

การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิง มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

Self - Confidence Before The Competition on Takraw Woman Athletes of Bangkokthonburi University

ปานรดา พชรสิทธิ์างกูร¹, พิชยา นพกาล²

Parnrada Pacharasitangoon¹, Pichaya Noppakal²

¹ สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
Sport Science. Faculty of Sports Science and Technology. Bangkokthonburi University.

² สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง
Sport Science. Faculty of Sports and Health Science. Thailand National Sports University Ang thong Campus.
Email.Parnrada.ss.btu@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี โดยทำการศึกษาในนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวนทั้งหมด 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2 ของ (Cox, R.H.,Martens, M.P.,&Russel, W.D., 2003) ซึ่งแปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์) และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกาย เท่ากับ (\bar{x} = 19.36, S.D. = 6.17) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ ระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (\bar{x} = 20.66, S.D. = 7.67) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และระดับความเชื่อมั่นทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ เท่ากับ (\bar{x} = 24.46, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ : ความเชื่อมั่นในตนเอง

Abstract

The purpose of this study was to examine self - confidence before the competition of female Takraw athletes of Bangkokthonburi university. The Subject were 13 female Takraw athletes of Bangkokthonburi university Takraw Club. The instrument used Revised Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) By (Cox, R.H.,Martens, M.P.,&Russel, W.D., 2003). And The data were analyzed by mean and standard deviation.

The results showed that Physical anxiety were not difference as low level with mean at 19.36 ± 6.17 Mental anxiety were moderate level with mean at 20.66 ± 7.67 and self - confidence before the competition were the same in moderate level with mean at 24.46 ± 0.71 .

Keyword: self - confidence

บทนำ

ตะกร้อ (TAKRAW) เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และยังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจึงเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่มีการแข่งขันในรายการแข่งขันระดับชาติและนานาชาติ ปัจจุบันตะกร้อเป็นมีรายการแข่งขันต่าง ๆ มากมายและมีรางวัลสูงในระดับหนึ่ง จึงทำให้ตะกร้อเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่มีแรงจูงใจในการเล่นค่อนข้างสูง จากการศึกษาของ ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2542). ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง พบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อมีแรงจูงใจมากถึงมากที่สุดในทุกๆด้าน ทั้งทางด้านสุขภาพและอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านความรัก ความถนัด และความสนใจ ด้านเกียรติยศชื่อเสียง ด้านโอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต ทั้งนี้แรงจูงใจเหล่านี้ก็เป็นอิทธิพลที่ทำให้กีฬาเซปักตะกร้อได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทั้งในผู้หญิงและผู้ชายซึ่งในไม่กี่ปีต่อมา ธิติพงษ์ สุขดี และคณะ. (2555) ก็ได้ทำการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อของนักกีฬาชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 40 ปีการศึกษา 2555 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชายมีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อทั้งแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกอยู่มาก ยกเว้นหนึ่งในตัวแปรสำคัญที่มีความแตกต่างกันคือประสบการณ์การเล่นของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกัน การมีแรงจูงใจที่สูงของนักกีฬาทำให้เกิดความคาดหวังและความวิตกกังวลในหลายๆ ด้าน ทั้งความพร้อมของตัวนักกีฬาเอง ความกดดันจากผู้ควบคุมทีม หรือแม้กระทั่งการกังวลต่อการผิดพลาดต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างเกมส์การแข่งขัน จึงอาจทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองลดลง

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confident) คือ ความสามารถของการกล้าแสดงออกกล้าพูดกล้าทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทำให้มีความภาคภูมิใจในตัวเองและมองเห็นคุณค่าของความสามารถของตนเองและของผู้อื่นและสามารถปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์ได้ (เอกราช จันทร์กรุง, 2554) ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองยังได้ถูกกล่าวไว้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จของบุคคล ทั้งนี้ความเชื่อมั่นในตนเองคือความภูมิใจและความมั่นใจว่าสิ่งที่ตนเองได้ปฏิบัติได้เรียนรู้คือสิ่งที่ถูกต้อง อีกทั้งผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคคลที่มีพลังเชิงบวกที่จะสามารถทำสิ่งที่คิดว่าตนเองจะทำได้อย่างมั่นใจมากขึ้น (Roland Benabou & Jean Tirole, 2001)

