วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี
ปีที่ 22 ฉบับที่ 3 เดือนกรกฎาคม ถึง กันยายน 2569

ความคิดเห็นของนักกีฬาฟุตบอลชายที่มีต่อน้ำเสียงของโค้ชในการแข่งขัน

MALE FOOTBALL PLAYERS' OPINIONS TOWARD COACHES' TONE OF VOICE DURING MATCHES

พรทิพย์ ครามจันทึก[*], **อนุพงษ์ กมุกะมกุล**, **พิเชฐ สยมภูวนาถ**
Porntip Kramjantheuk[*], **Anupong Kamukamakul**, **Phichet Sayamphuvanath**
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University
[*]Corresponding Author e-Mail: phorntip09112520@gmail.com
(Received: 2026, May 29; Revised: 2026, July 31; Accepted: 2026, August 11)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับอารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เกิดจากการรับรู้ลักษณะเสียงของโค้ช และ 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะเสียงโค้ชที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาฟุตบอลชาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตรประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า 1) มิติด้านระดับเสียงและจังหวะ การใช้ระดับเสียงทุ่มต่ำและหนักแน่นช่วยส่งเสริมสมาธิของนักกีฬาได้ดีที่สุด โดยร้อยละ 43.30 ระบุว่าส่งผลในระดับมาก ในขณะที่ระดับเสียงแหลมสูงทำให้เกิดความรู้สึกกดดันในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ร้อยละ 40.00 สำหรับจังหวะการพูดที่รวดเร็วส่งผลให้เกิดความตื่นตระหนกในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.70 ส่วนการสั่งการด้วยจังหวะคงที่ช่วยให้ผ่อนคลายในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.70 และระดับมากถึงมากที่สุดรวมกันถึงร้อยละ 60.00 และ 2) มิติด้านการขับเคลื่อนพลังและอารมณ์ น้ำเสียงเชิงบวกส่งผลสูงสุดต่อความมั่นใจ ร้อยละ 53.30 ในระดับมากที่สุด และเสียงกระตุ้นจากโค้ชช่วยสร้างพลังฮึดสู้หรือพลังที่สอง ได้ระดับมากที่สุดและระดับมากเท่ากัน มิติละร้อยละ 40.00 นอกจากนี้น้ำเสียงที่นิ่งสงบช่วยให้ผู้เล่นตัดสินใจได้แม่นยำขึ้นในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.70 ข้อค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าโค้ชฟุตบอลควรตระหนักและเลือกปรับพฤติกรรมการใช้เสียง ให้สอดคล้องกับบริบทและสถานการณ์การแข่งขันเพื่อควบคุมและกระตุ้นศักยภาพทางอารมณ์ของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
คำสำคัญ: ลักษณะเสียงโค้ช; อารมณ์ความรู้สึก; นักกีฬาฟุตบอลชาย

ABSTRACT

This research aimed to: 1) examine the level of emotional responses among male soccer players resulting from their perceptions of coaches' vocal characteristics; and 2) investigate

the influence of coaches' vocal characteristics on the emotional responses of male soccer players. The sample consisted of 30 male soccer players selected using purposive sampling. The research instrument was a five-point rating-scale questionnaire. The data were analyzed using percentage. The results revealed that: 1) in terms of vocal pitch and speaking pace, the use of a low-pitched, firm, and assertive voice was most effective in promoting players' concentration, with 43.30% of the players reporting a high level of effect. In contrast, a high-pitched voice induced a moderately high level of pressure, as reported by 40.00% of the players. A fast speaking pace induced a moderate level of panic, reported by 36.70% of the players. Meanwhile, giving instructions at a steady pace helped players feel relaxed at a moderate level, reported by 36.70% of the players, while the combined proportion reporting high to the highest levels was 60.00%; and 2) in terms of energy activation and emotional stimulation, a positive tone of voice had the greatest effect on players' confidence, with 53.30% reporting the highest level. Motivational vocal cues from coaches helped generate fighting spirit or a second wind, with 40.00% reporting the highest level and another 40.00% reporting a high level. In addition, a calm and steady tone of voice helped players make more accurate decisions, with 46.70% reporting the highest level. These findings indicate that soccer coaches should be aware of and appropriately adjust their vocal behavior to suit the context and circumstances of competition in order to effectively regulate and stimulate the emotional potential of athletes to the greatest extent possible.

