



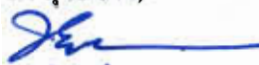
ผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลาย  
ทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอก  
ในนักกีฬาเยาวชน

ชาญวิทย์ อินทร์

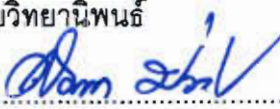



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา  
มิถุนายน 2559  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ชาญวิทย์ อินทร์ักษ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ  
มหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)  
.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง)  
.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ..... ประธาน  
(ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม)  
.....  ..... กรรมการ  
(ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)  
.....  ..... กรรมการ  
(ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง)  
.....  ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ  
มหาวิทยาลัยบูรพา

.....  ..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
(ดร.ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)  
วันที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2559

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณด้วยความซาบซึ้งอย่างยิ่งสำหรับคำปรึกษาที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ และการแนะแนวทางด้วยความอดทนของ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย คำแนะนำของท่านมีประโยชน์ต่อการวิจัยและการดำเนินชีวิตของผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณคำแนะนำและแรงจูงใจจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง

ขอขอบคุณ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ที่สละเวลาอันมีค่าให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ด้วยความเมตตา ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพของเครื่องมือวิจัย สำหรับความใส่ใจในประเด็นสำคัญของโปรแกรมจิตภาพเพื่อการผ่อนคลายของ ดร.ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ ดร.ปภินวิษฏ์ โพธิ์กาศ และดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ

ขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำในประเด็นสำคัญของดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทนา ศขประเสริฐ ดร.รณชัย รัตนประเสริฐ และอาจารย์ ธนรัชต์ อนุกุล

ขอขอบคุณผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ผู้จัดการทีมผู้ควบคุมทีมและนักกีฬาทุกคนสำหรับความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือของกัลยาณมิตร พี่ เพื่อน และน้อง คณะวิทยาศาสตร์ การกีฬาและกลุ่มสาขาจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา รวมถึงเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ผลักดันและช่วยเหลือในงานต่าง ๆ ราบรื่นและประสบความสำเร็จในที่สุด

กราบขอบพระคุณพ่อ แม่ พี่สาวและครอบครัว ที่ให้ทั้งพลังกาย พลังใจ ให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน และเป็นพลังผลักดันให้การทำวิจัยสำเร็จลุล่วงและทำให้ลูกคนนี้ ไม่ยอมแพ้ และอยากพัฒนาตัวเองต่อไปในแบบที่ควร

ชาญวิทย์ อินทร์เกษ

55910101: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: การจินตภาพ/ ดนตรีบรรเลง/ การผ่อนคลาย/ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์/  
ความแม่นยำในการปาลูกดอก/ นักกีฬาเยาวชน

ชาญวิทย์ อินทร์: ผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน (EFFECT OF IMAGERY WITH CLASSICAL MUSIC FOR RELAXATION ON PHYSICAL RELAXATION, STATE ANXIETY AND ACCURACY OF DARTS THROWING IN YOUNG ATHLETES) คณะกรรมการควบคุม

วิทยานิพนธ์: ฉัตรกมล สิงห์น้อย, ปร.ด., นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., พูลพงษ์ สุขสว่าง, ค.ด. 83 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อระดับการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน เป็นนักกีฬาโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี อายุระหว่าง 13-18 ปี มีการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและไม่มีบาดเจ็บทางร่างกายจากนั้นนำมาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ 2 ฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย โดยทดสอบจากคะแนนการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอก การทดลองครั้งนี้ฝึกทั้งหมด 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 12 นาที เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แผ่นวัดความเครียด (Stress cards) แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) และแบบทดสอบความแม่นยำในการปาลูกดอก สถิติที่ใช้ในการทดสอบแมนวิทนีเยว การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) สถิติทดสอบที่ แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired sample t-test) และสถิติทดสอบที่ แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent sample t-test)

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มที่ได้รับการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมีระดับการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความแม่นยำในการปาลูกดอกดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการ จินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

55910101: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: IMAGERY/ CLASSICAL MUSIC/ RELAXATION/ STATE ANXIETY/

ACCURACY OF DARTS OF ATHLETES

CHANWIT INTARAK: EFFECT OF IMAGERY WITH CLASSICAL MUSIC FOR RELAXATION ON PHYSICAL RELAXATION, STATE ANXIETY AND ACCURACY OF DARTS THROWING IN YOUNG ATHLETES. ADVISORY COMMITTEE: CHARTKAMON SINGNOY, Ph.D., NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., POONPONG SUKSAWANG, Ph.D. 83 P. 2016.

This study was aimed to investigate the effect of imagery with classical music for relaxation music on relaxation, state anxiety, and accuracy of darts throwing in young athletes. The study participants were 40 young athletes attended Chonburi sports school which an average age of 13 to 18 years, none of the participants had experience related to an injury. They were divided into two groups, the first group received only imagery for relaxation and the second group received imagery with classical music for relaxation. Tools to collect data included a stress card, state anxiety measure (CSAI-2R), and test of the accuracy of daily darting practice. The experiment was conducted for 6 weeks, 3 times per week for 12 minutes. The statistics used were Man-Whitney U test, MANOVA, paired-sample t-test, and independent sample t-test.

The results indicate that group received the imagery with classical music for relaxation showed relaxation, cognitive anxiety, and accuracy of darting better than those who received imagery for relaxation alone but somatic anxiety and self-confidence were not different ( $P < .05$ ).

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
การจินตภาพ.....	9
การสร้างจินตภาพ.....	17
ดนตรี.....	24
การผ่อนคลายของนักกีฬา.....	33
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์.....	34
การจำลองสถานการณ์กีฬา.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
กลุ่มตัวอย่าง.....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	42

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	45
การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล.....	53
ข้อเสนอแนะในนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้.....	58
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	59
บรรณานุกรม.....	60
ภาคผนวก.....	69
ภาคผนวก ก.....	70
ภาคผนวก ข.....	72
ภาคผนวก ค.....	76
ภาคผนวก ง.....	79
ภาคผนวก จ.....	81
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	83

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6.....	46
2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ตัวแปร คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก.....	47
3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ตัวแปร คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6.....	48
4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ตัวแปร คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6.....	49
5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6.....	50



## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	
กรอบแนวคิดการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลและความเมื่อยล้าในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน.....	7

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการแข่งขันกีฬานั้น นักกีฬาที่เล่นเพื่อความเป็นเลิศนั้นต้องมีความแข็งแกร่งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งเหล่านี้ได้มาจากการเรียนรู้และฝึกฝนอย่างหนักจนสามารถเล่นได้ อย่างอัตโนมัติซึ่งสอดคล้องกับ Cox (1985) ที่กล่าวว่าในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจและทักษะนั้นมีความสำคัญ ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาโดยทั่วไปนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาและผู้ควบคุม ทีมจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายและทางด้านทักษะกีฬานั้นทำให้ บทบาทของการฝึกฝนทักษะทางจิตใจน้อยลง ปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบต่อ การแสดง ความสามารถทั้งระหว่างการแข่งขันและการแข่งขันของนักกีฬานักกีฬาที่มีร่างกายแข็งแรงและมี ทักษะกีฬาดีแต่กลับไม่สามารถแสดงความสามารถออกไปใช้ในการแข่งขันจริงได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม” ในช่วงก่อนและขณะแข่งขันกีฬานักกีฬาอาจจะเกิดประสบ ทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความตื่นเต้น ความวิตกกังวลความคาดหวังที่สูงเกินไปซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ดังนั้นนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้ควบคุมกีฬาควรให้ความสำคัญกับ การฝึกฝนด้านจิตใจซึ่งช่วยให้นักกีฬานั้นเกิดการผ่อนคลายและสามารถควบคุมความวิตกกังวล ได้ดี ช่วยให้นักกีฬานั้นสามารถแสดงประสิทธิภาพออกมาได้อย่างเต็มที่

นักกีฬาต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความกดดันทำให้เกิดความรู้สึกที่ ไม่ผ่อนคลายและความวิตกกังวลจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถทาง การกีฬาและการตัดสินใจของนักกีฬาในสถานการณ์ก่อนและระหว่างการแข่งขันดังที่ Martens (1977, p. 128) กล่าวว่านักกีฬาที่จะเป็นแชมป์ต้องมีจิตใจที่แข็งแกร่งกว่าคนทั่วไป Slavik (2002) กล่าวว่าความวิตกกังวลคือการกระทำหรือปฏิกิริยาที่มีสาเหตุจากการเกิดความไม่สมดุลไม่ สอดคล้องกันความวิตกกังวลจึงเป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออกถึงความรู้สึกที่กังวลเพื่อให้นักกีฬา มี ระดับของความวิตกกังวลที่เหมาะสมสอดคล้องกับการศึกษาของ Jones (2003) พบว่าคนที่มีการควบคุมอารมณ์ได้ดีจะมีโอกาสชนะมากกว่าคนที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้น้อยกว่า ดังนั้น การฝึกฝนทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญต่อการผ่อนคลายและความวิตกกังวลของนักกีฬาหากนักกีฬา ต้องการแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองนักกีฬาผู้ฝึกสอนและ ผู้ควบคุมกีฬาจึงควรที่รู้วิธีการฝึกการผ่อนคลายและควบคุมความวิตกกังวลโดยผ่านการฝึกการ

ผ่อนคลายซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี โดย Williams and Carey (2003, p. 2) ได้แนะนำให้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive muscle relaxation) การฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Visual imagery) การฝึกโยคะ (Yoga) การฝึกสมาธิ (Meditation) เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยสนใจที่จะนำเทคนิคการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายมาใช้กับนักกีฬาการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเป็นอีกวิธีการหนึ่งช่วยให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล ดังที่ Timothy (2002, p. 3) กล่าวถึงการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายว่ามีประโยชน์และมีความสำคัญช่วยให้เกิดผ่อนคลายและจัดการกับความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดีจะช่วยให้มีสมาธิในทุก ๆ สถานการณ์ช่วยให้เราทำงานได้ดียิ่งขึ้นสามารถฝึกได้ที่ทำงานที่บ้านหรือระหว่างการเดินทางซึ่งการฝึกสามารถทำได้โดยง่ายมีรูปแบบคล้าย ๆ กับการฝึกสมาธิสามารถฝึกได้ทุกที่ แต่ต้องเป็นสถานที่สงบเงียบเมื่อนักกีฬาได้ฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายจะให้นักกีฬาเกิดภาพในใจที่ชัดเจนจะให้นักกีฬาารู้สึกถึงความมั่นใจทำให้ไม่รู้สึกกังวลจากการศึกษาของ Handegard, Joyner, Burke and Reimann (2006) พบว่าเมื่อนักกีฬาได้รับอาการบาดเจ็บได้ฝึกการจินตภาพช่วยลดความวิตกกังวลในนักกีฬาและเพิ่มความรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้นและส่งผลให้นักกีฬาที่ได้รับอาการบาดเจ็บเกิดความมั่นใจในการที่จะกลับมาแข่งขันอีกครั้ง ดังนั้น การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายสามารถสร้างภาพในใจที่ชัดเจนทำให้นักกีฬาเกิดการผ่อนคลายและช่วยควบคุมความวิตกกังวลของนักกีฬาได้ดีขึ้น

ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วว่า การผ่อนคลายและการควบคุมความวิตกกังวลนั้นสามารถทำได้หลายวิธีการจากการศึกษาที่ผ่านมายังพบว่า นอกจากการจินตภาพแล้วยังมีวิธีการผ่อนคลาย (Relaxation) เพื่อช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ทางเลือกหนึ่งที่มีความน่าสนใจโดยการฟังดนตรีซึ่งดนตรีถือว่าเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ เอกรัตน์ อ่อนน้อม (2557) กล่าวว่าดนตรีช่วยกระตุ้นและมีผลต่อการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อในนักกีฬา (Elliot, 1994; Karageorghis & Terry, 2001; Terry & Karageorghis, 2006) โดยเฉพาะดนตรีที่มีคุณภาพทั้งเนื้อร้องทำนองจังหวะระดับเสียงการประสานเสียงและความถี่ของเสียงควรเป็นดนตรีบรรเลงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดนตรีถูกนำมาศึกษาเพื่อเพิ่มการผ่อนคลาย ดนตรีบำบัดได้ถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์และทางการกีฬาจากหลาย ๆ การศึกษาวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่า ดนตรีมีผลทำให้ให้จิตใจเกิดการผ่อนคลาย (Gold, Solli, Kruger, & Lie, 2009; Maratos, Gold, Wang, & Crawford, 2008; Mossler, Chen, Heldal, & Gold, 2011) รู้สึกสบายใจช่วยลดความเครียดและความเจ็บปวดก่อให้เกิดความสงบทางอารมณ์ (Chafin, Roy, Gerin, & Christenfeld, 2004; Iwanaga, Kobayashi, & Kawasaki, 2004; Knight & Rickard,

2001; Lai & Good, 2005) ดนตรีสามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ฟังดนตรีคลาสสิกหรือดนตรีบรรเลง ซึ่งเป็นดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องมีผลต่อการทำให้จิตสงบลงได้มากกว่าเพลงร่วมสมัยที่มีเนื้อร้อง (Popular) เป็นดังที่ Guzzetta (1995) กล่าวว่าดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องอาจจะดีกว่าดนตรีที่มีเนื้อร้อง เพราะผู้ฟังไม่ต้องคิดเกี่ยวกับเนื้อเพลงเพราะดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องนั้นจะไม่ได้สื่อความหมายผ่านเนื้อร้องโดยตรงแต่สามารถสื่อได้จากถ่วงทำนอง (Melody) การเรียบเรียงประสานเสียง (Harmony) ส่งผลต่ออารมณ์ของผู้ฟังเป็นอารมณ์ความรู้สึกด้านดนตรี (Allsup, 2011) สอดคล้องกับการศึกษาของ Cassidy (2009) พบว่าดนตรีคลาสสิกที่มีอัตราความเร็วของจังหวะ (Tempo) อยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที สัมพันธ์กันกับอัตราการเต้นของหัวใจมนุษย์ในขณะที่พัก ทำให้รู้สึกผ่อนคลายลดความเครียดนอกจากทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกสบายและรับรู้ถึงการผ่อนคลาย ยังช่วยเพิ่มความสามารภในเรื่องของการเรียนรู้ได้เร็วขึ้นและจดจำได้ดีขึ้น ดังนั้น ดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้อง คือ ดนตรีบรรเลงที่มีอัตราความเร็วของจังหวะ (Tempo) อยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที (Lemmer, 2008; Lubetzky, Mimouni, Dollberg, Reifen, Ashbel, & Mandel, 2009) เช่น ดนตรีโมซาร์ทและ ดนตรีไทยบรรเลงที่ช่วยให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และช่วยลดความวิตกกังวล จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าทั้งในเรื่องของการฝึกการจินตภาพหรือการฟังดนตรีบรรเลงก็ตามนั้น สามารถทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล และจากการศึกษาของฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) ที่ศึกษาถึงอิทธิพลของการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจสัญญาณไฟฟ้ากล้ามเนื้อ-อีเอ็มจีที่กล้ามเนื้อขาและความเร็วของระยะเวลาในการเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายในนักกีฬา พบว่ามีเพียงกลุ่มการจินตภาพพร้อมกับการใช้ดนตรีโมซาร์ท กับกลุ่มการจินตภาพพร้อมกับการใช้ดนตรีไทยบรรเลง (เพลงทางสี่ขาว) เท่านั้น ที่มีความแตกต่างของระยะเวลาเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายของนักกีฬา ดังนั้น การศึกษาสรุปได้ว่าการใช้เสียงดนตรีบรรเลงประกอบการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและเสียงธรรมชาติมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของนักกีฬาและทำให้นักกีฬาผ่อนคลายได้ดี การจินตภาพพร้อมกับการฟังดนตรีบรรเลงมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้เพื่อการผ่อนคลายสำหรับนักกีฬาซึ่งมีความเหมาะสมกับการนำไปใช้เพื่อการผ่อนคลาย แต่ที่ผ่านมายังไม่มีข้อค้นพบว่าการนำการจินตภาพพร้อมกับการฟังดนตรีบรรเลงไปใช้เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและทักษะทางกีฬากับนักกีฬา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาที่จะนำการจินตภาพมาผสมผสานกับการฟังดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายและความวิตกกังวลในนักกีฬาเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถของนักกีฬาในด้านร่างกายและด้านจิตใจได้ดีขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนา

สมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาทั้งในนักกีฬาระดับเยาวชนเพื่อมุ่งพัฒนาสู่ความเป็นเลิศและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยมีวัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับการผ่อนคลายระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพียงอย่างเดียว
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพียงอย่างเดียว
3. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการปาลูกดอกระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพียงอย่างเดียว

### สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีระดับการผ่อนคลายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว
2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดน้อยกว่า และความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว
3. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีความแม่นยำในการปาลูกดอกสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งทำให้ทราบผลของการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบเสียงดนตรีบรรเลงที่มีผลต่อการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและความแม่นยำในการปาลูกดอกเพื่อนำไปช่วยพัฒนาเรื่องของการผ่อนคลายและความวิตกกังวลในนักกีฬาขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ดีขึ้น

## ขอบเขตของการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาชายและหญิงที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ จำนวน 40 คน อายุระหว่าง 13-18 ปี ซึ่งได้มาโดยวิธีเลือกแบบอาสาสมัคร

## ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกโปรแกรมจินตภาพ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม
  - กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว
  - กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย
2. ตัวแปรตาม มี 3 ตัวแปร ได้แก่
  - การผ่อนคลาย
  - ความวิตกกังวลตามสถานการณ์
  - ความแม่นยำในการปาลูกดอก

## นิยามศัพท์เฉพาะ

การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย หมายถึง การสร้างภาพในใจโดยจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ได้นึกคิดและตัดความคิดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจออกไปจดจ่อไปกับสิ่งที่อยู่ ณ ตอนนั้น ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายภายใต้การทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในขณะที่หลับตา

ดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย หมายถึง ดนตรีบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้องที่มีจังหวะสม่ำเสมอของดนตรีอยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที ทำให้รู้สึกผ่อนคลายลดความเครียด (Cassidy, 2009; Lemmer, 2008; Lubetzky et al., 2009)

โปรแกรมจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว หมายถึง การสร้างภาพในใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ได้นึกคิดและตัดความคิดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจออกไปจดจ่อไปกับสิ่งที่อยู่ ณ ตอนนั้นที่ให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายภายใต้การทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5

โปรแกรมจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบเสียงดนตรีบรรเลง หมายถึง การสร้างภาพในใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ได้นึกคิดและตัดความคิดที่ทำให้รู้สึกไม่สบายกายและไม่สบายใจ

ออกไปจดจ่อไปกับสิ่งที่อยู่ ณ ตอนนั้นทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายภายใต้การทำงานของประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในขณะที่หลับตาประกอบการใช้เสียงดนตรีบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้องที่มีจังหวะของคนตรีอยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที ทำให้รู้สึกผ่อนคลายโดยมีความยาว 12 นาที

การผ่อนคลาย หมายถึง สภาวะที่นักกีฬารู้สึกผ่อนคลายโดยมีระดับของการผ่อนคลายที่เหมาะสม

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State anxiety) หมายถึง เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิดอารมณ์ตามสถานการณ์เฉพาะตอนนั้นโดยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง (Cox, Martens, & Russell, 2003 pp. 519-533)

ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) หมายถึง ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของร่างกายมีลักษณะเฉพาะและแสดงออกมาทางร่างกาย (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2543, หน้า 2-3)

ความวิตกกังวลทางความคิด (Cognitive anxiety) หมายถึง ความรู้สึกทางจิตใจของนักกีฬาในการเผชิญหน้ากับความท้าทายความเครียดประเภทนี้มักมีสาเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬาเป็นความเครียดไม่แสดงออกมาทางร่างกาย (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2543, หน้า 2-3)

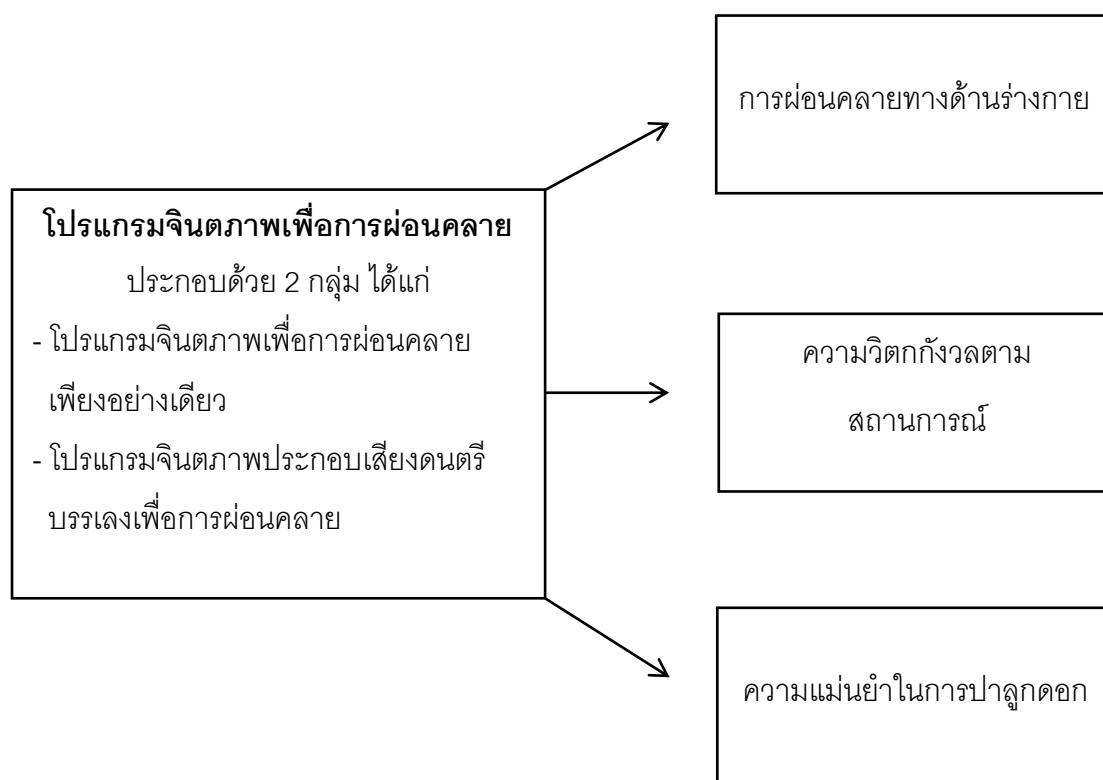
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) หมายถึง ความเชื่อมั่นที่นักกีฬาจะทำในสิ่งที่ต้องการให้ได้ผลสำเร็จว่าทำได้ (Weinberg & Gould, 1999, pp. 287-289)

