อในความสามารถของตน พบว่า หลังจากฝึกฝนการตั้งเป้าหมายแล้วมีผลงานที่ดีขึ้นอย่างน้อยสำคัญ และการรับรู้ของนักกีฬาจะดีขึ้นเรื่อยๆ หลังได้รับการฝึกฝน

การพูดกับตนเอง (Self-Talk)

การพูดกับตนเอง คือ บทสนทนาที่นักกีฬาพูดกับตนเองและช่วยให้นักกีฬา วิเคราะห์ความรู้สึก การรับรู้ ประเมินตัวเอง และให้คำแนะนำและเสริมแรงตนเองได้ (Hackfort & Schwenkmezger, 1993 อ้างถึงใน Hardy, Gammage & Hall, 2001; Vealey, 2007) ซึ่งการพูดกับตนเองจะช่วยเพิ่มการได้มาซึ่งทักษะ และพัฒนาผลงาน (McPherson, 2000 อ้างถึงใน Vealey, 2007)

Hardy และคณะ (2001) ได้ศึกษาการใช้การพูดกับตนเองในนักกีฬา โดยแบ่งเป็น 4 ด้านได้แก่ ใช้ที่ใด (Where) ใช้เมื่อไร (When) เนื้อหาเป็นอย่างไร (What) และใช้เพื่ออะไร (Why) ซึ่งการศึกษาของ Hardy และคณะ แบ่งสถานที่ที่นักกีฬาใช้การพูดกับตนเองเป็น 2 สถานที่หลัก คือ สถานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา เช่น สนามซ้อม สนามแข่งขัน และอีกสถานที่คือ สถานที่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา เช่น บ้าน สถานที่พักผ่อน ซึ่งนักกีฬาจะใช้การพูดกับตนเองในสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามากกว่าส่วนคำถามที่ว่า นักกีฬาจะใช้การพูดกับตนเองเมื่อใด

Hardy และคณะ พบว่า นักกีฬาจะใช้การพูดกับตนเองใน 3 สถานการณ์หลักได้แก่ สถานการณ์การแข่งขัน ประกอบด้วย การใช้ก่อนการแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน สถานการณ์ที่ 2 คือ สถานการณ์การฝึกซ้อม ประกอบด้วยการใช้ก่อนการฝึกซ้อม ระหว่างฝึกซ้อม และหลังฝึกซ้อม ส่วนสถานการณ์สุดท้ายคือ สถานการณ์เบ็ดเตล็ด ประกอบด้วยการใช้เมื่ออยู่คนเดียว และการใช้ประกอบทักษะทางจิตวิทยาอื่นๆ

ด้านเนื้อหาในการใช้การพูดกับตนเอง Hardy และคณะ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบหลัก ซึ่งองค์ประกอบแรกคือ ธรรมชาติของการพูดกับตนเอง สามารถแบ่งได้เป็น การพูดกับตนเองในเชิงบวกเพื่อกระตุ้นให้สามารถทำผลงานได้อย่างประสบความสำเร็จ การพูดกับตนเองในเชิงลบซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการแสดงผลงาน และมุมมองในการพูดกับตนเองว่ามาจากภายในหรือภายนอกบุคคล ซึ่งมักจะใช้คู่กับการมโนภาพ องค์ประกอบหลักที่ 2 คือ โครงสร้างของการพูดกับตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 3 ลักษณะย่อยได้แก่ พูดเป็นคำ เป็นวลี หรือเป็นประโยค องค์ประกอบหลักที่ 3 คือ บุคคล ว่าการพูดนั้นพูดกับตนเองเป็นบุรุษที่ 1 (ใช้คำว่า “ฉัน”) หรือพูดกับตนเองเป็นบุรุษที่ 2 (ใช้คำว่า “คุณ”) องค์ประกอบหลักที่ 4 คือ การให้คำสั่ง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มได้แก่ คำสั่งทั่วไป (General instruction) เป็นการให้คำสั่งในงานโดยทั่วไป เช่น เล่นให้เร็ว

ขึ้น เป็นต้น และคำสั่งในทักษะเฉพาะ (Skill specific instruction) เช่น รักษาระดับของหัวไหล่ให้สูงไว้ รักษาแนวข้อมือให้นานขึ้น เป็นต้น และองค์ประกอบหลักสุดท้ายของเนื้อหาในการพูดกับตนเอง คือ เนื้อหาเบ็ดเตล็ด (Miscellaneous)

วัตถุประสงค์สุดท้ายการศึกษาของ Hardy และคณะต้องการทราบว่า นักกีฬาใช้การพูดกับตนเอง เพื่อวัตถุประสงค์อะไร ซึ่งพบว่า สามารถแบ่งวัตถุประสงค์ได้ 2 อย่างหลักคือ วัตถุประสงค์เชิงปัญญา (Cognition) และวัตถุประสงค์เชิงการจูงใจ (Motivational) ซึ่งวัตถุประสงค์เชิงปัญญาสามารถแบ่งเป็น องค์ประกอบย่อยได้แก่ วัตถุประสงค์เชิงปัญญาเฉพาะเพื่อพัฒนาทักษะ ใช้ในการพัฒนาทักษะต่างๆ ขึ้นมา วัตถุประสงค์เชิงปัญญาเฉพาะเพื่อปฏิบัติทักษะ ใช้ในการดำรงรักษาทักษะต่างๆ ให้มีความ สม่ำเสมอ ต่อมาคือ วัตถุประสงค์เชิงปัญญาทั่วไปเพื่อพัฒนาผลงาน และสุดท้ายคือ วัตถุประสงค์เชิง ปัญญาทั่วไปเพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ นอกจากนี้ วัตถุประสงค์เชิงการจูงใจ แบ่งได้เป็น 3 วัตถุประสงค์รองลงมา ได้แก่ วัตถุประสงค์เชิงการจูงใจเพื่อความเป็นเลิศ กล่าวคือ ใช้เพื่อจذبใจ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง เพื่อสร้างความพร้อมของจิตใจ และเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ต่อมาคือ วัตถุประสงค์เชิง การจูงใจเพื่อกระตุ้นเร้า กล่าวคือ ใช้เพื่อควบคุมแรงกระตุ้นเร้าของตนเอง ใช้เพื่อทำให้กระตือรือร้น และใช้ เพื่อการผ่อนคลาย และวัตถุประสงค์เชิงการจูงใจสุดท้ายคือ วัตถุประสงค์เชิงการจูงใจเพื่อขับเคลื่อน กล่าวคือ ใช้เพื่อรักษาระดับของการขับเคลื่อน ใช้เพื่อเพิ่มระดับของการขับเคลื่อน ใช้เพื่อควบคุมระดับ ความพยายาม ใช้เพื่อปลดปล่อยศักยภาพ ให้เพื่อบรรลุเป้าหมาย และใช้เพื่อสร้างความกล้าหาญ ซึ่ง วัตถุประสงค์ส่วนใหญ่จะคล้ายกับวัตถุประสงค์ในการใช้การมโนภาพ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการพูดกับตนเองที่มีแนวคิดคล้ายกับ Hardy และคณะ (2001)(Chroni, Perkos & Theodorakis, 2007; Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis, 2011) ซึ่งแบ่งการพูดกับตนเองเป็นสองประเภท ได้แก่ การพูดกับตนเองเชิงการ จูงใจ (Motivational Self-Talk) ประกอบด้วย การกระตุ้นจิตใจ การใช้ความพยายามให้สูงสุด การสร้าง ความมั่นใจ และการสร้างอารมณ์ทางบวก อีกประเภทหนึ่งคือ การพูดกับตนเองเชิงการใช้งาน (Instructional Self-Talk) ประกอบด้วย การใส่ใจหรือสนใจโดยตรง การให้วิธีการปฏิบัติ การให้กลยุทธ์ การกำหนดวิธีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในการเล่น ซึ่งการใช้การพูดกับตนเองที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ต้องใช้กับบริบทและงานที่เหมาะสมกับประเภทของการพูดกับตนเองเท่านั้น (Chroni และคณะ, 2007; Hatzigeorgiadis, 2006; Hatzigeorgiadis และคณะ, 2011) ซึ่งจากการศึกษาวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-Analysis) ของ Hatzigeorgiadis, Zourbanos และคณะ พบว่า การใช้การพูดกับตนเองเหมาะกับงานที่ใช้ การเคลื่อนไหวแบบละเอียด (Fine motor demands) มากกว่างานที่เคลื่อนไหวแบบหยาบ (Gross motor demands) เหมาะกับงานที่แปลกใหม่ มากกว่างานที่คุ้นเคย เหมาะกับนักเรียนหรือนักกีฬาสมัครเล่น มากกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ เหมาะสมกับการที่ได้เลือกคำชี้แนะสำหรับพูดมากกว่านักกีฬาเลือกเอง เหมาะสมกับการพูดออกมา (Overtress) ทั้งแบบถูกสั่งให้ทำและเลือกกระทำเอง และเหมาะสมกับการใช้

เมื่อเคยฝึกฝนมาก่อน และหลายงานวิจัยที่พบว่า การพูดกับตนเองสามารถเพิ่มผลงานในนักกีฬาได้ (Hamilton, Scott & MacDougall, 2007; Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014)

การมโนภาพ (Imagery)

การมโนภาพ เป็นการช่อมทางจิตวิทยาแบบหนึ่ง เป็นกระบวนการทางจิตใจซึ่งประกอบด้วยการใช้คำพูดซ้ำๆ ถึงกระบวนการเคลื่อนไหว คิดถึงเส้นทางในการเคลื่อนไหว และการแก้ปัญหาผ่านการจำลองในความคิด ซึ่งอาจใช้ในการจัดการกับความเครียด หรือสำหรับการกำกับการสั่งการในเชิงสรีรวิทยาในระหว่างการช่อม หรือการแข่งขัน นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในการเรียนรู้ทักษะ การฝึกฝนทักษะ การตรวจสอบความถูกต้องและแก้ไขทักษะในการเล่นกีฬาต่างๆ ให้ถูกต้อง (Morris, Spittle & Perry, 2004)

Hall, Mack, Paivio และ Hausenblas (1998 อ้างถึงใน Beauchamp, Bray & Albinson, 2002; Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings & Walley, 2007) ได้เสนอว่า การมโนภาพ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบใหญ่ ได้แก่ การมโนภาพทางปัญญา (Cognitive Imagery) และการมโนภาพทางการจูงใจ (Motivational Imagery) ซึ่งการมโนภาพทางปัญญา แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยได้อีกคือ การมโนภาพทางปัญญาจำเพาะ (Cognitive specific imagery) คือ การมโนภาพเพื่อพิจารณาทักษะต่างๆ และการมโนภาพทางปัญญาทั่วไป (Cognitive general imagery) คือ การทบทวนกลยุทธ์ต่างๆ ส่วนการมโนภาพทางการจูงใจ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยได้แก่ การมโนภาพทางการจูงใจจำเพาะ (Motivational specific imagery) คือ การเตือนบุคคลถึงเป้าหมายหนึ่ง การมโนภาพทางการจูงใจทั่วไปเพื่อควบคุมแรงกระตุ้นเร้า (Motivational general-arousal imagery) และการมโนภาพทางการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็นเลิศ (Motivational general-mastery imagery) ซึ่งเชื่อมโยงกับความมั่นใจในตนเอง การจัดการกับปัญหา และความเข้มแข็งทางจิตใจ

นอกจากนี้ Martin, Moritz และ Hall (1999 อ้างถึงใน Bernier & Fournier, 2010) ได้เสนอ 3 องค์ประกอบสำคัญในการมโนภาพ ได้แก่ สถานการณ์ ประเภท และผลลัพธ์ สถานการณ์ในการมโนภาพ ได้แก่ ใช้ระหว่างช่อม แข่งขัน หรือระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพ ส่วนประเภทของการมโนภาพได้แก่ แบบเฉพาะเจาะจงทางปัญญา แบบทั่วไปทางปัญญา แบบแรงจูงใจเพื่อความเป็นเลิศ แบบแรงจูงใจเพื่อกระตุ้นเร้า และแบบแรงจูงใจทั่วไป และสุดท้ายคือผลลัพธ์ของการมโนภาพ ได้แก่ เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์เพื่อการ เล่น การปรับแต่งโครงสร้างทางปัญญา และกำกับแรงกระตุ้นและความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน การมโนภาพ ได้รับการนำมาศึกษาในกีฬาออลิพิกมากกว่าตัวแปรอื่นๆ ซึ่งการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การศึกษาของ Beauchamp และคณะ (2002) ศึกษาในนักกอล์ฟระดับมหาวิทยาลัยในแคนาดา พบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองสามารถทำนายคะแนนในการเล่น (Golf score) ได้ โดยมีการมโนภาพเชิงการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็นเลิศเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งการมโนภาพเชิงการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็น

เป็นเลิศก็สามารถทำนายทั้งความเชื่อในความสามารถของนักกีฬาได้ด้วย นอกจากนี้ Arvinen-Barrow และคณะ (2007) ยังได้ใช้การมโนภาพตามแนวคิดนี้ศึกษาความแตกต่างในการใช้การมโนภาพระหว่างนักกีฬาที่ต้องใช้ทักษะแบบปิดกับแบบเปิดและนักกีฬาอาชีพกับนักกีฬามือใหม่ ซึ่งกีฬาที่ต้องใช้ทักษะแบบเปิดคือกีฬาที่สภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาต้องมีทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เช่น ลักบี้ ส่วนกีฬาที่ใช้ทักษะแบบปิด คือ กีฬาที่มีสภาพแวดล้อมในการเล่นคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงเช่น ยิมนาสติก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาที่มีฝีมือมากกว่าจะใช้การมโนภาพมากกว่านักกีฬามือใหม่ ด้านทักษะที่จำเป็นในกีฬาพบว่า มีเพียงการมโนภาพเชิงการจูงใจทั่วไปเพื่อควบคุมแรงกระตุ้นเร้าที่นักกีฬาที่ใช้ทักษะเปิดจะใช้มากกว่านักกีฬาที่ใช้ทักษะปิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสุดท้ายผลการทดลองพบว่านักกีฬาใช้การมโนภาพทุกรูปแบบสูงมาก ซึ่งรูปแบบที่ใช้สูงที่สุดคือ การมโนภาพเชิงการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็นเลิศ ส่วนการมโนภาพที่นักกอล์ฟจะใช้กันมากที่สุดคือ การซ้อมก่อนการตีจริง (Pre-performance routine) ซึ่งการมโนภาพจะส่งผลกระทบต่อผลงาน ความมั่นใจ ความวิตกกังวล การมีสมาธิ (Morris et al., 2004) ส่วนอีกการศึกษาพบว่า การมโนภาพช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการพัตต์เมื่อใช้เวลาที่เหมาะสมกับฝีมือของนักกอล์ฟ กล่าวคือนักกอล์ฟที่ฝีมือดีน้อยกว่าหากต้องใช้การมโนภาพด้วยความเร็วจะทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากยังไม่สามารถพัตต์ได้แม่นยำ ส่วนในนักกอล์ฟที่ฝีมือดี การมโนภาพที่ใช้เวลานานเกินไปจะทำให้ผลงานในการพัตต์แย่ลง (Beilock & Gonso, 2008) นอกจากนี้ Bernier และ Fournier (2010) ได้ทำการศึกษาการใช้การมโนภาพในนักกอล์ฟที่มีฝีมือดี พบว่า นักกอล์ฟส่วนใหญ่จะมโนภาพถึงทิศทางที่ลูกกอล์ฟเหินไปในอากาศและการกลิ้งของลูกกอล์ฟ ส่วนใหญ่มโนภาพจากมุมมองจากภายในบุคคล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการตี แต่จะมีบ้างที่ใช้มุมมองจากภายนอกตัวบุคคลเพื่อให้ได้ข้อมูลสภาพแวดล้อมของสนาม และพบว่า นักกอล์ฟฝีมือดีส่วนใหญ่จะมโนภาพทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ เพื่อใช้ในการเรียนรู้หรือเพิ่มประสิทธิภาพในการสวิง ส่วนงานวิจัยของ Short, Bruggemen, Engel, Marback, Wang, Willadsen และ Short (2002) ศึกษาการมโนภาพ 2 ประเภทคือ การมโนภาพทางปัญญาจำเพาะ (Cognitive specific imagery) และการมโนภาพทางการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็นเลิศ (Motivational general-mastery imagery) และทิศทางของการมโนภาพคือทางบวกหรือทางลบ ว่ามีผลกระทบต่อผลงานและความเชื่อในความสามารถของตนอย่างไร ซึ่งผลการทดลองพบว่า ทิศทางของการมโนภาพมีอิทธิพลต่อผลงานกล่าวคือ หากนักกอล์ฟมโนภาพในทางบวกผลงานก็จะดีขึ้น ในทางกลับกันหากมโนภาพในทางลบก็จะทำให้ผลงานแย่ลง นอกจากนี้ยังพบว่าในเพศชายที่มีการมโนภาพเชิงบวกในทั้งสองรูปแบบจะมีความเชื่อในความสามารถของตนมากกว่าผู้ที่มีการมโนภาพทางลบ ส่วนในเพศหญิงพบว่าเฉพาะกลุ่มมโนภาพทางปัญญาจำเพาะเท่านั้นที่เมื่อมโนภาพในทางบวกจะรายงานว่ามีมีความเชื่อในความสามารถของตนสูง แต่กลุ่มการมโนภาพเชิงการจูงใจทั่วไปเพื่อความเป็นเลิศเมื่อมีการมโนภาพทางลบจะรายงานว่ามีมีความเชื่อในความสามารถของตนสูง