Keywords: Coaches' Vocal Characteristics; Emotional Responses; Male Football Players

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลก และเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทั้งสมรรถภาพทางร่างกาย ทักษะทางเทคนิค แทกติกการเล่น ตลอดจนความพร้อมทางด้านจิตวิทยาในการแข่งขัน โดยเฉพาะในบริบทของการแข่งขันฟุตบอลสมัยใหม่ซึ่งมีลักษณะเป็นกีฬาที่มีพลวัตสูง (high-dynamic sport) มีการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์อย่างรวดเร็วและต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการแข่งขัน นักกีฬาจำเป็นต้องตัดสินใจภายใต้สภาวะกดดันและข้อจำกัดด้านเวลาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ปัจจัยด้านจิตวิทยา อารมณ์ และการสื่อสารภายในทีม จึงถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันและผลลัพธ์ของเกม

ในกระบวนการจัดการทีมฟุตบอล “โค้ช” หรือผู้ฝึกสอนถือเป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทต่อการควบคุมเกม การกระตุ้นแรงจูงใจ และการสื่อสารกับนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน โดยเฉพาะการสื่อสาร

บริเวณข้างสนาม (touchline communication) ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันสูงและต้องการการตอบสนองอย่างรวดเร็ว การสื่อสารของโค้ชไม่ได้ส่งผลเฉพาะในด้านการถ่ายทอดข้อมูลเชิงแทกติกหรือคำสั่งในการเล่นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงกระบวนการสื่อสารอวจนภาษา (non-verbal communication) ที่สามารถส่งผลต่อการรับรู้และสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาได้อย่างมีนัยสำคัญ หนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารอวจนภาษาคือ “ลักษณะเสียง” (voice characteristics or paralinguistics) ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ความดังของเสียง ระดับเสียงสูง-ต่ำ ความเร็วในการพูด จังหวะการพูด น้ำหนักเสียง และโทนอารมณ์ของผู้พูด โดยมีงานวิจัยของอาพรรณชนิต ศิริแพทย์ (2550, หน้า 53) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย โดยมุ่งพัฒนาเครื่องมือวัดสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสมกับบริบทนักกีฬาไทย พบว่าอารมณ์ของนักกีฬามีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความมั่นใจ ความตื่นตัว และแรงจูงใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขัน โดยมีผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึง สภาวะอารมณ์ (emotional state) ของนักกีฬา เช่น ความมั่นใจ ความวิตกกังวล สมาธิ ความตื่นตัว และความก้าวร้าว มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อกระบวนการตัดสินใจ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และประสิทธิภาพในการแข่งขัน หากนักกีฬาอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม จะสามารถแสดงศักยภาพทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากนักกีฬาเกิดความกดดัน ความสับสน หรือความวิตกกังวลสูง อาจส่งผลต่อคุณภาพของการตัดสินใจและประสิทธิภาพในการเล่นได้ ลักษณะเสียงของโค้ชที่แตกต่างกัน จึงอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นปฏิกิริยาทางอารมณ์ของนักกีฬาให้แตกต่างกันออกไป เช่น น้ำเสียงที่หนักแน่นอาจช่วยเพิ่มความมั่นใจและแรงกระตุ้น ขณะที่น้ำเสียงที่รุนแรงหรือกดดันอาจส่งผลต่อความวิตกกังวลหรือความตึงเครียดของนักกีฬา สอดคล้องกับ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, สมโภชน์ อเนกสุข, วิมลมาศ ประชากุล และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2552, หน้า 45) ที่ศึกษาแหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย พบว่าการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้ฝึกสอน การใช้คำพูดเชิงบวก และการสร้างบรรยากาศที่ดีในการฝึกซ้อม มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการสื่อสารของผู้ฝึกสอนสามารถส่งผลต่อสภาวะทางจิตใจของนักกีฬาได้

จากงานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศโดยสรุปดังนี้ Van Kleef, Cheshin, Fischer & Schneider (2019, p. 1) ที่ศึกษาการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ฝึกสอนที่มีผลต่ออารมณ์ การรับรู้ และประสิทธิภาพของนักกีฬา พบว่าการแสดงอารมณ์ผ่านการสื่อสารของผู้ฝึกสอน เช่น ความพึงพอใจ ความผิดหวัง หรือความโกรธ สามารถส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ของนักกีฬาและผลการปฏิบัติในการแข่งขันได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้นักกีฬาจะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์ตามลักษณะการสื่อสารของผู้ฝึกสอน สอดคล้องกับแนวคิดการแพร่กระจายทางอารมณ์ (emotional contagion theory) ที่อธิบายว่าอารมณ์สามารถถ่ายทอดจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งผ่านการสื่อสารและพฤติกรรมทางสังคม Emanuel & Ravreby (2023, p. 36) ที่ศึกษาคุณลักษณะทางเสียงและสภาวะอารมณ์ระหว่างการออกกำลังกาย พบว่าลักษณะทางเสียง เช่น ระดับเสียง ความเข้มเสียง และจังหวะการพูด มีความสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์และระดับความเหนื่อยล้าของบุคคล งานวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า “น้ำเสียง” สามารถส่งผลต่อการรับรู้ทางอารมณ์และ

การตอบสนองทางจิตใจของผู้ฟังได้ สามารถนำมาอธิบายอิทธิพลของลักษณะเสียงโค้ชที่มีต่อนักกีฬาได้เช่นกัน Marques, Nonohay, Koller, Gauer & Cruz (2015, p. 47) ที่ศึกษารูปแบบการสื่อสารของผู้ฝึกสอนและบรรยากาศทางแรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา พบว่ารูปแบบการสื่อสารของผู้ฝึกสอนมีผลต่อการรับรู้สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยาของนักกีฬา โดยการสื่อสารเชิงสนับสนุนและการใช้คำพูดเชิงบวกช่วยสร้างแรงจูงใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา ขณะที่การสื่อสารเชิงตำหนิหรือกดดันส่งผลต่อความวิตกกังวลและอารมณ์ด้านลบของนักกีฬา

งานวิจัยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการฝึกสอน การสื่อสารของโค้ช แรงจูงใจ และสภาวะทางจิตวิทยาของนักกีฬา ขณะที่งานวิจัยที่มุ่งศึกษา “ลักษณะเสียงของโค้ช” โดยเฉพาะในมิติขององค์ประกอบทางเสียงที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาฟุตบอลชายยังมีอยู่อย่างจำกัด โดยเฉพาะในบริบทของนักกีฬาฟุตบอลชายไทย ยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ที่อธิบายว่า ลักษณะเสียงของโค้ชในระหว่างการแข่งขันสามารถส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และการตอบสนองทางจิตวิทยาของนักกีฬาในลักษณะใด