ทั้งนี้ทีมนักกีฬาตะกร้อหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีก็เป็นอีกหนึ่งทีมที่อาจจะประสบกับปัญหานี้เพราะสโมสรตะกร้อมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีได้เข้าร่วมการแข่งขันในหลายๆรายการใน

ระดับชาติซึ่งมีเงินรางวัลหรือแรงจูงใจด้านอื่น ๆ ค่อนข้างสูงใน ดังนั้นนักกีฬาจึงอาจจะเกิดความวิตกกังวลและทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันเปลี่ยนแปลงไปได้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

ตะกร้อ (TAKRAW) ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี 2542 หมายถึง ลูกกลมสานด้วยหวายเป็นตาๆ สำหรับเตะเล่น (กรมพลศึกษา, 2555) ตะกร้อเป็นกีฬาที่มีการเล่นในหลายประเทศได้แก่ พม่า ลาว จีน ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซียและมาเลเซีย แต่จากการสันนิษฐานจากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ พงศาวดารและจดหมายเหตุ พอจะสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ตะกร้อมีอิทธิพลการเล่นมาจากประเทศข้างเคียงและไม่เป็นที่แน่ชัดว่าเกิดขึ้นในประเทศใดเป็นหลัก ในบางประเทศอาจจะมีชื่อเรียกที่แตกต่างออกไปเล็กน้อยว่า อย่างเช่น เซปักตะกร้อ แต่ลักษณะการเล่นจะไม่แตกต่างกันมากนักคือ เล่นเป็นตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วง และตะกร้อข้ามตาข่าย

ในปัจจุบันตะกร้อมีการแข่งขันแบบสากลในการเล่นข้ามตาข่ายและนับคะแนน ซึ่งได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในไทยกีฬาตะกร้อได้รับความนิยมสูงและมีการแข่งขันในหลายรายการ และจากการได้รับความนิยมทำให้มีแรงจูงใจในการเล่นค่อนข้างสูง เมื่อแรงจูงใจในการเล่นสูงสิ่งที่ดีตามมาสำหรับนักกีฬาในทุก ๆ ด้าน อย่างเช่นความวิตกกังวล เป็นสภาพทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งความวิตกกังวลถ้ามากจะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง ทำให้ขาดความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ดังนั้นความเชื่อมั่นของนักกีฬาอาจจะลดลงในระหว่างก่อนการแข่งขันกีฬาได้

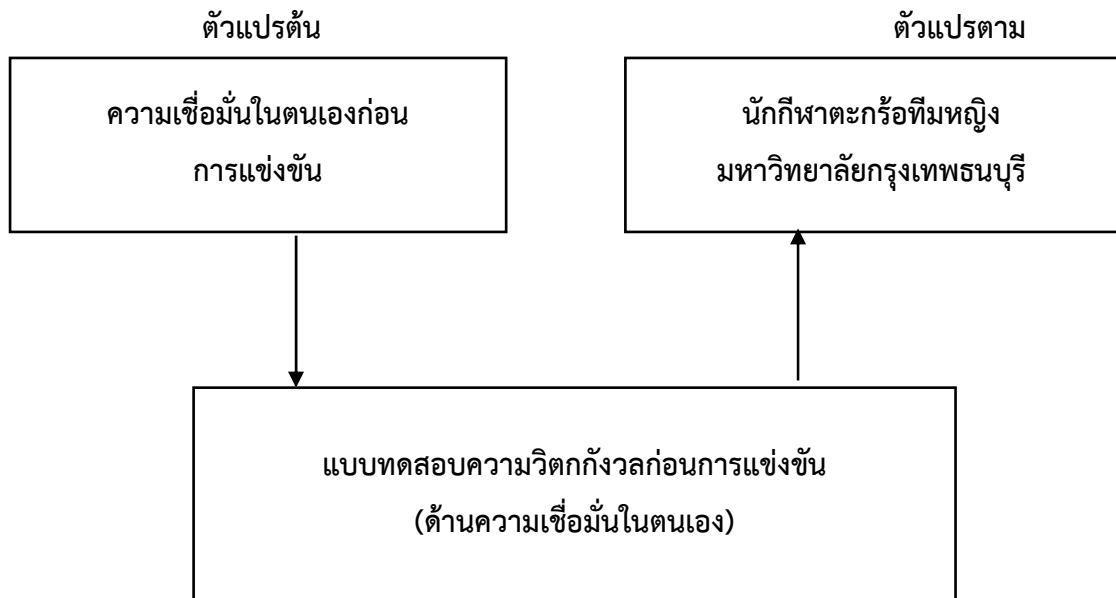
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confident) คือ ความสามารถของการกล้าแสดงออกกล้าพูดกล้าทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทำให้มีความภาคภูมิใจในตัวเองและมองเห็นคุณค่าของความสามารถของตนเองและของผู้อื่นและสามารถปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์ได้ (เอกราช จันทรกรุง, 2554)