แทนนอกจากนี้ Nicholls และ Polman (2005) พบว่าการฝึกการมองภาพช่วยเพิ่มการตีความกับประสบการณ์อย่างเต็มที่ (Flow) และผลงานในนักกอล์ฟได้

ความเชื่อในความสามารถของตน (Self-Efficacy)

ความเชื่อในความสามารถของตนคือ ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่คาดหวังได้ ซึ่งประกอบด้วย 2 สิ่งหลัก คือ การคาดคะเนความสามารถ (Efficacy Expectation) ว่าบุคคลจะสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ อีกสิ่งหนึ่งคือ การคาดคะเนผลลัพธ์ (Outcome Expectation) ที่จะได้หลังจากทำพฤติกรรมนั้นได้แล้ว (Bandura, 1977) ซึ่งจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นแรงจูงใจให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้น ทั้งสองสิ่งนี้แยกออกจากกันโดยสิ้นเชิง หมายความว่า บุคคลสามารถคาดหวังผลลัพธ์ของการกระทำสูงมากเกินกว่าที่ความสามารถจริงของเขาสามารถกระทำได้ ไม่จำเป็นต้องคาดหวังผลลัพธ์จากความสามารถที่บุคคลสามารถทำได้เสมอไปยกตัวอย่างเช่น นักกอล์ฟคนหนึ่งสามารถทำคะแนนเฉลี่ยได้ 5 โอเวอร์พาร์ แต่เขามักจะคาดหวังผลงานในการเล่นแต่ละวัน ที่ 1 โอเวอร์พาร์ซึ่งตนเองไม่สามารถทำได้ ซึ่งในเชิงกีฬา การคาดคะเนความสามารถ จะเป็นตัวบ่งบอกว่านักกีฬาจะอดทนซ้อมและผ่านสถานการณ์ที่กดดันอย่างการแข่งขันได้ดีเพียงใด นอกจากนี้ แหล่งที่มาของความเชื่อในความสามารถของบุคคล มีทั้งหมด 4 แหล่ง ได้แก่ การประสบความสำเร็จในงานนั้นมาก่อน (Performance Accomplishment) คือ หากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในงานนั้นมาก ๆ จะเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตน แต่หากล้มเหลวบ่อยจะลดความเชื่อในความสามารถของตนนั้นลง ดังนั้นในส่วนนี้อาจเสริมความเชื่อในความสามารถของตนของบุคคลได้โดยการตั้งเป้าหมายระยะสั้นให้บุคคลได้ประสบความสำเร็จบ่อยขึ้น ซึ่งเป้าหมายต้องยังคงความยากอยู่ แหล่งที่สองคือ การรับประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious Experience) คือ การได้รับแรงกระตุ้นจากการเห็นบุคคลอื่นสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ หรือในลักษณะของการดูพฤติกรรมต้นแบบ (Modeling) จะช่วยเพิ่มการรับความสามารถของบุคคลได้ แหล่งที่ 3 คือ การโน้มน้าวด้วยวาจา (Verbal Persuasion) เป็นการให้คำแนะนำแก่บุคคลว่าความคาดหวังของพฤติกรรมอยู่ประมาณไหน ซึ่งในทางกีฬาก็คือคำแนะนำของโค้ชหรือผู้ฝึกสอน และแหล่งสุดท้ายคือ ระดับการกระตุ้นเร้าอารมณ์ (Emotional Arousal) กล่าวคือ หากเกิดการกระตุ้นอารมณ์หรือความเครียด จะทำให้บุคคลคาดคะเนความสามารถในการแสดงออกของตนเองลดลง ในทางกีฬาจึงมีการทำผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการควบคุมอารมณ์เพื่อป้องกันการกระตุ้นอารมณ์ที่ทำให้การแสดงออกซึ่งผลงานลดลง (Bandura, 1977)

ความเชื่อในความสามารถของตนมีความใกล้เคียงกับความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence; Morris & Koehn, 2004; Henschen & Newton, 2004) แต่ Bandura (1977) แนะนำว่าความเชื่อในความสามารถของตนนั้นมีความเฉพาะเจาะจงต่องานใดงานหนึ่ง กล่าวคือ นักกีฬาคนหนึ่งเชื่อในความสามารถในกีฬาเทนนิสสูง แต่อาจเชื่อในความสามารถทางกีฬาฟุตบอลต่ำก็ได้ เนื่องด้วยบริบท สิ่งเร้า

และทักษะที่ต้องการในสองกีฬานั้นแตกต่างกัน ซึ่ง Morris และ Koehn (2004) มองว่าความเชื่อในความสามารถของตนเป็นการรับรู้ของบุคคลนั้นอาจจะคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงเพียงเล็กน้อย เพราะประสบการณ์ในอดีตเป็นข้อมูลที่บ่งชี้ว่าเขาจะเชื่อในความสามารถของตนเองอย่างไร

Moritz, Feltz, Fahrback และ Mack (2000) ศึกษาวิเคราะห์ห่อหุ้มความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนกับผลงานของนักกีฬา พบว่าความเชื่อในความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับผลงานของนักกีฬาในระดับปานกลาง ซึ่งการวัดด้วยความเชื่อในความสามารถของตนในงานที่เฉพาะเจาะจง (Task Specific) มีความสัมพันธ์อย่างสูงต่อผลงานของนักกีฬา นอกจากนี้ Morris และ Koehn เสนอว่า การประสบความสำเร็จในงานนั้นมาก่อน (Performance Accomplishment) เป็นส่วนสำคัญที่เพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเนื่องจากการรับรู้ที่มักสะท้อนความสามารถที่มีอยู่ก่อนแล้ว หากนักกีฬาเคยประสบความสำเร็จในการแสดงผลงานนั้นมากก็จะทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเพิ่มขึ้นตาม นอกจากนี้ Morris และ Koehn ยังเสนอว่าความเชื่อในความสามารถของตนพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้จากโปรแกรมการฝึกต่างๆ เช่น การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การมโนภาพ (Imagery) และประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Mastery Experiences) Callery และ Morris (1997b อ้างถึงใน Morris และ Koehn, 2004) เสนอแนวคิดที่ว่าความเชื่อในความสามารถของตนอาจเป็นตัวแปรกำกับของความสัมพันธ์ระหว่างการมโนภาพ (Imagery) และผลงาน (Performance)

ความแตกต่างระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่น

นักกอล์ฟอาชีพ คือ นักกอล์ฟที่ผ่านการสอบตามเกณฑ์ของสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทยซึ่งประกอบด้วยผ่านการสอบกฎข้อบังคับเบื้องต้น เมื่อผ่านการสอบกฎแล้วต้องผ่านการสอบภาคสนาม กล่าวคือ สามารถทำคะแนนในการเล่นได้ตามที่สมาคมฯ กำหนด ซึ่งนักกอล์ฟอาชีพแข่งขันจะมีเกณฑ์ในการสอบที่ยากกว่าผู้ฝึกสอนกอล์ฟหรือนักกอล์ฟอาชีพฝึกสอน เมื่อผ่านการสอบภาคสนามแล้ว จะต้องเข้าเรียนในหลักสูตรภาคทฤษฎีที่ทางสมาคมกำหนด และเฉพาะผู้ฝึกสอนกอล์ฟเท่านั้นที่ต้องทำบันทึกการสอนให้ครบตามเกณฑ์ที่ทางสมาคมฯ กำหนด จึงจะได้รับการรับรองสถานะนักกอล์ฟอาชีพ ส่วนนักกอล์ฟสมัครเล่นจะเป็นนักกอล์ฟที่ยังไม่ได้เข้าสอบหรือได้รับการรับรองสถานะจากทางสมาคมฯ

นักกอล์ฟทั้งสองกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันในหลายมิติ อย่างแรกคือ คะแนนการเล่น กล่าวคือนักกอล์ฟจะกลายเป็นนักกอล์ฟอาชีพได้จะต้องสามารถทำคะแนนการเล่นได้ถึงเกณฑ์ของทางสมาคม แต่ก็มีนักกอล์ฟบางคนที่ทำคะแนนการเล่นได้ดี แต่ยังไม่สามารถสอบหรือรับการรับรองสถานะนักกอล์ฟอาชีพจากทางสมาคมจากหลายเหตุผล เช่น อยากรเล่นให้ทีมชาติ หรือต้องเล่นให้กับสถาบันการศึกษา ซึ่งจะต้องดำรงสถานะของนักกอล์ฟสมัครเล่นเท่านั้นจึงจะเล่นได้ นอกจากนี้ นักกอล์ฟอาชีพแข่งขันยังสามารถเข้าร่วมแข่งขันในรายการแข่งขันต่างๆ ซึ่งจัดขึ้นอย่างน้อยเดือนละครั้ง จึงเผชิญกับความกดดันมากกว่าต้องการความสม่ำเสมอและการควบคุมในการเล่นมากกว่า จึงทำให้นักกอล์ฟอาชีพมีสวิงที่มั่นคงและ

สม่ำเสมอมากกว่า (Lindsay, Mantrop & Vandervoort, 2008) และสามารถทำผลงานได้ดีและได้เงินรางวัลตามที่คาดหวังไว้ได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อิทธิพลของระดับความสามารถ (Skill levels) ความวิตกกังวล และการใช้ทักษะทางจิตวิทยาต่อผลงานของนักกอล์ฟสมัครเล่น

Hayslip Jr., Petrie, MacIntire และ Jones (2010) ได้ศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อผลงานของนักกอล์ฟสมัครเล่น ได้แก่ ระดับความวิตกกังวลในการแข่งขัน และการใช้ทักษะทางจิตวิทยา (Use of psychological skill) ซึ่งมีการมโนภาพ การตั้งเป้าหมายและการพูดกับตนเองรวมอยู่ด้วย ซึ่งเขาได้ตั้งสมมติฐานว่า ยิ่งนักกอล์ฟที่มีทักษะความสามารถสูงมากจะใช้ทักษะทางจิตวิทยามากเช่นกันและจะมีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่า ซึ่งการวัดการใช้ทักษะทางจิตวิทยาวัดโดยใช้แบบทดสอบกลยุทธ์ทางผลงาน (Test of Performance Strategies: TOPS; Thomas et al., 1999) วัดทั้งในบริบทการซ้อมและการแข่งขัน โดยวัดทักษะทางจิตวิทยาทั้งหมด 8 ทักษะ ได้แก่ การมโนภาพ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ การผ่อนคลาย ความอดทนในมติ ความคิดเชิงลบ และการกระตุ้นเร้า ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ทักษะทางจิตวิทยาทุกทักษะยกเว้นการควบคุมอารมณ์มีความแตกต่างกันในนักกอล์ฟที่มีทักษะฝีมือต่างกันจากการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ซึ่งมีตัวแปรอายุเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) นั้นหมายความว่า นักกอล์ฟที่มีระดับทักษะฝีมือแตกต่างกันจะมีการใช้ การมโนภาพ การตั้งเป้าหมาย และการพูดกับตนเองที่ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อทำการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ด้วย Tukey post-hoc พบว่านักกอล์ฟสมัครเล่นที่มีฝีมือมากที่สุด จะใช้การตั้งเป้าหมาย การมโนภาพ และการพูดกับตนเอง มากกว่านักกอล์ฟที่มีทักษะฝีมือระดับกลางและต่ำอย่างมีนัยสำคัญ และทักษะทางจิตวิทยาเหล่านี้สามารถทำนายคะแนนการเล่น (Score) ได้หลังจากควบคุมอิทธิพลของตัวแปรเพศ

การเตรียมตัวทางจิตวิทยาสำหรับการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ (Psychological preparation for Olympic games)

Gould และ Maynard (2009) ได้ทำการรวบรวมหลักการและองค์ความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการแข่งขันโอลิมปิกเพื่อเป็นแนวทางให้กับนักกีฬา ทีม และผู้ฝึกสอน คุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับการทำผลงานที่ประสบความสำเร็จในโอลิมปิก ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปปัจจัยที่เชื่อมโยงกับผลงานของนักกีฬาดังตาราง 1

ตาราง 1

ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เชื่อมโยงกับความสำเร็จในโอลิมปิก

Psychological/emotional State or attribute	Cognitive and behavioral strategies	Personal disposition
Confident/Self-belief	Self-talk	Optimism
Concentration/attentional-focus	Imagery	Goal orientation (task, ego)
Determination/Motivation/commitment	Goal-setting	Adaptation perfectionism
Optimal zone of emotions/arousal/anxiety	Competitive plans/re-focusing plans/routines	Competitiveness
Emotional control	Competitive simulations	Sport intelligence
Automaticity	Distraction preparation strategies	Trait hope
Motivation-commitment	Mistake management plan	Locus of control
Body awareness	Success management plan strategies	Intrinsic/extrinsic motivation
Pain management	Fun/enjoyment strategies	
Self-awareness	Environment control	

ผู้วิจัยได้ทบทวนถึงแนวคิดของ Bloom (1985 อ้างถึงใน Gould & Maynard, 2009) ว่าการพัฒนา นักกีฬาโอลิมปิกเป็นกระบวนการระยะยาว ที่ไม่ได้มีอิทธิพลแค่จากพรสวรรค์ของนักกีฬาเพียงอย่างเดียว แต่ยังต้องอาศัยระบบสนับสนุนที่ดีกล่าวคือมีครอบครัวคอยสนับสนุนเรื่องของค่าใช้จ่ายต่างๆ สนับสนุน เรื่องการเดินทางไปซ้อมและไปแข่งขัน ซึ่ง Bloom (1985 อ้างถึงใน Gould & Maynard, 2009) ได้แบ่ง พัฒนาการของนักกีฬาเป็น 3 ได้แก่ ขั้นชื่นชอบ (Romantic Phase) เป็นขั้นที่นักกีฬาจะค้นหากีฬาที่ตนเอง ชื่นชอบและทดลองเล่นอย่างสนุกสนาน ขั้นที่สองคือ ขั้นละเอียดอ่อน (Precision Phase) คือขั้นที่นักกีฬา จะเริ่มเล่นอย่างจริงจัง ด้วยการเรียนรู้ทักษะต่างๆ อย่างเป็นระบบจากผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ และขั้น สุดท้ายคือ ขั้นบูรณาการ (Integration Phase) เป็นขั้นที่นักกีฬาเล่นกีฬาเพื่อเป็นอาชีพ มีการฝึกซ้อมอย่าง เป็นกิจวัตรประจำวันและซ้อมกับโค้ชที่มีประสบการณ์สูง เพื่อพัฒนาทักษะเพื่อความเป็นเลิศในกีฬานั้นๆ นอกจากนี้ เขายังเสนอแหล่งทรัพยากรที่ส่งอิทธิพลต่อนักกีฬาได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องทาง กีฬา นักกีฬา สิ่งแวดล้อมทางกีฬา บุคลากรทางกีฬา และกระบวนการทางกีฬา

นอกจากนี้ Gould และ Maynard (2009) เสนอมุมมองต่อการวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับพัฒนาของ นักกีฬาโอลิมปิก อย่างแรกคือ มีการศึกษาเชิงปริมาณมากขึ้น เช่น มีการใช้สมการโครงสร้างศึกษาอิทธิพล ของตัวแปรต่างๆ อย่างสองคือ การเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จมากกับนักกีฬาที่