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาอิทธิพลของลักษณะเสียงโค้ชต่ออารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาฟุตบอลชาย เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ด้านจิตวิทยาการกีฬาและการสื่อสารในการฝึกสอนกีฬา อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน บุคลากรทางการกีฬา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาทักษะการสื่อสารของโค้ชให้เหมาะสมกับสภาวะการแข่งขัน ตลอดจนสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างศักยภาพทางด้านจิตวิทยาและประสิทธิภาพในการแข่งขันของนักกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิผล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับอารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาฟุตบอลชายที่เกิดจากการรับรู้ลักษณะเสียงของโค้ช
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะเสียงโค้ชที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาฟุตบอลชาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย สังกัดสโมสรฟุตบอลชาติตระการเอฟซีและพิษณุโลกเอฟซี ที่ลงทะเบียนในฤดูกาลแข่งขันปี พ.ศ.2569 จำนวนทั้งสิ้น 48 คน (สโมสรฟุตบอลประเทศไทย, ออนไลน์, 2568) ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่าง จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) มีเกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria) คือเป็นกลุ่มผู้เล่นตัวจริงและนักกีฬาชุดหลักที่มีประสบการณ์ในการฝึกซ้อมร่วมกับผู้ฝึกสอน (โค้ช) มาอย่างต่อเนื่อง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2559 , หน้า 150)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนา จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย พฤติกรรมการสื่อสารของโค้ช (รวมถึงน้ำเสียง) มีผลโดยตรงต่อแรงจูงใจ ความวิตกกังวล และความคิดเห็นของนักกีฬาการส่งเสียงกระตุ้น หรือการตำหนิด้วยน้ำเสียงที่ต่างกัน ส่งผลต่อบรรยากาศในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

โดยเฉพาะมิติการใช้น้ำเสียง ผู้วิจัยได้แปลงพฤติกรรมผู้นำตามกรอบโมเดลพหุมิติภาวะผู้นำทางการกีฬาให้อยู่ในรูปตัวชี้วัดพฤติกรรมการใช้น้ำเสียงของโค้ช ครอบคลุมทั้งการสื่อสารเชิงแทคติก การกระตุ้นอารมณ์ และการควบคุมบรรยากาศ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้ 5 หมายถึงมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับมากที่สุด 4 หมายถึงมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับมาก 3 หมายถึงมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง 2 หมายถึงมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับน้อย 1 หมายถึงมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับน้อยที่สุด การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาศาสตร์ เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ข้อคำถามทั้ง 10 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .67-1 มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .50 ทุกข้อ และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient) Cronbach (1951, p. 297) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยส่งลิงก์แบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (google forms) เข้ากลุ่มการสื่อสารออนไลน์ของนักกีฬา ระหว่างวันที่ 25 เมษายน ถึง 15 พฤษภาคม พ.ศ.2569

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วนหลัก เพื่อให้ง่ายต่อการวิเคราะห์เชิงลึก ดังนี้ 1) มิติด้านองค์ประกอบพื้นฐานของเสียง (acoustic dimensions) และ 2) มิติด้านสภาวะอารมณ์และน้ำเสียงเชิงจิตวิทยา (psychological & emotional dimensions) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 ร้อยละของลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ มิติด้านองค์ประกอบพื้นฐานของเสียง

ลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ	ร้อยละ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1. ระดับความดัง เสียงดังหรือการตะโกนสั่งช่วยกระตุ้นความฮึกเหิม	33.30	46.70	10.00	6.00	4.00	100.00
2. ระดับเสียง (สูง) เสียงแหลมสูงช่วงวิกฤตทำให้รู้สึกกดดัน	10.00	26.70	40.00	22.90	3.30	100.00
3. ระดับเสียง (ทุ้ม) เสียงทุ้มต่ำหนักแน่นช่วยให้มีสมาธิ	13.30	43.30	36.70	11.40	2.70	100.00
4. จังหวะ (เร็ว) การพูดรัวและเร็วทำให้รู้สึกตื่นตระหนก	10.00	23.30	36.70	26.70	3.30	100.00