ความแม่นยำในการปาลูกดอก หมายถึง ความสามารถในการปาลูกดอกให้เข้าในจุดที่ต้องการมากที่สุด

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเรื่องผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกายความวิตกกังวลและความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชนเพื่อพัฒนาระดับการผ่อนคลายทางด้านร่างกายความวิตกกังวลและความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชนซึ่งการวิจัยนี้ศึกษาตามกรอบแนวคิดของ Weinberg and Gould (2003) การจินตภาพช่วยให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกผ่อนคลายและศึกษาตามกรอบแนวคิดของพิชิต ปรชัญญานุสรณ์ (2534) ดนตรีช่วยให้ผู้ฟังเกิดการผ่อนคลายขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกายความวิตกกังวลและความแม่นยำในการ

ปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชนเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถในนักกีฬาเยาวชนต่อไป  
 ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการฝึกการจิตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลและความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. การจินตภาพ
  - 1.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
  - 1.2 การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย
  - 1.3 หลักปฏิบัติในการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย
2. การสร้างจินตภาพ
  - 2.1 การแบ่งลักษณะของการจินตภาพ
  - 2.2 แนวทางสำคัญของการใช้การจินตภาพที่มีประสิทธิภาพ
  - 2.3 การพัฒนาทักษะจินตภาพ
  - 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย
  - 2.5 ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย
  - 2.6 ปัญหาการใช้จินตภาพ
3. ดนตรี
  - 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย
  - 3.2 ลักษณะและลีลาของดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย
  - 3.3 องค์ประกอบของดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย
  - 3.4 ผลของดนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ
4. การผ่อนคลายของนักกีฬา
5. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์
  - 5.1 ความหมายของความวิตกกังวลกับการกีฬา
  - 5.2 การวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์
6. การจำลองสถานการณ์กีฬา

## การจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) หรือการนึกภาพ (Visual, visualization) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลายการจินตภาพ จะช่วยให้นักกีฬานึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่งหรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง การนึกภาพควรพยายามให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเปล็ดเปล็นกับการทำกิจกรรมนั้นและพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพควรพยายามที่จะเพิ่มความรู้สึกต่าง ๆ ลงไปในภาพเช่นการรับรู้ประสาทสัมผัสการมองเห็นการได้ยินรับรู้ความรู้สึกการเคลื่อนไหวการได้กลิ่นการรู้รสและการปฏิบัติที่เหมือนจริง

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response theory) ของ Lazarus (1993) กล่าวถึงการจินตภาพว่าเป็นการตอบสนองของจิตใจ สามารถนำไปสู่การจินตนาการถึงภาพที่เห็น และการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจะขึ้นอยู่กับการสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ ซึ่งบุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไป สิ่งเร้าที่กล่าวถึงได้แก่ ภาวะของโรคอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ สภาพแวดล้อม เป็นต้น สถานการณ์ทางการกีฬาจินตภาพจึงส่งผลที่เกิดเมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าจะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ แตกต่างกันทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไปด้วย โดยที่เหตุการณ์ในอดีตจะเป็นตัวกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรจะเป็นแบบใด เพราะฉะนั้นหากนักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันที่ล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จ การจินตภาพที่เกิดขึ้นอาจทำให้นักกีฬานึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาจึงทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด เป็นต้น

2. ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์ (Symbolic learning theory) กล่าวว่า การจดจำจึงช่วยให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ ความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วกลไกของสมองทำงานโดยใช้การจำในรูปแบบสัญลักษณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่เรียนรู้สามารถจดจำได้นาน การเรียนรู้ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์นั้น Weinberg and Richardson (1990) ได้อธิบายไว้ดังนี้การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่าง ๆ นั้นในบางครั้งอาจมีบางทักษะที่ยากทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะซ้ำการใช้การสร้างภาพในใจก่อนการปฏิบัติสามารถเรียนรู้หลักการทักษะกลไกลดระยะเวลาในการเรียนรู้ให้สั้นลงได้ โดยใช้การจำสัญลักษณ์ในการเรียนรู้เพื่อนำมาสร้างภาพในใจซึ่งเป็นการทบทวนทักษะไว้ในใจก่อนลงมือปฏิบัติจริง โดยผ่านการจดจำของสมองที่มีหน้าที่เก็บข้อมูลโดยผ่านจากการรับรู้การได้ยิน และได้สัมผัสโดยจดจำไว้ในรูปสัญลักษณ์

3. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Image theory) ของไฮโรวิทซ์ (Horowitz) (บุษบา สมใจวงศ์, 2544, หน้า 25-26) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและรูปแบบความคิด 3 ลักษณะ ได้แก่

3.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (Enactive thought) เป็นความคิดที่จะทำให้เกิดการตอบสนองออกทางพฤติกรรมเพราะการสร้างจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ ทำให้กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออกและนำไปสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observational behavior) ตัวอย่างเช่นการกระตุ้นความคิดเช่นการคิดถึงการยกสิ่งของหนัก ๆ จะเกิดการเกร็งส่วนไหล่และแขนหรือคิดถึงการฝานมะนาวกล่อมเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูจะเกิดการสร้างจินตภาพจึงสามารถนำไปใช้ควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ ซึ่งการควบคุมการแสดงของพฤติกรรมอยู่ในสมองส่วนนอก (Cortical brain) และส่วนลิมบิก (Limbic system) สมองส่วนนี้จะทำหน้าที่ในการควบคุมภาวะของอารมณ์ให้มีการตอบสนองต่อพฤติกรรม ดังนั้นการสร้างจินตภาพจึงสามารถนำมาใช้ในการควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้และเป็นจุดเชื่อมต่อของอารมณ์ทำให้กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออกและนำไปสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observational behavior)

3.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical thought) เป็นความคิดที่ทำให้มีความชัดเจนในการสื่อสารการวิเคราะห์ความคิดในเชิงเหตุผลการนับการคำนวณการจดจำเวลาการวางแผนและการวิเคราะห์วิจารณ์ความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย (Cerebral cortex of left hemisphere) เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่เด็กแล้วเก็บไว้เป็นประสบการณ์เมื่อบุคคลได้รับข่าวสารหรือสิ่งกระตุ้นใหม่ ๆ จะเก็บไว้ในความจำและเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารเข้ามาใหม่บุคคลก็จะนำไปเปรียบเทียบวิเคราะห์กับความจำที่มีอยู่เดิมพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลตามความจริงและประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลนั้นในขณะนั้นความคิดส่วนนี้จึงทำให้เกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมแสดงออกมา ซึ่งรูปแบบความคิดจะมีการทำงานสัมพันธ์กันขณะสร้างจินตภาพ โดยการสร้างจินตภาพจะกระตุ้นสมองซีกขวาให้เกิดความคิด เห็นภาพ ซึ่งจะเป็นภาพหรือสถานที่ที่พึงพอใจ เกิดการกระตุ้นสมอง จะเป็นสมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์ ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านบวก รู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลิน สมองซีกซ้ายก็จะได้รับการกระตุ้นเมื่อได้รับข้อมูลตามเนื้อหาการสร้างจินตภาพจึงมีส่วนในการทำให้เกิดความคิดในการสร้างแรงจูงใจต่อสิ่งที่ต้องการจะทำมากขึ้น

3.3 ความคิดให้เห็นภาพ (Image thought) เป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตนาการและการสร้างสรรคอยู่ในรูปของความฝันเพื่อฝันการเห็นภาพในใจความคิดตรงส่วนนี้

ถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา (Cerebral cortex of right hemisphere) ซึ่งเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวกสามารถที่จะนำความรู้สึกในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้งซึ่งความคิดในด้านนี้โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่เกิดคล้ายพรสวรรค์ซึ่งจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในวัยเด็กก่อนหัดพูดทราบจนกระทั่งเมื่อเด็กเริ่มหัดพูดความคิดในส่วนนี้จะเริ่มลดลง อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนในโรงเรียนซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาของสมองซีกซ้ายในเรื่องคิดคำนวณและความเป็นเหตุเป็นผลในขณะเดียวกันสมองซีกขวาก็จะพัฒนาช้าลงซึ่งในบุคคลทั่วไป ส่วนของความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์จะเด่นกว่าส่วนของความคิดให้เห็นภาพ บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการสร้างจินตนาการไม่เท่ากันบุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาเด่นจะสร้างจินตภาพได้ง่ายกว่าในขณะที่บุคคลที่มีเปลือกสมองซีกซ้ายเด่นจะมีความขัดแย้งต่อการสร้างจินตภาพเนื่องจากความคิดมักจะมีขึ้นอยู่กับความเป็นจริงและเหตุผลทำให้เกิดความคิดขัดแย้งต่อการฝึกแต่ก็สามารถสร้างจินตภาพได้หากทราบเหตุผลในการฝึกดังนั้นก่อนการฝึกจินตภาพจึงต้องเริ่มฝึกในระดับง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไปอาจจะต้องทำหลาย ๆ ครั้ง หรือใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ด้าน เป็นตัวกระตุ้น

4. ทฤษฎีรหัส (Dual coding theory) เป็นทฤษฎีของ Paivio (1986) เป็นทฤษฎีการประมวลผลทางภาษาหรือที่เรียกว่าเป็นการจำลองการกระทำที่เกิดขึ้นในอนาคตหรือในอดีต ทฤษฎีนี้มีอยู่ด้วยกัน 2 แบบคือ แบบที่ 1 ใช้ภาพ แบบที่ 2 ใช้เสียง ซึ่ง Kim, Singer and Tennant (1998) ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบอลล์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 นั่งดู VDO คนตีบอลล์ กลุ่มที่ 2 ฟังคำอธิบายโดยการใช้ภาพ กลุ่มที่ 3 มีคนคอยให้คำแนะนำว่ามีการเคลื่อนไหวอย่างไร กลุ่มที่ 4 ไม่เกี่ยวข้องของจินตภาพถึงสิ่งต่าง ๆ เช่น จินตภาพถึงธรรมชาติเห็นสิ่งต่าง เป็นต้น และกลุ่มที่ 5 ให้นั่งนับ 1-600 หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มทำการฝึกซ้อม ตามปกติ หลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 แสดงให้เห็นว่าการได้ยินและการเคลื่อนไหวนำไปสู่การจินตภาพที่ถูกต้อง

5. ทฤษฎีจิตประสาทกล้ามเนื้อ (Psycho neuromuscular theory) กล่าวว่าขณะที่นักกีฬาพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสมองจะถ่ายทอดแรงกระตุ้นสู่กล้ามเนื้อเพื่อตอบสนองการเคลื่อนไหวเฉพาะนั้น ๆ ทฤษฎีนี้ได้เสนอการเกิดขึ้นของการกระตุ้นจากสมองสู่กล้ามเนื้อในขณะที่นักกีฬาจินตภาพการเคลื่อนไหวโดยปราศจากการปฏิบัติจริงผลการวิจัยได้สนับสนุนความคิดนี้ว่าจินตภาพมีผลต่อระบบประสาทและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ Hale (1982) ได้สรุปว่าระบบสมองจะสร้างรูปแบบของการเคลื่อนไหวสู่ความทรงจำซึ่งจะช่วยให้เคลื่อนไหวเร็วขึ้นในภายหลัง Suinn (1972) ทำการทดสอบสภาวะจิตของนักกีฬาโดยใช้การจินตภาพโดยซุอินน์ได้

ทดสอบระบบไฟฟ้าจากกล้ามเนื้อขาในขณะที่นักกีฬาทำการจินตภาพพบว่ากล้ามเนื้อขาเกิดมีปฏิกิริยาในขณะที่นักสกีจินตภาพเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการแข่งขันดังนั้นถ้านักกีฬาจินตภาพถึงทักษะนั้น ๆ เปรียบเหมือนการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อถึงแม้ว่าในการปฏิบัติจริงการจินตภาพใช้ระยะเวลาสั้นมากซึ่งรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเหมือนเครื่องจักรเมื่อนักกีฬาฝึกทักษะนี้ซ้ำ ๆ เปรียบเหมือนกับการสร้างเครื่องจักรให้สมบูรณ์จุดประสงค์สำคัญของการสร้างทักษะในการเคลื่อนไหวคือก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยและเป็นอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นนักกีฬาควรใช้เวลาอย่างมากในการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ เพื่อก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยลงและให้เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นอัตโนมัติดังนั้นการจินตภาพจึงเป็นการช่วยในการจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและเมื่อได้รับการปฏิบัติทักษะซ้ำ ๆ ก็จะทำให้การแสดงความสามารถนั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6. ทฤษฎีข้อมูลทางชีวภาพ (Bio informational theory) เป็นทฤษฎีของ Lang (1979) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่าการจิตภาพเป็นการรวบรวมสิ่งที่บรรจุไว้ในสมองและได้กล่าวถึงการฝึกจินตภาพว่ามีส่วนประกอบอยู่ 2 ส่วน คือ

6.1 สิ่งเร้าเป็นพื้นฐานของการจินตภาพซึ่งสิ่งเร้าเหล่านั้นจะเป็นเหตุที่เกิดขึ้นในการจินตภาพเช่นการแข่งขันยกน้ำหนักในรายการที่ยิ่งใหญ่ นักกีฬาอาจจินตภาพถึง กลุ่มผู้คน คานเหล็ก ห้องพัก หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

6.2 การตอบสนองเป็นสิ่งที่อธิบายถึงการแสดงออกมาจากการฝึกจินตภาพในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สมมติขึ้นซึ่งจะแสดงออกมาทางกายภาพเช่นให้นักยกน้ำหนักรู้สึกถึงน้ำหนักในมือขณะที่เขาเตรียมพร้อมที่จะยกหรือรู้สึกว่าการตีลังกาของกล้ามเนื้อ สิ่งสำคัญของการจินตภาพไม่ได้ฝึกอยู่ภายในความคิดเท่านั้น บางครั้งอาจมีการตอบสนองออกมาด้วยและรูปแบบในการฝึกจินตภาพนั้นควรฝึกการจินตภาพที่มีสิ่งเร้าและการตอบสนองด้วยซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดผลในการจินตภาพที่ชัดเจนและการฝึกการจินตภาพในรูปแบบนี้จะมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ในการปล่อยตัวนักวิ่งสิ่งเร้า คือ เสียงปืนและการตอบสนองคือการออกตัวของนักวิ่งซึ่งถ้าฝึกปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดความคุ้นเคยความเคยชินและส่งผลต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองที่ใช้ในการออกตัวลดลง

ขั้นตอนของการเตรียมการผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพ

6.2.1 เลือกสถานที่ที่จะฝึกโดยจะต้องเป็นสถานที่ที่เงียบและรู้สึกสบาย

6.2.2 นักกีฬาจะต้องเตรียมพร้อมมีความกระตือรือร้นแต่ไม่ใช่ตื่นเต้นจนเกินไปกับเหตุการณ์สภาพการณ์ที่นักกีฬาอ่อนล้าหรือมีพลังมากเกินไปไม่เหมาะที่จะฝึกการผ่อนคลาย

6.2.3 นักกีฬาจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกจะต้องมีความเชื่อว่าเมื่อฝึกการผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพไปแล้วจะช่วยลดความเครียดได้ถึงแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาอันสั้นก็ตาม

6.2.4 การฝึกจะต้องฝึกอย่างจริงจังและจะต้องสร้างสถานการณ์ให้เกิดการผ่อนคลายให้ได้

6.2.5 นักกีฬาทุกคนจะต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจจะนอนในท่าที่สบายแขนวางแนบกับทางด้านข้างของลำตัวและหลับตาแต่อย่าไขว้เท้า

6.2.6 ในขณะที่ฝึกให้คิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีความสุขและรู้สึกปลอดภัย

6.2.7 ให้ความในการคิดนาน 1 นาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

6.2.8 หายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ

6.2.9 กระตุ้นให้นักกีฬามองเห็นตนเอง อยู่ในสถานการณ์ที่มีความสุขอย่างชัดเจน

6.2.10 ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่นั้น มากกว่าที่จะเห็นเฉพาะภาพ

6.2.11 ให้รู้สึกว่าได้ยิน ได้ยินเสียง ได้รับรู้กลิ่น สามารถสัมผัสได้อย่างต่อเนื่อง

### **การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Imagery relaxation)**

การจินตภาพ (Imagery) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย กระตุ้นแรงจูงใจและสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในใจ การจินตภาพผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง การนึกภาพควรพยายามให้ผู้ฝึกนึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังผลิตเพลินกับการทำกิจกรรมนั้นพึงพอใจกับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยการผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รส และการปฏิบัติที่เหมือนกับเหตุการณ์จริง (Callow & Hardy, 2005; Gould, Damarjian, & Greenleaf, 2002; Murphy, 1994; Vealey & Greenleaf, 2006; White & Hardy, 1998)

จากการศึกษาพบว่า มีผู้ให้ความหมายและกล่าวถึงการจินตภาพไว้มากมายหลายรูปแบบซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมเฉพาะความหมายที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายไว้ดังต่อไปนี้

อินทิตรา ปัทมินทร (2542, หน้า 191) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นหนทางหนึ่งที่จะจัดการกับความเครียดอย่างได้ผลคือการจัดการกับความคิดหรือจิตใจของบุคคลโดยใช้จินตนาการเข้าช่วยการจินตนาการได้รับการศึกษาและพิสูจน์แล้วว่าเป็นวิธีการที่ได้ผลดีในการจัดการกับปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจจินตนาการช่วยลดอาการผิดปกติทางกายช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความเครียดทางจิตใจและยังช่วยส่งเสริมภาวะความเป็นปกติสุขของบุคคลได้

ปริญญา สนิกะวาที (2542, หน้า 5) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นการสร้างภาพจากความคิดให้บุคคลมองเห็นภาพของบรรยากาศหรือสถานที่ที่มีความพึงพอใจให้ความสุขสบายและมีความสุขซึ่งเกิดจากความคิดของตนเอง

บุษบา สมใจวงษ์ (2544, หน้า 25) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นการสร้างภาพจากความคิดของตนเองไปสู่สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็นการได้ยินการได้กลิ่นการสัมผัสและการรับรสในขบวนการสร้างจินตภาพบุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านร่างกายในลักษณะที่ผ่อนคลายตามการรับรู้ของอารมณ์ที่มีความสุขขณะที่มีการสร้างจินตภาพ

อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546, หน้า 87) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นเทคนิคการรักษาเพื่อการผ่อนคลายลดความวิตกกังวลเป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืนมีความจำและการระลึกถึงในอดีตเป็นการใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวกับความจำความฝันการมองเห็นหรือการสร้างมโนภาพโดยเป็นสิ่งเชื่อมระหว่างจิตใจร่างกายและจิตวิญญาณมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลการรักษาเป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจให้ความสุขสบายทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไปอาจทำโดยการสร้างภาพด้วยความคิดให้เกิดภาพเสมือนการรับรู้สัมผัสทางกาย

พรทิพย์ จุลเหลา (2548, หน้า 60) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพหมายถึงการแนะแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังประสบการณ์ที่มีความสุขซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ผ่านกระบวนการในการสร้างจินตนาการโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5

พงศ์ปกรณ์ พิษิตฉัตรธนา (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นการสร้างภาพขึ้นในความคิดจะเป็นภาพอะไรก็ได้ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเราอย่างมากมายซึ่งจินตภาพที่คนสร้างขึ้นจะเป็นข้อมูลที่สามารถลงสู่จิตได้สำนึกได้และจะมีผลต่อคน ๆ นั้น ในอนาคตคนที่มีการจินตภาพในเชิงบวกเชิงสร้างสรรค์ชีวิตของเขาจะถูกผลักดันไปในทางที่ดีก้าวหน้าขึ้นและประสบความสำเร็จส่วนคนที่มีการจินตนาการในเชิงลบเชิงถดถอยชีวิตของเขาจะถูกผลักดันไปในทางที่แย่

ถอยหลังและล้มเหลวจินตภาพจึงเหมือนตัวจุดประกายหรือปัจจัยที่จะกระตุ้นให้ตัวเราไปสู่เป้าหมายตามภาพที่เราสร้างขึ้นในจิตใจมีการค้นพบว่าจินตภาพเชิงบวกสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตและสุขภาพได้

Timothy (2002, p. 3) กล่าวถึงการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Visual imagery relaxation) ว่ามีประโยชน์และมีความสำคัญในการจัดการกับความเครียดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดีการผ่อนคลายจะช่วยให้มีสมาธิในทุก ๆ สถานการณ์ช่วยให้เราทำงานได้ดียิ่งขึ้นสามารถฝึกได้ทั้งที่ทำงานที่บ้านหรือระหว่างการเดินทางซึ่งการฝึกสามารถทำได้โดยง่ายมีรูปแบบคล้าย ๆ กับการฝึกสมาธิสามารถฝึกได้ทุกที่แต่ต้องเป็นสถานที่สงบเงียบ