ประสบความสำเร็จน้อยกว่ามีปัจจัยแตกต่างกันอย่างไร อย่างที่สาม คือ มีการติดตามพัฒนาการของเยาวชนที่มีผลงานดีเพื่อศึกษาพัฒนาการของพวกเขา และสุดท้ายคือ ควรจะมีการอธิบายถึงทฤษฎีมากขึ้น แนวคิดด้านความเครียดและการจัดการกับความเครียด Gould และ Maynard (2009) ได้เสนอแหล่งความเครียดในการแข่งขันโอลิมปิก ได้แก่ ความคาดหวังและความกดดันในการแข่งขัน ประเด็นด้านความสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้อง ประเด็นด้านร่างกาย ประเด็นทางจิตวิทยา ความกังวลในชีวิต และอื่นๆ ที่ไม่ถูกจัดประเภท ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดที่เขานำเสนอได้แก่ การควบคุมความคิด การมุ่งสนใจในการแข่งขัน (task-focused) การจัดการความเครียดที่มุ่งพฤติกรรม (Behaviorally-based coping) และกลยุทธ์ในการควบคุมอารมณ์ นอกจากนี้ Gould และคณะ (1993b อ้างถึงใน Gould & Maynard, 2009) ได้เสนอกิจกรรมในการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การคิดอย่างมีเหตุผล การพูดกับตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การจัดการเวลาและลำดับความสำคัญ การเตรียมตัวทางจิตใจก่อนการแข่งขัน และการจัดการกับความวิตกกังวล

ด้านการประเมินประสบการณ์ในการแข่งขันโอลิมปิก Gould และ Maynard (2009) ได้กล่าวว่าวิธีการที่ใช้ในการศึกษานักกีฬาโอลิมปิกที่ผ่านมาใช้หลายวิธีผสมกัน ทั้ง การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์เดี่ยว การสัมภาษณ์โค้ช และการใช้แบบสอบถามกับนักกีฬาและโค้ช เมื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการแข่งขันโอลิมปิก จะพบว่ามีความหลากหลายปัจจัยมาก ซึ่งมีการนำเสนอในการศึกษานี้ได้แก่ การเตรียมตัวต่อการรบกวน การวางแผนและการทำตามแผน การฝึกซ้อมที่การที่เหมาะสม การเตรียมตัวทางจิตใจ การรับมือกับตัวก่อความเครียดที่ไม่ได้คาดหวัง (Unexpected stressor) ความมั่นใจในตนเองและทีม ความเหนียวแน่นและความสามัคคีของทีม การโค้ช การสนับสนุนของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง การฝึกซ้อมกับทีม เพื่อนและครอบครัว สื่อ ผู้ให้การสนับสนุน การแข่งขันระดับนานาชาติ การคัดเลือกในทีม สภาพอากาศ ประเด็นด้านอุปกรณ์ ปัจจัยด้านการเดินทาง ปัจจัยของทีม อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม สุดท้ายคือ การซ้อมเชิงจิตวิทยาและจิตวิทยาที่กีฬา

ที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาที่กีฬาต่อแชมป์โอลิมปิก ก็เป็นสิ่งสำคัญต่อนักกีฬามากเช่นกัน ซึ่งเทคนิคที่ใช้ส่วนใหญ่ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย (Goal-setting) การควบคุมความตื่นตัว (Arousal regulation) การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation training) การมโนภาพ (Imagery) และการพูดคุยกับตนเอง (Self-talk; Gould, tammen, Murphy & May, 1989 อ้างถึงใน Gould & Maynard, 2009)

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมดทำให้ผู้วิจัยนำคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับผลงานของนักกีฬา มาเป็นตัวแปรเกณฑ์ในการจำแนกสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย เพื่อทดสอบว่านักกีฬาทั้งสองกลุ่มนี้จะมีการคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน และมีทักษะทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน นำมาซึ่งสมมติฐานของงานวิจัยนี้ที่ว่า การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของ

ตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายสถานะนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพไทยได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้ทักษะทางจิตวิทยาและคุณลักษณะทางจิตวิทยาของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟไทย
2. ศึกษาว่าคุณลักษณะหรือการเชื่อมทางจิตวิทยาสามารถจำแนกสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นได้หรือไม่ และตัวแปรใดที่สามารถจำแนกได้ดีที่สุด
3. ศึกษาว่าคุณลักษณะหรือทักษะทางจิตวิทยาใดที่สามารถทำนายผลงานของนักกอล์ฟแต่ละกลุ่มได้

สมมติฐานงานวิจัย

1. การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถจำแนกกลุ่มระหว่างนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพเมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนในการเล่นได้
2. การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟไทยได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความแตกต่างทางคุณลักษณะทางจิตวิทยาและการฝึกเชื่อมทางจิตวิทยา ระหว่างนักกีฬานักกอล์ฟมืออาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่น และศึกษาว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาหรือการเชื่อมทางจิตวิทยาแบบใดที่มีอิทธิพลในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นได้ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับผลงานหรือคะแนนในการเล่นจะเป็นปัจจัยที่สามารถจำแนกสถานะระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นได้อย่างแน่นอน จึงใช้การวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบขั้น (Hierarchical Logistic Regression Analysis) ในการคำนวณว่าเมื่ออิทธิพลของคะแนนการเล่นแล้ว ตัวแปรคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว จะสามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นได้หรือไม่ ดังนั้นในขั้นที่ 1 ของแบบจำลองสมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้นจะมีคะแนนในการเล่น (Golf Score) เป็นตัวแปรต้น ในขั้นที่ 2 เมื่อเพิ่มตัวแปรคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว เป็นตัวแปรต้น และมีสถานะของนักกอล์ฟ (นักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่น) เป็นตัวแปรตาม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังศึกษาด้วยว่า คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาเหล่านี้สามารถทำนาย

ผลงานหรือคะแนนในการเล่นได้หรือไม่ โดยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หมายถึง คุณลักษณะที่บุคคลจะคงความสงบและผ่อนคลาย พวกเขาชอบแข่งขันในหลายๆ สถานการณ์และมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้อื่น ด้วยความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงและความเชื่อที่ไม่เปลี่ยนแปลงทำให้พวกเขาควบคุมเป้าหมายของตนเอง และสถานการณ์การแข่งขันหรือการเปลี่ยนแปลงจะไม่มีผลกระทบต่อพวกเขา ตามแนวคิดของ Clough และคณะ (2002) ซึ่งในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบมาตราวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 18 ข้อ ไม่มีการแบ่งองค์ประกอบ ซึ่งเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ ไม่ตรงกับฉันมากที่สุด = 1, ไม่ตรงกับฉัน = 2, ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน = 3, ตรงกับฉัน = 4, ตรงกับฉันมากที่สุด

2. ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) –คือการคาดหรือกำหนดจุดจบของพฤติกรรมต่างหรือการแสดง ผลงานของนักกีฬารวมถึงการประเมินผลของการทำตามเป้าหมายด้วย เพื่อเป็นแนวทางและแรงกระตุ้นในการเล่น ซึ่งในงานวิจัยนี้วัดความถี่ในการใช้ทักษะการตั้งเป้าหมายของนักกอล์ฟจากคะแนนของมาตราวัดกลยุทธ์ในการสร้างผลงานในนักกีฬา ของ Thomas และคณะ (1999) องค์ประกอบการตั้งเป้าหมาย บริบทการแข่งขัน ซึ่งเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ไม่เคยทำเลย = 1, เคยทำน้อยครั้ง = 2, เคยทำบางครั้ง = 3, เคยทำบ่อยครั้ง = 4, เคยทำบ่อยมากที่สุด = 5

3. ความหมายของการพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเอง (Self-Talk) –บทสนทนาที่เกิดขึ้นภายในนักกอล์ฟ เป็นกลยุทธ์เพื่อทำให้การเล่นดีขึ้น ทั้งควบคุมอารมณ์ กระตุ้นจิตใจ และให้คำสั่งต่างๆ ให้การเล่นหรือผลงานดีขึ้นซึ่งในงานวิจัยนี้วัดความถี่ในการใช้ทักษะการพูดกับตนเองของนักกอล์ฟจากคะแนนของมาตราวัดกลยุทธ์ในการสร้างผลงานในนักกีฬา ของ Thomas และคณะ (1999) องค์ประกอบการพูดกับตนเอง บริบทการแข่งขัน ซึ่งเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ไม่เคยทำเลย = 1, เคยทำน้อยครั้ง = 2, เคยทำบางครั้ง = 3, เคยทำบ่อยครั้ง = 4, เคยทำบ่อยมากที่สุด = 5

4. ความหมายของการมโนภาพ

การมโนภาพ (Imagery) –เป็นกระบวนการสร้างภาพ ทบทวนพฤติกรรม หรือมองถึงผลลัพธ์ของพฤติกรรมในความคิดของนักกีฬาเพื่อการควบคุมพฤติกรรม การกระตุ้นจิตใจ และคำสั่งในการทำ

พฤติกรรมต่างๆ ให้การเล่นหรือผลงานดีขึ้นซึ่งในงานวิจัยนี้วัดความถี่ในการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวของนักกอล์ฟจากคะแนนของมาตรวัดกลยุทธ์ในการสร้างผลงานในนักกีฬา ของ Thomas และคณะ (1999) องค์ประกอบการเคลื่อนไหวที่ท้าทาย ซึ่งเป็นการวัดประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ช่วง ตั้งแต่ไม่เคยทำเลย = 1, เคยทำน้อยครั้ง = 2, เคยทำบางครั้ง = 3, เคยทำบ่อยครั้ง = 4, เคยทำบ่อยมากที่สุด = 5

5. ความหมายของความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ

ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-Efficacy) - คือ ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองสามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่คาดหวังได้ (Bandura, 1977) ซึ่งมองในมุมของความมั่นใจหรือระดับความมั่นใจในการแสดงผลงานในสถานการณ์ต่างๆ ในการเล่นกอล์ฟ ซึ่งในงานวิจัยนี้หมายถึง คะแนนที่ได้มาจากการตอบมาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ ของ Hayslip Jr., Raab, Baczewski และ Petrie (2010) ไม่มีการแบ่งองค์ประกอบ ซึ่งเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 7 ช่วง ตั้งแต่ไม่มั่นใจมากที่สุด = 1, ไม่มั่นใจมาก = 2, ไม่มั่นใจ = 3, มั่นใจและไม่มั่นใจพอๆ กัน = 4, มั่นใจ = 5, มั่นใจมาก = 6, มั่นใจมากที่สุด = 7

6. ความหมายของนักกอล์ฟอาชีพ

นักกอล์ฟอาชีพ (Professional Golfer) – นักกอล์ฟชายที่ผ่านการทดสอบเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทยและนักกอล์ฟหญิงที่ผ่านการทดสอบเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย ทั้งประเภทนักกอล์ฟแข่งขัน (Touring Professional) และผู้ฝึกสอนกอล์ฟ (Golf Instructor และ Teaching Professional)

7. ความหมายของนักกอล์ฟสมัครเล่น

นักกอล์ฟสมัครเล่น (Amateur Golfer) – นักกอล์ฟที่ยังไม่ได้ผ่านการทดสอบเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทยและสมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย รวมถึงนักกอล์ฟที่ยังไม่ได้ประกาศสถานะเป็นนักกอล์ฟอาชีพในการแข่งขันด้วย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เข้าใจความแตกต่างด้านคุณลักษณะทางจิตวิทยาระหว่างนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพ
2. ทราบว่าคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาใดที่มีอำนาจจำแนกในนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพ
3. ทราบว่าคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาใดที่สามารถทำนายคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพได้

4. เมื่อทราบว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาหรือการเชื่อมทางจิตวิทยาตัวใดที่มีอำนาจจำแนกต่อกลุ่มนักกอล์ฟมากที่สุดแล้วก็จะเป็นโยบายต่อการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนานักกอล์ฟในทุกระดับให้มีความสามารถเท่ากับกลุ่มนักกอล์ฟที่มีทักษะมากที่สุด เป็นการพัฒนางวงการกอล์ฟไทยต่อไป

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยแบบโลจิสติกเพื่อศึกษาว่า คุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาใดสามารถจำแนกกลุ่มของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้แบ่งเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนามาตร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้พัฒนามาตร เป็นนักกอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นไทยที่เป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย สมาคมกอล์ฟสตรีอาชีพแห่งประเทศไทย นักกอล์ฟที่ร่วมแข่งขันในรายการลีโพตีไกลประจำปี 2556 จำนวน 100 คน ซึ่งมีลักษณะเชิงประชากรศาสตร์ดังต่อไปนี้ เป็นเพศชาย 73 คน คิดเป็นร้อยละ 73 และเป็นเพศหญิง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27 ด้านสถานะ เป็นนักกอล์ฟอาชีพแข่งขัน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16 เป็นนักกอล์ฟอาชีพฝึกสอน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4 และเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่น 80 คน คิดเป็นร้อยละ 80 กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 27.80 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.38 มีประสบการณ์ในการเล่นกอล์ฟเฉลี่ยเท่ากับ 7.27 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.72 และมีคะแนนเฉลี่ยในการเล่นจากการประเมินของตนเองใน 6 เดือนย้อนหลังเท่ากับ 83.23 หรือประมาณ 11 โอเวอร์พาร์ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.20

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นไทยที่เป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย สมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย เป็นนักศึกษาในภาควิชาการบริหารจัดการกอล์ฟ คณะบริหารจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทั้งหมด 184 คน ซึ่งมีลักษณะเชิงประชากรศาสตร์ดังต่อไปนี้ เป็นเพศชาย 135 คน คิดเป็นร้อยละ 73.4 และเป็นเพศหญิง 49 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 ด้านสถานะ เป็นนักกอล์ฟอาชีพแข่งขัน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 23.9 เป็นนักกอล์ฟอาชีพฝึกสอน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 และเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่น 131 คน คิดเป็นร้อยละ 71.2 กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 26.67 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.58 มีประสบการณ์ในการเล่นกอล์ฟเฉลี่ยเท่ากับ 7.60 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.27 และมีคะแนนเฉลี่ยในการเล่นจากการประเมินของตนเองใน 6 เดือนย้อนหลังเท่ากับ 82.01 หรือประมาณ 10 โอเวอร์พาร์ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.50

กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะเชิงประชากรศาสตร์ที่คล้ายกัน ทั้งด้านอายุเฉลี่ย ประสบการณ์ในการเล่นกอล์ฟ และคะแนนเฉลี่ยในการเล่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้แบ่งเป็น 4 ส่วนได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. มาตรการวัดบุคลิกภาพความเข้มแข็งทางจิตใจ
3. มาตรการวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา
4. มาตรการวัดความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ ประสบการณ์การเล่นกอล์ฟ สถานะ และ สกอร์เฉลี่ยใน 6 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งจะใช้ข้อมูลในส่วนสถานะ (เป็นนักกอล์ฟอาชีพแข่งขัน (touring pro), ผู้ฝึกสอนกอล์ฟ (teaching pro) หรือ นักกอล์ฟสมัครเล่น (amateur)

ส่วนต่อมาเป็นมาตรวัดทั้ง 3 มาตร ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ถูกแปรมาจากต้นฉบับ จากนั้นนำมาทดสอบคุณภาพมาตรโดยการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยจำนวน 100 คน มีข้อมูลเชิงประชากรดังที่ได้กล่าวไปในข้างต้น จากนั้นทดสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยความสอดคล้องภายในหรือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาและทำการวิเคราะห์ข้อกระทงด้วยค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงและข้อกระทงข้ออื่นๆ ในมาตรรวมกัน (Corrected Items Total Correlation: CITC) ซึ่ง ค่าวิกฤตของค่า CITC ของกลุ่มตัวอย่าง 100 คน ที่ระดับ $p < .05$ ทางเดียว (one-tailed) เท่ากับ .17

2. มาตรการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ

มาตรนี้แปลมาจาก มาตรการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 18 ข้อ (Mental Toughness Questionnaire: MTQ18) ของ Clough และคณะ (2002) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วง มีข้อ 2,3,6,8,9,11,12,16 และ 17 เป็นข้อกระทงทางลบมีตัวเลือกตั้งแต่ ไม่ตรงกับฉันมากที่สุด = 1, ไม่ตรงกับฉัน = 2, ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน = 3, ตรงกับฉัน = 4, ตรงกับฉันมากที่สุด = 5 ซึ่งคะแนนรวมมากหมายถึง นักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง Clough และคณะ (2002) ได้ทดสอบคุณภาพของมาตรความเข้มแข็งทางจิตใจ 48 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาในระดับสูงคือประมาณ .9 และมาตรความเข้มแข็งทางจิตใจ 48 ข้อและ 18 ข้อ มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .87 ดังนั้นจึงสามารถอ้างอิงได้ว่ามาตรความเข้มแข็งทางจิตใจ 18 ข้อนั้นมีความเที่ยงอยู่ในระดับสูง ส่วนความตรงตามภาวะสันนิษฐานพบว่า มาตรความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี ($r = .48, p < .01$) การรับรู้ภาพลักษณ์แห่งตน ($r = .42, p < .05$) ความพึงพอใจในชีวิต ($r = .56, p < .01$) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ($r =$