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ	ร้อยละ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
5. จังหวะ (ช้า) การสั่งการจังหวะคงที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย	30.00	30.00	36.70	3.30	1.00	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่าลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ มิติด้านองค์ประกอบพื้นฐานของเสียง มีดังนี้ 1) ระดับความดัง เสียงดังหรือการตะโกนของโค้ชมีอิทธิพลในการกระตุ้นความฮึกเหิมแก่นักกีฬาในระดับสูง โดยส่วนใหญ่ตอบระดับมาก ร้อยละ 46.70 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.30 สะท้อนให้เห็นว่าการใช้เสียงดังหรือการตะโกนของโค้ชสามารถช่วยกระตุ้นแรงจูงใจ ความตื่นตัว และพลังทางอารมณ์ของนักกีฬาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในสถานการณ์การแข่งขันที่ต้องการเร่งเร้าความพร้อมและการตอบสนองของผู้เล่นในสนาม 2) ความถี่ระดับเสียง ระดับเสียงที่แตกต่างส่งผลต่อสภาวะจิตใจตรงกันข้ามอย่างชัดเจน เสียงทุ้มต่ำและหนักแน่นช่วยตรึง "สมาธิ" ของผู้เล่นได้ดี โดยส่วนใหญ่เลือกระดับมาก ร้อยละ 43.30 ขณะที่เสียงแหลมสูงสร้าง "ความกดดัน" ในระดับปานกลางเป็นหลัก ร้อยละ 40.00 สะท้อนให้เห็นว่า ลักษณะระดับเสียงของโค้ชมีผลต่อการรับรู้ทางอารมณ์และสภาวะทางจิตใจของนักกีฬาโดยตรง และ 3) จังหวะความเร็ว การสั่งการด้วยจังหวะที่รวดเร็วรัวส่งผลให้เกิดความตื่นตระหนกในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.70 ในทางตรงกันข้ามการใช้จังหวะคงที่ (จังหวะช้า) ช่วยกระจายน้ำหนักให้ผู้เล่นรู้สึกผ่อนคลายได้ค่อนข้างดี โดยเกาะกลุ่มสม่ำเสมอในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.70 ระดับมาก ร้อยละ 30.00 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 30.00 แสดงให้เห็นว่าจังหวะความเร็วในการสื่อสารของโค้ชเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อสภาวะทางอารมณ์และการรับรู้ของนักกีฬา

ตารางที่ 2 ร้อยละของลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ มิติด้านสภาวะอารมณ์และน้ำเสียงเชิงจิตวิทยา

ลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ	ร้อยละ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1. น้ำเสียงเชิงบวก ช่วยเพิ่มความมั่นใจแก่นักกีฬา	53.30	33.30	13.30	0.00	0.00	100.00
2. น้ำเสียงตึงเครียด ส่งผลต่อความกลัวที่จะทำสิ่งผิดพลาด	23.30	40.00	33.30	22.90	0.00	100.00