Williams and Carey (2003, pp. 1-7) กล่าวถึงการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Visual imagery) ว่าเป็นเทคนิคในการเบี่ยงเบนความสนใจของคนเราจากความตึงเครียดอาการเจ็บปวดหรือปัญหาต่าง ๆ ด้วยการจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม ภาพที่เราสร้างขึ้นในใจจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งเทคนิคการผ่อนคลายนี้ถือว่าเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับการควบคุมร่างกายของคนเรา จากการศึกษาวิจัยพบว่า การผ่อนคลายจะช่วยให้เพิ่มพลัง ลดความเมื่อยล้าเพิ่มการตื่นตัวจากภาวะง่วงซึมเพิ่มแรงจูงใจเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจจะช่วยลดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดช่วยลดความดันโลหิตลดการทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะเพิ่มปริมาณเลือดที่ไปสู่สมองมากขึ้นซึ่งการใช้ยาก็จะให้ผลในลักษณะเดียวกันได้แต่จะมีผลข้างเคียงตามมา

ดังนั้น การใช้เทคนิคการผ่อนคลายจึงมีความสำคัญจากความหมายของการจินตภาพตามที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นจึงอาจสรุปเพื่อรวมความหมายของการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายได้ว่าเป็นการสร้างภาพให้เกิดขึ้นในจิตใจเพื่อเหนี่ยวนำแนะแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่ตนเองชื่นชอบหรือเคยมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงอาจเป็นสถานที่ หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพสามารถใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การเคลื่อนไหว การได้กลิ่น และการรับรส บุคคลจะรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่ในสถานที่หรือเหตุการณ์จริงโดยการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจมีผลต่อการรับรู้ทางความคิดอารมณ์และความรู้สึก ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายมีสมาธิลดความ ตึงเครียดและความวิตกกังวล ถือเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนได้ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลอย่างได้ผลและจะใช้เวลาน้อยลงเมื่อผ่านการฝึกฝนมาอย่างดี



### หลักปฏิบัติในการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

การฝึกจินตภาพอาจเกิดผลแตกต่างกันแต่ทุกคนแม้ว่าจะใช้โปรแกรมในการฝึกจินตภาพเดียวกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ความคิดจินตนาการการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่แวดล้อมขณะทำการฝึก รวมไปถึงพัฒนาการของสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ดังนั้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายควรปฏิบัติตามหลักดังต่อไปนี้

1. การฝึกจินตภาพควรใช้ภาพหรือวัตถุที่เหมาะสมก่อนทำการฝึกปฏิบัติควรสอบถามผู้เข้ารับการฝึกถึงสถานที่ชอบหรือสิ่งที่ประทับใจอาจให้ผู้ฝึกปฏิบัติอธิบายให้ฟังแล้วใช้สถานที่แบบนั้นหรือสิ่งที่ประทับใจนั้น ๆ ในการสร้างจินตภาพ
2. การนั่งถึงสถานที่ที่ประทับใจให้ผู้ฝึกปฏิบัติพยายามใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส ซึ่งจะช่วยให้ภาพที่เกิดขึ้นมีความชัดเจนและเกิดประสิทธิภาพมากในการสร้างจินตภาพ
3. หากผู้เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้แนะนำจะทำให้มีความมั่นใจและมีความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติที่ดียิ่งขึ้นส่งผลให้การฝึกปฏิบัติได้ผลดี ดังนั้น ผู้แนะนำควรจะมีความคุ้นเคยกับผู้เข้ารับการฝึกเป็นอย่างดี
4. แจ้งให้ผู้รับการฝึกทราบว่าการสร้างจินตภาพทุกครั้ง จะอยู่ภายใต้การควบคุมของตนเองตลอดระยะเวลาการฝึก เพราะผู้รับการฝึกมักจะคิดว่าตนเองจะถูกควบคุมและก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้
5. ควรอธิบายให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องของวิธีการ ลำดับขั้นตอนของกระบวนการตลอดจนจุดประสงค์และประโยชน์ของการฝึกเพื่อให้ผู้รับการฝึกตั้งใจฝึกเต็มความสามารถ
6. ขณะฝึกปฏิบัติจะต้องไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดหรือมีสิ่งใดที่ขัดขวางสมาธิ ดังนั้น จึงต้องมีการสอบถามผู้เข้ารับการฝึกเสียก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอาการบาดเจ็บหรือสิ่งใด ๆ รบกวนสมาธิควรแนะนำให้สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ รับประทานอาหารให้พอดีไม่หิวหรืออิ่มจนเกินไป
7. ควรเลือกสถานที่ฝึกที่สงบเงียบอากาศไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไปมีแสงไฟพอสลัว ๆ เพื่อให้ความรู้สึกสบายขณะฝึกปฏิบัติและควรติดป้ายห้ามรบกวนเพื่อความเป็นส่วนตัวในการฝึก โดยแนะนำผู้เข้ารับการฝึก ปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนการฝึก
8. ขณะฝึกปฏิบัติควรให้ผู้เข้ารับการฝึกนั่งในท่าที่สบาย ๆ และควรหลับตาเพื่อป้องกันการรบกวนสมาธิจากการเห็นสิ่งแวดล้อมรอบข้างในขณะที่ผู้แนะนำควรใช้น้ำเสียงนุ่มนวล เยือกเย็น ไม่ใช้คำพูดเร็วและเร็วเกินไปเพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติรู้สึกสงบและผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น

9. เริ่มต้นการฝึกจินตภาพด้วยการผ่อนคลายโดยการหายใจเข้า-ออกช้า ๆ และลึก เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายของร่างกายแต่ละส่วน โดยปล่อยวางความคาดหวัง ความกังวลใจ และภาระการงานต่าง ๆ ไว้ชั่วคราว

10. ควรใช้ระยะเวลาที่เหมาะสมในการฝึกจินตภาพระดับเริ่มต้นควรใช้เวลาประมาณ 5 นาที และเมื่อเริ่มชำนาญกับการฝึกแล้วจึงเพิ่มเวลาเป็น 15-20 นาทีต่อวัน (Williams & Carey, 2003, p. 7)

## การสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพ และการซ้อมในใจ (Mental rehearsal/ mental preparation) เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ การสร้างจินตภาพหรือลองซ้อมภาพในใจให้ชัดเจนมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้น ด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541, หน้า 91-92)

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย (2542, หน้า 237-238) ได้กล่าวถึง การสร้างจินตภาพไว้ว่า เป็นการเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพหมายถึง การมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การมองเห็นนี้ประกอบไปด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้สึกในการออกกำลังกาย คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ จะช่วยให้การสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล และความเจ็บปวด

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541, หน้า 92) กล่าวไว้ว่า การสร้างหรือการนึกภาพในอนาคตยังช่วยควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด การสร้างภาพ หรือนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา หรือสร้างภาพใหม่ ขึ้นในใจเพื่อให้เข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมคิดหาวิธีป้องกัน และแก้ไขโดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วจึงปฏิบัติจริง

### 1. การแบ่งลักษณะของการจินตภาพ

1.1 การจินตภาพแบบภายใน (Internal imagery) การจินตภาพจากภายใน เป็นทักษะที่เป็นมุมมองของตัวเอง Weinberg and Gould (2003, p. 286) จากมุมมองของตัวเอง

เอง คือตัวเราจะทำสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมองผ่านกล่องที่เหมือนอยู่บนหน้าผากของเรา เหมือนที่เรากำลังนึกถึงเหตุการณ์นั้นอยู่ด้วยตนเอง ยกตัวอย่างเช่น กำลังจินตภาพว่ากำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำงานการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแต่ผู้จินตภาพจะไม่สามารถมองเห็นนอกจากสิ่งที่เรากำลังคิดอยู่การจินตภาพแบบภายใน รวมถึงการยับยั้งการเคลื่อนไหว เพราะนั่นคือสิ่งที่ผู้จินตภาพกำลังทำด้วยตนเองอยู่ (Weinberg & Gould, 2003)

1.2 การจินตภาพจากภายนอก (External imagery) เป็นการจินตภาพโดยมองจากภายนอก เหมือนกับที่เรากำลังดูมมองอยู่เหมือนกับการภาพยนตร์ออกมา ยกตัวอย่าง เช่น นักบาสเกตบอลฝึกการจินตภาพว่ากำลังชู้ตลูกบาสเกตบอล โดยใช้การจินตภาพแบบภายนอก ผู้จินตภาพจะไม่เห็นแค่ตัวเองในการชู้ตลูกบาสเกตบอล ซึ่งผู้ฝึกจินตภาพในแบบภายนอกในขณะที่กำลังจินตภาพอยู่ เขาจะเห็นเพื่อนร่วมทีมกำลังวิ่งกำลังกระโดดและกำลังบล็อก หรือเห็นทั้งกองเชียร์ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องภายในสนาม อย่างไรก็ตาม การจินตภาพแบบภายนอกผู้จินตภาพต้องการที่จะตัดสิ่งรบกวนต่าง ๆ ให้เหลือแต่หน้าที่ความต้องการเพียงอย่างเดียว การจินตภาพที่ดีเราควรที่จะจินตภาพทั้งแบบภายในและแบบภายนอก (Weinberg & Gould, 2003) สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ จินตภาพให้ชัดเจนสามารถควบคุมได้มากกว่าที่จะสนใจว่าจะเป็นจินตภาพแบบภายในหรือจินตภาพแบบภายนอก

## 2. แนวทางสำคัญของการใช้การจินตภาพที่มีประสิทธิภาพ

การจินตภาพช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ ยังช่วยรวบรวมสมาธิสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการวิเคราะห์ทบทวนทักษะต่าง ๆ ช่วยในการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น แนวทางสำหรับการใช้ประกอบด้วย มุมมองด้านการจินตภาพการใช้จินตภาพการฝึกทักษะและร่างกายและความสามารถในการจินตภาพของนักกีฬาดังนี้

### 2.1 การมองเห็นแบบภายในและภายนอกในการใช้การจินตภาพ

Mahoney and Avenier (1977) แบ่งลักษณะของการจินตภาพออกเป็น 2 แบบ คือแบบภายในและภายนอกการจินตภาพแบบภายในเป็นการรับรู้สิ่งที่นักกีฬามองเห็นภาพมาจากการมองเห็นของตาจุดมองเห็นนั้นเป็นตำแหน่งที่อยู่หลังสายตา จากภายในออกมาสู่ภายนอก เช่นมองเห็นมือที่ยื่นออกไปจับลูกบอล ในทางตรงกันข้ามการจินตภาพแบบภายนอกเป็นการมองเห็นจากภายนอก เช่นเดียวกับการดูวิดีโอ อย่างไรก็ตาม นักกีฬาอาจจะใช้การจินตภาพแบบภายในหรือภายนอกนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของความต้องการ

## 2.2 การนำการจินตภาพเชื่อมกับการฝึกทางร่างกาย

ความสำคัญในการจินตภาพต้องเชื่อมต่อการฝึกทักษะทางร่างกาย อันที่กระทำในช่วงเดียวกับการฝึกซ้อมทบทวนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน การจินตภาพเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถ หรือเรียกได้ว่าเป็นสารเสริมพลังงานให้แก่ นักกีฬา การฝึกการจินตภาพไม่ได้เป็นการฝึกเพื่อทดแทนการฝึกทางด้านร่างกาย แต่มันเป็นหนทางในการฝึกจิตใจเพื่อเชื่อมโยงทักษะและนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.3 ความสามารถในการฝึกการจินตภาพ

การจินตภาพที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬา การศึกษาที่ผ่านมา (Isaac, 1992) เสนอแนะว่าถ้านักกีฬาที่มีความสามารถพัฒนาความชัดเจนและการควบคุมสำหรับการจินตภาพ อาจจะเป็นหนทางไปสู่ความสำเร็จในการฝึกเทคนิคการจินตภาพ แม้การศึกษาของ Partington and Orlick (1987) กล่าวถึงวิธีการจินตภาพของนักกีฬาโอลิมปิกที่ อาจจะไม่ได้อาศัยการควบคุมภาพได้ดีมากนักแต่พวกเขาสามารถใช้การจินตภาพได้อย่างดี อันเนื่องมาจากการฝึกอย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอในการฝึกประจำวันการฝึกอย่างเป็นระบบ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะการมองเห็นและการรับรู้การเคลื่อนไหวซึ่งทำให้ ความสามารถในการฝึกจินตภาพเพิ่มขึ้น (Rodgers, Hall & Buckholz, 1991)

## 2.4 การจัดโปรแกรมการฝึกจินตภาพ

กระบวนการฝึกการจินตภาพมี 3 ขั้นตอน โดยแบ่งได้ดังนี้

2.4.1 ผู้ฝึกสอนเห็นความสำคัญ และแนะนำการใช้จินตภาพประกอบการฝึกซ้อม เป็นขั้นตอนการอธิบายการจินตภาพให้นักกีฬา อันที่ตรงใจให้นักกีฬาเชื่อและปฏิบัติตาม นอกจากนั้น ควรหลีกเลี่ยงการอธิบายที่เกินความเป็นจริงซึ่งต้องมั่นใจว่านักกีฬาเข้าใจจริง ไม่หลงประเด็นหรือเชื่อว่าการฝึกการจินตภาพจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จ การฝึกจินตภาพเป็นพื้นฐานของการฝึกเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา

2.4.2 ประเมินความสามารถการจินตภาพของนักกีฬาเป็นกระบวนการเพื่อวัดความสามารถในการจินตภาพของนักกีฬา นักกีฬามีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะกีฬาและประสบการณ์ ซึ่งจะทำให้เกิดความแตกต่างในการพัฒนาความสามารถ การควบคุมและความชัดเจนของการจินตภาพ ดังนั้น การประเมินจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาความสามารถการจินตภาพของนักกีฬา

2.4.3 การฝึกทักษะการจินตภาพพื้นฐานการจินตภาพเป็นทักษะซึ่งจากหลักการความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้นเชื่อว่าบุคคลมีความแตกต่างกันซึ่งความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย ทักษะและจิตใจเองที่ทำให้การจินตภาพจึงมีความแตกต่างกันและควรได้รับการฝึกอย่าง

เป็นระบบการฝึกทักษะการจินตภาพพื้นฐานประกอบด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่ ความชัดเจน (Vividness) การควบคุม (Controllability) การรับรู้ตนเอง (Self-awareness)

### 3. การพัฒนาทักษะจินตภาพ

การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องได้รับการพัฒนาและการฝึกฝนเป็นประจำโดยมีหลักเบื้องต้นในการฝึกดังนี้ (Morris, Spittle & Watt, 2005)

3.1 การผ่อนคลาย (Relaxation) ร่างกายและจิตใจควรอยู่ในช่วงที่ผ่อนคลายให้มากที่สุดทั้งก่อนและขณะฝึก

3.2 ลักษณะที่เหมือนจริง (Realism) การสร้างภาพในการฝึกควรเป็นภาพที่เหมือนจริงเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะนั้นจริง ๆ ภาพที่เห็นควรมีองค์ประกอบ ดังนี้

3.2.1 ความชัดเจน (Clarity) ควรเป็นภาพที่ชัดเจนเหมือนจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ รวมถึงสี

3.2.2 ประสาทสัมผัส (Vividness) รวบรวมประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่าที่จะเป็นไปได้ใช้ในการจินตภาพ ดังนั้น ภาพต้องชัดเจนเหมือนจริง (Clear & realistic) เสมือนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

3.2.3 อารมณ์ (Emotion) พยายามรวบรวมอารมณ์ความรู้สึกใช้ในการจินตภาพ สร้างความรู้สึกที่ดีกับการจดจำ

3.2.4 ควบคุมภาพ (Control) แยกภาพสู่องค์ประกอบย่อย ๆ และพยายามควบคุมภาพองค์ประกอบที่เห็นได้ เช่น การวิ่งระยะสั้น ให้มุ่งความสนใจที่ภาพการเคลื่อนไหวของแขนขา ลำตัว หัว เท้า มือ การหายใจ เป็นต้น

3.2.5 มุ่งความสนใจกับผลในทางบวก (Positive outcome) สิ่งที่เป็นที่ควรมุ่งความสนใจความคิดเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จ

3.3 ความสม่ำเสมอ (Regularity) ใช้เวลา 3-5 นาที ในการฝึกจินตภาพสามารถก่อให้เกิดประโยชน์และควรใช้เวลาในการฝึกทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและเวลานอกเหนือจากการฝึกซ้อมอย่างน้อย 10-15 นาทีต่อวัน

3.4 การเสริมแรงหรือการหาวิธีการสนับสนุน (Reinforcement) ในการพัฒนาการจินตภาพสามารถเขียนองค์ประกอบต่าง ๆ ของภาพเป็นบทบรรยายเพื่อใช้ในการจินตภาพจะช่วยให้การฝึกได้ดีขึ้นซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มทักษะจินตภาพมากขึ้น

3.4.1 บรรยายภาพพื้นฐานของทักษะที่ต้องการฝึกรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ ของทักษะที่จะสร้างจินตภาพ

3.4.2 เพิ่มรายละเอียดของประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยการบรรยายรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น สถานการณ์สภาพอากาศ ลักษณะการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

3.4.3 แก้ไขบทบรรยายให้เหมาะสม อ่านบททวนบทบรรยายอีกครั้งให้รู้สึกเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะ หรือมีประสบการณ์จริงตามเรื่องราว

3.4.4 จัดทำเป็นเทปบันทึกเสียง เพื่อเป็นวัสดุพร้อมใช้ในการฝึกจินตภาพ

#### 4. ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

4.1 สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อผลของการฝึกจินตภาพว่าจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น มีผู้คนพลุกพล่าน มีเสียงดังอีกทีก็ครึกโครม มีสภาพอากาศร้อนหรือเย็นจนเกินไป จะมีผลรบกวนสมาธิของผู้ฝึกปฏิบัติ ดังนั้น ควรเลือกสถานที่ฝึกที่มีความเหมาะสมต่อการฝึก

4.2 ลักษณะของบุคคลโดยบุคคลที่มีเปลือกสมองซีกซ้ายเด่นจะสร้างจินตภาพได้ยากกว่าบุคคลที่มีเปลือกสมองซีกขวาเด่น เนื่องจากสมองซีกซ้ายจะเด่นเรื่องการวิเคราะห์ความคิดในเชิงเหตุผลจึงเกิดการขัดแย้งต่อการสร้างจินตภาพ ซึ่งความคิดต้องใช้จินตนาการเห็นภาพในใจทำให้มักเกิดความคิดขัดแย้งต่อการฝึก แต่ก็สามารถฝึกจินตภาพได้หากทราบเหตุผลในการฝึก ดังนั้น การฝึกจินตภาพจึงต้องเริ่มฝึกในระดับง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไปอาจจะต้องทำหลาย ๆ ครั้งหรือใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ด้านเป็นตัวกระตุ้น

4.3 ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลถ้าหากว่าอยู่ในภาวะของอารมณ์ที่มีความทุกข์ ทรมานหรือมีความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ จะส่งผลรบกวนสมาธิในการฝึกจินตภาพทำให้เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้น ก่อนการฝึกต้องควบคุมภาวะเหล่านี้ให้ได้เสียก่อน (พรทิพย์ จุลเหล่า, 2548)

4.4 ความเชื่อในการสร้างจินตภาพจากการศึกษาของ Kwekkeboom, Kneip and Pearson (2003) ที่ศึกษาประวัติการสร้างจินตภาพและความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพต่อผลการฝึกพบว่า ความเชื่อต่อผู้แนะนำการฝึกจินตภาพมีความสัมพันธ์กับผลของการฝึก (พรทิพย์ จุลเหล่า, 2548) ดังนั้น ก่อนเข้ารับการฝึกจินตภาพควรอธิบายให้ผู้รับการฝึกเข้าใจถึงเหตุผลของการฝึกและประโยชน์ที่จะได้รับ

#### 5. ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

Harris and Harris (1984, p. 281) กล่าวว่าประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ ว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงและแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง

นอกจากนี้ การจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนาแน่นทางจิตต่อการต่อสู้ อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่สามารถเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้รับการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of all dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ดังนั้น การจินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจได้ ชัดเจน จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนไปแล้วเมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถกระทำได้ในขณะนั้น รวมไปถึงช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นด้วยการจินตภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (Morris et al., 2005)

5.1 เพื่อให้เห็นความสำเร็จ (To see success) การเห็นภาพตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งความสามารถที่จะปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้นและเห็นผลของความสามารถตามความต้องการ ซึ่งจะเป็นการสร้างความเชื่อมั่น

5.2 เพื่อเป็นแรงจูงใจ (To motivate) ก่อนหรือระหว่างฤดูการฝึก ให้สร้างภาพของเป้าหมายสำหรับฤดูการฝึกนั้นการแข่งขันครั้งที่ผ่านมาหรือการแข่งขันในอนาคตการสร้างภาพตามวัตถุประสงค์จะเป็นสิ่งกระตุ้นแรงจูงใจซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความหนักของการฝึก

5.3 เพื่อสร้างทักษะที่สมบูรณ์ (To perfect skill) การจินตภาพเป็นทักษะที่บ่อยครั้งเราใช้ในการเรียนรู้และแก้ไขทักษะต่าง ๆ หรือส่วนหนึ่งของทักษะนักกีฬาชั้นยอดจะมองเห็นและรู้สึกด้วยตนเองถึงการปฏิบัติทักษะโปรแกรมต่าง ๆ กิจวัตรประจำวันหรือการเล่นได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมาก

5.4 เพื่อสร้างความคุ้นเคย (To familiarise) การจินตภาพสามารถฝึกเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เช่น สถานการณ์การแข่งขัน วิธีการแข่งขัน รูปแบบการเล่น ทักษะที่ต้องทำบ่อย ๆ แผนการเล่น แผนการให้สัมภาษณ์ การฝึกจินตภาพเพื่อสร้างความคุ้นเคยต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้มีความมั่นใจเพราะเสมือนได้ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มาแล้ว