.68, $p < .01$) และความมั่นคง ($r = .57, p < .01$) จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพมาตรด้วยค่า CITC พบว่ามีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์หรือมีค่า CITC ไม่ถึงค่าวิกฤต จึงทำพิจารณาเนื้อหาของข้อกระทงที่ไม่ผ่านแล้วทำการตัดข้อกระทงนั้น ได้แก่ ข้อ 11.ฉันมักจะหวังว่า ชีวิตของฉันจะมีความแน่นอนมากกว่าที่เป็นอยู่ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางลบ เนื่องจากความหมายที่มาตรต้องการสื่อคือ การที่บุคคลต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน (Unpredictable) การเปลี่ยนแปลงหรือต้องต่อสู้กับชีวิตแสดงถึงการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งเมื่อทดสอบกับนักกอล์ฟไทยอาจจะตีความในความหมายว่า ความแน่นอนคือความมั่นคงในชีวิต จึงทำให้คะแนนของข้อกระทงนี้มีสหสัมพันธ์ที่ติดลบกับทั้งมาตร จึงพิจารณาตัดข้อกระทงนี้ออกนอกจากนี้ ข้อ 7 เมื่อฉันมีอะไรจะพูด ฉันก็มักจะพูดในสิ่งที่ฉันคิดเป็นอีกข้อคำถามที่มีค่า CITC น้อยกว่าค่าวิกฤตมาก (ค่าสหสัมพันธ์น้อยกว่า .1 และเนื้อหาของข้อกระทงไม่สามารถเชื่อมโยงกับบริบทในการแข่งขันกอล์ฟได้ กล่าวคือการพูดในสิ่งที่ตนเองคิดนั้นไม่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแข่งขันกอล์ฟแต่อย่างใด เช่นเดียวกับข้อ 9 ในการอภิปรายโต้เถียง ฉันมีแนวโน้มที่จะยอมถอยถึงแม้ว่าฉันมีความเห็นที่ชัดเจนก็ตาม เพราะกีฬา กอล์ฟ เป็นกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งอาจจะมีแคดดี้เป็นผู้ที่สามารถขอคำปรึกษาได้ แต่แคดดี้ในการแข่งขันกอล์ฟในประเทศไทยจะไม่ส่งผลกระทบต่อมากนัก เพราะนักกอล์ฟไทยไม่นิยมใช้แคดดี้ส่วนตัว ผู้วิจัยจึงพิจารณาตัดข้อกระทงเหล่านี้ออกจากมาตร ส่วนข้อที่ 2 และ 3 มีเนื้อหาที่เป็นส่วนสำคัญของภาวะสันนิษฐานได้แก่ฉันมีแนวโน้มที่จะกังวลถึงสิ่งต่างๆ ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นจริงและ ฉันมักจะพบว่า ฉันไม่สามารถทำให้ตัวเองรู้สึกกระตือรือร้นสำหรับงานต่างๆ ที่ฉันจำเป็นต้องทำเป็นต้น หากตัดไปแล้วจะทำให้ข้อกระทงของมาตรนี้ไม่สามารถวัดภาวะสันนิษฐานความเข้มแข็งของจิตใจหรือกล่าวคือ การวัดจะไม่ครอบคลุมภาวะสันนิษฐานนี้ จึงพิจารณาที่จะไม่ตัดข้อกระทงเหล่านี้ ออก แม้ว่าจะมีค่าสหสัมพันธ์น้อยกว่าค่าวิกฤตก็ตาม ($CITC = 1.65$ และ $.151$ ตามลำดับ)หลังจากตัดข้อกระทงเรียบร้อยแล้ว มาตรนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ $.73$ ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องภายในหรือความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์รับได้ (ดูตารางภาคผนวก ก)

3.มาตรวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา (Test of Performance Strategies)

มาตรวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) แปลมาจาก Thomas และคณะ (1999) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วง ได้แก่ ไม่เคยทำเลย = 1, เคยทำน้อยครั้ง = 2, เคยทำบางครั้ง = 3, เคยทำบ่อยครั้ง = 4, เคยทำบ่อยมากที่สุด = 5 คะแนนรวมของแต่ละด้านมากหมายถึงนักกีฬาใช้ทักษะทางจิตวิทยานั้นบ่อยมากซึ่งมาตรนี้แบ่งเป็นสองบริบท คือ บริบทการแข่งขันและบริบทการฝึกซ้อมแต่ผู้วิจัยใช้เฉพาะมาตรบริบทการแข่งขันมาศึกษาในงานวิจัยนี้เท่านั้น เนื่องจากการศึกษานี้มุ่งเน้นการเข้าใจความแตกต่างในผลงานจากการแข่งขัน มาตรแบ่งเป็น 8 ด้านแต่ในงานวิจัยนี้จะใช้เพียง 3 ด้านเท่านั้น ได้แก่ การมโนภาพ การตั้งเป้าหมาย และการพูดกับตนเอง ซึ่งแต่ละด้านจะมีด้านละ 4 ข้อ Thomas และคณะ (1999) ได้ทดสอบคุณภาพมาตร พบว่า เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 8 องค์ประกอบนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ถึงร้อยละ 62.5 ของความแปรปรวนทั้งมาตรองค์ประกอบ

การพุดกับตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .80 องค์ประกอบการตั้งเป้าหมายมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .78 และองค์ประกอบมโนภาพมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .79 จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเพิ่มข้อกระทงหนึ่งข้อในองค์ประกอบมโนภาพ คือ *ฉันจินตนาการเห็นไฟที่บอลที่ฉันกำลังจะตี หรือเห็นการกลิ้งของลูกกอล์ฟที่ฉันกำลังจะพัตต์* ซึ่งเป็นผลการศึกษาของ Bernier และ Fournier (2010) ที่พบว่ากรรมโนภาพแบบนี้เป็นการมโนภาพที่นักกอล์ฟใช้มากที่สุด จากนั้นผู้วิจัยทำการทดสอบด้วยค่า CITC พบว่าทุกข้อของทั้ง 3 ด้านนี้ ผ่านเกณฑ์หรือมีค่ามากกว่าค่าวิกฤติทุกข้อ ซึ่งกรรมโนภาพมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .73 การตั้งเป้าหมายมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .73 และการพุดกับตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .83 ซึ่งถือว่าทั้งสามองค์ประกอบมีความสอดคล้องภายในหรือความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์รับได้ทั้งหมด (ดู ตารางภาคผนวก ข)

4. มาตรการวัดความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-Efficacy)

มาตรการวัดความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ (Golf Self-Efficacy) แปลมาจาก Hayslip Jr., Raab และคณะ (2010) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 7 ช่วง ตั้งแต่ ไม่นั่นใจมากที่สุด = 1, ไม่นั่นใจมาก = 2, ไม่นั่นใจ = 3, มั่นใจและไม่มั่นใจพอๆ กัน = 4, มั่นใจ = 5, มั่นใจมาก = 6, มั่นใจมากที่สุด = 7 มาตรการฉบับนี้มีทั้งหมด 11 ข้อคะแนนรวมของทั้งมาตรสูงหมายความว่านักกอล์ฟมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟสูงซึ่ง Hayslip Jr., Raab และคณะ ได้พัฒนาคุณภาพมาตรพบว่า มีค่าความเที่ยงหรือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาค่อนข้างสูงคือเท่ากับ .87 ด้านความตรงตามภาวะสันนิษฐานพบว่า มาตรการความเชื่อในความสามารถในการเล่นกอล์ฟมีสหสัมพันธ์ระดับกลางในทางบวกกับความเชื่อในความสามารถทั่วไปและความเชื่อในความสามารถทางสังคม ($r = .23$ และ $.30$ ตามลำดับ) ด้านความตรงตามจำแนก (Discriminant Validity) พบว่า ในกลุ่มที่มีทักษะที่แตกต่างกันจะมีคะแนนความเชื่อในความสามารถที่แตกต่างกัน ($F = 14.26, p < .01$) เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่พบว่า นักกอล์ฟที่มีทักษะในการเล่นสูงกว่าจะมีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟสูงกว่านักกอล์ฟที่มีทักษะในการเล่นต่ำกว่า และสุดท้ายด้านความตรงตามทำนาย (Predictive Validity) พบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟได้ซึ่งเป็นผลที่ดีเนื่องจากคะแนนในการเล่นกอล์ฟยิ่งน้อยยิ่งดี แต่สัมพันธ์เพียง 3 รอบการเล่นจาก 4 รอบการเล่นเท่านั้น ($r = -.23, -.23, -.31, p < .01$ และ $.14, ns$) ซึ่งในงานวิจัยนี้ในนำข้อมาตรนี้มาพัฒนาต่อ โดยผู้วิจัยเห็นว่า ข้อกระทงของมาตรนี้ยังไม่ครอบคลุมสถานการณ์ต่างๆ ในการเล่นกอล์ฟ ได้แก่ ยังขาดประเด็นการเล่นลูกสั้นข้างกรีน นอกจากนี้ยังมีบางประเด็นที่ยังมีความกำกวมอยู่ ได้แก่ การเล่นจากทราย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นการเล่นจากทรายกลางแฟร์เวย์และการเล่นจากทรายข้างกรีนได้อีก ผู้วิจัยจึงพิจารณาเพิ่มข้อกระทงทั้งหมด 3 ข้อ ได้แก่ ความมั่นใจในการเล่นจากทรายกลางแฟร์เวย์ ความมั่นใจในการเล่นจากทรายข้างกรีน และความมั่นใจในการชีพหรือการเล่นลูกสั้น และตัดข้อกระทงออกหนึ่งข้อ คือ

การเล่นจากทราย ทำให้มาตรที่ใช้ในงานวิจัยนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 14 ข้อ จากมาตรเดิมของ Hayslip Jr., Raab และคณะ มีเพียง 12 ข้อ

จากนั้นผู้วิจัยได้เมื่อทำการทำสอบคุณภาพมาตร ได้ผลดังต่อไปนี้ การทดสอบข้อกระทงด้วยค่า CITC พบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์หรือมีค่ามากกว่าค่าวิกฤตและมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .93 ซึ่งถือว่ามี ความสอดคล้องภายในหรือความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี (ดู ตาราง ค)

จากนั้นผู้วิจัยได้ทดสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) ด้วยการวิเคราะห์ องค์ประกอบแบบสำรวจ (Exploratory Factor Analysis) โดยไม่มีการแบ่งองค์ประกอบตามการพัฒนา มาตรเดิมของ Hayslip Jr. และคณะ (2010) ไม่มีการหมุนแกนในการคำนวณ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการ ทดสอบความตรงนี้จะเป็กลุ่มตัวอย่างเดียวกับกลุ่มที่ใช้การทดสอบสมมติฐานงานวิจัยเนื่องจากปริมาณ ประชากรของนักกอล์ฟที่ใช้ในการศึกษานั้นมีน้อย หากใช้กลุ่มตัวอย่างนอกเหนือจากกลุ่มนี้แล้ว อาจจะไม่ เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผลการทดสอบความตรงพบว่า ข้อกระทงทั้ง 14 ข้อสามารถ ร่วมกันทำนายความแปรปรวนได้ร้อยละ 52.17 (Eigenvalue = 7.30) ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์รับได้ และพบ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) อยู่ในช่วง .62 - .81 ดังตาราง 2

ผลสรุปจากการทดสอบพบว่า มาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ มีความตรง ตามภาวะสันนิษฐานอยู่ในระดับที่รับได้ หมายความว่าสามารถวัดในสิ่งที่ต้องการศึกษาได้ค่อนข้างแม่นยำ และมาตรนี้สามารถใช้วัดภาวะสันนิษฐานในงานวิจัยขึ้นนี้ได้

ตาราง 2

น้ำหนักองค์ประกอบของข้อกระทงในมาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ ($n = 184$)

ข้อที่	ข้อกระทง	น้ำหนักองค์ประกอบ
1	การได้รฟออกจากแท่นที-ออฟ	.73
2	การตีเหล็กยาว	.62
3	การตีเหล็กสั้น	.76
4	การตีหัวไม้แฟร์เวย์หรือไฮบริด (Hybrid)	.72
5	การพัตต์	.63
6	การเลือกใช้ไม้ในแต่ละช็อตได้ถูกต้อง	.77
7	การตีลูกเพื่อแก้ปัญหา	.73
8	การเล่นจากทรายกลางแฟร์เวย์	.67
9	การเล่นจากทรายข้างกรีน	.73
10	การชิพหรือการเล่นลูกสั้น	.78
11	การปรับกริปหรือการปรับวงสวิงเมื่อจำเป็น	.64
12	ท่าทางการยืนหรือการเล็งที่ดี	.70
13	ทักษะการวางแผนการเล่นในแต่ละหลุม (Course management)	.81
14	การมีสมาธิจดจ่อ (Focus) อยู่กับเกม	.78