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ	ร้อยละ					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
3. เสียงกระตุ้นเชิงเร้า รู้สึกมีพลังเพิ่มขึ้น (second wind)	40.00	40.00	20.00	0.00	0.00	100.00
4. น้ำเสียงดุดัน ช่วยเพิ่มความดุดันในการแข่งขัน (aggression)	43.30	20.00	30.00	7.70	0.00	100.00
5. น้ำเสียงนิ่งสงบ ช่วยให้สามารถตัดสินใจได้แม่นยำขึ้น	46.70	33.30	20.00	0.00	0.00	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่าลักษณะกระแสเสียงของโค้ช / ผลกระทบ มิติด้านสภาวะอารมณ์และน้ำเสียงเชิงจิตวิทยา มีดังนี้ 1) น้ำเสียงเชิงบวกและการเสริมพลัง ส่งผลเชิงบวกทางจิตวิทยาโดยกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่ง ร้อยละ 53.30 ระบุว่าน้ำเสียงเชิงบวกช่วยเพิ่มความมั่นใจในการแข่งขันได้ในระดับมากที่สุด และเสียงกระตุ้นยังช่วยดึงพลังก๊อกสอง (second wind) ออกมาได้สูงมาก ระดับมากที่สุด ร้อยละ 40.00 และระดับมาก ร้อยละ 40.00 สะท้อนให้เห็นว่า การใช้โทนอารมณ์เชิงบวกของโค้ชมีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจ ความมั่นใจ และพลังทางจิตใจของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน 2) น้ำเสียงกระตุ้นพฤติกรรมการเล่น (ความดุดัน/ความกลัว) น้ำเสียงที่แสดงความดุดันของโค้ชสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมไปยังตัวผู้เล่นได้ ร้อยละ 43.30 เห็นว่าช่วยเพิ่มความดุดันในเกมได้ในระดับมากที่สุด อย่างไรก็ตามหากเป็นน้ำเสียงตึงเครียดส่งผลด้านลบ คือ ทำให้ผู้เล่นกลัวทำผิดพลาดในระดับมาก ร้อยละ 40.00 อาจส่งผลต่อความมั่นใจและประสิทธิภาพในการตัดสินใจของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน และ 3) น้ำเสียงนิ่งสงบกับการทำงานของสมอง เมื่อโค้ชควบคุมอารมณ์และใช้น้ำเสียงที่นิ่งสงบ จะส่งผลลัพธ์ที่ดีเลิศต่อกระบวนการคิดและรับรู้ ของนักกีฬา โดยร้อยละ 46.70 ยืนยันว่าช่วยให้ตัดสินใจในสนามได้แม่นยำขึ้นในระดับ "มากที่สุด" สะท้อนให้เห็นว่าลักษณะน้ำเสียงที่มีความมั่นคงและสงบนิ่งสามารถช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ส่งเสริมสมาธิ และเพิ่มประสิทธิภาพการประมวลผลทางความคิดของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นทิศทางที่ชัดเจนว่าลักษณะเสียงของโค้ชไม่ใช่เพียงแค่เครื่องมือสื่อสารสารสนเทศ แต่คือเครื่องมือจัดการอารมณ์ของนักกีฬา สามารถอภิปรายเชื่อมโยงตามหลักจิตวิทยาการกีฬาได้ 3 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. การควบคุมระดับสมาธิและการตัดสินใจผ่านโทนเสียง (acoustic and cognitive control) สอดคล้องกับ ทฤษฎีการส่งผ่านอารมณ์ความรู้สึก (Emotional Contagion Theory) ของ Hatfield, Cacioppo& Rapson, (1993, p. 96) การที่ระดับเสียงทุ้มต่ำคงที่และน้ำเสียงที่นิ่งสงบส่งผลบวกต่อสมาธิและการตัดสินใจที่แม่นยำ ร้อยละ 43.30 และ 46.70 ในระดับสูง ตามลำดับ เป็นเพราะน้ำเสียงลักษณะนี้ช่วยรักษาให้อัตราการเต้นของหัวใจและการตื่นตัวของระบบประสาทส่วนกลางของนักกีฬาอยู่ในจุดที่เหมาะสมที่สุด (optimal zone of functioning) ในทางกลับกันเสียงแหลมสูงหรือการพูดรัวเร็วจะเพิ่มความกดดันและความตื่นตระหนก ร้อยละ 40.00 และ 36.70 อาจรบกวนกระบวนการทำงานของสมองในการประมวลผลแทกติก

2. กลไกการสัญญาทัศน์ทางอารมณ์และการขับพลัง (emotional contagion and second wind) ปรากฏการณ์ที่นักกีฬารู้สึกมั่นใจเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดจากน้ำเสียงเชิงบวก ร้อยละ 53.30 ระดับมากที่สุดและสามารถดึงพลังแฝง (second wind) ออกมาได้ร้อยละ 80.00 ในระดับมากถึงมากที่สุดรวมกัน สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการติดต่อทางอารมณ์ กล่าวคือมนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะลอกเลียนแบบและจับคู่การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นผ่านน้ำเสียง จังหวะการพูด และท่าทาง ส่งผลให้เกิดการซึมซับอารมณ์ความรู้สึกนั้นเข้ามาเป็นของตนเองในที่สุด Smith, Smoll & Hunt (1977, p. 401) พลังงาน ความเชื่อมั่นและความตื่นตัวของโค้ชที่ส่งผ่านกระแสเสียงจะถูกนักกีฬาซึมซับและสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและการฮึดสู้ในสนาม