5.5 เพื่อกำหนดระดับความสามารถ (To set the stage for performance) การจินตภาพเป็นทักษะที่สามารถนำไปบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกก่อนการแข่งขัน อยู่เสมอ การจินตภาพจะช่วยกำหนดระดับของจิตใจเพื่อพัฒนาความสามารถนักกีฬาสามารถทำ

จิตใจได้สมบูรณ์โดยใช้ความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐานวิธีการนี้จะช่วยให้การจินตภาพ ความรู้สึกก่อนการแข่งขันและสิ่งที่ไม่ให้ความสนใจ อีกทั้งยังช่วยเปลี่ยนความคิดทางลบโดยการมุ่ง ความสนใจกับความรู้สึกที่ดีก่อนการแข่งขัน

5.6 เพื่อใช้ในการทบทวนภาพหรือทักษะ (To refocus) เมื่อมีการจินตภาพเกิดขึ้น แล้วสามารถใช้เพื่อนักทบทวนภาพการฝึก หรือทักษะที่ต้องการเช่นเมื่อรู้สึกเฉื่อยชา เวลาอบอุ่น ร่างกาย การทบทวนภาพความสามารถที่ดีที่สุดหรือภาพการแข่งขันที่ดีที่สุดด้วยการจินตภาพ ทำให้เพิ่มความสนใจและความกระตือรือร้น

5.7 เพื่อการฟื้นฟู (To rehabilitate) ช่วงเวลาที่มีการบาดเจ็บและต้องพักฟื้นฟู สภาพร่างกายสามารถฝึกจินตภาพเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจการผ่อนคลายการลดความวิตกกังวลและ เป็นการซ่อมทักษะโดยการทบทวนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการกลับมาฝึกซ้อมและแข่งขัน

จากการรวบรวมข้อมูลเรื่องประโยชน์ของการฝึกจินตภาพตามที่ได้มีผู้กล่าวไว้ข้างต้น จึงอาจสรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพหากนำมาใช้ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่มี แนวโน้มว่าจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายมากขึ้นเป็นการเพิ่มแรงจูงใจเสริมสร้าง สมรรถนะและความมั่นใจช่วยให้แสดงทักษะกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความผิดพลาดน้อย

## 6. ปัญหาการใช้จินตภาพ

การจินตภาพมีประโยชน์ในอีกด้านหนึ่งอาจจะสร้างความรู้สึกทางลบและลุ่มหลง เช่นเดียวกัน การศึกษาของ Feltz and Landers (1983) ที่ทำการวิเคราะห์วรรณกรรม พบว่า อิทธิพลทางลบที่เกิดจากการจินตภาพในการพัฒนาทักษะทางกลไกและความแข็งแรง การศึกษา เสนอว่าความสามารถของนักกีฬาบางด้านอาจเสียไปจากการฝึกทักษะทางจิตใจที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนั้น Feltz and Landers (1983) กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อการใช้จินตภาพ ดังนี้

การจินตภาพเป็นการเพิ่มความวิตกกังวลขึ้น การจินตภาพว่าการแข่งขันกำลังจะเริ่มต้น ก็อาจจะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล สอดคล้องกับการศึกษาของ Jowdy, Murphy and Durtschi (1989) ที่พบว่าก่อนการแข่งขันนั้นนักกีฬาถูกสถานการณ์รวมทั้งสิ่งแวดล้อมภายใน สถานการณ์กระตุ้นให้จิตใจเกิดความวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น “การจินตภาพทำให้ฉันรู้สึกหัวใจของ ฉันถูกกระตุ้นทำให้หัวใจเต้นแรง และตื่นเต้นว่าฉันอาจจะไม่สามารถควบคุมและทำมันได้” ดังนั้น การจินตภาพ เป็นตัวรบกวนนักกีฬาอาจจะมีความยุ่งยากในการควบคุมความตั้งใจในการแข่งขัน เนื้อหาของการจินตภาพที่มีความสำคัญในการช่วยเหลือหรือทำลายความพยายามในการควบคุม



ความตั้งใจนั้น การศึกษาของ Jowdy, Murphy and Durtschi (1989) พบว่านักว่ายน้ำที่พยายามรวบรวมความตั้งใจแต่ถูก การจินตภาพนั้นรบกวนทำให้ไม่สามารถรวบรวมความตั้งใจได้

การจินตภาพเป็นสาเหตุทำให้ขาดการควบคุม บ่อยครั้งที่นักกีฬาจะกล่าวถึงปัญหาของการควบคุม การจินตภาพทั้งเป็นสิ่งที่ต้องการและไม่ต้องการอันเนื่องมาจากความสามารถในการควบคุมการจินตภาพนักกีฬาและผู้ฝึกสอนอาจจะช่วยเหลือในการฝึกซ้อมทางจิตใจแก่นักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในการฝึก

การจินตภาพเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความมั่นใจมากเกินไป บ่อยครั้งที่นักกีฬาอาจจะจินตภาพ การเล่น การประสบความสำเร็จก่อนการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีอาจจะทำให้นักกีฬามองข้ามในรายละเอียดที่สำคัญของการเตรียมตัวก่อนการแข่งขันได้

## ดนตรี

ดนตรีเป็นภาษาสากลที่มนุษย์ทุกชาติ ทุกชนชั้นทั่วโลก ทุกเพศ ทุกวัย ต่างรู้จักและคุ้นเคยกันดี นอกจากจะให้ความบันเทิงในทุกวาระโอกาสของชีวิตแล้วปัจจุบันยังมีการใช้ดนตรีกันอย่างแพร่หลายในการช่วยทำให้ลดความเครียดความวิตกกังวลทำให้อารมณ์ดีขึ้น

### 1. แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย

ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีพระราชดำรัสของพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชตรัสไว้ว่า “ดนตรีล้วนอยู่ในตัวคนทุกคนเป็นส่วนยิ่งใหญ่ในชีวิตคนเรา” ดนตรีเกิดจากการที่มนุษย์ร้องเลียนแบบเสียงร้องของสัตว์ต่าง ๆ มีจุดประสงค์ คือ การล่า โดยนักล่าเหล่านั้นมีการเรียนรู้ที่จะทำเสียงจากการเป่าหรือผิวเขาสัตว์ หรือปล้องไม้ไผ่ เกิดเป็นนกหวีดเพื่อเลียนเสียงนกร้อง ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องดนตรีชนิดแรก ๆ ของมนุษย์เรา

เมื่อวิถีของมนุษย์นั้นมีการพัฒนาที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ ดนตรีก็นำมาประกอบในกิจกรรมในชีวิตประจำวันของมนุษย์เรานำมาใช้ในพิธีการ เช่น งานแต่งงาน งานเฉลิมฉลอง งานบวช เป็นต้น จะเห็นได้ว่ามีการนำดนตรีมาใช้นั้นมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป

### 2. ลักษณะและลีลาของดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย

สุกรี เจริญสุข (2532, หน้า 62-68) ได้กล่าวถึง ลีลาดนตรีโดยคำนึงถึงเนื้อหาหลัก ๆ

ดังนี้

2.1 ดนตรียอดนิยม (Popular music) เพลงยอดนิยมบางครั้งก็เรียกว่าเพลงสมัยนิยม ซึ่งมีความหมายกว้างมากเป็นดนตรีสำหรับคนส่วนใหญ่ ตั้งแต่รสนิยมทางดนตรีของคนในสังคมแต่ละสมัยแต่ละวัย เช่น เพลงไทยคลาสสิกเป็นที่นิยมสูงสุดในสมัยรัชกาลที่ 6 หรือเพลงร็อคเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นปัจจุบัน เป็นต้น

ประเภทของดนตรียอดนิยม ได้แก่ ดนตรีพื้นบ้าน (Folk music), ดนตรีลูกทุ่ง (Country music), ดนตรีลูกกรุง (Light music), ดนตรีร็อก (Rock music), และดนตรีแจ๊ส (Jazz music)

2.2 ดนตรีคลาสสิก (Classic music) คำว่าคลาสสิก มีหลายความหมายด้วยกัน ประกอบกับกาลเวลาเปลี่ยนไปนำไปใช้ในลักษณะที่ต่างกันไปซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ประการแรก มีความหมายว่าได้รับความสำเร็จสูงสุดแล้วในแต่ละสาขาวิชา โดยไม่มีเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องตัวอย่าง เช่น บัลเล็ทของรัสเซีย กายกรรมของจีน ที่ได้รับการยอมรับว่าไม่มีใครเสมอเหมือนก็ถือว่าเป็นคลาสสิก

ประการที่สอง มีความหมายว่า สิ่งที่เป็นคลาสสิกต้องไม่อยู่ในขอบข่ายที่เป็นสมัยนิยม การมากด้วยจำนวนเป็นสมัยนิยม แต่ถ้าหนึ่งในจำนวนนั้นได้รับการคัดเลือกให้เป็นที่สุดแล้วก็น่าจะเป็นคลาสสิกได้ เช่น ความงดงามอย่างโมนาลิซา ได้รับการยอมรับว่างดงามที่สุด

ประการที่สาม ในความหมายของดนตรีคลาสสิก เพราะเหตุว่าเป็นดนตรีที่อาศัยเค้าโครงของดนตรีที่วิจิตรพิสดาร ถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบของดนตรีที่สูงสุด ของแนวทำนอง การประสานเสียง สีสันทของเครื่องดนตรี รูปแบบของโครงสร้าง การถ่ายทอดทางอารมณ์ เป็นต้น ได้ถูกประพันธ์ขึ้นด้วยความประณีต บรรจง ดนตรีเพื่อความงดงามของเสียงดนตรีเป็นคลาสสิกในแง่คุณภาพของงาน

ประการสุดท้าย คลาสสิกมีความหมายของระยะเวลาที่เรียกว่าสมัยคลาสสิก คือระหว่าง พ.ศ. 2293 (ค.ศ. 1750) จนกระทั่งปี พ.ศ. 2353 (ค.ศ. 1810) โดยประมาณเป็นช่วงเวลาที่มิกนดนตรีที่มีชื่อเสียงนำสมัยอยู่สองท่านด้วยกันคือ โมซาร์ท (Amedeus Mozart) และไฮเดิน (Haydn) ทั้งสองท่านถือเป็นแบบฉบับของสมัยคลาสสิก ความเด่นของดนตรีในยุคนี้ประดับประดาเสียงดนตรี โดยอาศัยลูกเล่นหลักหนึ่งดนตรีลีลาที่เรียกว่า โพลีโฟนี (Polyphony) ซึ่งโพลีโฟนีอาศัยเทคนิคที่เรียกว่า เคาน์เตอร์พอยต์ (Counter point) หมายถึง โน้ตต่อโน้ต หรือทำนองต่อทำนอง นอกจากนั้น ยังหมายถึงแนวทำนองที่ใช้สอดแทรกเข้าไปในทำนองหลักที่มีอยู่แล้ว (อนรรฆ จรรย์ยานนท์, 2537) โดยใช้ทุกแนวในการดำเนินเพลง ในขณะที่เดียวกันทุก ๆ แนวจะประสานซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นลักษณะดนตรีที่นิยมใช้กันในสมัยบาโรค (Baroque) สมัยคลาสสิกเริ่มนิยมความเป็นโฮโมโฟนี (Homophony) คือ มีทำนองหลักเด่นแล้ว เสียงอื่น ๆ มีหน้าที่สนับสนุนความเด่นของเสียงนั้น ซึ่งเรียกว่าการประสานเสียง (Harmony) ในสมัยคลาสสิกทุก ๆ อย่างเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงคนเริ่มสนใจความแตกต่างระหว่างบุคคลสนใจสิทธิและเสรีภาพอย่าง

เท่าเทียมกันในสังคมเปลี่ยนแปลงแนวคิดทางระบอบการปกครอง ส่วนเรื่องของดนตรี มีแนวโน้มประพันธ์เพลงสำหรับชาวบ้านมากขึ้นแทนที่จะมีดนตรีสำหรับศาสนาเพียงอย่างเดียว

ดนตรีคลาสสิกในมุมมองของคนไทยนั้นถือเป็นของสูงเข้าถึงได้ยากอาจกล่าวได้ว่าดนตรีคลาสสิกในเมืองไทยมี 2 ประเภท คือ ดนตรีไทยคลาสสิก (Thai classical) และดนตรีสากลคลาสสิก (Classic)

2.2.1 ดนตรีไทยคลาสสิก (Thai classical) โดยโครงสร้างแล้วมีความเป็นพื้นบ้านมากกว่าดนตรีคลาสสิก อย่างไรก็ตาม เพลงไทยที่มีคุณสมบัติสูง ละเอียดอ่อน มีความไพเราะ ต้องอาศัยความสามารถสูงซึ่งถือเป็นเพลงชั้นสูงน้อยคนนักที่จะสามารถถ่ายทอดออกมาได้ดีนาน ๆ จะมีการแสดงสักครั้งต้องเกี่ยวกับงานพิธีเมื่อนาน ๆ เล่นดนตรีสักครั้งหนึ่ง นับวันคนเล่นได้น้อยลง ผู้ฟังเองก็ไม่เกิดความซาบซึ้งเนื่องจากไม่เคยได้ยินดนตรีไทยคลาสสิกอยู่ในชนกลุ่มเล็ก คนส่วนมากไม่มีโอกาสเข้าถึง

2.2.2 ดนตรีคลาสสิก (Classic) ยุคสมัยของดนตรีคลาสสิกนั้นเริ่มตั้งแต่ยุคบาโรคเป็นต้นไปจนถึงยุคโมเดิร์นรวมทั้งหมด 5 ยุค คือ ยุคบาโรค (The Baroque period, ค.ศ. 1600-1750), ยุคคลาสสิก (The Classical period, ค.ศ. 1750-1820), ยุคโรแมนติก (The Romantic period, ค.ศ. 1820-1900), ยุคอิมเพรสชันนิสติก (The Impressionistic period, ค.ศ. 1900-1910) และยุคโมเดิร์น (Modern period, ค.ศ. 1900-ปัจจุบัน) การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมดนตรี เริ่มมีการแลกเปลี่ยนตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา การฟังและชื่นชมดนตรีคลาสสิกตะวันตกขึ้นอยู่กับค่านิยมและความนิยมชมชอบในการฟังด้วยเหตุที่ว่าดนตรีส่วนใหญ่ต้องอาศัยผู้อุปถัมภ์ ค้ำชูถึงจะอยู่ได้ และถ้าขาดผู้ฟังวงดนตรีก็อยู่ไม่ได้ในสมัยบาโรค (Baroque) นั้นนักดนตรีได้รับอุปการะจากวัดและวังสมัยคลาสสิกนักดนตรีนั้นอาศัยอยู่ตามบ้านผู้ดีมีเงินหรือราชสำนักต่าง ๆ มีวงดนตรีประจำราชสำนักต่าง ๆ นักดนตรีมีหน้าที่สร้างสรรค์งานไปตามชีวิตของตนการฟังดนตรีจึงเป็นเวลาว่างหรือเวลาพักผ่อน รับแขกบ้านแขกเมืองการแต่งตัวก็อาศัยความประณีตสวยงามเมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไปแนวโน้มการฟังดนตรียังยึดแนวเดิม กล่าวคือยึดความหรูหราตัวดนตรีจริง ๆ จึงมีความสำคัญรองลงมาความสวยงามสดงดงามของคนชั้นสูงขัดแย้งกับความเป็นจริงของสังคมไทย ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงมีโอกาสน้อยในการชื่นชมดนตรี

แท้จริงแล้วความไพเราะของดนตรีนั้นไม่เกี่ยวข้องกับชนชั้น ดนตรีคือดนตรีซึ่งมีความไพเราะสำหรับทุกชนชั้นเพราะทุกคนมีดนตรีอยู่ในหัวใจสรุปได้ว่าดนตรีเพื่อการผ่อนคลายนั้นต้องเป็นดนตรีที่มีจังหวะของดนตรีอยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที ทำให้รู้สึกผ่อนคลายลดความเครียด (Cassidy, 2009; Lemmer, 2008; Lubetzky et al., 2009) สอดคล้องกับการศึกษาของสิริมา

วงศัพ (2556) เพลงที่ใช้เครื่องดนตรีไทยบรรเลง เช่น พิณ ขลุ่ย ซิม เล่น โดยตัดเนื้อร้องออก ซึ่งมีจังหวะของดนตรีอยู่ที่ 60-80 ครั้งต่อนาที มีผลต่อการลดความวิตกกังวลและสร้างความรู้สึกที่ผ่อนคลายให้กับผู้ป่วยที่รอการผ่าตัด

### 3. องค์ประกอบของดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย

การที่จะเข้าใจในดนตรีได้ดีขึ้นนั้นมีความจำเป็นต้องรู้จักโครงสร้างของดนตรีซึ่งถูกนำมารวมเข้าด้วยกันแล้วก่อให้เกิดเป็นเสียงดนตรีซึ่งมีอิทธิพลต่อผู้ฟัง ดนตรีมีองค์ประกอบ ดังนี้

3.1 จังหวะ (Rhythm) หมายถึง เสียงที่ออกมาเป็นจังหวะและมีความสัมพันธ์กับเวลาซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายอย่างมาก (दनय ललडनय, 2522, หน้า 1) ในการเคลื่อนไหวของเสียงช่วงเวลาหนึ่งลีลาจังหวะของดนตรีของดนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์มากเนื่องจากไปสัมพันธ์กับจังหวะการทำงานของร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การย่อยอาหาร และการทำงานของสมอง

3.2 ระดับของเสียง (Pitch) หมายถึง ระดับเสียงสูงต่ำที่มีความถี่เป็นรอบต่อวินาที และมีหน่วยเป็นเฮิรตซ์ (Hertz) มนุษย์เราสามารถได้ยินเสียงจากความถี่ประมาณ 20 ถึง 20,000 เฮิรตซ์ ระดับเสียงที่แตกต่างกันจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกันไป เช่น เศร้า สงบหรือผ่อนคลายได้ มนุษย์จะมีการปรับปฏิกิริยาการแสดงออกให้เข้ากับระดับของดนตรี ระดับเสียงที่มีอัตราเร่งมาก หรือเสียงสูงจะกระตุ้นหรือเร่งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดความเครียดว่าุ่นใจได้ง่ายในขณะที่เสียงต่ำหรือเสียงทุ้มนุ่มนวล จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายสงบ (พลพว ม่วงศลลลลล, 2538)

3.3 ความดังค่อยหรือความเข้มข้นของเสียง (Loudness/ volume intensity) หมายถึงปริมาณความเข้มข้นของเสียงที่มีหน่วยเป็นเดซิเบล (Decibel) เช่น เสียงใบไม้ไหวมีความดังของเสียงประมาณ 20 เดซิเบล เสียงพูดคุยดังประมาณ 50-60 เดซิเบล สำหรับเสียงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อประสาทการรับฟังจะมีความดังของเสียงประมาณ 100 เดซิเบล ขึ้นไป ระดับของเสียงที่ดังหรือค่อยของระดับเสียงที่นำมาใช้ในการบรรเลงเสียงที่ดังจะเร่งหรือกระตุ้นอารมณ์และการทำงานของต่อมไร้ท่อและสัมพันธ์กับระบบประสาทซิมพาเทติก ส่วนระดับเสียงที่เบาทำให้เกิดความรู้สึกสงบทำให้เกิดความรู้สึกสบายดนตรีที่มีระดับเสียงที่เป็นโทนเดียวกันหมดนั้นจะไปรบกวนและทำให้ผู้ฟังไม่สนุกและรู้สึกเบื่อหน่ายได้ในขณะที่เสียงนุ่มนวล (Soft sound) จะก่อให้เกิดความสงบสุขความสบายใจแต่อาจเกิดความขัดแย้งกันระหว่างเสียงเบาและเสียงดัง (Soft and loud) ได้ ดังนั้น ในการนำชนิดของเสียงดนตรีมาใช้เพื่อทำให้บุคคลเกิดความสนใจจึงต้องพิจารณาเสียงดนตรีแต่ละชนิดให้เกิดความลงตัวและสมดุลกัน โดยแยกว่าชนิดใด

เป็นกลุ่มเสียงหลัก (Major group) หรือกลุ่มเสียงรอง (Minor group) โดยทั่วไปกลุ่มเสียงหลักเป็นลักษณะที่ฟังแล้วเกิดความสงบสุขรู้สึกสบายใจในขณะที่เสียงรองซึ่งเป็นเสียงแห่งความเศร้าสลด จากการศึกษาของพิมพา ม่วงศิริธรรม (2538) กล่าวว่าผลของความเข้มข้นของเสียงก่อให้เกิดประโยชน์ คือ

3.3.1 ใช้เป็นสื่อทำให้เกิดสมาธิ

3.3.2 กระตุ้นและลดความรู้สึกส่วนลึกทางจิตใจให้สงบหรือตื่นตัว

3.3.3 สร้างระเบียบและการควบคุมตนเองให้เหมาะสม

3.4 ทำนองเพลง (Melody) ทำนองถือเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งของดนตรีทุกยุคตั้งแต่มนุษย์เริ่มมีดนตรีเกิดขึ้นมาไม่เฉพาะในดนตรีตะวันตกเท่านั้น แต่รวมไปถึงดนตรีของทุกคนเผ่าในโลกนี้มีดนตรีเป็นวัฒนธรรมของตน (อนรรฆ จรรย์ยานนท์, 2537, หน้า 17) เป็นโครงสร้างที่บอกถึงขอบเขตความสูงต่ำของเสียง การฮัมเพลง การผิวปาก การร้องเพลง เป็นการนำแนวทำนองมาใช้ ทำนองจะให้อารมณ์ชัดเจนกว่าจังหวะให้ความรู้สึกลึกถึงจิตใจมากกว่าส่วนของจังหวะแต่ในขณะเดียวกันทำนองจะมีจังหวะรวมอยู่ด้วย (สุกรี เจริญสุข, 2532, หน้า 52-53) เป็นการนำเอาระดับเสียงสูงต่างกันมาจัดเรียงศิลปะ (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534) และมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของมนุษย์ ผลของทำนองก่อให้เกิดผล (พิมพา ม่วงศิริธรรม, 2538) ดังนี้