วิธีการดำเนินการวิจัย

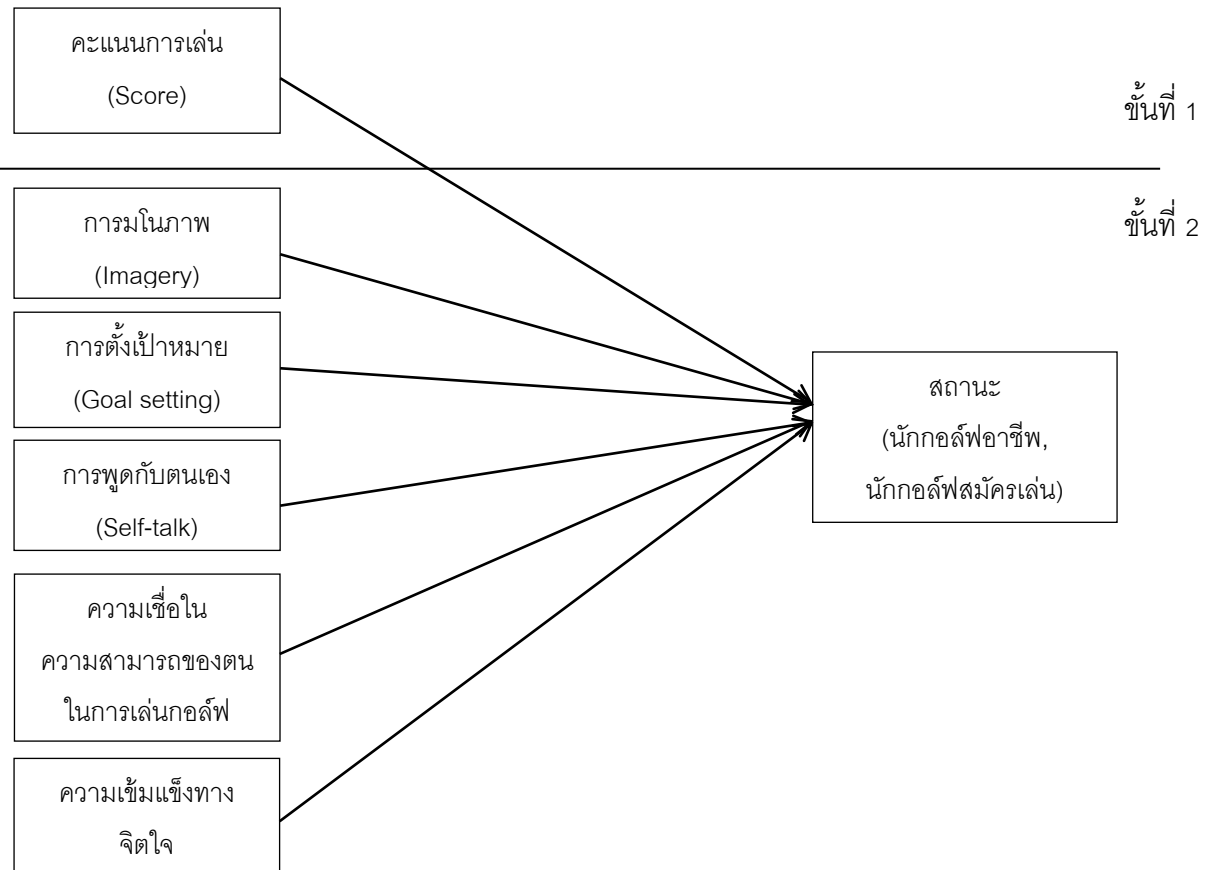
ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัด ซึ่งได้ทำหนังสือขออนุญาตนายกสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย นายกสมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย ผู้อำนวยการ บริษัท สปอร์ตทิป จำกัด และอาจารย์ประจำภาควิชาบริหารจัดการกอล์ฟ คณะการจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในการเก็บข้อมูลของงานวิจัยนี้ ซึ่งประกอบด้วย หนังสือยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย และมาตรวัดทั้ง 4 ส่วน ซึ่งแยกออกจากกัน ซึ่งการเก็บข้อมูลนักกอล์ฟจะทำหลังจากที่นักกอล์ฟตีจบรอบแรกของการแข่งขันเรียบร้อยแล้วที่ห้องอำนาจการแข่งขัน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มโดยไม่อิงหลักความน่าจะเป็น (Non-probabilistic sampling) ผู้ร่วมการวิจัยจะได้รับการตอบคำถามทุกคำถามที่สงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัย และสามารถออกจากการศึกษาได้โดยไม่ต้องแจ้งผู้วิจัยและไม่ได้รับโทษหรือผลเสียใดๆ ทั้งสิ้น การทำวิจัยนี้ไม่มีผลตอบแทนให้กับผู้ร่วมวิจัย และหากผู้ร่วมวิจัยมีอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตผู้ปกครองโดยให้อ่านและลงลายมือชื่อในใบขอยินยอมร่วมงานวิจัยสำหรับผู้ปกครองก่อนที่จะให้ผู้ร่วมงานวิจัยตอบแบบสอบถาม ซึ่งในระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะนำมาตรที่ผู้ร่วมการวิจัยตอบอย่างไม่ตั้งใจหรือตอบโดยไม่อ่านใจพท์ออกทันทีหากมีการพบเห็น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น (Hierarchical Logistic Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเป็นสถิติที่ใช้เพื่อทำนายว่าผู้ร่วมการทดลองเหมาะสมที่จะอยู่ในกลุ่มนั้นๆ จริงหรือไม่จากเกณฑ์ต่างๆ กล่าวคือ นักกอล์ฟอาชีพถูกทำนายว่าอยู่ในกลุ่มนักกอล์ฟอาชีพนี้ร้อยละเท่าไรเมื่อทำนายด้วยตัวแปรคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาต่างๆ เนื่องจากตัวแปรตามของการวิเคราะห์จำแนกกลุ่มเป็นตัวแปรแบ่งประเภท (Dichotomous Variable) ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้แบ่งเป็นสองชั้น เนื่องจากผู้วิจัยเชื่อว่า คะแนนในการเล่น (Score) ซึ่งได้ให้ผู้ร่วมการทดลองประมาณค่าเฉลี่ยคะแนนในการเล่นของตนเองภายใน 6 เดือนหลังสุด นั้นเป็นตัวแปรที่สามารถแยกสถานะของนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพได้ดีที่สุด ซึ่งผู้วิจัยต้องการทราบว่าจะนอกเหนือจากคะแนนในการเล่นแล้วคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาสามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพได้เพิ่มอีกหรือไม่ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ตัวแปรทางจิตวิทยาทั้ง 5 นั้น มีอิทธิพลในการทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยเหนือกว่าอิทธิพลของคะแนนในการเล่นหรือไม่

ในงานวิจัยนี้มีตัวแปรที่ใช้ทำนายทั้งหมด 6 ตัว โดยแบ่งเป็น 2 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 คือ คะแนนในการเล่น (Score) ทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นไทย ซึ่งเป็นตัวแปรตาม และชั้นที่ 2 จะเพิ่มตัวแปรต้นอีก 5 ตัวเข้าไปในแบบจำลองได้แก่ การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) เพื่อทำนายสถานะนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย (ดูรูปที่ 1) ซึ่งจะใช้คำถามด้านสถานะเป็นตัวแปรเกณฑ์ในการนำมาวิเคราะห์ โดยแปลงค่าของนักกอล์ฟอาชีพแข่งขันและนักกอล์ฟอาชีพฝึกสอนให้เป็นกลุ่มเดียวกัน คือ นักกอล์ฟอาชีพก่อนจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ในงานวิจัยนี้พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสูญหายเฉลี่ยต่อข้อกระทงเท่ากับร้อยละ 1.5 ผู้วิจัยจึงแทนค่าคะแนนสูญหายด้วยค่าเฉลี่ยของข้อกระทงนั้นๆ เพราะคะแนนสูญหายมีปริมาณน้อย การแทนค่าด้วยค่าเฉลี่ยจะไม่ส่งผลให้การกระจายของข้อมูลคลาดเคลื่อนมากนัก



รูปที่ 1 แบบจำลองของการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น

สมมติฐานของงานวิจัยนี้คือ การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายสถานะนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพไทยได้เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนในการเล่น (Score)

ส่วนสมมติฐานอีกข้อคือ การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ได้เก็บข้อมูลนักกอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นไทยที่เป็นนักกอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นไทยที่เป็นสมาชิกของสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย สมาคมกอล์ฟแห่งประเทศไทย เป็นนักศึกษาในภาควิชาการบริหารจัดการกอล์ฟ คณะบริหารจัดการธุรกิจ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทั้งหมด 184 คนซึ่งมีลักษณะเชิงประชากรศาสตร์ดังตาราง 3

สัญลักษณ์ใช้แทนตัวแปรในงานวิจัยนี้

Imagery	การมโนภาพ
Goal setting	การตั้งเป้าหมาย
Self-talk	การพูดกับตนเอง
Golf self-efficacy	ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ
Mental toughness	ความเข้มแข็งทางจิตใจ
Score	คะแนนในการเล่นกอล์ฟ (เฉลี่ย 6 เดือนหลังสุด)

ตาราง 3

ลักษณะเชิงประชากรศาสตร์ของผู้ร่วมการวิจัย ($n = 184$)

เพศ	ความถี่	ร้อยละ
ชาย	135	73.4
หญิง	49	26.6
สถานะ	ความถี่	ร้อยละ
นักกอล์ฟอาชีพแข่งขัน	44	23.9
นักกอล์ฟอาชีพฝึกสอน	9	4.9
นักกอล์ฟสมัครเล่น	131	71.2
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อายุ(ปี)	26.67	9.58
ประสบการณ์การเล่นกอล์ฟ(ปี)	7.60	6.27
คะแนนเฉลี่ยใน 6 เดือนหลังสุด	82.01	11.50

จากตาราง 3 พบว่าผู้ร่วมการวิจัยส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีสถานะเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่นมากกว่านักกอล์ฟอาชีพ กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยประมาณ 26 ปี เคยเล่นกอล์ฟมาประมาณ 7-8 ปี และมีคะแนน

เฉลี่ยในการเล่นจากการประเมินของตนเองใน 6 เดือนย้อนหลังเท่ากับ 82 แต้ม หรือประมาณ 10 โอเวอร์พาร์

จากนั้นทำการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา เพื่อทำความเข้าใจการใช้ทักษะทางจิตวิทยาและลักษณะทางจิตวิทยาของนักกอล์ฟไทย ซึ่งผลการวิเคราะห์มีดังต่อไปนี้

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะทางจิตวิทยาและคุณลักษณะทางจิตวิทยา

ตัวแปร	นักกอล์ฟอาชีพ (n = 53)				นักกอล์ฟสมัครเล่น (n = 131)				t
	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD	
Imagery	8	24	17.42	3.35	6	25	17.31	3.54	.19
Goal setting	11	20	14.89	2.48	6	20	13.87	2.85	2.29*
Self-talk	7	20	15.64	2.53	6	20	14.32	3.01	2.81**
Golf self-efficacy	38	98	72.58	11.29	29	94	64.85	12.99	3.79**
Mental toughness	39	75	50.96	6.69	33	70	47.58	5.58	3.26**
Score	70	82	75.25	3.41	68	130	84.75	11.53	-8.56**

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตาราง 4 พบว่า นักกอล์ฟอาชีพรายงานตนเองว่าใช้ทักษะการตั้งเป้าหมาย [$t(182) = 2.29, p < .05$] การพูดกับตนเอง [$t(182) = 2.81, p < .01$] มีความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ [$t(182) = 3.79, p < .01$] และมีความเข้มแข็งทางจิตใจ [$t(182) = 3.26, p < .01$] มากกว่านักกอล์ฟสมัครเล่นอย่างมีนัยสำคัญ

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลและทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น (Hierarchical Logistic Regression Analysis) โดยใช้โปรแกรม SPSS for Window ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญ คือ Multi-collinearity หมายความว่า เมื่อแบบจำลองมีตัวแปรต้นร่วมกันทำนายมากกว่าหนึ่งตัว ตัวแปรต้นแต่ละตัวจะต้องไม่มีความสัมพันธ์กันมากเกินไป หรืออาจกล่าวได้ว่าไม่ทำนายสิ่งเดียวกัน ซึ่งค่าที่ผู้วิจัยให้เป็นเกณฑ์คือ ค่า Tolerance น้อยกว่า .1 หรือมีค่าสหสัมพันธ์เกิน .8 (Hair Jr., Black, Babin, Anderson & Tatham, 2006) ซึ่งทดสอบด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณทำนายสกอร์หรือคะแนนเฉลี่ยใน 6 เดือนหลังสุด ผลการทดสอบแสดงดังตาราง 5

ตาราง 5

ค่าสหสัมพันธ์และค่า Tolerance ระหว่างตัวแปรตั้งแต่ละตัว (n = 184)

	Tolerance	Imagery	Goal setting	Self-talk	Golf self- efficacy	Mental toughness	Score
1. Imagery	.52	-					
2. Goal setting	.50	.61**	-				
3. Self-talk	.44	.43**	.64**	-			
4. Golf self-efficacy	.49	.37**	.52**	.45**	-		
5. Mental toughness	.75	.24*	.30*	.47**	.42**	-	
6. Score		-.28**	-.36**	-.45**	-.45**	-.25**	-

*p < .05, **p < .01

จากตาราง 5 พบว่า ตัวแปรต้นทั้ง 5 ตัวมีสหสัมพันธ์กันน้อยกว่า .8 และมีค่า Tolerance มากกว่า .1 ทุกตัว(Hair Jr.และคณะ, 2006) ซึ่งหมายความว่าผ่านข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้นจากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อค้นหาว่าการมีภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness)สามารถทำนายสถานะนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพไทยได้มากกว่าอิทธิพลจากคะแนนการเล่นหรือไม่ผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตาราง 6

การวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้นทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยด้วยคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยา (n = 184)

ตัวแปร	B	SE	Odd ratio	p
ขั้นที่ 1				
Score	.29	.05	1.34	< .001
ขั้นที่ 2				
Imagery	.19	.08	1.21	.02
Goal setting	-.06	.10	.95	.59
Self-talk	-.04	.11	.96	.70
Golf self-efficacy	-.01	.02	.99	.79
Mental toughness	-.07	.04	.93	.07
ค่าคงที่	-20.04	5.20		

จากการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้นพบว่า ในขั้นที่ 1 คะแนนการเล่นสามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ [$\chi^2(1) = 61.68, p < .001$] สามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพไทยได้ร้อยละ 60.4 และสามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้ร้อยละ 86.3 ในขั้นที่ 2 พบว่า คะแนนการเล่น (Score) การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถร่วมกันทำนายสถานะการเป็นนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ [$\chi^2(5) = 12.63, p = .03$] เมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่า การมโนภาพ สามารถเพิ่มโอกาสในการทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยได้ถูกต้องอย่างมีนัยสำคัญ ($B = .19, p = .02$) นอกจากนี้ตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตใจมีแนวโน้มที่จะเพิ่มโอกาสในการทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้ถูกต้องเช่นกันซึ่งตัวแปรทั้ง 6 ตัวหรือแบบจำลองในขั้นที่ 2 นี้สามารถทำนายนักกอล์ฟอาชีพไทยได้ถูกต้องร้อยละ 54.7 แต่สามารถทำนายนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้ถูกต้องร้อยละ 87.0 ซึ่งทั้งแบบจำลองทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยได้ร้อยละ 77.7 เพิ่มขึ้นจากการทำนายโดยโอกาสที่จะเกิดขึ้นร้อยละ 6.5 ซึ่งหมายความว่า การทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยโดยความน่าจะเป็นจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยไม่มีตัวแปรใดในแบบจำลองสามารถทำนายได้ร้อยละ 71.2 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยนี้

จากตาราง 6 เสนอว่า การทำนายสถานะนักกอล์ฟสมัครเล่นมีโอกาสถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 21 เมื่อมีคะแนนการมโนภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย และการทำนายสถานะนักกอล์ฟสมัครเล่นจะมีโอกาสถูกต้องลดลงร้อยละ 7 เมื่อคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้น 1 หน่วย

จากการวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น ผู้วิจัยต้องการตรวจสอบว่า ตัวแปรใดที่มีอิทธิพลต่อปรากฏการณ์นี้อย่างแท้จริง เนื่องจากความสามารถในการทำนายสถานะของนักกอล์ฟเพิ่มขึ้นได้เพียงร้อยละ 6.5 จากความน่าจะเป็นของแบบจำลองที่ไม่มีตัวแปรต้นใดๆ ผู้วิจัยจึงพิจารณาที่ผลงานหรือคะแนนในการเล่นว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาสามารถทำนายคะแนนในการเล่นหรือผลงานของนักกอล์ฟไทยได้หรือไม่ เพราะคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟก็เป็นตัวชี้วัดถึงความสามารถและจากการทดสอบพบว่า คะแนนการเล่นนั้นมีอิทธิพลในการทำนายสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยในระดับสูง (ดูตาราง 6) จึงทดสอบว่าตัวแปรคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาตัวใดบ้างที่ส่งผลต่อคะแนนหรือผลงานของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นของไทยบ้าง

จากตาราง 4 การทดสอบ *t*-test พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และความแปรปรวนของคะแนนการเล่นจากการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการคำนวณสถิติที (t-test) คือ ความเป็นเอกภาพของความแปรปรวน (Homogeneity of variance) ด้วยการทดสอบของเลอวี (Levene's Test) ซึ่งพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($F = 22.23, p < .01$) ผู้วิจัยจึงพิจารณาแยกแบบจำลองในการทำนายคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพ แยกกับการทำนายคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่น โดยมีตัวแปรทางจิตวิทยา 5 ตัวแปรเป็นตัวแปรทำนาย ผ่านการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ

ตาราง 7

การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทย ($n = 53$)

ตัวแปร	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>
ค่าคงที่	81.27	15.98		< .01
Goalsetting	.10	.29	.07	.73
Imagery	.05	.17	.05	.77
Mental toughness	-2.06	9.81	-.03	.83
Golf self efficacy	.00	.00	-.44	.01
Self-talk	.00	.01	.02	.91

$r^2 = .17$

ตาราง 7 แสดงการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทย พบว่า การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพได้ร้อยละ 17 เมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่ามีเพียงความสามารถของตนเอง เท่านั้นที่สามารถทำนายความแปรปรวนของคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญ ($Beta = -.44, p = .01$)

ตาราง 8

การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย ($n = 131$)

ตัวแปร	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>Beta</i>	<i>P</i>
ค่าคงที่	91.77	33.59		< .01
Goalsetting	-.56	.44	-.14	.20
Imagery	.10	.38	.03	.80
Mental toughness	7.91	20.84	.03	.70
Golf self efficacy	.00	.00	-.18	.10
Self-talk	-.04	.02	-.28	.02

$r^2 = .24$

ตาราง 8 แสดงการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณเพื่อทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย พบว่า การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพได้ร้อยละ 24 เมื่อพิจารณารายตัวแปร พบว่ามีเพียงการพูดกับตนเอง เท่านั้นที่สามารถทำนายความแปรปรวนของคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้อย่างมีนัยสำคัญ ($Beta = -2.28, p < .05$)