3. ผลกระทบสองด้านของน้ำเสียงเชิงรุก (The double-edged sword of aggressive and tense tones) ข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ การใช้น้ำเสียงดุดันช่วยขับเน้นความดุดัน (aggression) ในการแข่งขันได้ดี ร้อยละ 43.30 ในระดับมากที่สุด จำเป็นในกีฬาปะทะอย่างฟุตบอล แต่หากโค้ชไม่สามารถควบคุมอารมณ์จนกระแสเสียงกลายเป็น "น้ำเสียงที่ตึงเครียด" ส่งผลเสียทันทีโดยกระตุ้น "ความกลัวที่จะทำความผิดพลาด" ร้อยละ 40.00 ในระดับมาก ซึ่งความกลัวนี้ทำให้นักกีฬาเล่นด้วยความระมัดระวังเกินไป ไม่กล้าสร้างสรรค์เกมหรือเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ (motor tension)

จากผลการวิจัยพบว่า ลักษณะเสียงที่หนักแน่น ทรงพลัง และมีจังหวะที่ตื่นตัวของโค้ช ส่งผลให้นักกีฬารับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกฮึกเหิมและมีความมั่นใจในตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อค้นพบที่ชี้ว่าการใช้น้ำเสียงดุดันช่วยขับเน้นความดุดัน (aggression) ในการแข่งขันได้ดี ร้อยละ 43.30 ในระดับมากที่สุด น้ำเสียงที่ตึงเครียด" จะกระตุ้นความกลัวที่จะทำความผิดพลาด ร้อยละ 40.00 ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากในบริบทของการแข่งขันกีฬาฟุตบอลซึ่งเป็นกีฬาที่มีการปะทะและต้องใช้ความรวดเร็วในการตัดสินใจ การที่โค้ชใช้ระดับเสียง และความดัง ที่มีพลังจะช่วยดึงความสนใจและกระตุ้นระบบประสาทตื่นตัวของนักกีฬาให้พร้อมทำการแข่งขัน ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการส่งผ่านอารมณ์ความรู้สึก (Emotional Contagion Theory) ของ Hatfield, Cacioppo & Rapson, (1993, p. 100) ที่อธิบายว่ามนุษย์จะซึมซับอารมณ์ความรู้สึกจากน้ำเสียงและจังหวะการพูดของผู้ส่งสารโดยอัตโนมัติ และสอดคล้องกับแนวคิดองค์ประกอบเหนือภาษาของ Scherer (2003, p. 227) ที่ระบุว่าคุณภาพของเสียง และความดัง เป็นตัวแปรหลักในการสื่อสารเพื่อส่งผ่านพลังงาน

และอารมณ์เชิงบวก นอกจากนี้ยังสนับสนุนโมเดลพหุมิติภาวะผู้นำทางการกีฬา (LSS) ในมิติการให้รางวัลตามสถานการณ์ (positive feedback) ซึ่งการใช้น้ำเสียงชื่นชมและกระตุ้นอย่างถูกจังหวะ จะช่วยยกระดับความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาให้สูงขึ้น นอกจากนั้นผลการวิจัยพบว่าการตะโกนด้วยน้ำเสียงเกรี้ยวกราด หรือการใช้น้ำเสียงประชดประชันของโค้ช ส่งผลให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวลและกดดันในระดับมาก น้ำเสียงที่เต็มไปด้วยความโกรธหรือความไม่พอใจของโค้ช จะถูกนักกีฬาแปลความหมายว่าเป็นสัญญาณของการตำหนิและความไม่เชื่อมั่นในตัวพวกเขา ส่งผลให้นักกีฬาฟุตบอลเกิดความระแวง กลัวการเล่นผิดพลาด จนสูญเสียสมาธิในการเกมแข่งขัน สอดคล้องกับ Smith, Smoll & Hunt (1977, p. 401) ที่ระบุว่าพฤติกรรมการโค้ชเชิงลบและการใช้น้ำเสียงเชิงลงโทษ จะสัมพันธ์โดยตรงกับการเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวลในตัวนักกีฬาและทำให้บรรยากาศในการแข่งขันตึงเครียดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