3.4.1 ทำให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพและลดความวิตกกังวล

3.4.2 ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายความรู้สึกในส่วนลึกของจิตใจ

3.4.3 ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3.5 ความเร็วช้าของจังหวะดนตรี (Tempo) หมายถึง ความเร็วช้าของจังหวะดนตรีโดยทั่วไปใน 1 จังหวะ จะมีความเร็วอยู่ระหว่าง 50-120 เมโตรนอม (Metronome) ครั้งต่อนาที ซึ่งมีความสัมพันธ์กันกับอัตราการเต้นของหัวใจของมนุษย์ (พิมพา ม่วงศิริธรรม, 2538) พบว่าความถี่ของจังหวะเมื่อนับเทียบเครื่องจังหวะที่เร็วกว่าอัตราการเต้นของหัวใจเรียกว่าจังหวะเร็ว และจังหวะที่ช้ากว่าอัตราการเต้นของหัวใจ เรียกว่าจังหวะช้าเบโธเฟน (Beethoven) ได้ประพันธ์เพลงจำพวกโซนาต้า ซึ่งหมายถึงเพลงที่มีช่วงทำนองและจังหวะเปลี่ยนแปลงไปได้หลายรูปแบบ เช่น มีจังหวะเร็ว ช้า หรือตื่นเต้น ประมวลไว้ในบทเพลงเดียวกัน ซึ่งได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดรักษา โดยมีผู้ศึกษาและกล่าวไว้ว่าจังหวะที่จะทำให้ผู้ฟังตื่นเต้นหรือเกิดความตึงเครียดได้ในขณะที่จังหวะช้ามีผลทำให้เกิดความสงบความตึงเครียดที่มีมาก ๆ สามารถทำให้ลดลงได้ด้วยการเริ่มให้จังหวะที่มีจังหวะช้าหรืออยู่ในระดับปานกลางแล้วเพิ่มความเร็วขึ้นอย่างทันทีทันใดจนถึงเร็วสูงสุด

3.6 การเรียบเรียงประสานเสียง (Harmony) การเรียบเรียงเสียง หมายถึงการนำเอาเสียงมาจัดระบบเอาเสียงมาซ้อนกันประสานกันตามกฎเกณฑ์ของแต่ละยุคแต่ละสมัยที่นิยมเสียงประสาน จะช่วยผู้ฟังให้เสียงดนตรีมีพลังและสื่ออารมณ์ให้กับผู้ฟังได้ลึกซึ้งขึ้น เสียงประสานของดนตรีเป็นองค์ประกอบภายในที่มีความละเอียดละออนช่วยเกื้อหนุนความงามของบทเพลง การประสานกันนั้นมีความหมาย 2 ประการ คือ ความหมายโดยทั่วไปหมายถึงความผสมกลมกลืน ความสอดคล้องกันคู่ควรแก่กันส่วนในความหมายของดนตรีตะวันตกตั้งแต่เรเนซองส์ (Renaissance) เป็นต้นมา ดนตรีตะวันตกเริ่มมีความสำคัญของแนวเพลงหลักโดยมีแนวอื่น ๆ เป็นแนวประสาน ความประสานคล้องจองกันดำเนินไปทั้งแนวราบและแนวตั้ง ถ้าขาดทำนองหลักไปแล้วก็ไม่ใช่เพลงเป็นความคล้องจองของเสียงที่นำมาเรียบเรียงจึงมักเรียกกันว่า “เรียบเรียงประสานเสียง” (สุกรี เจริญสุข, 2532, หน้า 56-57) ดังนั้น การประสานเสียงจึงเป็นการประสานกันของเสียงหลายชนิดที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน โดยมีจังหวะและท่วงทำนองที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน เช่น การขับร้องประสานเสียง หรือการประสานน้ำเสียงของเครื่องดนตรีที่ต่างชนิดกัน “เสียงที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันก็จะทำให้เกิดอารมณ์ค้าง (Dissonance) ให้กับผู้ฟังส่วนเสียงที่มีความกลมกลืนกันจะทำให้รู้สึกอบอุ่นและอิสระ” (दनัย ลิมปदनัย, 2522, หน้า 24)

3.7 ความกังวานของเสียง (Sonority) เป็นส่วนประกอบที่บอกว่า เสียงมีความสมบูรณ์กังวานภายในของเสียงแต่ละเสียงมากน้อยเพียงใดเป็นประเด็นที่สำคัญที่ชี้ให้เห็นว่าผู้ประพันธ์เพลงได้ฝากความไพเราะไว้ในเพลง

3.8 ฟังเนื้อร้อง (Text) หลังจากการฟังเสียงเพลง จังหวะ ทำนองแล้ว เราฟังที่เนื้อร้อง เนื้อเรื่องหรือเรื่องราวที่ได้ถ่ายทอดให้กับผู้ฟัง เพื่อให้เข้าใจในเรื่องราวนั้น ตัวดนตรีเองนั้นไม่มีเรื่องราวแต่เนื้อร้องของเพลงสามารถสร้างความประทับใจให้กับผู้ฟังได้และเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญอีกด้วย (สุกรี เจริญสุข, 2532, หน้า 55)

3.9 ความรู้สึกด้านดนตรี (Expression of music) เป็นความรู้สึกของดนตรีที่แสดงออกทำให้ทราบถึงอารมณ์นั้น ทั้งอารมณ์รัก โกรธ เศร้า เสียใจ ดีใจหรือสนุกสนาน เป็นต้น (เรณู โกศินานนท์, 2522) ดนตรีเป็นภาษาของอารมณ์ที่อยู่เหนือความหมายของภาษาอยู่เหนือตัวโน้ตเป็นการแสดงออกทางจิตวิญญาณ ที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งในบทเพลงหรือดนตรีนั้น ๆ (สุกรี เจริญสุข, 2532)

#### 4. ผลของคนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

จากองค์ประกอบและคุณสมบัติของคนตรีที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าคนตรีมีอิทธิพลต่อมนุษย์ทั้งด้านร่างกายอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดซึ่งนักจิตสังคมได้ให้คุณค่าของคนตรีที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจไว้ดังนี้ (Parriott, 1969)

##### 4.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

- 4.1.1 คนตรีก่อให้เกิดพลัง (Power)
- 4.1.2 คนตรีก่อให้เกิดความสว่างแก่จิตใจ (Enlightenment)
- 4.1.3 คนตรีก่อให้เกิดความสุข (Wellbeing)
- 4.1.4 คนตรีก่อให้เกิดทักษะ (Skill)
- 4.1.5 คนตรีก่อให้เกิดความสมบูรณ์ (Wealth)
- 4.1.6 คนตรีก่อให้เกิดความผูกพันรักใคร่ (Affection)
- 4.1.7 คนตรีก่อให้เกิดความเคารพนับถือ (Respect)
- 4.1.8 คนตรีก่อให้เกิดคุณธรรม (Rectitude)

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคนตรีดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นเหตุจูงใจให้มีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าผลของคนตรีที่เกิดขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลมากขึ้นโดยอาศัยหลักการหรือความเชื่อที่ว่าเสียงดนตรีที่เกิดขึ้นเมื่อผ่านเข้าไปยังอวัยวะเกี่ยวกับการได้ยิน (Auditory apparatus) แล้วจะมีเส้นประสาทส่งต่อไปยังสมองทาลามัส (Thalamus) และคอร์ติคอล (Cortical) ในภาวะที่รู้สึกตัวหรือมีสติสัมปชัญญะคนตรีจะไปปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่สมองส่วนคอร์ติคอลซึ่งเป็นสมองส่วนบนจึงส่งผลกระทบต่อบุคคลในด้านความสนใจความคิดแรงจูงใจความจำและจินตนาการส่วนในภาวะที่ไม่รู้สึกตัวคนตรีจะไปปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ระดับสมองส่วนทาลามัสซึ่งเป็นสมองส่วนล่างและเป็นสถานีใหญ่ในการถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกไปสู่สมองส่วนซีรีบรัลเฮมิสเฟียร์ (Cerebral hemisphere) ผ่านไปตามวิถีประสาทคลื่นเสียงที่เข้าไปจึงสามารถกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติได้ (Alvin, 1966) ดังนั้น เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยเสียงดนตรีจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของคนตรีมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบการเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งจากการศึกษาทดลองเกี่ยวกับคนตรีประเภทต่าง ๆ ได้ชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

คนตรีทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของประจุไฟฟ้าในร่างกายมีอิทธิพลต่อปริมาณการไหลเวียนของโลหิตซึ่งจะความดันโลหิต การขับหลังสารภายในร่างกายตลอดจนมีผลต่อการเพิ่ม

หรือลดการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ โดยดนตรีประเภทที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย (Soothing music) ทำให้อัตราการไหลเวียนของโลหิตในสมองช้าและมีปริมาณลดลงรวมทั้งยังทำให้อัตราการใช้ออกซิเจนเป็นนาที (Minute oxygen consumption) และอัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายลดลงด้วย แต่ดนตรีประเภทที่ทำให้ตื่นเต้น เร้าใจ (Lively music) จะทำให้ปริมาณและอัตราการไหลเวียนของโลหิตในสมองเพิ่มขึ้น (Cook, 1981; McClelland, 1979) นอกจากนี้เสียงดนตรียังมีอำนาจช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นจังหวะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นเองการขยับเท้าหรือหายใจที่เร็วขึ้นซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ (Alvin, 1966) ทางด้าน Buckwalter, Hartssock and Gaffney (1985) ได้สรุปผลของดนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ดังนี้

- เพิ่มความตึงตัวและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวและแข็งแรงขึ้น
- ทำให้เกิดความล้า
- เพิ่มหรือลดผลผลิตในการทำงาน
- ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี
- เพิ่มหรือลดสารขับหลังในร่างกาย
- เพิ่มหรือลดอัตราการหายใจการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต

#### 4.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

ดนตรีเป็นศิลปะบริสุทธิ์ (Pure art) เกี่ยวข้องกับจิตใจโดยตรง (ฝน แสงสิงแก้ว, 2518) ดนตรีเป็นเรื่องของความสวยงามและความชุ่มชื่นใจทั้ง ๆ ที่บางครั้งไม่ทราบว่าเขาบรรเลงเรื่องอะไร ความดังค่อยช้าเร็ว การเร่งการผ่อนจังหวะในบทเพลง ทำให้อารมณ์เพลงมีความเร้าใจและสูงใจให้ผู้ฟังสนใจ ประทับใจ ไม่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย สอดคล้องกับที่ วราวุธ สุมาวงศ์ (2525) กล่าวว่าดนตรีเป็นอาหารทางใจ เช่นเดียวกับธรรมชาติถ้าฟังดนตรีอย่างตั้งใจจะก่อให้เกิดสมาธิหรือก่อให้เกิดความสงบของอารมณ์ผู้ฟังได้

เนื่องจากเสียงของดนตรีสามารถเข้าไปสู่จิตใจและมีอำนาจในการควบคุมจิตใจของบุคคลได้ นอกจากนี้ บางบทเพลงอาจให้ความรู้สึกเพลิดเพลินสนุกสนานสงบและสบายใจซึ่งมีประโยชน์ในการกระตุ้นความรู้สึกให้คึกคักกล้าหาญในเวลาที่ยากลำบากและเป็นเพื่อนในเวลาเหงาและโหม่งน้ำให้ผู้ฟังเกิดความคิดฝัน ในขณะที่บางบทเพลงอาจทำให้ผู้ฟังรู้สึกตึงเครียดวุ่นวายใจและเป็นทุกข์ได้ ฉะนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าดนตรีมีพลังอำนาจในการบันดาลอารมณ์ของบุคคลได้



จากแนวคิดนี้จึงมีผู้สนใจนำดนตรีมาทดลองใช้บำบัดผู้ป่วยโรคจิตโรคประสาท รวมทั้งผู้ที่มีสุขภาพปกติด้วย ผลการใช้นานพบว่าการใช้จังหวะดนตรีที่ช้า ๆ ทำให้ผู้ป่วยโรคจิตเภทหญิงที่มีอาการรุนแรงสงบลง การใช้ดนตรีสนุกสนานว่าเร็วกว่าทำให้ผู้ป่วยที่เฉื่อยชามีการเคลื่อนไหวมากขึ้นสำหรับการนำประเภทของดนตรีมาทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าดนตรีประเภทที่ทำให้สงบสบายใจและดนตรีคลาสสิกสามารถลดความวิตกกังวลได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้ความวิตกกังวลในเพศหญิงลดลงมากกว่าเพศชาย ส่วนดนตรีประเภทที่ทำให้ตื่นเต้นกลับส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกก้าวร้าวรบกวนจิตใจและเกิดความวิตกกังวลมากกว่าดนตรีประเภทที่ทำให้สงบ และดนตรีประเภทที่ทำให้สงบจะช่วยลดความวิตกกังวลได้มากกว่าไม่ใช้ดนตรีเลย (Cook, 1981) ดังนั้น การขับเพลงการร้องเพลงหรือแม้แต่การฟังเพลงล้วนแต่ช่วยให้คนเรามีความสุข มีความคิดแจ่มใสและสบายใจ เนื่องจากต่างก็เป็นการระบายอารมณ์ภายในจิตใจซึ่งสามารถทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้

อย่างไรก็ตาม การนำดนตรีมาใช้ลดความวิตกกังวลนั้นอาจใช้ได้เฉพาะความวิตกกังวลบางประเภทเท่านั้น ซึ่งการทดลองของ Stoudenmire (1975) เกี่ยวกับดนตรีประเภทที่ผ่อนคลายและนุ่มนวลต่อระดับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลและตามสถานการณ์ในนักศึกษาหญิงจำนวน 108 ราย พบว่า ดนตรีประเภทนี้สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ (McClelland, 1979) ส่วน Buckwalter et al. (1985) ได้สรุปประโยชน์ของดนตรีที่มีต่ออารมณ์และจิตใจมนุษย์ ดังนี้

- ก่อให้เกิดความสนใจและความกระตือรือร้น
- กระตุ้นความทรงจำและความคิดเห็น
- ช่วยควบคุมอารมณ์และกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด
- ลดความซึมเศร้าและผ่อนคลายความเครียด
- ลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์
- ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิ
- ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและอ้างว้าง
- ส่งเสริมในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและทำให้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่สภาพความเป็นจริงได้

## การผ่อนคลายของนักกีฬา

คำว่า “ผ่อนคลาย” ตามความหมายของราชบัณฑิตยสถาน (2525) หมายถึงการลดความตึงเครียดสอดคล้องกับคำกล่าวของ Madder (1983) ซึ่งกล่าวว่าคนที่รู้จักรู้จักการผ่อนคลายจำเป็นต้องรู้จักความตึงเครียดเสียก่อนว่าความตึงเครียดเป็นอย่างไร โดยจะต้องรู้จักสภาวะของกล้ามเนื้อซึ่งมีวิธีหลายวิธี ดังนี้

1. การรับรู้ด้วยการสัมผัสซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นธรรมชาติที่สุด
2. การเรียนรู้โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย
3. การเรียนรู้โดยการสังเกตการเคลื่อนไหวของคนอื่น
4. การวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุดนั้น

หัวใจจะเต้นช้าลงเพราะร่างกายต้องการพลังงานน้อยและต้องการออกซิเจนน้อยลงด้วย ดังนั้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เนื่องจากการผ่อนคลายจะมีผลต่อการขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นในร่างกายขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อร่างกายต้องทำงานที่หนักมากเป็นระยะเวลาที่ยาวนานติดต่อกัน สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความเมื่อยล้าซึ่งความเมื่อยล้าของร่างกายที่เกิดขึ้นในส่วนของกล้ามเนื้อนั้น จะส่งผลให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจได้ สุพิตร สมานิติ (2538) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่าเป็นภาวะของจิตใจที่มีการตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งสถานการณ์หรือความกดดันที่เกิดขึ้นมักจะเป็นสิ่งที่เกินความสามารถของตนเองในการแก้ไขหรือทำให้หมดสิ้นไปได้โดยมีสาเหตุ ดังนี้

1. สาเหตุอันเนื่องมาจากทางด้านร่างกายเช่นการมีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ
2. สาเหตุอันเนื่องมาจากทางด้านจิตใจเช่นความไม่สมหวังต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจเกิดความคับข้องใจ

3. สาเหตุอันเนื่องมาจากทางด้านสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวการทำงานที่อยู่อาศัยและอื่น ๆ ที่สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นภายในจิตใจนักกีฬาส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวล อันมีสาเหตุเนื่องมาจากความเมื่อยล้าของร่างกายในการฝึกซ้อม ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรหาวิธีการในการผ่อนคลายความให้กับนักกีฬาเพื่อให้การฝึกซ้อมกีฬาสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกจินตภาพเป็นวิธีการหนึ่งในการผ่อนคลายความโดยต้องอยู่บนพื้นฐานของความชัดเจนและสามารถควบคุมได้ การจินตภาพถึงสิ่งนั้นได้ การเรียนรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายจะต้องทราบหลักการเบื้องต้นในการปฏิบัติก่อนและมีความตั้งใจและมีความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติจึงทำให้การฝึกนั้นได้ผล

## ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

### 1. ความหมายของความวิตกกังวลกับการกีฬา

#### ความหมาย

ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในชีวิตประจำวันเนื่องจากต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา จากการศึกษารวบรวมมีผู้ที่ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ดังต่อไปนี้

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย (2542, หน้า 72) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าถ้าบุคคลใดที่มีระดับความวิตกกังวลสูงหรือต่ำจนเกินไป จะมีส่วนทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลงแต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

ปริญญา สนิกะวาที (2542, หน้า 16) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในมนุษย์ที่มีความไม่สบายใจ รู้สึกเหมือนตัวเองถูกคุกคามตกอยู่ในอันตรายที่ไม่ปลอดภัยเกิดจากการประเมินสภาพการณ์ต่าง ๆ ว่าอาจทำให้เกิดอันตรายกับตนเองโดยสภาพการณ์นั้นอาจเป็นการเกิดขึ้นจริงหรือการคาดคะเนก็ได้

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2544, หน้า 152) กล่าวว่าผลของความวิตกกังวลสามารถก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในของร่างกายได้ทุกระบบ ความไม่สบายอารมณ์ การทำงานไม่บรรลุเป้าหมาย บุคคลรอบข้างไม่ให้ความรักหรือเอาใจใส่ หรือถูกดูหรือทำงานพลาดจนทำให้เกิดความเสียหาย การถูกบังคับ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ทำให้เกิดอาการไม่สบายใจ

วสุลี โพธิ์รังษิยากร (2550, หน้า 308) กล่าวว่าความเครียด หมายถึงภาวะหรือความรู้สึกที่ถูกกดดัน วิตกกังวล ไม่สบายใจ อันเกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ มีผลทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล ส่งผลแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด ใจสั่น มือสั่น นอนไม่หลับ

ชานันท์ อนุพันธ์ (2551, หน้า 8) กล่าวว่าความวิตกกังวลหมายถึง อาการที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือเป็นผลมาจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นตัวสาเหตุที่ทำให้ความเชื่อมั่นลดลง ยิ่งความวิตกกังวลมากความมั่นใจก็ลดลง ทำให้ความสามารถในการแสดงออกทางลักษณะของนักกีฬาตกลงด้วย

Mowrer (1963, p. 264) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ อารมณ์แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิวหรือกระหาย เป็นสภาพที่มีความตึงเครียดหรือสภาพที่คนเรารู้สึกว่าไม่สบาย จำเป็นต้องกำจัดไปให้หมด นอกจากนี้ ยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้เรากระทำพฤติกรรมบางอย่างออกไป

พีระพงษ์ บุญศิริ (2536, หน้า 68) กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลทางกีฬาว่าเป็นความรู้สึกที่ตัวเราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง ด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ และการรับรู้ของสถานการณ์นี้จะเป็นตัวการที่สร้างปัญหาให้กับตนเองเสมอ ๆ นั่นคือ ความรู้สึกวิตกกังวลซึ่งอาจจะเกิดมาจากสาเหตุต่าง ๆ หลายอย่าง ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยปกติการแข่งขันกีฬาไม่ใช่เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถที่ได้รับความปลอดภัยหรือประสบความสำเร็จล้มเหลว ทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองก็จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. การเชื่อในความวิตกกังวลและคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล นักกีฬาบางคนจะรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นหรือพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตน จากความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ลักษณะทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้าหากนักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความปลอดภัยที่ผ่านมาแล้วเกิดความวิตกกังวลกับเหตุการณ์นั้นอยู่ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

ชาญชัย อาจิณสมมาตร (2550, หน้า 65) ได้กล่าวถึงสถานการณ์ของกีฬาในปัจจุบันว่าเป็นกิจกรรมกีฬาที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรงมากขึ้น นักกีฬาต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวล ความกลัว และความคับข้องใจ เนื่องจากภาวะทางกายในระหว่างการแข่งขันของนักกีฬาสำหรับการแข่งขัน ความเครียดทางจิตใจในระหว่างการแข่งขันก็มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน ระหว่างการแข่งขันนักกีฬามีความกลัวในระดับหนึ่งซึ่งในที่สุดก็มีผลต่อการเล่นของเขา นี่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติในสถานการณ์ของความเครียดที่เกิดจากการแข่งขันกีฬา จะสังเกตว่าผู้เล่นที่เล่นไม่ออกเพราะความกลัวนั้น ในที่สุดความกลัวก็จะรบกวนการเล่นอันมีประสิทธิผลของเขา ความวิตกกังวลหรือความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดที่เรียกว่าคอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลิน (Adrenaline) ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้นเพื่อเตรียมร่างกายให้