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบค่า *B* ของทั้งสองแบบจำลองว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งใช้วิธีการนำค่า *B* ของทั้งสองกลุ่มมาลบกัน ($B_E - B_F$) ซึ่งจะต้องมีการคำนวณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error: *SE*) ดังสมการของ Cohen, Cohen, West และ Aiken (2003)

$$SE_{B_E - B_F} = \sqrt{(SE_{B_E})^2 + (SE_{B_F})^2}$$

จากนั้น นำค่า *B* ที่แตกต่างกันมาหารกับค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเพื่อให้ได้ค่า *Z* หรือคะแนนมาตรฐานเพื่อทดสอบว่าทักษะทางจิตวิทยาตัวใดที่สามารถทำนายคะแนนในการเล่นได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติบ้าง

ตาราง 9

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่น ($n = 184$)

ตัวแปร	B_{E-F}	SE_{E-F}	Z
Goalsetting	.66	.52	1.26
Imagery	-.05	.42	-.11
Mental toughness	-9.97	23.04	-.43
Golf self efficacy	.00	.00	.43
Self-talk	.04	.02	2.14*

* $p < .05$

จากตาราง 9 พบว่า การพูดกับตนเอง สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($B_{E-F} = .02$, $SE_{E-F} = .04$, $Z = 2.14$, $P < .05$) นอกจากนี้พบว่า การมโนภาพและความเข้มแข็งทางจิตวิทยาสามารถทำนายคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้ดีกว่านักกอล์ฟอาชีพ

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาในนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทย ซึ่งมีสมมติฐานว่า การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายสถานะนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพไทยเมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนการเล่นได้ ผู้วิจัยเริ่มอภิปรายจากแบบจำลองที่ทดสอบก่อน ซึ่งผลการทดสอบด้วยการวิเคราะห์สมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น (Hierarchical Logistic Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรคุณลักษณะทางจิตวิทยาและตัวแปรทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัวในงานวิจัยนี้สามารถร่วมกันทำนายสถานะหรือจำแนกกลุ่มนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้ แม้จะมีการควบคุมอิทธิพลการทำนายของคะแนนในการเล่น กล่าวคือ นอกเหนือจากคะแนนในการเล่นจะสามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยได้แล้ว ตัวแปรทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัวนี้ ยังสามารถทำนายสถานะของนักกอล์ฟไทยได้ด้วย ซึ่งผลการวิเคราะห์แบบจำลองสนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยนี้ ตัวแปรที่มีอิทธิพลในการทำนายสถานะของนักกอล์ฟคือ การมโนภาพ ส่วนความเข้มแข็งทางจิตใจแม้มีอิทธิพลในการทำนายสถานะนักกอล์ฟที่ไม่ชัดเจนมากนัก แต่หากมีการศึกษาด้วยมาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เฉพาะเจาะจงเหมาะกับกีฬา กอล์ฟอาจจะได้ผลการศึกษาที่ชัดเจนมากขึ้นเหมือนกับ Gucciardi และ Gordon (2009) ที่พัฒนามาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในกีฬาคีกริกเก็ต เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทที่เฉพาะเจาะจงของกีฬาคีกริกเก็ตโดยเฉพาะจึงเสนอแนะให้การศึกษาในอนาคตควรจะมีการพัฒนามาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกอล์ฟขึ้นมาเพื่อศึกษาปรากฏการณ์การต่างๆ ในเกิดขึ้นกับนักกอล์ฟต่อไป

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว สามารถจำแนกสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นของไทยได้ค่อนข้างดี ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของงานวิจัยนี้ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Gould และคณะ (2002) ที่เสนอว่านักกีฬาจะมีผลงานหรือฝีมือที่ดีกว่า หากใช้ทักษะทางจิตวิทยามากกว่า ซึ่งในงานวิจัยนี้พบว่านักกอล์ฟอาชีพไทยใช้ทักษะการตั้งเป้าหมายและการพูดกับตนเองมากกว่านักกอล์ฟสมัครเล่น (ดูตาราง 4) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ William และ Krane (2001 อ้างถึงใน Gould et al., 2002) ที่เสนอว่า การมโนภาพ การตั้งเป้าหมาย การมีความมั่นใจในตนเอง (อีกนัยหนึ่งของความเชื่อในความสามารถของตน) และการมีความผูกพันต่อการเล่นในระดับสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่าเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทักษะทางจิตวิทยาที่มีในนักกีฬาที่มีทักษะสูง จึงทำให้ตัวแปรเหล่านี้สามารถจำแนกสถานะของนักกีฬาอาชีพและนักกีฬาสมัครเล่นที่มีระดับทักษะแตกต่างกันได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Gould และ Maynard (2009) ที่พบว่า การตั้งเป้าหมาย การมโนภาพ การพูดกับตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของนักกีฬาโอลิมปิกซึ่งเป็นนักกีฬาที่มีผลงานสูงกว่านักกีฬาทั่วไป และ

สอดคล้องกับการศึกษาของ Hayslip Jr., Petrie และคณะ (2010) ที่พบว่านักกอล์ฟที่มีทักษะสูง (Skilled) จะใช้การมโนภาพ การตั้งเป้าหมายและการพูดกับตนเองมากกว่านักกอล์ฟที่มีทักษะระดับกลางและทักษะต่ำกว่า

เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลในการจำแนกกลุ่มของแต่ละตัวแปรจากแบบจำลองสมการถดถอยโลจิสติกแบบขั้น (Hierarchical Logistic Regression) พบว่า การมโนภาพสามารถจำแนกกลุ่มนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ หากนักกอล์ฟใช้การมโนภาพมากขึ้นจะมีแนวโน้มที่จะเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่นมากขึ้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยหลายงานที่พบว่า ในนักกีฬาที่มีฝีมือดีกว่าจะใช้การมโนภาพมากกว่า (Thomas & Over, 1994; Hayslip Jr., Petrie et al., 2010) แต่สอดคล้องกับการศึกษาของ Cumming, Nordin, Horton และ Reynolds (2006) ที่ศึกษาทิศทางของการมโนภาพแล้วพบว่า แม้การมโนภาพในทางบวกจะเพิ่มผลงานของนักกีฬา แต่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยานั้นมีผลงานเพิ่มขึ้นมากที่สุดเหตุผลหนึ่งที่น่าจะมีความเป็นไปได้คือ การมโนภาพนั้นอาจจะเป็นทักษะที่ช่วยเพิ่มความเป็นอัตโนมัติในนักกอล์ฟนักกอล์ฟอาชีพ (Automatocity) ซึ่งความเป็นอัตโนมัตินั้นสามารถทำนายคะแนนของการแข่งขันของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้และนักกีฬาที่มีฝีมือดีกว่าจะเล่นอย่างเป็นอัตโนมัติมากกว่า (Hayslip Jr., Petrie et al., 2010) ในขณะเดียวกันการมโนภาพก็สามารถเป็นทักษะที่ที่อาจจะรบกวนความเป็นอัตโนมัติของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้จากการที่ต้องใช้ความคิดระหว่างเล่นมากเกินไปเนื่องจากความเป็นอัตโนมัติเป็นทักษะที่ใช้ทรัพยากรทางปัญญาน้อย (Goldstein, 2011) หากมีการใช้ปัญญาระหว่างการเล่นก็อาจมีผลกระทบต่อการใช้ความเป็นอัตโนมัติได้ดังนั้นในอนาคตจึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาอิทธิพลของความเป็นอัตโนมัติที่มีต่อคะแนนการเล่นและทักษะทางจิตวิทยาอื่นๆ ว่ามีความสัมพันธ์กับความเป็นอัตโนมัติอย่างไรส่วนอีกเหตุผลหนึ่งคือ ในการวิจัยนี้วัดความถี่ในการใช้การมโนภาพโดยรวม ซึ่งการมโนภาพมีหลายประเภทตามแนวคิดของ Hall, Mack, Paivio และ Hausenblas (1998 อ้างถึงใน Beauchamp et al., 2002; Arvinen-Barrow et al., 2007) ที่แบ่งการมโนภาพเป็น 2 ประเภทใหญ่ ได้แก่ การมโนภาพทางปัญญาและการมโนภาพทางการจูงใจดังนั้นงานวิจัยในอนาคตควรจะมีการวัดว่า นักกีฬาอาชีพหรือนักกอล์ฟอาชีพมีการใช้การมโนภาพประเภทใดมากกว่ากัน และสุดท้ายผู้วิจัยขอเสนอเหตุผลประกอบการวิจัยในอนาคตว่า นักกอล์ฟอาชีพอาจมีการใช้การมโนภาพมาก แต่ไม่รู้ว่าทักษะที่ตนเองใช้นั้น คือ การมโนภาพ ธรรมชาติของนักกอล์ฟในประเทศไทยนั้นไม่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยามากนัก รวมถึงในงานวิจัยนี้ไม่ได้ศึกษาคุณภาพของการใช้การมโนภาพด้วย เนื่องจากทิศทางของการใช้การมโนภาพนั้นส่งผลต่อผลงานของนักกีฬา (Woolfolk, Parrish & Murphy, 1985) อาจเป็นไปได้ว่านักกอล์ฟไทยอาจจะใช้การมโนภาพอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ ซึ่งหากนักกอล์ฟได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบจะทำให้รายงานว่าการใช้ทักษะในการมโนภาพมากขึ้นและส่งผลต่อผลงานที่ดีขึ้น

ในสมมติฐานที่สอง ผู้วิจัยต้องการศึกษาอิทธิพลของคุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาว่าสามารถทำนายคะแนนการเล่นหรือผลงานของนักกีฬาอาชีพไทยได้หรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาแยก

วิเคราะห์ระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่น เนื่องจากทั้งสองกลุ่มมีคะแนนในการเล่นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญและคะแนนในการเล่นเป็นตัวทำนายสถานะของนักกอล์ฟอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีธรรมชาติของนักกอล์ฟอาชีพที่แตกต่างจากนักกอล์ฟสมัครเล่น เนื่องจากนักกอล์ฟอาชีพต้องเผชิญกับความกดดันมากกว่าต้องการความสม่ำเสมอและการควบคุมในการเล่นมากกว่า จึงทำให้นักกอล์ฟอาชีพมีสวิงที่มั่นคงและสม่ำเสมอมากกว่า (Lindsay, Mantrop & Vandervoort, 2008) และนักกีฬาในระดับอาชีพมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากนักกีฬาระดับสมัครเล่นและผู้ที่เล่นกีฬาเพื่อการนันทนาการ (Gonzalez-haro, Calleja-gonzalez & Escanero, 2010)

สมมติฐานที่สองของงานวิจัยนี้คือ การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟไทยได้ ซึ่งผลการวิเคราะห์ห้ข้อมูลในทั้งสองแบบจำลองพบว่า ตัวแปรทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัวนี้สามารถทำนายผลงานหรือคะแนนในการเล่นของทั้งนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นได้ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่สองของงานวิจัยนี้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hayslip Jr., Petrie และคณะ (2010) เมื่อพิจารณาในแต่ละแบบจำลองพบว่าในนักกอล์ฟสมัครเล่นพบว่ามีเพียงตัวแปรการพูดกับตนเองมีความสามารถในการทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้อย่างมีนัยสำคัญ และสามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้ดีกว่านักกอล์ฟอาชีพอย่างมีนัยสำคัญ (ดูตาราง 12) ซึ่งเป็นเหตุผลเนื่องจาก การพูดกับตนเองนั้นเป็นทักษะที่ช่วยเพื่อการเรียนรู้ทักษะในการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น (Lepadatu, 2012) ซึ่งนักกีฬาสมัครเล่นที่ต้องการจะพัฒนาฝีมือของตนเอง ก็มักจะใช้การพูดกับตนเองเพื่อเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าตนเองต้องแสดงผลงานอย่างไร รวมถึงกระตุ้นให้นักกีฬาแสดงผลงานมากขึ้นด้วย (Hamilton et al., 2007; Hatzigeorgiadis, 2006) ส่วนในนักกอล์ฟอาชีพพบว่ามีเพียงตัวแปรความเชื่อในความสามารถของตนเองเท่านั้นที่สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Moritz และคณะ (2000) ที่พบว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองจะมีความสัมพันธ์กับผลงาน (คะแนนในการเล่น) ในนักกีฬาที่มีฝีมือมากกว่า และหากมีการวัดความเชื่อในความสามารถของตนเองที่เฉพาะเจาะจงกับงานแล้ว จะทำให้ความสัมพันธ์นี้เพิ่มสูงมากขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยในที่วัดความเชื่อในความสามารถของตนเองในกีฬาโดยตรงแต่ความเชื่อในความสามารถของตนเองไม่สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้ อาจเนื่องมาจาก นักกอล์ฟสมัครเล่นอยู่ช่วงที่พยายามใช้ทักษะทางจิตวิทยา เช่น การพูดกับตนเอง เพื่อเพิ่มพูนผลงานของตนเอง เพิ่มความมั่นใจในตนเอง และลดความวิตกกังวลในการเล่น (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki & Theodorakis, 2009) และนักกอล์ฟอาชีพนั้นต้องทำการแข่งขันอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง จึงได้รับผลป้อนกลับจากการทำผลงานของตนเองบ่อยกว่านักกอล์ฟสมัครเล่นที่มีความถี่ในการเล่นน้อยกว่า เมื่อได้รับผลป้อนกลับมาก จึงรับรู้ถึงความสำเร็จในการทำพฤติกรรมหรืออาจกล่าวได้ว่ามีความเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น ซึ่ง

ความเชื่อในความสามารถนั้นมีอิทธิพลต่อผลงานของนักกีฬา สอดคล้องกับ Bandura (1977) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลเคยมีประสบการณ์ในความสำเร็จส่วนบุคคล (Personal Accomplishment) มากกว่าจะมีความเชื่อมั่นในความสามารถมากกว่าจึงทำให้สามารถแสดงผลงานหรือมีพฤติกรรมได้ดีกว่านั่นเอง นอกจากนี้ การตั้งเป้าหมายอาจจะมีผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถและคะแนนในการเล่นของนักกอล์ฟ เพราะการตั้งเป้าหมายระยะสั้นแล้วนักกอล์ฟสามารถบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้นเป็นปัจจัยที่เพิ่มความสำเร็จส่วนบุคคลและเพิ่มความเชื่อในความสามารถของนักกอล์ฟได้

ประโยชน์ของงานวิจัยนี้คือ ผู้ที่เป็นโค้ชหรือที่ปรึกษาด้านกีฬาสามารถนำไปประกอบการตัดสินใจในการเลือกฝึกทักษะทางจิตวิทยาต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา เพราะมีความสำคัญต่อผลงานของนักกีฬาที่จะก้าวไปสู่การเล่นระดับอาชีพ การศึกษาในอนาคตควรจะมีการศึกษาทักษะทางจิตวิทยากับนักกีฬาในระดับนานาชาติ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างว่านักกีฬาของไทยนั้นอยู่ในตำแหน่งใด จะได้เห็นแนวทางในการพัฒนานักกีฬาให้สามารถแข่งขันในเวทีนานาชาติได้ ในอีกมุมหนึ่ง งานวิจัยนี้สามารถกระตุ้นให้นักกอล์ฟสมัครเล่นเห็นความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยาในการใช้เพื่อพัฒนาฝีมือและผลงานในการเล่นของตนเองนอกเหนือจากการพัฒนาทักษะเชิงเทคนิคของกอล์ฟเพียงอย่างเดียว

นอกจากนี้ในการพัฒนานักกอล์ฟสมัครเล่น สามารถนำผลของงานวิจัยนี้มาใช้ได้ กล่าวคือ การพูดกับตนเองนั้นสามารถทำนายผลการเล่นของนักกอล์ฟสามารถเล่นได้ดีที่สุด ดังนั้นการพัฒนานักกอล์ฟสมัครเล่นให้มีทักษะและผลงานที่ดีขึ้นนั้น ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชสามารถนำการพูดกับตนเองมาใช้กับนักกอล์ฟสมัครเล่นเพื่อเป็นสิ่งที่แนะที่บ่งบอกว่า เขาต้องจัดการกับการเล่นอย่างไร เช่น หากนักกอล์ฟเป็นผู้ที่มีลักษณะตีลูกเลี้ยวไปทางขวาเป็นประจำ การแก้ไขสำหรับนักกอล์ฟคนนั้น อาจเป็นการพลิกข้อมือเพื่อปิดหน้าไม้มากขึ้นขณะไม้ปะทะลูก ซึ่งการให้นักกอล์ฟพูดกับตนเองโดยบอกตนเองให้พลิกข้อมือมากขึ้นในทุกครั้งที่ตีลูกนั้น จะทำให้นักกอล์ฟมีผลงานที่ดีขึ้นในระยะสั้น และสามารถเรียนทักษะอื่นๆ ได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ส่งผลให้คะแนนการเล่นหรือผลงานของนักกอล์ฟสมัครเล่นดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว (Hamilton et al., 2007; Hatzigeorgiadis, 2006)

