

การศึกษาเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตอง  
ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45  
State Self-Confidence of Petanque Athletes Participated  
in The 45th Thailand National Games

ศุภกร โพธิ์ศรีทอง<sup>1</sup>, ประภัสรา สังข์ฤทธิ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

<sup>2</sup> นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตอง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเปตองจำนวน 140 คน โดยได้มาจากการใช้ตารางสำเร็จรูปคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Krejcie & Morgan, 1970) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (MCSAI-2R) ฉบับปรับปรุง โดยนำข้อมูลด้านความเชื่อมั่นในตนเองมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ ที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 พบว่า นักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 พบว่า มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย =  $31.42 \pm 6.42$ ) โดยทั้งนักกีฬาเปตองเพศชายและนักกีฬาเปตองเพศหญิง รวมทั้งนักกีฬาเปตองในแต่ละประเภทของการแข่งขันมีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง และไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักกีฬา

เปตองเพศชายและนักกีฬาเปตองเพศหญิง รวมทั้งนักกีฬาเปตองในแต่ละประเภทของการแข่งขัน

**คำสำคัญ :** ความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์, เปตอง

**Abstract**

The purpose of this study were to study the self-confidence of Petanque athletes participated in The 45th Thailand National Games. Subjects were 140 Petanque's athletes who participated in the 45th Thailand National Games by using a simple random sampling with Krejcie & Morgan's table of sample size calculation. Data collection tool was Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (MCSAI-2R) by select only Self-Confidence item Data collection. Data collection was analyzed in percentage, mean, standard deviation and t-test.

The research results as follows the state self-confidence of subjects in this study were in the high level. (mean =  $31.42 \pm 6.42$ ) and There were no significant

differences in the state self-confidence between gender and kind of competition of Petanque's athletes.

**Keyword :** state self-confidence, Petanque

## บทนำ

การพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นในระดับสมัครเล่นหรือระดับอาชีพหรือระดับประเทศได้มีการพัฒนากันอย่างต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่ผู้ฝึกสอนจะเน้นให้ความสำคัญกับทางด้านทักษะและทางด้านสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนใหญ่ แต่ในความเป็นจริงสมรรถภาพทางด้านจิตใจก็เป็นส่วนสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา โดยสืบสาย บุญวีริบุตร (2541) กล่าวว่าความสามารถในการเล่นกีฬาจะแสดงผลออกมาได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ องค์ประกอบทางกาย (Physical) องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental Skills) และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Situational Factors) หากนักกีฬาเตรียมความพร้อมแต่เพียงด้านร่างกาย แต่ขาดการเตรียมความพร้อมหรือฝึกฝนทางด้านจิตใจมาไปพอ ก็จะไม่สามารถแสดงความสามารถได้เต็มความสามารถตามที่ตนเองมี นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่นั้นย่อมส่งผลในทางบวกต่อผลการแข่งขันที่ออกมา

ไม่ว่านักกีฬาในระดับอาชีพหรือระดับสมัครเล่น ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา (วิมลมาศ ประชากุล และคณะ, 2552) โดยหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถทำตามสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายหรือแนวทางที่ตนเองตั้งไว้ให้สำเร็จได้ โดย Vealey (1986) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่สามารถแสดงระดับความเชื่อมั่นที่ประสบความสำเร็จได้

กีฬาเปตองเป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ที่ต้องอาศัย การคาดคะเน ความคิด และการอ่านเกมสกีในการแข่งขัน และควบคุมหรือกำหนดให้คู่ต่อสู้เล่นตามเกมส์ที่เราวางไว้ และเป็นกีฬาที่ใช้สมาธิเป็นส่วนสำคัญในการแข่งขัน โดยเน้นการใช้สมรรถภาพด้านความแม่นยำ ทั้งในด้านของการวางลูกให้ใกล้กับลูกแก่น หรือการตีลูกเปตองของคู่ต่อสู้เพื่อให้ลูกนั้นออกห่างจากลูกแก่น (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, ออนไลน์) ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่จากความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถทำตามสิ่งที่ตนเองคิดได้ โดยปัจจุบันกีฬาเปตองได้มีการแข่งขันทั้งอย่างแพร่หลายในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ เสียงเซียร์ ของกองเสียง สภากาชาดการแข่งขัน หรือปัจจัยอื่นๆ ทั้งจากภายในตนเองตนเอง และจากภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ หรือสภาพแวดล้อม อาจส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา ซึ่งอาจส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาได้ ด้วยเหตุนี้ทางผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 โดยข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอน ที่มีความเกี่ยวข้องกับนักกีฬาได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาเปตองในระดับชาติ แล้วนำผลที่ได้ไปพัฒนาความสามารถทางจิตวิทยาของนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ต่อไป

## วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45

## การดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” ณ จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ 20-30 มิถุนายน 2560 จำนวน 198 คน เป็นเพศชาย จำนวน 99 คน และเพศหญิง จำนวน 99 และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ เครจซี่และมอร์แกน โดยได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 132 คน (Krejcie & Morgan, 1970) ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 140 คน เป็นนักกีฬาชาย 70 คน และนักกีฬาหญิง 70 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Modified Revised Competitive State Anxiety Inventory-2: MCSAI-2R) ฉบับปรับปรุง ทั้งหมด 17 โดยในงานวิจัยครั้งนี้ได้เลือกเอาแบบทดสอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วยข้อ 3, 7, 10, 13, 16 รวมทั้งสิ้น 5 ข้อ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 - 0.90 (สมชาย คันโททอง, 2554)

## กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและรายละเอียดเพื่อความเข้าใจ
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยให้แก่กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งอธิบายถึงการยุติการทำแบบทดสอบได้ทันทีเมื่อกำลังมีความจำเป็นที่ไม่สามารถทำแบบทดสอบได้
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการกรอกข้อมูลในแบบทดสอบก่อนการแข่งขันประมาณ 1 ชั่วโมง โดยตอบแบบทดสอบด้วยตนเอง โดยใช้เวลาเฉลี่ยคนละประมาณ 15 นาที
4. ตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และวิเคราะห์ค่าสถิติตามลักษณะที่ต้องการศึกษาด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS (Statistical package for the social science personal computer) for windows version 23 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. นำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมาแจกแจงความถี่ (Frequency distributions)

2 ทดสอบหาค่าสถิติพื้นฐาน [ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)] ของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45

3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างนักกีฬานักกีฬาเปตองชายและหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 45 โดยใช้สถิติที่ (t - test) ความมีที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างนักกีฬาที่เปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันในแต่ละประเภทการแข่งขัน ได้แก่ ประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภททีม ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 โดยใช้สถิติที่ (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่านักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 “สงขลาเกมส์” มีอายุ 12-62 ปี และพบว่านักกีฬาเปตองส่วนใหญ่มีประสบการณ์การแข่งขันมากกว่า 4 ปีขึ้นไปถึง 130 คน รองลงมาเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 2-3 ปี จำนวน 8 คน และเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันน้อยกว่า 2 ปี จำนวน 2 คน (ตารางที่ 1)

### ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ			
ชาย		70	50.0
หญิง		70	50.0
<b>รวม</b>		140	100
2. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา			
น้อยกว่า 2 ปี		2	1.4
2-3 ปี		8	5.7
4 ปีขึ้นไป		130	92.9
<b>รวม</b>		140	100

ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 พบว่า มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย =  $31.42 \pm 6.42$ ) และเมื่อพิจารณาตามเพศและประเภทของการแข่งขัน สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตองที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 เพศชายและเพศหญิง พบว่า นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ( $31.28 \pm 6.63$  และ  $31.57 \pm 6.21$  ตามลำดับ)
2. ด้านประเภทของการแข่งขันพบว่า พบว่า  
ในนักกีฬาประเภทเดี่ยว จำนวน 9 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ( $31.55 \pm 7.66$ )  
ในนักกีฬาประเภทคู่ จำนวน 62 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ( $32.03 \pm 5.60$ )  
ในนักกีฬาประเภททีม จำนวน 69 คน มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง ( $30.86 \pm 6.94$  ตามลำดับ)
3. จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างนักกีฬาเปตองเพศชายและนักกีฬาเพศหญิง และระหว่างนักกีฬาเปตองประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และ ประเภททีมพบว่า ไม่แตกต่างกัน

### อภิปรายผล

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกระทำการที่ปรารถนา สิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ดีตนเองสามารถทำได้อย่างสำเร็จจุลวง (Weinberg and Gould, 2007) ซึ่งหากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน หรือเชื่อว่าตนเองจะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ ในการแข่งขันจริงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ดีเมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นว่าจะทำได้ แต่หากนักกีฬาขาดความเชื่อมั่นก็อาจจะแสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มที่เนื่องจากนักกีฬาไม่มีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถทำได้ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาเพศชาย เพศหญิง หรือนักกีฬาที่เข้าแข่งขันในประเภทต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kais and Raudsepp (2005) ที่พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลและวอลเลย์บอลอยู่ในระดับสูง ซึ่งระดับที่พบนั้นอาจเป็นระดับความเชื่อมั่นที่พอเหมาะของนักกีฬา สอดคล้องกับทฤษฎี ยู-คว่ำ (Inverted-U Theory) ที่ว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่พอเหมาะ จะทำให้การแสดงความสามารถออกมายอดเยี่ยม นักกีฬาจะมีความมั่นใจว่าจะสามารถทำสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ให้สำเร็จ ทำให้การความสามารถทางการกีฬาทำออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งหากมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองมากหรือน้อยจนเกินไป ก็อาจส่งผลในทางลบต่อการแสดงความสามารถหรือผลการแข่งขันได้ (Weinberg and Gould, 2007) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาเปตองที่ต้องอาศัยเรื่องความแม่นยำเป็นสิ่งที่สำคัญ

โดยปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ คือการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลของการแข่งขันที่เคยผ่านมาแล้ว ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา (วิมลมาศ ประชากุล, 2552. อ้างอิงจาก Gould et al, 1984 และ Jone et al, 1990 ) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขันมาแล้ว 4 ปีขึ้นไป โดยนักกีฬาที่มีผ่านการแข่งขันมาแล้วหลายๆ รายการ จะมีการสะสมประสบการณ์ต่างๆ มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และข้อผิดพลาดต่างๆ จากการแข่งขันตลอดช่วงเวลาการแข่งขันที่ผ่านมาที่มีการแสดงความสามารถทั้งที่ดีและไม่เป็นไป

ตามที่หวัง รวมทั้งยังมีการนำข้อผิดพลาดต่างๆ จากการแข่งขันที่ผ่านมามาใช้ปรับปรุงแก้ไขเป็นประสบการณ์ในการแข่งขันในครั้งต่อไป ไม่ให้มีข้อผิดพลาดนั้นๆ เกิดขึ้นมาได้อีก ส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้ดีและไม่มีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น โดยประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาที่ผ่านมาจะเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้นักกีฬาได้ แต่ผู้ฝึกสอนจะต้องสังเกตและให้ความระมัดระวังไม่ให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป ซึ่งจะทำให้นักกีฬาแข่งขันกีฬาด้วยความประมาท ไม่มีการเตรียมความพร้อมในการแข่งขันเมื่อทราบว่าเจอคู่แข่งที่มีระดับต่ำกว่าซึ่งอาจนำไปสู่ผลการแข่งขันที่ไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวัง (Weinberg and Gould, 2007 และ Burton and Thomas, 2008)

วิลมาต ประชากุล (2552. อ้างอิงจาก Martens, Vealey & Burton, 1990) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์คือประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา การรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลของการแข่งขันที่เคยผ่านมาแล้ว แต่บางกรณีนี้นักกีฬาอาจเจอเหตุการณ์บางอย่างที่ไม่เป็นใจ บางเหตุการณ์ที่ไม่อยากให้เกิดขึ้น หรือส่งผลต่อสภาพจิตใจ เช่น สภาพแวดล้อม เสียงเชียร์ หรือเหตุการณ์บางอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ สิ่งนี้อาจส่งผลให้ความเชื่อมั่นของนักกีฬาลดลง และทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาก็จะเพิ่มขึ้นตามมาด้วย การแสดงความสามารถของนักกีฬาอาจจะลดลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรสังเกตและเฝ้าระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแสดงความสามารถของนักกีฬาหรือผลการแข่งขันไม่เป็นไปตามที่หวัง

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้ฝึกสอน หรือผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับนักกีฬาหรือทีมกีฬาเปตอง ทราบถึงระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเปตอง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 45 และสามารถนำข้อมูลในด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อนำไปปรับใช้กับนักกีฬาหรือทีมกีฬา และควรมีการศึกษาว่าระดับความเชื่อมั่นในตนเองของตัวนักกีฬาอยู่ในระดับที่เหมาะสมที่จะแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพหรือไม่ ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองที่มากเกินไปจนทำให้เกิดความประมาท

### บรรณานุกรม

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (ออนไลน์). กีฬาเปตองเบื้องต้น. สืบค้นจาก: [www.mots.go.th/province\\_new/ewt/sukhothai/.../article\\_20151029111040.pdf](http://www.mots.go.th/province_new/ewt/sukhothai/.../article_20151029111040.pdf). วันที่สืบค้น 29 มิถุนายน 2560

วิลมาต ประชากุล, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, สมโภชน์ อเนกสุข และพิชิต เมืองนาโพธิ์ 2552. แหล่งและวิธีการ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา: จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬานักกีฬาทีมชาติไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และ กีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา. 6: 1 (1). เดือนมกราคม-มิถุนายน. 45-63.

- สมชาย คันโททอง. (2554) **ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬายิมมนาสติกในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สืบสาย บุญวีรบุตร) .2541(. **จิตวิทยาการศึกษา**) *Sport Psychologist*ชลบุรี .(: ชลบุรีการพิมพ์
- Burton D., and Thomas D. R., (2008) **Sport Psychology for Coaches**. Human Kinetics.
- Kais, K. and L. Raudsepp, 2005. **Intensity and Direction of Competitive State Anxiety, Self-Confidence and Athletic Performance**. *Kinesiology* 1. 13-20.
- Krejcie, R.V., and Morgan D.W. (1970) **Determining sample size for research activities**. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Vealey.R, (1986) Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation. Preliminary Investigation and Instrument Development **Journal of Sport Psychology**. 8, 221-246
- Weinberg R. S. and D. Gould, (2007). **Foundation of sport and exercise psychology**. (4<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.