พร้อมและมีพลังงานมากพอที่จะกระทำการใด ๆ เช่น การวิ่งหนีอันตรายการยกของหนักไฟฟ้าหากได้กระทำฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือความเครียดจะหายไปแต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่ไม่สามารถจะกระทำการใด ๆ ได้ เช่น ความเครียดในขณะที่เดินทางความวิตกกังวลว่าจะไม่สามารถเล่นกีฬาได้ดีเท่าที่เคย เป็นต้น ความเครียดหรือความกดดันที่ยังไม่ได้ระบายออกไป เนื่องจากบางครั้งเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัวทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดผลเสียทางด้านกายและจิตใจตามมา ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกวันโดยที่นักกีฬาอาจจะไม่ทราบว่าเราได้รับความเครียดนั้นแล้ว เป็นการรับแบบไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังจึงเป็นต้นเหตุทำให้เกิดอาการทางร่างกายและทางภาวะอารมณ์ซึ่งจะมีผลเสียต่อการฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นอย่างมาก

จึงอาจสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะกดดันที่เกิดขึ้นกับบุคคลอันอาจเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือสภาวะภายในร่างกาย อาจจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความผิดปกติได้ ส่วนความวิตกกังวลเป็นอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลวหรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า เป็นความกลัวความกังวลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความเครียดและความวิตกกังวลจึงมีลักษณะคล้ายกัน ความเครียดและความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้ทุกแห่ง ทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอก เช่น การเดินทาง สภาพแวดล้อม มลภาวะการเจ็บป่วย ความสัมพันธ์กับเพื่อนครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่น ต้องการเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ต้องการแข่งขันกับเพื่อน เป็นต้น

ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญกับนักกีฬาทุกระดับ และมีความผูกพันกับความผ่อนคลายของนักกีฬา กล่าวคือ นักกีฬาคนใดที่มีความวิตกกังวลในระดับสูงย่อมจะมีความผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจในระดับต่ำ ซึ่งบ่งบอกว่าขณะนี้นักกีฬากำลังมีปัญหาและส่งผลเสียต่อความสามารถในการเล่นกีฬาในสถานการณ์แข่งขัน หากว่านักกีฬาคนใดสามารถควบคุมและจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ดี จะส่งผลให้ร่างกายมีความผ่อนคลายมากขึ้น จึงมีความพร้อมสามารถแสดงทักษะกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด

## 2. การวัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์

สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 54) กล่าวถึงการวัดความวิตกกังวล ว่ามีวิธีการวัดได้หลายรูปแบบ อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) การวัดความดันโลหิต (Blood pressure) การวัดทางเคมีชีวภาพ

(Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด หรือการวัดกระแสไฟฟ้าทางผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) หรือ EMG

สุชาติ ไช้มุสิก (2543, หน้า 2) กล่าวถึงการวัดความเครียดและความวิตกกังวลของ นักกีฬาโดยใช้เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate monitor) ซึ่งใช้หลักการ เดียวกับการวัดคลื่นไฟฟ้าของหัวใจ (Electrocardiogram) โดยการวัดค่าความแปรปรวนของอัตรา การเต้นของหัวใจเป็นการนำค่าช่วงห่างระหว่างคลื่นช่วงอาร์ถึงอาร์ที่ต่อเนื่องกันในกราฟ QRS Complex ของการวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจมาวิเคราะห์การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ประกอบด้วยระบบซิมพาเทติกและระบบพาราซิมพาเทติก โดยสองระบบนี้จะส่งกระแสประสาท มายัง SA Node ซึ่งทำหน้าที่ในการกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจและบ่งชี้ถึงได้ถึงระดับเครียด และภาวะด้านจิตใจของนักกีฬา

นอกจากนี้ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 55) ได้กล่าวถึงการวัดความวิตกกังวล โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือ คือการสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬา การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไปในรายละเอียดได้ การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย อาการทางจิตใจและ ลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออกโดยประกอบด้วย

อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล เช่น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ความดัน โลหิตสูงขึ้น เหงื่อออกมากกว่าปกติ ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ อัตราการใช้ ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย และมีการหลั่งฮอริโมนเช่น อะดรีนาลิน

อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล เช่น คิดมาก รู้สึกไม่สบายใจ ไม่สามารถ ตัดสินใจได้ดังปกติ สับสนวุ่นวาย ขาดสมาธิ ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือขาดความ สนใจ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ และมีความสนใจลดลง

อาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล เช่น พูดเร็วกว่าเดิม กัดเล็บ เคาะเท้า บิดกล้ามเนื้อ หาวบ่อย กระพริบตาบ่อย มีอาการสั่น และเสียงพูดไม่เหมือนเดิม ลักษณะอาการ ทางพฤติกรรมเหล่านี้ ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของ นักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทาง พฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา

นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้วยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล เช่น การวัดโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2R) โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิมซึ่ง พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้ซึ่ง พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543, หน้า 3) กล่าวว่าเป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภท รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ได้ โดยวัดทั้งความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) จากการนำคะแนนที่ได้จากการตอบมาวิเคราะห์ที่ละส่วนแบบทดสอบมีคำถามทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งเป็นการวัดความวิตกกังวลทางจิตใจประกอบด้วยข้อ 2, 5, 8, 11 และ 14 การวัดความวิตกกังวลทางกายประกอบด้วยข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15 และ 17 และการวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วยข้อ 3, 7, 10, 13 และ 16 คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบตามความรู้สึกว่า เห็นด้วยกับคำถามหรือไม่คะแนนจะออกมาเป็นระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 ตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 ซึ่งความหมายของระดับคะแนนคือคะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับต่ำ, คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลางและคะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้วยังมีการวัดความเครียด เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการประเมินความเครียดของนักกีฬาในต่างประเทศมีการใช้ Stress card ในการประเมินความเครียดกับผู้ป่วย ซึ่งมีวิธีการประเมินอย่างง่าย ดังนี้ แบบทดสอบความเครียด (Stress card) เป็นเครื่องมือที่ให้ข้อมูลสะท้อนถึงระดับความเครียดของแต่ละบุคคล ด้วยมีสเกล 4 ระดับ ได้แก่ สเกลสีดำ (Stress) หมายถึง คุณหมูนี้อาจอยู่ในร่างกายอยู่ที่ 75-80 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ที่มีความเครียดสูง สเกลสีแดง (Tense) หมายถึง คุณหมูนี้อาจอยู่ในร่างกายอยู่ที่ 80-85 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ที่มีความตึงเครียดเล็กน้อย สเกลสีเขียว (Calm) หมายถึง คุณหมูนี้อาจอยู่ในร่างกายอยู่ที่ 85-90 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ปกติ สเกลสีฟ้า (Relaxed) หมายถึง คุณหมูนี้อาจอยู่ในร่างกายอยู่ที่ 90-95 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ที่ผ่อนคลาย

### การจำลองสถานการณ์กีฬา

ดังที่กล่าวข้างต้นไปแล้วว่าความสามารถทางการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นตามที่ Cox (1985) กล่าวว่า ในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นมืองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะนักกีฬาจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ หรือทางทักษะทางกีฬา ในการปาลูกดอกก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้วัดทักษะของนักกีฬาได้โดยเฉพาะทักษะของความแม่นยำ (Accuracy) ทิศทาง (Direction) ซึ่งถือเป็นหัวใจหลักของกีฬานี้ จากการศึกษาที่ผ่านมาของ Kuan Garry (2014) ได้ทำการจำลองสถานการณ์การปาลูกดอกในนักกีฬาโดยการจำลองสถานการณ์ด้วยการปาลูกดอกโดยเป้าปาลูกดอกมี 10 วงกลม โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 20 เซนติเมตร, 18 เซนติเมตร, 16 เซนติเมตร, 14 เซนติเมตร, 12 เซนติเมตร, 10 เซนติเมตร, 8 เซนติเมตร, 6 เซนติเมตร, 4 เซนติเมตร และ 2 เซนติเมตร ตามลำดับ และเกณฑ์การให้คะแนน 0-10 คะแนน ตามลำดับ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัยจึงสนใจสร้างสถานการณ์จำลองการแข่งขันโดยการปาลูกดอกในนักกีฬา เพื่อศึกษาผลของการจินตภาพร่วมกับดนตรีบรรเลงที่มีต่อการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬา



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้จินตภาพร่วมกับดนตรีเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อความวิตกกังวลในนักกีฬา โดยผู้วิจัยเสนอหัวข้อวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### กลุ่มตัวอย่าง

##### การเลือกกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี (จำนวน 40 คน) เพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี โดยแต่ละคนเป็นอาสาสมัครที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ในภาพรวมพบว่า มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันและไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมาก่อนกลุ่มตัวอย่างนี้จึงนับได้ว่าเป็นตัวแทนของประชากรที่ศึกษาได้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบการผ่อนคลาย (Stress card) เป็นเครื่องมือที่ให้ข้อมูลสะท้อนถึงระดับการผ่อนคลายของแต่ละบุคคลด้วยมีสเกล 4 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 4 สเกลสีดำ (Stress) หมายถึง คุณหมุมิในร่างกายอยู่ที่ 75-80 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ที่มีความเครียดสูงระดับที่ 3 สเกลสีแดง (Tense) หมายถึง คุณหมุมิในร่างกายอยู่ที่ 80-85 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ที่มีความตึงเครียดเล็กน้อย ระดับที่ 2 สเกลสีเขียว (Calm) หมายถึง คุณหมุมิในร่างกายอยู่ที่ 85-90 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ระดับที่ 1 สเกลสีฟ้า (Relaxed) หมายถึง คุณหมุมิในร่างกายอยู่ที่ 90-95 องศาฟาเรนไฮต์ อยู่ในเกณฑ์ที่ผ่อนคลาย

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2: CSAI-2R) ซึ่งได้แปลเป็นฉบับภาษาไทย โดยพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543, หน้า 3) กล่าวว่าเป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจงและยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ได้ โดยวัดทั้งความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence)

3. ซีดีโปรแกรมการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา

4. ซีดีโปรแกรมการจินตภาพประกอบดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งการศึกษานี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกบทเพลงในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจมนุษย์ประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที (Cassidy, 2009; Lemmer, 2008; Lubetzky et al., 2009) ซึ่งเป็นดนตรีที่ไม่เร็วหรือช้าจนเกินไปโดยมีความยาว 12 นาที โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬาและผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรี

5. แบบจำลองสถานการณ์การแข่งขัน โดยเป็นการสร้างสถานการณ์การแข่งขันกีฬาด้วยการจำลองสถานการณ์การแข่งขันโดยการปาลูกดอก โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 40 คน ทำการจับฉลากแบ่งเป็นรายบุคคลโดยเลขที่ใช้ในการจับฉลากมีตั้งแต่หมายเลข 1-40 เมื่อแต่ละบุคคลได้หมายเลขประจำตัวของตนเองแล้วผู้วิจัยทำการอธิบายรายละเอียดของสถานการณ์การแข่งขันกีฬาโดยเป็นการจำลองการแข่งขันการปาลูกดอกจะให้ทำการปาลูกดอกทั้งหมดคนละ 4 ครั้งซึ่งแบ่งเป็นสองระยะทำการระยะแรกจุดปาห่างจากเป้าหมาย 2 เมตรและระยะที่สองปาห่างจากเป้าหมาย 3 เมตร แต่ละระยะทำการปาลูกดอกอย่างละ 2 ครั้ง โดยมีคะแนนเต็ม 40 คะแนน โดยลำดับในการปาลูกดอกนั้นให้ปาที่ละหมายเลขไล่ตั้งแต่หมายเลข 1 ถึงหมายเลข 40 จนครบทั้งหมด 40 คน แล้วนำคะแนนไปบันทึกโดยในการจำลองสถานการณ์การแข่งขันนี้กำชับให้กลุ่มตัวอย่างทำสุดความสามารถของตนเองโดยมีการให้รางวัลในการแข่งขันด้วยแบ่งรางวัลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรกรางวัลใหญ่ (ลำดับที่ 1-3) รางวัลทั่วไป (ลำดับที่ 4-10) รางวัลชมเชย (ลำดับที่ 11-20)

## วิธีการดำเนินการทดลอง

1. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งอธิบายและวิธีการต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจในรายละเอียดของการทำการวิจัย ตลอดจนวิธีการปฏิบัติและการบันทึกผลของการวิจัยให้เข้าใจและถูกต้องตรงกัน

2. ทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวันเวลาสถานที่ใช้ในการทำการวิจัย

3. เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย

4. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการทำการวิจัย

5. ทำการทดสอบการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอก ก่อนการฝึก (Pre-test) กลุ่มตัวอย่าง 40 คน

6. การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Random) โดยจับคู่ที่มีความสามารถใกล้เคียงกันแล้วจับฉลากให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย จำนวน 20 คน

- กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย จำนวน 20 คน

จากนั้นกลุ่มตัวอย่างทุกคนรับทราบวัตถุประสงค์ และความปลอดภัยในการวิจัย สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยให้ความร่วมมือในทุกขั้นตอนในการวิจัย ได้รับความเห็นชอบจากผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี เป็นผู้ลงนามอนุญาตในการเก็บข้อมูลวิจัย ส่วนผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมายเป็นผู้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยให้นักกีฬาเข้าร่วมในการวิจัย

7. ชั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายโดยทั้ง 2 กลุ่ม ฝึกคนละห้อง ในช่วงของการทดลองแต่ละครั้ง ถูกจัดสภาพต่าง ๆ ไว้เหมือนกันทุกการทดลอง และใช้เวลาในการทดลองเดียวกันเพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนวันที่ทำการทดลอง คือวันที่ 26 มีนาคม ถึงวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 ช่วงเวลาในการทดลอง 15.30-16.00 น. ก่อนการฝึกประจำวันของนักกีฬา

8. ทำการสร้างสถานการณ์การแข่งขันกีฬาโดยเป็นการจำลองการแข่งขันการปาลูกดอก โดยสร้างสถานการณ์การแข่งขันกีฬาด้วยการจำลองสถานการณ์การแข่งขันโดยการปาลูกดอก กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 40 คน ทำการจับฉลากแบ่งเป็นรายบุคคลโดยเลขที่ใช้ในการจับฉลากมีตั้งแต่หมายเลข 1-40 เมื่อแต่ละบุคคลได้หมายเลขประจำตัวของตนเองแล้วผู้วิจัยทำการอธิบาย

รายละเอียดของสถานการณ์การแข่งขันกีฬา โดยเป็นการจำลองการแข่งขันการปาลูกดอก จะให้ทำการปาลูกดอกทั้งหมดคนละ 4 ครั้ง ซึ่งแบ่งเป็นสองระยะ ทำการปาระยะแรกจุดปาห่างจากเป้าหมาย 2 เมตร และระยะที่สองปาห่างจากเป้าหมาย 3 เมตร แต่ละระยะทำการปาลูกดอกอย่างละ 2 ครั้ง คะแนนในการปาแต่ละครั้งมีคะแนนตั้งแต่ 0-10 คะแนน โดยปาโดนจุดศูนย์กลางตรงเป้าได้ 10 คะแนนเต็ม หากปาไม่โดนเป้าเลยได้ 0 คะแนน โดยมีคะแนนเต็มทั้งหมด คือ 40 คะแนน โดยลำดับในการปาลูกดอกนั้นให้ปาที่ละหมายเลขเริ่มตั้งแต่หมายเลข 1 ถึงหมายเลข 40 จนครบทั้งหมด 40 คน แล้วนำคะแนนไปบันทึกโดยในการจำลองสถานการณ์การแข่งขันนี้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทำสุดความสามารถของตนเองโดยมีการให้รางวัลในการแข่งขันด้วยแบ่งรางวัลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรกรางวัลใหญ่ (ลำดับที่ 1-3) รางวัลทั่วไป (ลำดับที่ 4-10) รางวัลชมเชย (ลำดับที่ 11-20)

9. หลังจากครบ 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบการผ่อนคลายความวิตกกังวลในนักกีฬาและความแม่นยำในการปาลูกดอกหลังการฝึก (Post-test) ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

10. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบการผ่อนคลายความวิตกกังวลในนักกีฬาความแม่นยำในการปาลูกดอกทั้งก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การทดลองที่ใช้วัดการผ่อนคลายความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอก แยกเป็น 3 ส่วน

1. วัดการผ่อนคลายแยกเป็น 2 ส่วน สถิติที่ใช้คือสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric statistics)

1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลาย ในนักกีฬาก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed rank-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน

1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการผ่อนคลาย ในนักกีฬาก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน

2. วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competition Sport Anxiety Inteventory-2: CSAI-2R) ซึ่ง

ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทย โดยพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543, หน้า 3) สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA)

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ในนักกีฬา ก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยสถิติที่ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในนักกีฬา ก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยสถิติที่ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2

3. วัดความแม่นยำในการปาลูกดอก ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการปาลูกดอก สถิติที่ใช้สถิติพาราเมตริก (Parametric statistics)

3.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอก ของนักกีฬา ก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติทดสอบที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired sample t-test)

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกของนักกีฬาก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติทดสอบที่แบบที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent sample t-test)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบที (t-distribution)
z	แทน	ค่าสถิติทดสอบซี (z-distribution)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	แทน	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพร่วมกับดนตรีที่มีผลต่อการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลและความสามารถในการปลูกดอกกระหล่ำที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (กลุ่มทดลองที่ 1) และกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย (กลุ่มทดลองที่ 2) ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 5 ตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตัวแปร	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		z	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ค่าการผ่อนคลาย						
ก่อนฝึก	1.95	.605	1.95	.394	-.368	.820
หลังฝึก	1.65	.587	1.15	.366	-2.930*	.012
Z	-1.291		-3.578*			
p	.098		.000			

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนฝึกและหลังฝึกไม่ต่างกันแต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายภายในกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายหลังการฝึกกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายของกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 1.65 และกลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 1.15 ค่า  $z = -2.930$   $p = .012$

จึงสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการจินตภาพประกอบดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมีการผ่อนคลายดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ตัวแปร คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	Wilk	F	Sig
ความวิตกกังวลทางกาย					
ทดลอง 1	16.14	.461	.857	2.002	.131
ทดลอง 2	14.42	.337			
ความวิตกกังวลทางความคิด					
ทดลอง 1	18.30	.536			
ทดลอง 2	15.30	.299			
ความเชื่อมั่นในตนเอง					
ทดลอง 1	25.50	.404			
ทดลอง 2	27.10	.229			

Box M = 13.333, Sig = .058

ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกมีค่าดังนี้ สถิติทดสอบ Box M = 13.333 Sig = .058 จึงสรุปได้ว่า หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน เมื่อทดสอบตัวแปรย่อยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง



ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ตัวแปร คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตัวแปร	Sum of square	df	Mean square	F	F
ความวิตกกังวลทางกาย					
Between	.294	1	.294	1.800	.188
Within	6.204	38	.163		
Total	6.498				
ความวิตกกังวลทางความคิด					
Between	.900	1	.900	4.774*	.035
Within	7.164	38	.189		
Total	8.064				
ความเชื่อมั่นในตนเอง					
Between	.256	1	.256	2.368	.132
Within	4.108	38	.108		
Total	4.364				

ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็นแบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ( $F = 1.800$ ,  $Sig = .188$ ) ความวิตกกังวลทางความคิดระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 4.774$ ,  $Sig = .035$ ) และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ( $F = 2.368$ ,  $Sig = .132$ ) จากผลการวิเคราะห์ จึงสรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงมีความวิตกกังวลทางความคิดต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ในขณะที่ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ตัวแปร คือ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตัวแปร	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	$\bar{X}$	SD	t	p	$\bar{X}$	SD	t	p
ความวิตกกังวลทางกาย								
ก่อนฝึก	19.50	.703	2.023*	.027	19.21	.656	3.918*	.002
หลังฝึก	16.14	.461			14.42	.337		
ความวิตกกังวลทางความคิด								
ก่อนฝึก	21.60	.801	1.744*	.049	21.60	.679	3.819*	.001
หลังฝึก	18.30	.536			15.30	.229		
ความเชื่อมั่นในตนเอง								
ก่อนฝึก	23.30	.646	2.263*	.018	23.10	.447	3.419*	.002
หลังฝึก	25.50	.404			27.10	.229		

กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย พบว่า หลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ด้านความวิตกกังวลทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.023$ ,  $p = .027$ ) ด้านความวิตกกังวลทางความคิดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.748$ ,  $p = .049$ ) และด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.263$ ,  $p = .018$ ) ขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพพร้อมกับดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย พบว่า หลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ด้านความวิตกกังวลทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.918$ ,  $p = .002$ ) ด้านความวิตกกังวลทางความคิดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.819$ ,  $p = .001$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.419$ ,  $p = .002$ )

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปลูกลูกดอกระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6

		กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2					
เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม									
ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	F	sig	t	p	
ความแม่นยำ									
ก่อนฝึก	8.10	4.941	8.20	5.012	.669	.794	.064	.430	
หลังฝึก	11.70	4.194	14.85	4.671	.094	.761	2.244*	.016	
เปรียบเทียบภายในกลุ่ม									
t	2.196*		5.281*						
p	.021		.000						

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการปลูกลูกดอกภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และภายในกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกมีคะแนนความแม่นยำในการปลูกลูกดอกแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.196$ ,  $p = .021$ ) และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกมีคะแนนความแม่นยำในการปลูกลูกดอกแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.281$ ,  $p = .000$ ) และเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการปลูกลูกดอกระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าเริ่มต้นสองกลุ่มมีคะแนนความแม่นยำไม่แตกต่างกัน ( $t = .064$ ,  $p = .430$ ) แต่เมื่อหลังการฝึก 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความแม่นยำมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.244$ ,  $p = .016$ )