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534). กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ความคาดหวังสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในทางกีฬา โดยความเชื่อมั่นในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาและระดับความเชื่อมั่นในตนเองยังเป็นตัวบ่งชี้สู่ความสำเร็จอีกด้วย ในปัจจุบันการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นส่วนสำคัญในการส่งผลให้สามารถแสดงความสามารถเฉพาะบุคคลได้อย่างเต็มที่ นักกีฬาเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องอาศัยความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันกีฬาจะเริ่มต้นขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้ นักกีฬาสามารถแสดงทักษะทางกีฬาได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

ทีมนักกีฬาตะกร้อหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีก็เป็นอีกหนึ่งทีมที่อาจจะประสบกับปัญหานั้นเพราะได้เข้าร่วมการแข่งขันในหลายๆรายการในนามสโมสรตะกร้อมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ดังนั้นนักกีฬาจึงอาจจะเกิดความวิตกกังวลและทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันเปลี่ยนแปลงไปได้ ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีจำนวนทั้งหมด 13 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) (Revised Competitive State Anxiety Inventory -2 ของ (Cox, R.H.,Martens,M.P.,&Russel, W.D., 2003) ซึ่งแปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์) โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมงานวิจัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) ของ ค็อก มาตินซ์ และ รัสเซลล์ ดับบลิว ดี (Cox, R.H.,Martens,M.P.,&Russel, W.D., 2003) ซึ่งสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง(Self-Confidence) จากคำถามทั้งหมด 5 ข้อใน

แบบทดสอบความวิตกกังวล ได้แก่ ข้อที่ 3, 7, 10, 13 และ 16 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนในแบบสอบถามดังนี้

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. คะแนน เมื่อกาช่อง ไม่เลย | หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นเลย |
| 2. คะแนน เมื่อกาช่อง บ้าง | หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นบ้าง |
| 3. คะแนน เมื่อกาช่อง ปานกลาง | หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นปานกลาง |
| 4. คะแนน เมื่อกาช่อง มาก | หมายถึง มีความรู้สึกไม่ตรงกับข้อนั้นมาก |

โดยสามารถนำมาคิดคะแนนเพื่อหาระดับความเชื่อมั่นในตนเองได้ดังนี้

$$\text{การคิดคะแนน} = \frac{(\text{คะแนนที่ได้แต่ละข้อบวกกัน}) \times 10}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

เมื่อมีการคำนวณคะแนนที่ได้เรียบร้อยแล้วจะสามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์คะแนนดังนี้

คะแนน 10-19 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20-30 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31-40 ระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

- 1.ติดต่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากคณาจารย์ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- 2.ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถามและรายละเอียดอื่น ๆ เพื่อความเข้าใจก่อนออกไปเก็บข้อมูล
- 3.ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี รวมทั้งสิ้นจำนวน 13 คน
- 4.ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามด้วยตนเองกับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- 5.ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่เก็บมาเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ โดยนำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่และค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง

ผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี สามารถสรุปผลดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย	19.36	6.17	ระดับต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต	20.88	7.67	ระดับปานกลาง
ความเชื่อมั่นในตนเอง	24.46	0.71	ระดับปานกลาง