ข้อจำกัดในงานวิจัยนี้คือ มิติในการวัดตัวแปรทักษะทางจิตวิทยา กล่าวคือ ในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นการวัดในเชิงปริมาณเพียงด้านเดียว ทำให้ไม่ทราบว่่านักกอล์ฟใช้ทักษะทางจิตวิทยาอย่างมีคุณภาพมากแค่ไหน รวมถึงความลึกของการวัดตัวแปร กล่าวคือ ทักษะทางจิตวิทยาในแต่ละตัวนั้นมีจำนวนองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไป แต่ในงานวิจัยนี้วัดเพียงภาพรวมของการใช้ทักษะทางจิตวิทยาเหล่านั้น จึงเป็นข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคตที่ควรจะมีการศึกษาในเชิงคุณภาพว่านักกีฬามีการใช้ทักษะทางจิตวิทยาในลักษณะใดบ้าง มีความเข้มข้นมากน้อยเพียงใด หรือมีการได้รับการฝึกฝนมาในลักษณะใด เพื่อที่จะนำไปต่อยอดในการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมมีพัฒนานักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ควรมีการศึกษาในระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อทำความเข้าใจการพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาและคุณลักษณะทางจิตวิทยาของนักกอล์ฟตั้งแต่วัยเยาว์จนถึงเป็นนักกอล์ฟอาชีพว่ามี

การพัฒนาไปอย่างไรบ้าง หรือการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Study) เพื่อเข้าใจเชิงสาเหตุว่าทักษะทางจิตวิทยานั้นสามารถทำให้นักกอล์ฟมีผลงานดีขึ้นได้อย่างไร และอีกข้อจำกัดหนึ่ง ผู้วิจัยเสนอว่าปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเป็นนักกอล์ฟอาชีพยังสามารถประกอบไปด้วย ปัจจัยด้านการตัดสินใจทางอาชีพ (Career Decision Making) สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ (Socioeconomic status) ค่านิยม (Value) ของคนไทยและความแตกต่างของช่วงวัย (Generation Defference)

นอกจากนี้ยังมีทักษะทางจิตวิทยาอีกมากมายนอกเหนือจากทั้ง 3 ตัวแปรที่ผู้วิจัยเลือกมาศึกษา เช่น ทักษะการผ่อนคลาย (Relaxation) ความเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) ซึ่งน่าจะมีอิทธิพลต่อกีฬากอล์ฟเช่นกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้ทักษะทางจิตวิทยาและคุณลักษณะทางจิตวิทยาของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟไทย
2. ศึกษาว่าคุณลักษณะหรือการซ้อมทางจิตวิทยาสามารถจำแนกสถานะของนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครได้หรือไม่ และตัวแปรใดที่สามารถจำแนกได้ดีที่สุด
3. ศึกษาว่าคุณลักษณะหรือทักษะทางจิตวิทยาใดที่มีสามารถทำนายผลงานของนักกอล์ฟแต่ละกลุ่มได้บ้าง

สมมติฐานงานวิจัย

1. การมโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถจำแนกกลุ่มระหว่างนักกอล์ฟสมัครเล่นและนักกอล์ฟอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนการเล่น (Score)
2. มโนภาพ (Imagery) การพูดกับตนเอง (Self-talk) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) ความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ (Golf Self-efficacy) และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟไทยได้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักกอล์ฟที่เป็นสมาชิกและเข้าแข่งขันกับสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย สมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย นักกอล์ฟที่เข้าแข่งขันดิโพลีโกลปี 2013 นักศึกษาหลักสูตรบริหารจัดการกอล์ฟ คณะบริหารจัดการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 184 คน เป็นนักกอล์ฟอาชีพ 53 คน เป็นนักกอล์ฟสมัครเล่น 131 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Clough และคณะ (2002) จำนวน 18 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วง นำไปทดสอบคุณภาพกับนักกอล์ฟ 100 คน มีข้อกระทงถูกต้องออกทั้งหมด 3 ข้อ เหลือ 15 ข้อ มีค่าความสอดคล้องภายในหรือสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .73

2. มาตรการวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา (Test of Performance Strategies: TOPS) ของ Thomas และคณะ (1999) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ช่วง ใช้วัดความถี่ในการใช้ทักษะทางจิตวิทยาแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบการพูดกับตนเอง 4 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .83 องค์ประกอบการตั้งเป้าหมาย 4 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .73 และองค์ประกอบการมโนภาพ 5 ข้อ ซึ่ง 1 ข้อเพิ่มมาจากผลการศึกษาของ Bernier และ Fournier (2010) ที่พบว่ากรรมโนภาพถึงมุมเห็นของลูกบอลเป็นการมโนภาพที่นักกอล์ฟใช้มากที่สุด ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .73

3. มาตรการวัดความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ ของ Hayslip Jr., Raab และคณะ (2010) เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 7 ช่วง ใช้วัดความเชื่อในความสามารถในการเล่นกอล์ฟ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาเพิ่มจากมาตรฉบับเดิมจาก 12 ข้อ เป็น 14 ข้อโดยเพิ่มข้อกระทง ข้อ และแยกข้อกระทงอีก 1 ข้อเป็น 2 ข้อ จากนั้นทดสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐานโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบแบบสำรวจ พบว่าข้อกระทงทั้ง 14 ข้อ สามารถรวมกันทำนายความแปรปรวนได้ร้อยละ 52.17 และพบค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) อยู่ในช่วง .62 - .81 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์รับได้ จากนั้นทดสอบความตรงด้วยความสอดคล้องภายใน พบว่ามาตรนี้มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .93

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตนายกสสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย นายกสสมาคมกอล์ฟอาชีพสตรีแห่งประเทศไทย บริษัท สปอร์ตทิป จำกัด และขออนุญาตอาจารย์ประจำหลักสูตรบริการจัดการกอล์ฟมหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อขอเก็บข้อมูลวิจัย ซึ่งเป็นแบบสอบถาม จำนวน 184 คน โดยแบ่งเป็น 4 ตอน เรียงดังต่อไปนี้ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรการวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ มาตรการวัดกลยุทธ์การสร้างผลงานในนักกีฬา และมาตรการวัดความเชื่อในความสามารถของตนในการเล่นกอล์ฟ ซึ่งผู้วิจัยจะแจกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยได้อ่านและลงลายมือชื่อก่อนเริ่มแจกแบบสอบถาม ผู้ร่วมวิจัยสามารถออกจากกรวิจัยได้โดยไม่ต้องบอกเหตุผลและไม่ได้รับโทษหรือผลเสียใดๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่ทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติกแบบขั้น (Hierarchical Logistic Regression) ในการวิเคราะห์ข้อมูล และใช้การวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการวิเคราะห์หาตัวแปรที่มีอิทธิพลในการทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟไทย

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว สามารถจำแนกสถานะระหว่างนักกอล์ฟอาชีพและนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้อย่างมีนัยสำคัญ หลังจากควบคุมอิทธิพลของคะแนนการเล่น ซึ่งสามารถทำนายความแปรปรวนได้ร้อยละ 77.7
2. คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟอาชีพไทยได้ร้อยละ 17 โดยมีความเชื่อในความสามารถของตนทำนายคะแนนการเล่นได้อย่างมีนัยสำคัญ
3. คุณลักษณะและทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 5 ตัว สามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นไทยได้ร้อยละ 24 โดยมีการพูดกับตนเองสามารถทำนายคะแนนการเล่นได้อย่างมีนัยสำคัญ
4. จากการเปรียบเทียบค่า B พบว่าการพูดกับตนเองสามารถทำนายคะแนนการเล่นของนักกอล์ฟสมัครเล่นได้ดีกว่านักกอล์ฟอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งอาจจะขาดความเข้าใจในมิติเชิงคุณภาพของการใช้ทักษะทางจิตวิทยา ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจการใช้ทักษะทางจิตวิทยามากขึ้น ควรมีการใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Study) และการวิจัยระยะยาว (Longitudinal study) ในการศึกษาการใช้ทักษะทางจิตวิทยาเหล่านี้ในอนาคต
2. ในการศึกษาที่ใช้มาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ 18 ข้อ ของ Clough และคณะ (2002) ซึ่งเป็นมาตรที่ใช้วัดในนักกีฬาทั่วไป ซึ่งในกีฬากอล์ฟมีบริบทที่เฉพาะเจาะจงกว่านั้น จึงควรมีการพัฒนามาตรวัดความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกอล์ฟเหมือนกับในกีฬาคีฬาเกิด (Gucciardi & Gordon, 2009)
3. นอกจากนี้ยังมีตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นที่น่าจะมีอิทธิพลต่อผลงานในการเล่นกอล์ฟอีก เช่น ทักษะการผ่อนคลาย (relaxation) ความเป็นอัตโนมัติ (Automaticity) การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control) เป็นต้น ดังนั้นการศึกษาในอนาคตก็ควรจะมีการศึกษากับตัวแปรเหล่านี้
4. ผลงานในการเล่นของงานวิจัยนี้คือ คะแนนที่ผู้ร่วมการวิจัยประมาณว่าตนเองสามารถทำผลงานได้เช่นไรในรอบหกเดือนที่ผ่านมา จึงทำให้ผลงานนี้อาจจะไม่ได้ตรงกับความเป็นจริง ทั้งจากปัจจัยของการตอบให้ตนเองดูดี (Social Desirability) และความสามารถทางปัญญา (Cognitive Ability) ในการประมาณคะแนนการเล่นของตนเอง การศึกษาในอนาคตควรจะมีการวัดผลงานที่ใกล้เคียงกับความจริงหรือวัดในสถานการณ์จริง เพื่อความเข้าใจในปรากฏการณ์อย่างถูกต้อง
5. เมื่อได้ทราบแล้วว่าทักษะทางจิตวิทยาใดที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกอล์ฟ ได้ชหรือที่ปรึกษาทางกีฬาสามารถนำความรู้ตรงนี้ไปพัฒนาโปรแกรมพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาเหล่านั้น หรือนำทักษะทางจิตวิทยาเหล่านั้นมาเป็นกลยุทธ์เพื่อพัฒนาฝีมือของนักกีฬาต่อไปได้

รายการอ้างอิง

- Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., Thomas, S., Hemmings, B., & Walley, M. (2007). Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(1), 93-104.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: *Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84*, 191-215.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers, *Journal of Sports Sciences, 20*(9), 697-705.
- Bernier, M., & Fournier, J. F. (2010). Function of mental imagery in expert golfers. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 444-452.
- Bertollo, M., Salterelli, B., & Robazza, C. (2008). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 244-254.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports, 20*(2), 78–87. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x
- Buckwoth, J., & Dishman, R. K. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.: pp. 509-539). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise psychology: The key concepts* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.). *Solution in sport psychology* (pp. 32-43). London, England: Thomson.
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic Insight, 9*(1), 19-31.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences, 47*, 959–963.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science, 10*(1), 43-51.
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences, 49*, 164-168.
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *The Sport Psychologist, 20*, 257-274.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences, 53*, 587-590.
- Goldstein, E. B. (2011). *Cognitive Psychology* (3rd ed.). Canada: Wadsworth Cengage Learning.
- Gonzalez-haro, C., Calleja-gonzalez, J., & Escanero, J. F. (2010). Learning styles favoured by professional, amateur, and recreational athletes in different sports. *Journal of Sports Sciences, 28*(8), 859-866, DOI: 10.1080/02640411003734077
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champion. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172-204.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for Olympic games. *Journal of Sport Sciences, 27*(13), 1393-1408.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(3), 307-323, DOI: 10.1080/10413200903026066
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*, 16-36.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences, 27*(12), 1293-1310, DOI: 10.1080/02640410903242306

- Hamilton, R. A., Scott, D., & MacDougall, M. P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*, 226-239. DOI: 10.1080/10413200701230613
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, K. A. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist, 15*, 306-318.
- Hair Jr., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology, 3*, 164-175.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and Competitive Sport Performance, *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), 82-95, DOI: 10.1080/10413200.2013.790095
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 186–192. DOI:10.1016/j.psychsport.2008.07.009
- Hayslip Jr., B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(2), 123-133, DOI: 10.1080/10413200903554281
- Hayslip, B. Jr., Raab, C. M., Baczewski, P. C., & Petrie, T. A. (2010). The development and validation of the golf self-efficacy scale. *Journal of Sport Behavior, 33*, 427-441.
- Hellstrom, J. (2009). Psychological hallmarks of skilled golfers. *Sport Med, 39*(10), 845-855.
- Henschen, K., & Newton, M. (2004). Building confidence in sport. In T. Morris, & J. Summers. *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.: pp.322-339). Queensland, Australia: John Wiley & Sons.

- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioral genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences, 46*, 100-105.
- Howe, B. L. (1991). Imagery and sport performance. *Sport Medicine, 11*(1), 1-5.
- Lane, A. M., Harwood, C., & Terry, P. C. (2004). Confirmatory factor analysis of the test of performance strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal of Sport Sciences, 22*, 803-812.
- Lepadatu, I. (2012). Use self-talking for learning progress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33*, 283 – 287, DOI:10.1016/j.sbspro.2012.01.128
- Lindsay, D. M., Mantrop, S., & Vandervoort, A. A. (2008). A review of biomechanical differences between golfers of varied skill levels. *Annual Review of Golf Coaching, 187-197*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. DOI: 10.1080/10413200290103509
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review, *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280-294, DOI: 10.1080/02701367.2000.10608908
- Morris, T., & Koehn, S. (2004). Self-confidence in sport and exercise. In T. Morris, & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.: pp.175-186). Queensland, Australia: John Wiley & Sons.
- Morris, T., Spittle, M., & Perry, C. (2004). Mental imagery in sport. In T. Morris, & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.: pp. 345-375). Queensland, Australia: John Wiley & Sons.
- Morris, T., & Thomas, P. (2004). Applied sport psychology. In T. Morris, & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.: pp. 240-255). Queensland, Australia: John Wiley & Sons.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2005). The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic insight, 7*(1).43-66.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S.H. (2007). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*, 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences, 47*, 73-75.
- O'Brien, M., Mellalieu, S., & Hanton, S. (2009). Goal-setting effects in elite and nonelite boxers. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 293-306.
- Ortega, E., Olmedilla, A., Palao, J. M., Sanz, M. & Bazaco, M. J. (2013). Goal-setting and players' perception of their effectiveness in mini-basketball. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(1). 253-256.
- Perry, J. L., Clough, E. J., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A. R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality and Individual Differences, 54*, 587-592.
- Scully, D., & Kremer, J. (1997). An education approach: The design, implementation and evaluation of a psychological skill training programme. In R. J. Butler (Ed.). *Sport psychology in performance*. Oxford, England: Butterworth-Heinemann.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Short, S. E., Bruggemen, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The Effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist, 16*, 48-67.
- Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*(4), 399-415.
- Smith, L. H., & Kays, T. M. (2010). *Sports psychology for dummies*. Mississauga, Canada: John Wiley & Sons.
- Thomas, P.R., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The SportPsychologist, 11*(1), 86-106.

- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences, 17* (9), 697-711, DOI: 10.1080/026404199365560
- Thomas, P. R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist, 8*, 73-86.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.: pp. 287-309). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Weinberg, R. S. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise setting: A synthesis and critique. *Journal of the American College of Sport Medicine, 4*, 469-477.
- Woolfolk, R. L., Parrish, M. W., & Murphy, S. M. (1985). The effects of positive and negative imagery on motor skill performance. *Cognitive Therapy and Research, 9*(3), 335-341.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางภาคผนวก ก

แสดงค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรฐานความเข้มแข็งทางจิตใจ 18 ข้อ ($n = 100$)

ข้อ	ข้อกระทง	CITC
1	ฉันทำจิตใจให้สงบได้แม้อยู่ภายใต้สภาวะกดดัน	.492
2	ฉันมีแนวโน้มที่จะกังวลถึงสิ่งต่างๆ ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นจริง	.165*
3	ฉันมักจะพบว่า ฉันไม่สามารถทำให้ตัวเองรู้สึกกระตือรือร้นสำหรับงานต่างๆ ที่ฉันจำเป็นต้องทำ	.151*
4	โดยทั่วไปแล้ว ฉันสามารถจัดการกับปัญหาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี	.431
5	โดยทั่วไปแล้ว ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่า	.560
6	“ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหน” เป็นความรู้สึกที่มักเกิดขึ้นกับฉันเมื่อฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่จำเป็นต้องทำในเวลาเดียวกัน	.315
7	เมื่อฉันมีอะไรจะพูด ฉันก็มักจะพูดในสิ่งที่ฉันคิด	ไม่ผ่านการคัดเลือก
8	เมื่อฉันทำบางสิ่งผิดพลาด ฉันมักจะกังวลถึงสิ่งนั้นไปหลายวัน	.393
9	ในการอภิปรายโต้เถียง ฉันมีแนวโน้มที่จะยอมถอยถึงแม้ว่าฉันมีความเห็นที่ชัดเจนก็ตาม	ไม่ผ่านการคัดเลือก
10	โดยทั่วไปแล้ว ฉันรู้สึกว่าฉันควบคุมตัวเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	.323
11	ฉันมักจะหวังว่า ชีวิตของฉันจะมีความแน่นอนมากกว่าที่เป็นอยู่	ไม่ผ่านการคัดเลือก
12	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันพบว่ามันยากที่จะก้าวต่อไป	.428
13	โดยทั่วไปแล้ว ฉันสามารถตอบสนองได้อย่างรวดเร็วเมื่อมีสิ่งที่ไม่เห็นความคาดหมายเกิดขึ้น	.314
14	ไม่ว่าสิ่งต่างๆ จะเลวร้ายสักเพียงใด ฉันมักจะรู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นจะกลับกลายเป็นดีในที่สุด	.432
15	ฉันมักจะมองเห็นด้านดีของชีวิต	.511
16	ฉันมักจะพบว่า มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะผ่อนคลาย (Relax)	.395
17	เมื่อฉันเหนื่อย ฉันมักจะพบว่า การสร้างความพยายามที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเรื่องยาก	.329
18	ถ้าฉันรู้สึกว่าบางคนกำลังทำผิด ฉันไม่กลัวที่จะได้แย้งกับคนนั้น	.193

Critical Value ($p < .05$, $df = 98$) = .17, Alpha = .76, *มีค่าสหสัมพันธ์น้อยกว่าค่าวิกฤต

ตารางภาคผนวก ข

แสดงค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรกลยุทธการสร้างผลงานในนักกีฬา ($n = 100$)

ข้อ	ข้อกระทง	CITC
การมโนภาพ (Imagery) ($Alpha = .73$)		
1	ระหว่างการแข่งขัน ฉันฝึกซ้อมโดยการนึกภาพการเล่น (เช่น การสวิง การพัตต์) ของฉันในหัว	.554
2	ฉันจินตนาการเห็นไฟท์บอลที่ฉันกำลังจะตี หรือเห็นการกลิ้งของลูกกอล์ฟที่ฉันกำลังจะพัตต์	.444
3	ฉันจินตนาการถึงสิ่งที่ฉันทำเป็นประจำในการแข่งขัน (Competitive routine) ก่อนที่ฉันจะทำสิ่งนั้นจริงๆ เช่น ฉันจะจินตนาการถึงการจับปีกหมวกเมื่อพัตต์ลงหลุมก่อนการแข่งขัน	.592
4	ฉันจินตนาการถึงความรู้สึกของการเล่นของฉันระหว่างการแข่งขัน เช่น ฉันจินตนาการถึงความรู้สึกสงบขณะพัตต์	.384
5	ฉันจินตนาการเห็นการแข่งขันกำลังดำเนินไปในทิศทางที่ฉันต้องการ	.491
การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ($Alpha = .73$)		
1	ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นที่เฉพาะเจาะจง (เช่น เบอร์เซ็นต์ Green in regulation จำนวนการพัตต์ทั้งหมด) สำหรับการแข่งขัน	.554
2	ฉันตั้งเป้าหมายผลงานของตัวเอง (เช่น คะแนนรวม 18 หลุม) สำหรับการแข่งขัน	.444
3	ฉันตั้งเป้าหมายผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง (เช่น อันดับในการแข่งขัน การผ่านการตัดตัว) สำหรับการแข่งขัน	.592
4	ฉันประเมินว่าฉันบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่	.384
การพูดกับตนเอง (Self-talk)($Alpha = .83$)		
1	ฉันพูดเชิงบวกกับตัวเองเพื่อที่จะทำให้ได้ผลการแข่งขันที่ดีที่สุด	.642
2	ฉันพูดบางอย่างกับตัวเองเพื่อช่วยให้การเล่นของฉันดีขึ้นในการแข่งขัน	.693
3	ฉันจัดการวิธีการพูดกับตัวเอง (Self-talk) ระหว่างการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การพูดกับตัวเองเป็นผลดีต่อการแข่งขัน	.701
4	ฉันมีคำพูดหรือประโยคที่ฉันใช้พูดเตือนตัวเองเพื่อช่วยให้การเล่นของฉันดีขึ้นระหว่างการแข่งขัน	.617

Critical Value ($p < .05$, $df = 98$) = .17

ตารางภาคผนวก ค

แสดงค่า CITC และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัดความเชื่อในความสามารถของตนในนักกอล์ฟ ($n = 100$)

ข้อ	ข้อกระทง	CITC
1	การไดร์ฟออกจากแท่นที-ออฟ	.632
2	การตีเหล็กยาว	.568
3	การตีเหล็กสั้น	.639
4	การตีหัวไม้แฟร์เวย์หรือไฮบริด (Hybrid)	.637
5	การพัตต์	.590
6	การเลือกใช้ไม้ในแต่ละช็อตได้ถูกต้อง	.732
7	การตีลูกเพื่อแก้ปัญหา	.746
8	การเล่นจากทรายกลางแฟร์เวย์	.703
9	การเล่นจากทรายข้างกรีน	.713
10	การชิพหรือการเล่นลูกสั้น	.784
11	การปรับกริปหรือการปรับวงสวิงเมื่อจำเป็น	.683
12	ท่าทางการยืนหรือการลงที่ตี	.669
13	ทักษะการวางแผนการเล่นในแต่ละหลุม (Course management)	.769
14	การมีสมาธิจดจ่อ (Focus) อยู่กับเกม	.708

Critical Value ($p < .05$, $df = 98$) = .17, Alpha = .93

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบทางจิตวิทยา

แบบทดสอบนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยทางจิตวิทยาของ นายพุกกัน แผล่วฉิมพลี นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อศึกษาการใช้ทักษะทางจิตวิทยาและลักษณะทางจิตวิทยาใน นักกอล์ฟ เพื่อประโยชน์ต่องานวิจัยและวงการกอล์ฟในอนาคต กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อและตอบคำถามตามความจริง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

- ส่วนที่ 1 – ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 – แบบสอบถามบุคลิกภาพ
- ส่วนที่ 3 – แบบสอบถามทักษะทางจิตวิทยา
- ส่วนที่ 4 – แบบสอบถามความมั่นใจ

ส่วนที่ 1 – ข้อมูลทั่วไป

โปรดกรอกข้อมูลของท่านลงในช่องว่าง

เพศ : ชาย หญิง อายุ.....ปี ประสบการณ์การเล่นกอล์ฟ.....ปี

สกอร์เฉลี่ยในช่วง 6 เดือนล่าสุด (ประมาณ)

สถานะภาพ : Touring Pro Teaching Pro สมัครเล่น

ส่วนที่ 2 ข้อคำถามต่อไปนี้บรรยายเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคุณ**โดยทั่วไป** กรุณาตอบคำถามโดยเลือกหมายเลขที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- ๑ หมายถึง ไม่ตรงกับฉันเลย ๒ หมายถึง ค่อนข้างไม่ตรงกับฉัน
๓ หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน ๔ หมายถึง ค่อนข้างตรงกับฉัน
๕ หมายถึง ตรงกับฉันมากที่สุด

		ไม่ตรงกับฉันเลย	ค่อนข้างไม่ตรงกับฉัน	ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ค่อนข้างตรงกับฉัน	ตรงกับฉันมากที่สุด
๑	ฉันทำจิตใจให้สงบได้แม้อยู่ภายใต้สภาวะกดดัน	๑	๒	๓	๔	๕
๒	ฉันมีแนวโน้มที่จะกังวลถึงสิ่งต่างๆ ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นจริง	๑	๒	๓	๔	๕
๓	ฉันมักจะพบว่า ฉันไม่สามารถทำให้ตัวเองรู้สึกกระตือรือร้นสำหรับงานต่างๆ ที่ฉันจำเป็นต้องทำ	๑	๒	๓	๔	๕
๔	โดยทั่วไปแล้ว ฉันสามารถจัดการกับปัญหาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี	๑	๒	๓	๔	๕
๕	โดยทั่วไปแล้ว ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีคุณค่า	๑	๒	๓	๔	๕
๖	"ฉันไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหน" เป็นความรู้สึกที่มักเกิดขึ้นกับฉันเมื่อฉันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะต้องทำในเวลาเดียวกัน	๑	๒	๓	๔	๕
๗	เมื่อฉันมีอะไรจะพูด ฉันก็มักจะพูดในสิ่งที่ฉันคิด	๑	๒	๓	๔	๕
๘	เมื่อฉันทำบางสิ่งผิดพลาด ฉันมักจะกังวลถึงสิ่งนั้นไปหลายวัน	๑	๒	๓	๔	๕
๙	ในการอภิปรายโต้เถียง ฉันมีแนวโน้มที่จะยอมถอยถึงแม้ว่าฉันมีความเห็นที่ชัดเจนก็ตาม	๑	๒	๓	๔	๕
๑๐	โดยทั่วไปแล้ว ฉันรู้สึกว่าฉันควบคุมตัวเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวได้	๑	๒	๓	๔	๕
๑๑	ฉันมักจะหวังว่า ชีวิตของฉันจะมีความแน่นอนมากกว่าที่เป็นอยู่	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันพบว่ามันยากที่จะก้าวต่อไป	๑	๒	๓	๔	๕
๑๓	โดยทั่วไปแล้ว ฉันสามารถตอบสนองได้อย่างรวดเร็วเมื่อมีสิ่งที่ไม่เห็นความคาดหมายเกิดขึ้น	๑	๒	๓	๔	๕
๑๔	ไม่ว่าสิ่งต่างๆ จะเลวร้ายสักเพียงใด ฉันมักจะรู้สึกว่าสิ่งเหล่านั้นจะกลับกลายเป็นดีในที่สุด	๑	๒	๓	๔	๕
๑๕	ฉันมักจะมองเห็นด้านดีของชีวิต	๑	๒	๓	๔	๕
๑๖	ฉันมักจะพบว่า มันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะผ่อนคลาย (Relax)	๑	๒	๓	๔	๕
๑๗	เมื่อฉันเหนื่อย ฉันมักจะพบว่า การสร้างความพยายามที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเรื่องยาก	๑	๒	๓	๔	๕
๑๘	ถ้าฉันรู้สึกว่าบางคนกำลังทำผิด ฉันไม่กลัวที่จะโต้แย้งกับคนนั้น	๑	๒	๓	๔	๕

ส่วนที่ 3

ข้อความต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่คุณอาจเคยทำระหว่างการแข่งขันกอล์ฟ กรุณาตอบคำถามโดยเลือกหมายเลขที่ตรงกับประสบการณ์ของคุณเองมากที่สุดในช่วง ๖ เดือนที่ผ่านมาตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- ๑ หมายถึง ไม่เคยทำเลย ๒ หมายถึง เคยทำน้อยครั้ง
 ๓ หมายถึง เคยทำบางครั้ง ๔ หมายถึง เคยทำบ่อยครั้ง
 ๕ หมายถึง เคยทำบ่อยมากที่สุด (ประมาณทุกวันหรือเกือบทุกวันที่มีการแข่งขัน)

		ไม่เคย ทำ เลย	เคยทำ น้อยครั้ง	เคยทำ บางครั้ง	เคยทำ บ่อยครั้ง	เคยทำ บ่อย มาก ที่สุด
๑	ฉันตั้งเป้าหมายการเล่นที่เฉพาะเจาะจง (เช่น เปอร์เซ็นต์ Green in regulation จำนวนการพัตต์ทั้งหมด) สำหรับการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕
๒	ระหว่างการแข่งขัน ฉันฝึกซ้อมโดยการฝึกภาพการเล่น (เช่น การสวิง การพัตต์) ของฉันในหัว	๑	๒	๓	๔	๕
๓	ฉันจินตนาการเห็นโฟลท์บอลที่ฉันกำลังจะตี หรือเห็นการกลิ้งของลูกกอล์ฟที่ฉันกำลังจะพัตต์	๑	๒	๓	๔	๕
๔	ฉันพูดเชิงบวกกับตัวเองเพื่อที่จะทำให้ได้ผลการแข่งขันที่ดีที่สุด	๑	๒	๓	๔	๕
๕	ฉันตั้งเป้าหมายผลงานของตัวเอง (เช่น คะแนนรวม 18 หลุม) สำหรับการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕
๖	ฉันจินตนาการถึงสิ่งที่ฉันทำเป็นประจำในการแข่งขัน (Competitive routine) ก่อนที่ฉันจะทำสิ่งนั้นจริงๆ เช่น ฉันจะจินตนาการถึงการจับปีกหมวกเมื่อพัตต์ลงหลุมก่อนการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕
๗	ฉันพูดบางอย่างกับตัวเองเพื่อช่วยให้การเล่นของฉันดีขึ้นในการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕
๘	ฉันตั้งเป้าหมายผลลัพธ์ที่เฉพาะเจาะจง (เช่น อันดับในการแข่งขัน การผ่านการตัดตัว) สำหรับการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕
๙	ฉันจินตนาการถึงความรู้สึกของการเล่นของฉันระหว่างการแข่งขัน เช่น ฉันจินตนาการถึงความรู้สึกสงบขณะพัตต์	๑	๒	๓	๔	๕
๑๐	ฉันจัดการวิธีการพูดกับตัวเอง (Self-talk) ระหว่างการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การพูดกับตัวเองเป็นผลดีต่อการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕
๑๑	ฉันประเมินว่าฉันบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันหรือไม่	๑	๒	๓	๔	๕
๑๒	ฉันจินตนาการเห็นการแข่งขันกำลังดำเนินไปในทิศทางที่ฉันต้องการ	๑	๒	๓	๔	๕
๑๓	ฉันมีคำพูดหรือประโยคที่ฉันใช้พูดเตือนตัวเองเพื่อช่วยให้การเล่นของฉันดีขึ้นระหว่างการแข่งขัน	๑	๒	๓	๔	๕

ส่วนที่ 4

คำชี้แจง - ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการเล่นกอล์ฟ กรุณาตอบคำถามโดยเลือกหมายเลขที่ตรงกับระดับ**ความมั่นใจ**ของคุณมากที่สุด ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- ๑ หมายถึง ไม่มั่นใจมากที่สุด ๒ หมายถึง ไม่มั่นใจ
 ๓ หมายถึง ค่อนข้างไม่มั่นใจ ๔ หมายถึง มั่นใจและไม่มั่นใจพอๆ กัน
 ๕ หมายถึง ค่อนข้างมั่นใจ ๖ หมายถึง มั่นใจ
 ๗ หมายถึง มั่นใจมากที่สุด

	ชื่อกระทง	ไม่ มั่นใจ มาก ที่สุด	ไม่ มั่นใจ	ค่อนข้าง ไม่มั่นใจ	มั่นใจและ ไม่มั่นใจ พอๆ กัน	ค่อนข้าง มั่นใจ	มั่นใจ	มั่นใจ มาก ที่สุด
๑	การไดร์ฟออกจากแท่นที-ออฟ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๒	การตีเหล็กยาว	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๓	การตีเหล็กสั้น	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๔	การตีหัวไม้แฟร์เวย์หรือไฮบริด (Hybrid)	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๕	การพัตต์	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๖	การเลือกใช้ไม้ในแต่ละช็อตได้ถูกต้อง	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๗	การตีลูกเพื่อแก้ปัญหา	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๘	การเล่นจากทรายกลางแฟร์เวย์	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๙	การเล่นจากทรายข้างกรีน	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๑๐	การชิพหรือการเล่นลูกสั้น	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๑๑	การปรับกริปหรือการปรับวงสวิงเมื่อจำเป็น	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๑๒	ท่าทางการยืนหรือการเดินที่ดี	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๑๓	ทักษะการวางแผนการเล่นในแต่ละหลุม (Course management)	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๑๔	การมีสมาธิจดจ่อ (Focus) อยู่กับเกม	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