สรุปว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพพร้อมกับดนตรีบรรเลงมีคะแนนความแม่นยำมากกว่ากลุ่มที่ได้การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สรุปสาระสำคัญของผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ย (Mean) ของการคะแนนผ่อนคลายก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 1.95 และ 1.65 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ .605 และ .587 ตามลำดับ และของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ย (Mean) ของการคะแนนผ่อนคลายก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 1.95 และ 1.15 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ .394 และ .366 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายหลังการฝึกกิจกรรมระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายของกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 1.65 และกลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 1.15 ค่า  $z = -2.930$   $p = .012$  และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายหลังการฝึกกิจกรรมภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่า  $t$  เท่ากับ  $-1.291$  และมีค่า  $p$  เท่ากับ  $.098$  และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่า  $t$  เท่ากับ  $-3.578$  และมีค่า  $p$  เท่ากับ  $.000$

จึงสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  ดังนั้น กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย มีการผ่อนคลายดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางกายก่อนการฝึก เท่ากับ 16.14 และ 14.42 ตามลำดับและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .461 และ .337

ตามลำดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางความคิดก่อนการฝึก เท่ากับ 18.30 และ 15.30 ตามลำดับและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .536 และ .299 ตามลำดับและค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก เท่ากับ 25.50 และ 27.10 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .404 และ .299 ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึก มีค่าดังนี้ สถิติทดสอบ Box M = 13.333 Sig = .058 จึงสรุปได้ว่าหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่แตกต่างกัน เมื่อทดสอบตัวแปรย่อยของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบ่งออกเป็น 3 ตัวแปร ได้แก่ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าความวิตกกังวลทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ( $F = 1.800$ , Sig = .188) ความวิตกกังวลทางความคิด ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 4.774$ , Sig = .035) และความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ( $F = 2.368$ , Sig = .132)

จากผลการวิเคราะห์ จึงสรุปได้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรี บรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย มีความวิตกกังวลทางความคิดต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ในขณะที่ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบภายในในกลุ่มหลังการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรี บรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย หลังจากฝึก 6 สัปดาห์ พบว่าด้านความวิตกกังวลทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.023$ ,  $p = .027$ ) ด้านความวิตกกังวลทางความคิดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 1.748$ ,  $p = .049$ ) ด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.263$ ,  $p = .018$ )

กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย หลังจากฝึก 6 สัปดาห์ พบว่าความวิตกกังวลทางกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

( $t = 3.918, p = .002$ ) ความวิตกกังวลทางความคิดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

( $t = 3.819, p = .001$ ) ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

( $t = 3.419, p = .002$ )

5. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกก่อนการฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ย (Mean) ของการคะแนนความแม่นยำในการ ปาลูกดอกก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 8.10 และ 11.70 ตามลำดับ และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 4.941 และ 4.194 ตามลำดับและของกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีเพื่อการผ่อนคลายมีค่าเฉลี่ย (Mean) ของการคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 8.20 และ 14.85 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 5.012 และ 4.671 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกหลังการฝึกกิจกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการผ่อนคลายของกลุ่มทดลอง ที่ 1 เท่ากับ 11.70 และกลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 14.85 ค่า  $t = 2.244, p = .016$

และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการปาลูกดอกหลังการฝึก กิจกรรมภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำ ในการปาลูกดอกของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่า  $t$  เท่ากับ 2.196 และมีค่า  $p$  เท่ากับ .021 และกลุ่ม ทดลองที่ 2 มีค่า  $t$  เท่ากับ 5.281 และมีค่า  $p$  เท่ากับ .000

สรุปว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมี คะแนนความแม่นยำมากกว่ากลุ่มที่ได้การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

## อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลง หลังการทดลองมีระดับการผ่อนคลายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบ เสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมีพัฒนาการของการผ่อนคลายที่ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการ ฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว เนื่องจากว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการทำงาน ของร่างกายอันเกิดจากอิทธิพลของการ จินตภาพประกอบเสียงดนตรีที่มีผลต่อร่างกายโดยตรง

และเป็นที่ยอมรับกันว่า เมื่อร่างกายเกิดสภาวะการผ่อนคลายสมองจะมีกระบวนการตอบสนองไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดสภาวะผ่อนคลาย พื้นที่ของสมองมีการทำงานเพื่อตอบสนองกลไกต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลไกการเกิดภาพภายใต้การทำงานของจิตสำนึกโดยปราศจากการเคลื่อนไหว (Decety, 1996; Jeannerod, 1995) ซึ่งมันเป็นกระบวนการทางประสาทที่เชื่อมโยงกับการทำงานของระบบสั่งการและกลไกการเคลื่อนไหวอันที่สร้างการเคลื่อนไหวให้เกิดขึ้นในความคิดหรือที่เรียกว่าสร้างภาพในจิตใจโดยไม่มีการเคลื่อนไหวใด ๆ เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม เกิดสร้างภาพให้เกิดขึ้นนั้นอาจจะถูกต้องหรือดีเพียงพอ ทั้งนี้เพราะการฝึกเทคนิคทางการจินตภาพจะช่วยให้หนักกีฬามีความสามารถที่ดีขึ้นอันที่เป็นไปตามกฎการฝึกหัด (Law of exercise) และเป็นที่ยอมรับกันว่าถ้าการสร้างภาพนั้นไม่มีคุณภาพดีเพียงพอ ก็จะส่งผลถึงการแสดงความสามารถจริงและการนำเอาอิทธิพลของดนตรีเข้ามาช่วยในการสร้างความผ่อนคลายให้กับนักกีฬา อันที่ดนตรีมีการใช้อย่างกว้างขวางตั้งแต่สมัยโบราณเพื่อการกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึก และการพักผ่อน บางคนเรียกดนตรีว่า “ภาษาโลก (Universal language)” ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจกันทั่วโลกถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนเกี่ยวกับโครงสร้างและจังหวะของภาษาที่ใช้ในการสื่อสารก็ตามแต่ บทบาทของดนตรีกลับมีลักษณะเช่นเดียวกัน ที่มีต่อการแสดงออกของแต่ละบุคคลและในส่วนนี้อาจจะเสริมสร้างเอกลักษณ์ส่วนตัวและการแสดงออกทางอารมณ์ในเวลาเดียวกับการให้ยินเสียงดนตรีอื่นที่มีผลต่อกระบวนการทางจิตวิทยา

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1950 นักวิชาการให้ความสนใจการวัดอิทธิพลของเพลงกับการทำงานของระบบสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจ (Radocy & Boyle, 1988) ตามการศึกษาด้านดนตรีบำบัดของ Grocke and Wigram (2007) ที่กล่าวว่า ดนตรีมีอิทธิพลต่อบุคคลในทุกแง่มุมโดยพร้อมกันส่งผลก่อให้เกิดผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก ความเข้าใจสังคม ความงาม และคุณลักษณะเด่นทางจิตวิญญาณ ดังนั้น การฟังเพลงสามารถส่งเสริมความเข้าใจทางด้านจิตใจเพิ่มการผ่อนคลายทำให้เกิดภาพเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอารมณ์ ความทรงจำการเรียนรู้อื่นที่ช่วยในการลดอัตราการเต้นหัวใจและความดันโลหิต และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เช่น การศึกษาของ Lane (2008) พบว่านักกีฬาระยะไกลชอบที่จะฟังเพลงซ้ำเพื่อสร้างกับสภาวะทางอารมณ์ในการทำให้ร่างกายรู้สึกสงบก่อนการแข่งขัน

Gluch (1993) กล่าวว่า การฟังดนตรีก่อนการเล่นกีฬาเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่ได้รับควมสนใจ แต่ยังมีข้อจำกัดในการวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬา อันที่มีหลักฐานว่าดนตรีมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้และจิตใจ (Gabrielsson, 2001; Saarikallio & Erkkila,

2007) นอกจากนั้นการศึกษาของฉัตรมงคล สิงห์น้อย (2558) ที่ศึกษาถึงอิทธิพลของการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรี 3 แบบ ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจสัญญาณไฟฟ้ากล้ามเนื้ออิเอ็มจีที่กล้ามเนื้อขาและความเร็วของระยะเวลาในการเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายในนักกีฬา โดยการออกแบบการทดลองให้ผู้เข้ารับการทดลองฟังเสียงการจินตภาพตามโปรแกรมที่แตกต่างกัน อันที่ กำหนดกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มการใช้โปรแกรมการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับ ดนตรีโมสาร์ทบำบัดกลุ่มการใช้โปรแกรมการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลง บำบัดกลุ่มการใช้โปรแกรมการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับเสียงธรรมชาติบำบัด และกลุ่ม การใช้โปรแกรมการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายอย่างเดี่ยวจากเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งใช้เวลารวม 16 นาที แล้วเก็บข้อมูลโดยแบ่งออกเป็นช่วง 4 ช่วง ๆ ละ 4 นาที ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การทดสอบ ค่าที่ (Paired sample independent t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติและทดสอบ ระยะเวลาในการเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายในนักกีฬาโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA) จากการศึกษาสรุปได้ว่าการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายทั้ง 4 กลุ่ม มีผลต่อ ลดลงของอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะเดียวกัน การทดสอบคลื่นสัญญาณไฟฟ้ากล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อขาจะพบว่าการใช้ ดนตรีและเสียงธรรมชาติ (เสียงลม ฝนตก คลื่นทะเล และน้ำไหล) มีผลต่อลดลงของอัตราการเต้น ของหัวใจในช่วงก่อนและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มควบคุมมีผลต่อการ ลดลงของอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงก่อนและหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้น เมื่อทำการศึกษาถึงระยะเวลาในการเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายในนักกีฬา พบว่ามีเพียง กลุ่มการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีโมสาร์ทกับกลุ่มการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีไทย บรรเลง (เพลงทางสีขาว) เท่านั้น ที่มีความแตกต่างของระยะเวลาเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายของ นักกีฬาซึ่งการศึกษา สรุปได้ว่าการใช้เสียงดนตรีบรรเลงประกอบการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของนักกีฬาและทำให้นักกีฬาผ่อนคลายได้ดีขึ้น ดังนั้น จึง สรุปได้ว่า การฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายสามารถทำให้นักกีฬา เกิดการผ่อนคลายได้ดีกว่าการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว

2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลง หลังการทดลองมีความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางความคิดน้อยกว่า และความเชื่อมั่น ในตนเองเพิ่มสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว ซึ่งมี ทั้งเป็นไปตามสมมติฐานและไม่เป็นไปตามสมมติฐานโดยแยกเป็น 3 ด้าน ดังนี้



2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีความวิตกกังวลทางกายน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องจากการจินตภาพและดนตรีนั้นนอกจากจะช่วยให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจแล้วยังส่งผลต่อความวิตกกังวลทางกายด้วย ดังที่ อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546, หน้า 87) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักกีฬาเกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ Williams and Carey (2003, pp. 1-7) กล่าวถึง การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Visual imagery) ว่าเป็นเทคนิคในการเบี่ยงเบนความสนใจของเราจากความตึงเครียดจากอาการเจ็บปวดหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ ด้วยการจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงามภาพที่เราสร้างขึ้นในใจจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งเทคนิคการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายนี้ถือว่าเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับการควบคุมร่างกายของคนเรา

จากการศึกษาวิจัย พบว่าการผ่อนคลายจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจและเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจจะช่วยลดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและความวิตกกังวลอีกด้วย ซึ่งการทดลองนี้ผู้วิจัยได้ให้นักกีฬาฝึกในห้องที่มีความสงบเงียบและเป็นส่วนตัวแต่สาเหตุที่นักกีฬาไม่ตอบสนองของความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางความคิดต่อการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 อาจเนื่องจากนักกีฬายังไม่คุ้นเคยกับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและสถานที่การฝึกอยู่ในสภาพอากาศที่ร้อนจัด เนื่องจากเป็นช่วงฤดูร้อนอุณหภูมิเฉลี่ยในการฝึกเฉลี่ย 36-37 องศาเซลเซียส แต่ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬามีแนวโน้มที่ลดลง ดังนั้น สรุปได้ว่าการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายส่งผลทางบวกต่อความวิตกกังวลทางกายของนักกีฬาได้ดีพอ ๆ กัน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีความวิตกกังวลทางความคิดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องจากการจินตภาพและดนตรีนั้น นอกจากจะช่วยให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจแล้วยังส่งผลต่อความวิตกกังวลทางความคิดด้วย ดังที่ Timothy (2002, p. 3) กล่าวถึงการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Visual imagery relaxation) ว่ามีประโยชน์และมีความสำคัญในการจัดการกับความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี การผ่อนคลายจะช่วยให้มีสมาธิในทุก ๆ สถานการณ์ ช่วยให้เราทำงานได้ดียิ่งขึ้น สามารถฝึกได้ทั้งที่ทำงาน ที่บ้าน หรือระหว่างการเดินทางซึ่งการฝึกสามารถทำได้โดยง่ายมีรูปแบบคล้าย ๆ กับการฝึกสมาธิ สามารถฝึกได้ทุกที่แต่ต้องเป็นสถานที่สงบเงียบขณะที่ Garry

(2014) กล่าวถึงดนตรีว่าดนตรีสามารถช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย จากเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลมีความวิตกกังวลความคิดที่ลดลง ซึ่งส่งผลต่อความสามารถทางกีฬาที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น และจากการศึกษาที่ผ่านมาของ Russel (1992) พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีมีความวิตกกังวล (State anxiety) ลดลงต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการจินตภาพเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เนื่องมาจากความวิตกกังวลนั้นมีความซับซ้อนพอสมควร ซึ่งอยู่ในส่วนของจิตใจ ดังนั้น สรุปได้ว่าการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีนั้นมีส่วนช่วยให้นักกีฬาลดความวิตกกังวลทางความคิดได้ดีกว่าการฝึกการจินตภาพเพียงอย่างเดียว และยังสามารถฝึกได้เกือบทุกที่แต่ต้องเป็นที่สงบไม่มีอะไรมารบกวน

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน จินตภาพนั้นสามารถช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจเพิ่มขึ้นจากการศึกษาของ วรพันธ์ เค้าเหล็ก (2557) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ได้อย่างกว้างขวางเป็นการสร้างประสบการณ์ได้หลาย ๆ ด้าน ประสบการณ์ที่ดี เช่น การเตรียมความพร้อมทางจิตใจก่อนการแข่งขันหรือซึ่งสอดคล้องกับอานนท์ พุ่มขุน (2548, หน้า 12-13) กล่าวว่า การใช้จินตภาพที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การสร้างความเชื่อมั่นการสร้างจินตภาพหรือการคิดถึงการแสดงความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสถานที่แข่งขันจริงจะเพิ่มความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่าจะทำได้ในสถานการณ์จริงเช่นเดียวกับที่ได้จินตภาพไว้ การฝึกซ้อม การฝึกทบทวน การผ่อนคลาย การเพิ่มความเชื่อมั่น การค้นหาปัญหา และการแก้ปัญหา เมื่อฝึกจนชำนาญก็จะสามารถที่จะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ดนตรีนั้นก็มีส่วนต่อความเชื่อมั่นของนักกีฬาเช่นกัน จากการศึกษามาก่อนของ Robazza and Bortoli (2007) พบว่าดนตรีนั้นที่ส่งผลต่อระดับความสามารถของนักกีฬาแต่ก็ไม่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองโดยตรง แต่สามารถช่วยลดความวิตกกังวลของนักกีฬาได้อีกด้วย (Russel, 1992)

นอกจากนั้น มีงานวิจัยที่พบว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงขึ้น ส่งผลต่อพัฒนาการและระดับความสามารถของนักกีฬา (Ford, & Collins, 2010; Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010) และความเชื่อมั่นในตนเองทั้งก่อนและหลังการแข่งขันจะมีผลเชื่อมโยงต่อความสามารถของนักกีฬา (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Robazza, & Bortoli, 2007) ดังนั้น เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ความวิตกกังวลก็จะลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ Martens, Vealey and Burton (1990, p. 96) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นสิ่งตรงข้ามกับความวิตกกังวลหากความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองจะอยู่ในระดับสูง

แต่เมื่อความวิตกกังวลทางด้านความคิดสูงขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง ดังนั้น สรุปได้ว่า การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายและการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายส่งผลทางบวกต่อความเชื่อมั่นในตนเองได้ดีพอ ๆ กัน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงหลังการทดลองมีความแม่นยำในการปาลูกดอกสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย จะเกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้นแล้วนั้น ยังส่งผลต่อความวิตกกังวลที่ลดลง และในทางตรงกันข้ามยังช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงขึ้นด้วย จึงทำให้มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโรบัสซา (2553) พบว่า การจินตภาพประกอบเสียงดนตรีสามารถช่วยเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้โดยทำการศึกษากิจการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีมีผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่าง นักบาสเกตบอล 40 คน อายุระหว่าง 15-17 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกการจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยกลุ่มที่ 2 ฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ได้รับฝึกการจินตภาพร่วมกับการฟังดนตรีและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีกว่ากลุ่มที่ฝึกการจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลหลังฝึก 6 สัปดาห์ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาของ Robazza and Bortoli (2007) พบว่า ดนตรีนั้นที่ส่งผลต่อระดับความสามารถของนักกีฬา ดังนั้น เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลายขึ้น ความวิตกกังวลที่ลดลงส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น จึงส่งผลต่อความแม่นยำในการปาลูกดอกของนักกีฬาที่ดีขึ้น ดังนั้น สรุปได้ว่า การจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายมีอิทธิพลทางบวกต่อความแม่นยำในการปาลูกดอก ทั้งนี้ เพราะว่าการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายนั้นทำให้นักกีฬาเกิดการผ่อนคลาย รวมถึงทำให้เกิดการนึกภาพอยู่ภายในใจและช่วยเพิ่มความสามารถทางการกีฬาให้กับนักกีฬา

### ข้อเสนอแนะในนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้

โปรแกรมการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายประกอบดนตรีบรรเลงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ให้นักกีฬามีระดับการผ่อนคลายที่ดีขึ้น ความวิตกกังวลที่ลดลง และช่วยเพิ่มทักษะกีฬาโดยช่วยเพิ่มความแม่นยำในการปาลูกดอกให้กับนักกีฬาอีกด้วย จึงเป็นอีกแนวทางที่ผู้ฝึกสอนนักกีฬา

และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายไปใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้นได้เป็นอย่างดี

### **ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป**

1. การศึกษาผลในระยะติดตามเพื่อดูการคงอยู่ของทักษะความสามารถในการผ่อนคลายของนักกีฬา
2. ควรมีการฝึกทักษะควบคู่ไปกับการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลาย
3. ควรมีการเก็บข้อมูลเป็นช่วง ๆ เพื่อศึกษาอิทธิพลของโปรแกรมการผ่อนคลายที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถของตัวแปรต่าง ๆ ในนักกีฬา

## บรรณานุกรม

- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2558). อิทธิพลของการใช้จินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรี 3 แบบ ที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ การตึงตัวของกล้ามเนื้อ และความเร็วของระยะเวลาในการเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายในนักกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 15(2), 389-404.
- ชาญชัย อาจิณสมภาร. (2550). *จิตวิทยาการโค้ชกีฬา*. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- ชานันท์ อนุบัน. (2551). *ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเรือพายที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 35*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- दनัย ลิมปदनัย. (2522). *ดนตรีแห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ: กราฟิคอาร์ต.
- บุษบา สมใจวงษ์. (2544). *ผลการสร้างจินตภาพต่ออาการคลื่นไส้ขย้อนและอาเจียนในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริญญา สนิกะวาที. (2542). *ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2518). *ศิลปะ ดนตรี และวัฒนธรรมอีสาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรไทย.
- พงศ์ปกรณ พิษิตฉัตรธนา. (2549). *การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วยสมาธิและจิตได้สำนึก*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- พรทิพย์ จุลเหลา. (2548). *ผลของการใช้เทคนิคนี้ภาพจากจินตนาการและเทคนิคการกำหนดรับรู้จากใจสู่กายต่อความเครียดของผู้ป่วยโรควิตกกังวล*. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พิชัย ปรัชญานุกรณ. (2534). *ทฤษฎีดนตรีระดับเกรดหนึ่ง*. กรุงเทพฯ: อัลฟ่า มีเดีย.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2543). *เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- พิมพา ม่วงศิริธรรม. (2538). ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น  
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิง.  
ประตู่โทษบาสมเกตบอล. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ:  
อักษรเจริญทัศน์.
- เรณู โกศินานนท์. (2522). ดนตรี. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรพันธ์ คำเหลือง. (2557). ผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยาก  
ในกีฬาวินด์เซิร์ฟ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 14(1), 259-268.
- วรรณภา พงษ์ดี. (2545). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อพฤติกรรมการส่งการบ้านของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรารุณ สุมาวงศ์. (2525). ดนตรีกับผู้สูงอายุ. วารสารการพยาบาล, 14(6) 90-100.
- วลุลี โพธิ์รังสิยากร. (2550). ความเครียดวิธีผ่อนคลายและความคิดเห็นของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3  
มหาวิทยาลัยนเรศวร ต่อการจัดมุมสบายคลายเครียดของห้องสมุด. พุทธชินราชเวช สาร,  
24(3), 306-316.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬาแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริมา วงศ์ฟู. (2556). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยที่มานอนรอรับการผ่าตัดใน  
ห้องผ่าตัดโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา. ม.ป.ท.
- สีบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุกรี เจริญสุข. (2532). จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

- สุชาติ ไหม่สีก. (2543). *ความแตกต่างของระบบประสาทอัตโนมัติในมิกที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ*  
*ในนักกีฬาชายที่ฝึกแบบทนทานและฝึกแบบใช้แรงต้าน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์.  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมานิติ. (2538). *การผ่อนคลาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อนรรฆ จรรย์ยานนท์. (2537). *เคาเตอร์พอยท์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อานนท์ พุ่มขุ่น. (2548). *ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะโทษ ณ จุดลูกโทษที่มีต่อ*  
*ความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาพรพรรณนิต ศิริแพทย์. (2550). *การพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย*.  
 คุุณิพนธ์ปริญญาคุุณิบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา,  
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อินทิดา ปัทมินทร. (2542). *บทความฟื้นฟูวิชาการการใช้จินตนาการในการคลายเครียด*. *วารสาร*  
*สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 7(2), 191.
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546). *การสร้างจินตภาพ*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 11(2), 87-95.
- เอกรัตน์ อ่อนน้อม. (2557). *ผลของดนตรีคีตสรรที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกาย*.  
*วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการ*, 14(2), 151-161.
- Allsup, R. E. (2011). Classical musicians and popular music: Strategies and  
 perspectives. *Music Educators Journal*, 97(3), 30-34.
- Alvin, J. (1966). *Music therapy*. London: John Baker.
- Buckwalter, J. A., Kuettner, K. E., & Thonar, E. J. M. (1985). Agerelated changes in  
 articular cartilage proteoglycans: Electron micrographic studies.  
*J. Orthop. Res.*, 3, 251-257.
- Buckwalter, K., Hartsock, J., & Gaffney, J. (1985). Music therapy. In G. Bulechek and  
 J. McCloskey (Eds.), *Nursing interventions: Treatments for nursing diagnoses*.  
 Philadelphia: Saunders.