โค้ชฟุตบอลควรมีการฝึกฝนทักษะการใช้เสียง (vocal training) โดยจำแนกการใช้เสียงตามสถานการณ์ เช่น ช่วงการซ้อมหรือช่วงปรับกลยุทธ์ที่ต้องใช้ความคิด ควรใช้เสียงทุ้มต่ำ หนักแน่น และนิ่งสงบเพื่อเพิ่มสมาธิและการตัดสินใจ ช่วงที่ทีมต้องการแรงขับหรือตกเป็นรอง ควรใช้เสียงดังและเสียงกระตุ้นเชิงเร้าเพื่อดึงพลัง (second wind) และเพิ่มความมั่นใจ ข้อควรระวัง ควรหลีกเลี่ยงน้ำเสียงแหลมสูงและน้ำเสียงตึงเครียด เพราะจะลดทอนความมั่นใจและเพิ่มความกลัวแก่ผู้เล่นโดยไม่จำเป็น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการขยายผลเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่กว้างขึ้น เช่น นักกีฬาฟุตบอลในระดับอาชีพ หรือทำการทดลองเชิงวิทยาศาสตร์ร่วมกับการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) หรือคลื่นสมอง เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสรีรวิทยาที่เป็นรูปธรรมเพิ่มขึ้น

บรรณานุกรม

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, สมโภชน์ อเนกสุข, วิมลมาศ ประชากุล, และพิชิต เมืองนาโพธิ์. (2552). แหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา : จากทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬาทีมชาติไทย. ***วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยบูรพา***, ***6***(1), หน้า 45-63.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2559). ***วิธีการเลือกตัวอย่างสำหรับการวิจัย*** (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สโมสรฟุตบอลประเทศไทย. (2568, 13 มีนาคม). ***ประกาศ: รายชื่อ 23 นักเตะทีมชาติไทย ชุดลุยศึกอุ่นเครื่อง-คัดเลือกเอเชียน คัพ นัดแรก*** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: https://www.fathailand.org/news-detail/h2-g0 [2569, 8 เมษายน].

อาพรรณชนิต ศิริแพทย์. (2550). ***การพัฒนาแบบทดสอบระดับอารมณ์ของนักกีฬาไทย***. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. ***Psychometrika***, ***16***(3), pp. 297-334. https://doi.org/10.1007/BF02310555

Emanuel, A., & Ravreby, I. (2023). Sounds hard: Prosodic features reflect effort level and related affective states during exercise. ***Mental Health and Physical Activity, 25***(2023), pp. 36-46. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100559

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. ***Current directions in psychological science***, ***2***(3), pp. 96-100.

Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., & Cruz, J. (2015). Coaches' communication style and the perception of the motivational climate created by coaches and teammates. ***Cuadernos de Psicología del Deporte, 15***(2), pp. 47-53.

Scherer, K. R. (2003). Vocal communication of emotion: A review of research paradigms. ***Speech Communication, 40***(1-2), pp. 227-256.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly.* ***American Alliance for Health, Physical Education and Recreation***, ***48***(2), pp. 401-407.

van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F., & Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. ***Psychology of Sport and Exercise, 41***(2019), pp. 1-11. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.004