จากข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวนทั้งหมด 13 คน ที่มีอายุของนักกีฬาเฉลี่ยที่ 21.3 ± 2.01 ปี และจากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ ($\bar{X} = 19.36$, S.D. = 6.17) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 20.88$, S.D. = 7.67) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 24.46$, S.D. = 0.71) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีพบว่า ระดับความวิตกกังวลทางกาย มีค่าเฉลี่ยของระดับความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ ($\bar{X} = 19.36$, S.D. = 6.17) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ และระดับความวิตกกังวลทางจิตใจ มีความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 20.66$, S.D. = 7.67) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งน่าจะเกิดสาเหตุมาจากที่นักกีฬาตะกร้อมีการฝึกซ้อมทักษะกีฬาและดูแลร่างกายเป็นอย่างดีจึงทำให้ความวิตกกังวลทางร่างกายของนักกีฬาอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากนักกีฬาตะกร้อทีมหญิงมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอและมีทักษะการเล่นเป็นอย่างดีหรือการแสดงทักษะทางกีฬาที่นักกีฬานั้นดี จึงทำให้ระดับความวิตกกังวลทางร่างกายอยู่ในระดับต่ำ และเมื่อความวิตกกังวลทางร่างกายอยู่ในระดับต่ำ จึงทำให้ลดความวิตกกังวลทางจิตใจ แต่ยังคงมีอยู่บ้างในระดับปานกลาง ซึ่งอาจจะเกิดจากการกังวลกับสถานการณ์ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นในการแข่งขันและจากความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับที่ไม่น่ากังวลก็จะทำให้มีระดับความเชื่อมั่นได้ในระดับหนึ่งซึ่งสอดคล้องกับ Woodman and Hardy (2003) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลทางความคิดและความเชื่อมั่นใน

ตนเองต่อ ความสามารถทางกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลทางความคิดมีความสัมพันธ์ในการแสดงความสามารถกับการแข่งขันกีฬา

ระดับความเชื่อมั่นทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ เท่ากับ ($\bar{X} = 24.46$, S.D. = 0.71) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่อยู่ในระดับปานกลางนั้นอาจจะเป็นเพราะว่ากีฬาตะกร้อในปัจจุบันค่อนข้างมีการแข่งขันกันสูงจึงทำให้มีระดับของความวิตกกังวลทางจิตใจอยู่ในระดับหนึ่งซึ่ง สอดคล้องกับ Morris and Summers (2004) กล่าวว่า หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีความเชื่อในความสามารถของตนเองจะทำให้การแสดง ความสามารถทางการกีฬาเป็นไปในทิศทางที่ดี ซึ่งการแสดงออกในทางที่ดีของนักกีฬาอาจจะทำให้มีความคาดหวังและแรงจูงใจในการเล่นสูงความเชื่อมั่นทางจิตใจจึงอยู่ในระดับหนึ่งไม่สูงจนเกินไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการเปรียบเทียบนักกีฬาระหว่างผู้ชายและผู้หญิงเพราะตะกร้อเป็นกีฬาที่ให้มีทั้งผู้เล่นผู้ชายและผู้หญิง และอาจจะมีระดับความสามารถทางร่างกายที่แตกต่างกัน ความเข้มแข็งทางจิตใจที่แตกต่างกัน
2. ควรจะมีการเก็บจากกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากกว่านี้ เพราะกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงน้อยเกินไป
3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปน่าจะมีการเก็บแบบสอบถามอย่างละเอียดหรือเก็บจากบทสัมภาษณ์ น่าจะได้ข้อมูลมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2555). **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาตะกร้อ T-Certificate: SEPAK TAKRAW Coaching Guide**. กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ธิดิพงษ์ สุชาติและคณะ. (2555). **แรงจูงใจในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 40 ปีการศึกษา 2555. วารสารคณะพลศึกษา. ปีที่15. (ฉบับพิเศษ). หน้า 88-95.**
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). **เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา (Psychology of Sport)**. มศว. ประสานมิตร ; กรุงเทพฯ
- ประเชิญ รอดบ้านเกาะ (2542). **แรงจูงใจในการเลือกเล่นเซปักตะกร้อของนักกีฬาหญิง. วิทยานิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- เอกราช จันทร์กร. (2554). **ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาและเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. ปริญญาานิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**

- Morris and Summers (2004). **Sport psychology: theory, applications and issues.** Milton qld.: wiley. Nottingham Trent University.
- Roland Benabou & Jean Tirole (2001). **Self-confidence and personal motivation.** Page.5-6.
- Woodman and Hardy (2003). **The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance: A Meta-Analysis.** **Journal of Sports Sciences.** Issn 0264-0414 Print. Issn 1466-447x Online # 2003 Taylor & Francis Ltd Doi: 10.1080/0264041031000101809.