- Callow, N., & Hardy, L. (2005). A critical analysis of applied imagery research. In D. Hackfort, J. L. Duda and R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives* (pp. 21-42). WV, USA: Fitness Information Technology.
- Cassidy, J. W. (2009). The effect of decibel level of music stimuli and gender on head circumference and physiological responses of premature infants in the NICU. *Journal of Music Therapy, 46*(3), 180-190.
- Chafin, S., Roy, M., Gerin, W., & Christenfeld, N. (2004). Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *British Journal of Health Psychology, 9*, 393-403.
- Cook, J. D. (1981). The therapeutic use of music: A literature reviews. *Nursing Forum, 3*, 252-266.
- Cox, R. H. (1985). *Sport psychology: Concepts and application*. Iowa: Wm. C. Brown.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 519-533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(1), 44-65.
- Decety, J. (1996). Do imagined and executed actions share the same neural substrate?. *Cognitive Brain Research, 3*, 87-93.
- Elliott, D. M. (1994). Assessing adult victims of interpersonal violence. In J. Briere (Ed.), *Assessing and treating victims of violence* (pp. 4-16). San Francisco: Jossey-Bass.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skills, learning and performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Psychology, 5*, 25-57.



- Ford, M. B., & Collins, N. L. (2010). Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 405-419.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. In P. Juslin and J. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 431-449). Oxford, England: Oxford University Press.
- Garry, K. (2014). *Music, imagery training, and sports performance*. Doctoral dissertation, College of Sport and Exercise Science, Victoria University.
- Gluch, P. D. (1993). The use of music in preparing for sport performance. *Contemporary Thought, 2*, 33-53.
- Gold, C., Solli, H. P., Kruger, V., & Lie, S. A. (2009). Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *ClinPsychol Rev., No. 3*, 193-207.
- Gould, D., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2002). Imagery training for peak performance. In J. Van Raalte and B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 49-74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London, UK: Jessica Kingsley.
- Guzzetta, C. E. (1995). Music therapy: Hearing the melody of the soul. In L. Dossey, C. E. Keegon, C. E., Guzzetta & L. G. Kolkmeier (Eds.), *A hand book for practice* (2<sup>nd</sup> ed.). Maryland: Aspen.
- Hale, B. D. (1982). The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants. *Journal of Sport Psychology, 4*, 379-387.
- Handegard, L. A., Joyner, A. B., Burke, K. L., & Reimann, B. (2006). Relaxation and guided imagery in the sport rehabilitation context. *Journal of Excellence, 11*, 46-164.

- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Champaign, IL: Leisure.
- Isaac, A. R. (1992). Mental practice: Does it work in the field?. *The Sport Psychologist*, 6, 192-198.
- Iwanaga, M., Kobayashi, A., & Kawasaki, C. (2004). Heart rate variability with repetitive exposure to music. *Biological Psychology*, 70(1), 61-66.
- Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia*, 33(11), 1419-1432.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jowdy, D. P., Murphy, S. M., & Durtschi, S. (1989). An assessment of the use of imagery by elite athletes: Athlete, coach, and psychologist perspectives. In Unpublished report to the United States Olympic Committee. Colorado Springs. n.p.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2001). The magic of music in movement. *Sport and Medicine Today*, 5, 38-41.
- Kim, J., Singer, R. N., & Tennant, L. K. (1998). Visual, auditory, and kinesthetic imagery on motor learning. *Journal of Human Movement Studies*, 5, 187-210.
- Knight, W. E. J., & Rickard, N. S. (2001). Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*, 4, 254-272.
- Kwekkeboom, K. L., Kneip, J., & Pearson, L. (2003). A pilot study to predict success with guided imagery for cancer pain. *Pain Management Nursing*, 4, 112-123.
- Lai, H. L., & Good, M. (2005). Music improves sleep quality in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 49(3), 234-244.
- Lane, A. M. (2008). Using music to facilitate fatigue management during long-duration, high-intensity exercise. In *Proceedings of music, health and happiness, royal northern college of music, Manchester, UK. symposium: Chariots of fire: The multifaceted effects of music in sport and exercise, November 6-8<sup>th</sup>, Manchester* (p. 40). n.p.

- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lemmer, B. (2008). Effect of music composed by Mozart and Ligeti on blood pressure and heart rate circadian rhythms in normotensive and hypertensive rats. *Chronobiology International*, 25(6), 971-986.
- Lubetzky, R., Mimouni, F. B., Dollberg, S., Reifen, R., Ashbel, G., & Mandel, D. (2009). Effect of music by Mozart on energy expenditure in growing preterm infants. *American Academy of Pediatrics*, 125(1), 24-28.
- Madder, J. (1983). *Stress and relaxation: Self-help ways to cope with stress and relieve nervous tension, ulcers, insomnia, migain, and high blood pressure*. Singapore: PG.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 135-141.
- Maratos, A. S., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. J. (2008, Jan). Music therapy for depression. *Cochrane Database Systematic Review*, 23(1), CD004517.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McClelland, D. C. (1979). Inhibited power motivation and high blood pressure in men. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 182-190.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). Technical aids to imagery. In *Imagery in sport* (pp. 237-266). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mossler, K., Chen, X., Heldal, T. O., & Gold, C. (2011). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders (Review). *The Cochrane Library*, No.12, CD004025.
- Mowrer, O. H. (1963). *Anxiety and learning in contribution to modern psychology*. New York: University Press.

- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 26, 486-494.
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. New York: Oxford University Press.
- Parriott, S. (1969). Music as therapy, American. *Journal of Nursing*, 69, 1723.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987). The sport psychology consultant: Olympic coaches' perspectives. *The Sport Psychologist*, 2, 4-10.
- Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (1988). *Psychological foundations of musical behaviour*. (2<sup>nd</sup> ed.). Springfield, IL: Charles Thomas.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.
- Rodgers, W. M., Hall, C. R., & Buckholz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 109-125.
- Russel, L. A. (1992). Comparisons of cognitive, music, and imagery techniques on anxiety reduction with university students. *Journal of College Student Development*, 33(6), 516-523.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Slavit, D. (2002). Expanding classroom discussion with an online medium. *Journal of Technology and Teacher Education*, 10(3), 407-503.
- Stoudenmire, J. (1975). A comparison of muscle relaxation training and music in the reduction of state and trait anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 490-2.
- Suinn, R. (1972). Behavioral rehearsal training for ski racers. *Behavior Therapy*, 3, 519.

- Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (2006). Psychophysical effects of music in sport and exercise: An update on theory, research and application. In M. Katsikitis (Ed.), *Psychology bridging the Tasman: Science, culture and practice-proceedings of the 2006 joint conference of the Australian psychological society and the New Zealand Psychological Society* (pp. 415-419). Melbourne, VIC: Australian Psychological Society.
- Timothy, J. S. (2002). *Relaxation visual imagery*. Retrieved from [www.makingchanges.com.au](http://www.makingchanges.com.au)
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 247-283). Mountain View, CA: Mayfield.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5<sup>th</sup> ed., pp. 306-348), Boston: McGraw Hill.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Leisure.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and high level artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Williams, D. A., & Carey, M. (2003). *You really need to relax*. Retrieved from [www.med.umich.edu/painresearch/patients/Relaxation.pdf](http://www.med.umich.edu/painresearch/patients/Relaxation.pdf)
- Woodmen, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**แบบวัดการผ่อนคลายนักกีฬา**

## แบบทดสอบระดับการผ่อนคลายในนักกีฬา

ตัวอย่างของ Stress cards



คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่ได้จากการทดสอบ

สีน้ำตาลเข้ม	สีน้ำตาลอ่อน	สีเขียว	สีฟ้า



**ภาคผนวก ข**

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

**แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์**  
(Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R))

---

1. รหัสประจำตัว.....
2. วัน/เดือน/ปีเกิด...../...../.....
3. ชนิดกีฬา.....
4. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง อายุ.....ปี
5. ส่วนสูง..... เซนติเมตร      น้ำหนัก..... กิโลกรัม
6. ระดับที่แข่งขันสูงสุด (เลือกคำตอบที่เป็นการแข่งขันในระดับสูงสุดของท่านเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น)
 

( ) กีฬาโอลิมปิก	( ) กีฬาเอเชียนเกมส์	( ) กีฬาซีเกมส์
( ) กีฬาแห่งชาติ	( ) การแข่งขันชิงแชมป์โลก	( ) ชิงแชมป์ประเทศไทย
( ) กีฬานักเรียน	( ) กีฬาเยาวชนแห่งชาติ	( ) กีฬามหาวิทยาลัย
( ) กีฬาจังหวัด	( ) อื่น ๆ.....	
- ความสำเร็จสูงสุดในการเล่นกีฬา.....

### แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ข้อ	ความรู้สึกในขณะนี้	ระดับของความรู้สึก			
		ไม่เลย	เป็นบ้าง	ปานกลาง	มาก
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น				
2	ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน				
3	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง				
4	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด				
5	ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะแพ้				
6	ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง				
7	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
8	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
9	หัวใจข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น				
10	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะเล่นได้ดี				
11	ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี				
12	ข้าพเจ้ารู้สึกวูบในท้อง				
13	ข้าพเจ้ามั่นใจเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย				
14	ข้าพเจ้าจะหวังว่าจะทำให้ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า				
15	มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น				
16	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี				
17	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายอึดอัดตึงเครียด				

### (Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R))

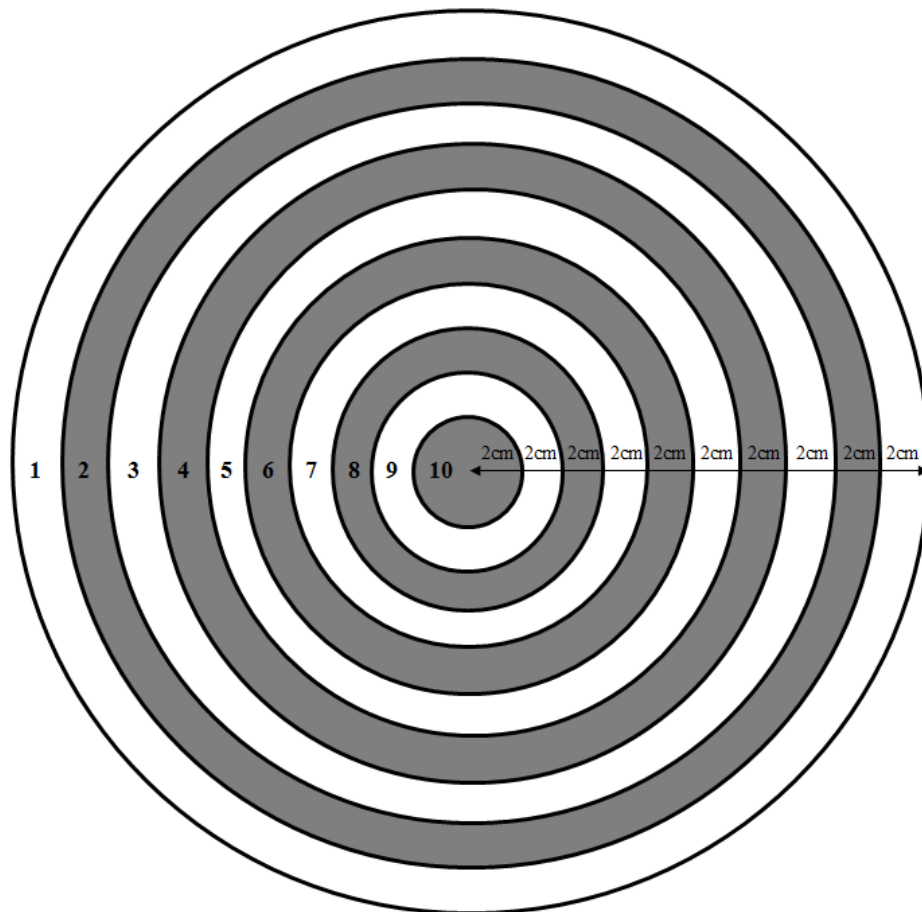
**คำแนะนำ:** ข้อความต่าง ๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขันโปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและตัดสินใจทำเครื่องหมาย/ ลงในหมายเลขทางขวาที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึงคำตอบจะไม่มีข้อถูกผิดอย่าใช้เวลาานมากเกินไปในแต่ละข้อความให้เลือกคำตอบที่สามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน**ในขณะนี้**

**ภาคผนวก ค**

แบบทดสอบความแม่นยำในการปลูกดอก

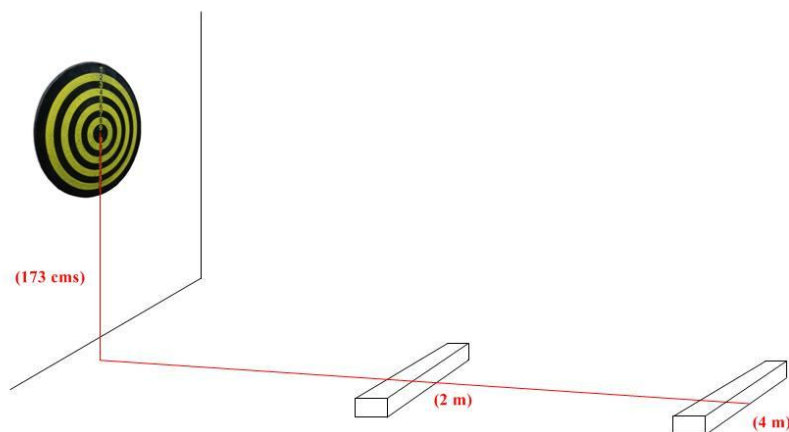
## แบบจำลองสถานการณ์การแข่งขันกีฬา

ทำการจำลองสถานการณ์การปาลูกดอกในนักกีฬาโดยการจำลองสถานการณ์ด้วยการปาลูกดอกโดยเป้าปาลูกดอกมี 10 วงกลม โดยมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 ซม., 4 ซม., 6 ซม., 8 ซม., 10 ซม., 12 ซม., 14 ซม., 16 ซม., 18 ซม. และ 20 ซม. ตามลำดับ เกณฑ์การให้คะแนน 0-10 คะแนนตามลำดับ ดังรูป



ภาพประกอบจาก Garry (2014)

## แบบจำลองสถานการณ์การแข่งขันกีฬา



แบบจำลองสถานการณ์การแข่งขันโดยการแข่งขันปาลูกดอกเป็นการสร้างสถานการณ์การแข่งขันกีฬาโดยเป็นการจำลองการแข่งขันการปาลูกดอกโดยสร้างสถานการณ์การแข่งขันกีฬาด้วยการจำลองสถานการณ์การแข่งขันโดยการปาลูกดอกกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 40 คน ทำการจับฉลากแบ่งเป็นรายบุคคลโดยเลขที่ใช้ในการจับฉลากมีตั้งแต่หมายเลข 1-40 เมื่อแต่ละบุคคลได้หมายเลขประจำตัวของตนเองแล้ว ผู้วิจัยทำการอธิบายรายละเอียดของสถานการณ์การแข่งขันกีฬาโดยเป็นการจำลองการแข่งขันการปาลูกดอกให้ทำการปาลูกดอกทั้งหมดคนละ 4 ครั้ง โดยความสูงของเป้า (Dartboard) ให้วัดจากจุดศูนย์กลางของเป้า (Bull's eye) มายังพื้น 5 ฟุต 8 นิ้ว หรือ 173 ซม. ส่วนระยะห่างจากเส้นที่ใช้ปาลูกดอก (Oche, Throw line) เพื่อสร้างความง่ายและความยากให้กับนักกีฬาผู้วิจัยจึงแบ่งเป็นสองระยะทำการ ระยะแรกจุดปาห่างจากเป้าหมาย 2 เมตร และระยะที่สองปาห่างจากเป้าหมาย 3 เมตร แต่ละระยะทำการปาลูกดอกอย่างละ 2 ครั้ง โดยมีคะแนนเต็ม 40 คะแนน โดยลำดับในการปาลูกดอกนั้น ให้ปาที่ละหมายเลข ไล่ตั้งแต่หมายเลข 1 ถึงหมายเลข 40 จนครบทั้งหมด 40 คน แล้วนำคะแนนไปบันทึก โดยในการจำลองสถานการณ์การแข่งขันนี้ กำชับให้กลุ่มตัวอย่างทำสุดความสามารถของตนเอง โดยมีการให้รางวัลในการแข่งขันด้วย แบ่งรางวัลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรกรางวัลใหญ่ (ลำดับที่ 1-3) รางวัลทั่วไป (ลำดับที่ 4-10) รางวัลชมเชย (ลำดับที่ 11-20)

**ภาคผนวก ง**

โปรแกรมการจินตภาพร่วมกับดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย



## เนื้อหาการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย การจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายนั้น อยากให้ทุกท่านมุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจเข้าและออก อย่างช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตา และปฏิบัติตามเสียงที่ได้ยินอยู่นี้ หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า และออกช้า ๆ รับรู้ถึงอากาศที่เย็นสบายร่างกายเรารู้สึกผ่อนคลายกับทุกสิ่งที่ได้สัมผัส รับรู้ถึงเสียงต่าง ๆ ได้ยินอยู่ในขณะนี้ รู้สึกถึงการเกร็งและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายหัวไหล่ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยผ่อนคลายความกังวล หายใจเข้าและออกช้า ๆ ความเบาสบายผ่อนคลายเบาสบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คางและคอหายใจเข้าช้า ๆ และค่อยปล่อยออก รู้สึกถึงความเบาสบายจากไหล่ แขนทั้งสองข้างของเราผ่อนคลายและยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบายผ่อนคลายจากหลัง ก้น ขาทั้งสองข้าง ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อยของเราถูกส่งผ่านออกไปจากร่างกายของเราทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกนั้นไปกับลมหายใจหายใจเข้าช้า ๆ และมันทำให้เรารู้สึกสบายผ่อนคลาย เบาสบาย เหมือนอยู่บนผิวน้ำ น้ำที่ทำให้รู้สึกเย็น เย็นกาย เย็นใจ ให้เรานึกถึงน้ำที่มาสัมผัสกับร่างกายของเราค่อย ๆ ไหลไป ไหลเรื่อย ๆ น้ำที่ใสเย็นซึ่งมันทำให้เรารู้สึกถึงการผ่อนคลาย มันค่อย ๆ ผ่อนคลาย ค่อย ๆ ผ่อนคลาย ในช่วงนี้ขอให้ทุกคน หายใจเข้าและออกช้า ๆ นึกถึงธรรมชาติ ความงดงามของธรรมชาติ ธรรมชาติที่ทำให้เราสดชื่น เหมือนกับน้ำตกที่เย็นชุ่มฉ่ำทำให้เรารู้สึกสดชื่น เย็นเบาสบายผ่อนคลายเบาสบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คางและคอหายใจเข้าช้า ๆ และค่อยปล่อยออก ในช่วงทำยนี้ขอให้เรานึกถึงภาพที่ประทับใจ ความดีและความสุข นึกถึงความสำเร็จ ความภาคภูมิใจและความสุข ขอให้ค่อย ๆ ยิ้มเล็ก ๆ ที่มุมปาก รอยยิ้มที่เกิดจากความภาคภูมิใจ รอยยิ้มที่เราอึดใจ จนอยากจะแบ่งปันความสุขนั้นให้เพื่อน ๆ ได้รับความรู้ ใครอยากแบ่งปันความภาคภูมิใจ ความรู้สึกที่ดี ๆ ของตนเองแล้วนั้น ขอให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นได้

ภาคผนวก จ  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

### 1. ดร.ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสถาบันการพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

### 2. ดร.ปภินวิชตม์ โพธิ์กาศ

ตำแหน่ง นักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำสโมสรKanbawza F.C. ประเทศพม่า

สถานที่ทำงาน สโมสรKanbawza F.C. ประเทศพม่า

### 3. ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยทักษิณ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณ

สถานที่ทำงาน สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณ

### 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทนาชประเสริฐ

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยบูรพา สาขาวิชาดนตรี คณะดนตรีและการแสดง  
มหาวิทยาลัยบูรพา

สถานที่ทำงาน คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

### 5. ดร.รณชัย รัตนประเสริฐ

ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายวิชาการและการวิจัย คณะดนตรีและการแสดง  
มหาวิทยาลัยบูรพา

สถานที่ทำงาน คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

### 6. อาจารย์ ธนรัชต์ อนุกุล

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยบูรพา สาขาวิชาดนตรี คณะดนตรีและการแสดง  
มหาวิทยาลัยบูรพา

สถานที่ทำงาน คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา