

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ช่วงก่อนการแข่งขัน:
ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา
Psychological Characteristics of Football Players Pre-match Period:
The Coping Skills

อาทิตย์ เข้มทอง¹

Artit khemthong¹

¹สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

¹Program in Sports and Exercise Science,

Faculty of Allied Health Sciences, Northern College

Received: March 30, 2022

Revised: May 5, 2022

Accepted: May 11, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงก่อนการแข่งขัน: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอล วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จำนวน 30 คน โดยการใช้แบบเจาะจง (purposive sampling) อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและพัฒนาเป็นภาษาไทยโดย สุพัชริน ในปี ค.ศ. 2016 (The athletics coping skills inventory, ACSI-28) และนำข้อมูลที่ได้ถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนเกมการแข่งขันและหลังการแข่งขัน โดยใช้สถิติที่ใช้ Paired sample t-test ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ทางด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ และด้านอิสระจากความกังวล ก่อนและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ก่อนและหลังการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และนักกีฬาฟุตบอลมีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับชาติ ระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่ไม่เหมาะสม

คำสำคัญ: ฟุตบอล ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ช่วงก่อนการแข่งขัน

Abstract

The objectives of this research were to study the psychological characteristics of football players during the in-season period: their coping skills. The population is 30 Northern College soccer players. This study was conducted by purposive sampling of players aged between 18 and 22 years old and includes 20 members of the 2020 Northern College--NTC men's football team. The tool used in this research is the questionnaire developed by Supatcharin in the Thai version in 2016. The data was analyzed statistically by finding the mean, standard deviation methods, and comparing the differences before the game and after the game by a paired sample t-test. The results of the research were as follows: Football players have sports stress management skills. Coping with adversity requires concentration and freedom from worry. Before and after the competition, there is no difference. Coachability, confidence and achievement motivation, goal-setting and mental preparation, and peaking under pressure are all important characteristics. 0.05. Before and after the competition, the difference was statistically significant. Football players have relatively little competitive experience at professional and international levels. There are inappropriate daily and weekly training hours during the in-season.

Keywords: football, coping skill, during per-match period



บทนำ

กีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมเป็นอันหนึ่งของโลก ดูจากยอดผู้เข้าชมแข่งขันฟุตบอลโอลิมปิก (FIFA, 2020; Suthisanga, 1993) เป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาประเภท และการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง คือ การมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุด ทางภารกิจ แต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จสูงสุด ทางภารกิจได้นั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก (Madsen et al., 2020) รวมถึงความขยัน มีวินัย ใฝ่หาความรู้ มุ่งมั่น และทีมเวิร์ค (Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari & Enayati, 2011) ดังนั้นการพัฒนา นักกีฬาให้อยู่ระดับแนวหน้าจะต้องมีการวางแผนฝึกซ้อม ระยะยาวไม่น้อยกว่า 10 ปี (Khemthong, 2011) การให้ความสำคัญกับนักกีฬาฟุตบอลจะเป็นรากฐานสำคัญและ ต่อยอดไปสู่เป้าหมายสูงสุด (Suthisanga, 1993) เพราะ ตลอดช่วงเวลาของการฝึกซ้อมตั้งแต่เด็กจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย เช่น การแพ้ในเกม การชนะ ในเกม อากาศร้อนอบอ้าวที่เรื้อรัง ความเครียดทางจิตใจที่เกิดขึ้นก่อน เกม และความเครียดที่เกิดขึ้นหลังเกมประเภททีม เป็นต้น

แต่จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ความเครียดเป็นปัจจัย สำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อม และการแข่งขัน (Pan-uthai, 2014; Yadav, Shukla & Yadav, 2012) โดยนักกีฬามีแนวโน้มเล่นกีฬามากขึ้น โดยช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี มีแนวโน้มของอัตราการเลิก เล่นกีฬาสูง การประเมินคุณลักษณะทางจิตใจโดยเฉพาะ ทักษะการจัดการความเครียดทางภารกิจเป็นสิ่งสำคัญที่ จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางภารกิจซึ่งการประเมิน ความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาจะช่วยลด ความลำเอียงในการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับ นักกีฬา (Orosz & Mezo, 2015) ขณะเดียวกันยังช่วยลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟก่อนเวลาอันสมควร (Singnoi, 2010) ปัจจุบันการแข่งขันฟุตบอลในระดับอาชีพไทยลีก 3 และสมัครเล่นในประเทศ ส่วนใหญ่มีโปรแกรมการฝึกซ้อม และแข่งขันอย่างจริงจัง ในขณะที่ทีมสโมสรฟุตบอลหลาย แห่งเริ่มการฝึก โดยมีโปรแกรมการแข่งขันตลอดทั้งฤดูกาล มีมาตรฐานในการจัดการแข่งขันสูง ซึ่งทางสโมสรฟุตบอล นอร์ทเทิร์นตาก ยูไนเต็ดและวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก จัดอยู่ในกลุ่มจำนวนน้อยที่เอาจริง ในระยะหลังนี้ทีมฟุตบอล

วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น และสโมสรฟุตบอลนอร์ทเทิร์นตาก
ยูไนเต็ด มีโปรแกรมฝึกซ้อมแข่งขันอย่างชัดเจนอย่างมีระบบ
และมีความเป็นมืออาชีพสูง จากเหตุผลของการวิจัยดังกล่าว
ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่อง คุณลักษณะทาง
จิตใจของนักกีฬาฟุตบอล: ทักษะการจัดการความเครียด
ทางการกีฬา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา
ฟุตบอล: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาฟุตบอล
ในช่วงก่อนการแข่งขัน
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะทางจิตใจของ
นักกีฬาฟุตบอล: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา
ที่แตกต่างกัน ในช่วงก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน
3. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อ
คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา: ทักษะการจัดการ
ความเครียดทางการกีฬา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะ
การจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลชาย
ในช่วงก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน โดยผู้เข้าร่วม
การวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นที่
เข้าร่วมฟุตบอลยูนิเวอร์ซิตีคัพ ครั้งที่ 1
 2. ตัวแปรที่ต้องศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจที่
เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา
 3. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่ม
ประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น
ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน
- กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา
ฟุตบอลชาย ทีมวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา
2564 จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive
sampling) โดยใช้เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฝึกซ้อม
สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันและตรงเวลา เริ่มการฝึกซ้อม
กีฬาฟุตบอล ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 โดยฝึก

ซ้อมที่สนามฟุตบอล วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก เพื่อ
ทำการแข่งขันในฤดูกาลแข่งขัน พ.ศ. 2564-2565

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสร้างพลังงานของกีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล นักกีฬาต้องมีระบบพลังงานที่พร้อม
ต่อการเคลื่อนที่ 8-12 กิโลเมตรต่อ 1 การแข่งขัน ประกอบ
ไปด้วย การวิ่งเหยาะ 36 เปอร์เซ็นต์ การเดิน 24 เปอร์เซ็นต์
การวิ่ง 20 เปอร์เซ็นต์ การเคลื่อนที่ถอยหลัง 7 เปอร์เซ็นต์
การวิ่งสปринท์ 11 เปอร์เซ็นต์และการเคลื่อนที่ในการครอบครอง
บอล 2 เปอร์เซ็นต์ (Reilly, 1996) นักกีฬาฟุตบอลต้องม
ีการควบคุมความอดทนที่ดีด้วยค่าปริมาณการใช้ออกซิเจน
สูงสุด (VO_{2max}) ในผู้เล่นชั้นยอดมีอัตราการระหว่าง 55 และ
70 มิลลิลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที (McArdle, Katch & Katch,
2000) ในเกมการเล่นมีอัตราค่าเฉลี่ยความหนักจนถึงระดับ
แลคเตตเทรชโฮล (Lactate threshold) ประมาณ 80-90
เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Helgerud,
Engen, Wisloff & Hoff, 2001; Reilly, 1996) การพัฒนา
ความอดทนจะช่วยให้การวิ่งแบบสปринท์ที่มีความสมบูรณ์
เพิ่มมากขึ้นในแต่ละเกม โดยมีการพัฒนาค่าปริมาณการใช้
ออกซิเจนสูงสุดในนักกีฬาฟุตบอลวัยรุ่น 11 เปอร์เซ็นต์ ใน
ช่วง 8 สัปดาห์ขึ้นไป และระยะทางโดยรวมในระหว่างเกม
การแข่งขันเพิ่มขึ้น 20 เปอร์เซ็นต์ ทำให้การครอบครองบอล
เพิ่มขึ้น 23 เปอร์เซ็นต์ และการวิ่งแบบสปринท์เพิ่มขึ้น 100
เปอร์เซ็นต์ ในผู้เล่นแต่ละคน (Helgerud et al., 2001)
การที่ผู้ฝึกสอนไม่รู้บริบทของกีฬาฟุตบอลแล้ว อาจส่งผล
ต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของนักกีฬาและสมรรถภาพ
ทางกายที่ไม่พัฒนา ไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เพราะปัจจุบัน
วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยให้ผู้ฝึกสอนเข้าใจถึงหลักการฝึก
ที่เหมาะสมซึ่งวิเคราะห์จากการใช้ระบบพลังงาน และ
สามารถทำให้นักกีฬาพัฒนาได้เร็วขึ้นและตรงจุดสำคัญ
ของกีฬาชนิดนั้น ๆ ซึ่งกีฬาที่ใช้ระบบพลังงานที่แตกต่างกัน

ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา

การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุดต้อง
ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ข้อ คือ สมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะการเล่น กีฬา (Suwanthada, 1990) โดย Caruso, Gill, Dzewaltowski and McElroy (1990) พบว่า สมรรถภาพทางกายและทักษะการเล่นกีฬาสามารถฝึกฝนและพัฒนาสมรรถภาพไปได้สูงสุดและมีการเปลี่ยนแปลงมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากและต้องใช้เวลาในการฝึกอย่างน้อย 4 สัปดาห์ ถึงจะมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นแต่ตรงกันข้ามกับ สมรรถภาพทางจิตใจที่สามารถเปลี่ยนตามสถานการณ์ได้มากกว่าและรวดเร็วกว่า ซึ่งอาจสังเกตได้อย่างง่ายว่า นักกีฬาสส่วนใหญ่มีการฝึกซ้อมด้านร่างกายและเทคนิคทักษะกีฬามาอย่างดี และอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อถึงเวลาแข่งขันกลับไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจหวังไว้ จากข้อมูลงานวิจัยบทความหรือข้อสังเกตและเอกสารทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ทราบว่า เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นระหว่างแข่งขัน สิ่งที่เกิดขึ้นมักเกิดขึ้นกับจิตใจมากกว่าร่างกาย จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมจิตใจให้สงบได้ ในสถานการณ์การแข่งขันอาจเผชิญสภาวะกดดัน ตื่นเต้น ทำหยา ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่อารมณ์จะเกิดได้กับทุกคน แต่หากนักกีฬามีการเตรียมพร้อมด้านจิตใจมาอย่างมีระบบและเตรียมความพร้อมอย่างดีแล้วก็จะทำให้ผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี Silamad (2012) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนไม่ควรให้ความสำคัญกับระดับความสามารถทักษะเทคนิค เพียงอย่างเดียว แต่ต้องให้ความสำคัญกับทักษะการจัดการทางด้านจิตใจ ให้ นักกีฬาควบคู่ไปกับการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเช่นเดียวกับ Edwards and Huston (1984) ที่เชื่อว่าการฝึกด้านจิตใจมีความจำเป็นอันดับแรกของการทำทีมกีฬา นอกจากนี้ทีม นักกีฬาคนพิการที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาพาราลิมปิกเกมส์ฤดูหนาวในปี ค.ศ. 2014 ยังเตรียมการฝึกด้านจิตใจอย่างจริงจังตั้งแต่ปี ค.ศ. 2012 จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า นักกีฬาที่มีคุณลักษณะทางจิตใจที่ดีจะมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จทางการกีฬา เป้าหมายของการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาแต่ละครั้ง คือ การมุ่งสู่ความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬา แต่การจะไปให้ถึงเป้าหมายความสำเร็จสูงสุดทางการกีฬาได้นั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังนั้น การพัฒนานักกีฬาให้อยู่ระดับแนวหน้าหรือเป็นนักกีฬาระดับชั้นนำมีความเกี่ยวข้องกับการวางแผนฝึกซ้อมระยะยาว ไม่น้อยกว่า 10 ปี (Khemthong, 2011) การให้ความสำคัญกับนักกีฬาฟุตบอลจะเป็นรากฐานสำคัญและต่อยอดไปสู่

เป้าหมายสูงสุด เพราะตลอดช่วงเวลาของการฝึกซ้อมตั้งแต่เด็กจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต้องผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (Pan-uthai, 2014) โดยนักกีฬานักกีฬามีแนวโน้มเล่นกีฬามากขึ้นโดยช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี มีแนวโน้มของอัตราการเลิกเล่นกีฬาสูง (Orosz & Mozo, 2015) การประเมินคุณลักษณะทางจิตใจโดยเฉพาะทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถทางการกีฬาซึ่งการประเมินความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬาจะช่วยลดความลำเอียงในการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ขณะเดียวกันยังช่วยลดโอกาสเกิดภาวะหมดไฟก่อนเวลาอันสมควร

สภาวะหมดไฟ (Miller, Smith & Rothstein, 1993) แบ่งได้ ดังนี้

1. ระยะฮันนีมูน (the honeymoon) เป็นช่วงเริ่มต้น คนทำงานหรือการฝึกซ้อมมีความตั้งใจ เสียสละ เพื่องานเต็มที่ พยายามปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและองค์กร

2. ระยะรู้สึกตัว (the awakening) เมื่อเวลาผ่านไป คนทำงานหรือการฝึกซ้อมเริ่มรู้สึกว่าความคาดหวังของตนอาจไม่ตรงกับความเป็นจริง เริ่มรู้สึกว่างานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตนทั้งในแง่การตอบแทน และการเป็นที่ยอมรับ คนทำงานหรือนักกีฬาอาจรู้สึกว่าชีวิตดำเนินอย่างผิดพลาด และไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดความขัดข้องใจและเหนื่อยล้า

3. ระยะไฟตก (brownout) คนที่งานหรือนักกีฬารู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรังและหงุดหงิดง่ายขึ้นอย่างชัดเจน อาจมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อหนีความขัดข้องใจ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดื่มสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานหรือการฝึกซ้อมเริ่มลดลง อาจเริ่มมีการแยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน มีการวิพากษ์วิจารณ์องค์กรของตนเอง

4. ระยะหมดไฟเต็มที่ (full scale of burnout) หากช่วงไฟตกไม่ได้รับการแก้ไข คนทำงานหรือนักกีฬาจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจในตนเองไป มีอาการของภาวะหมดไฟเต็มที่

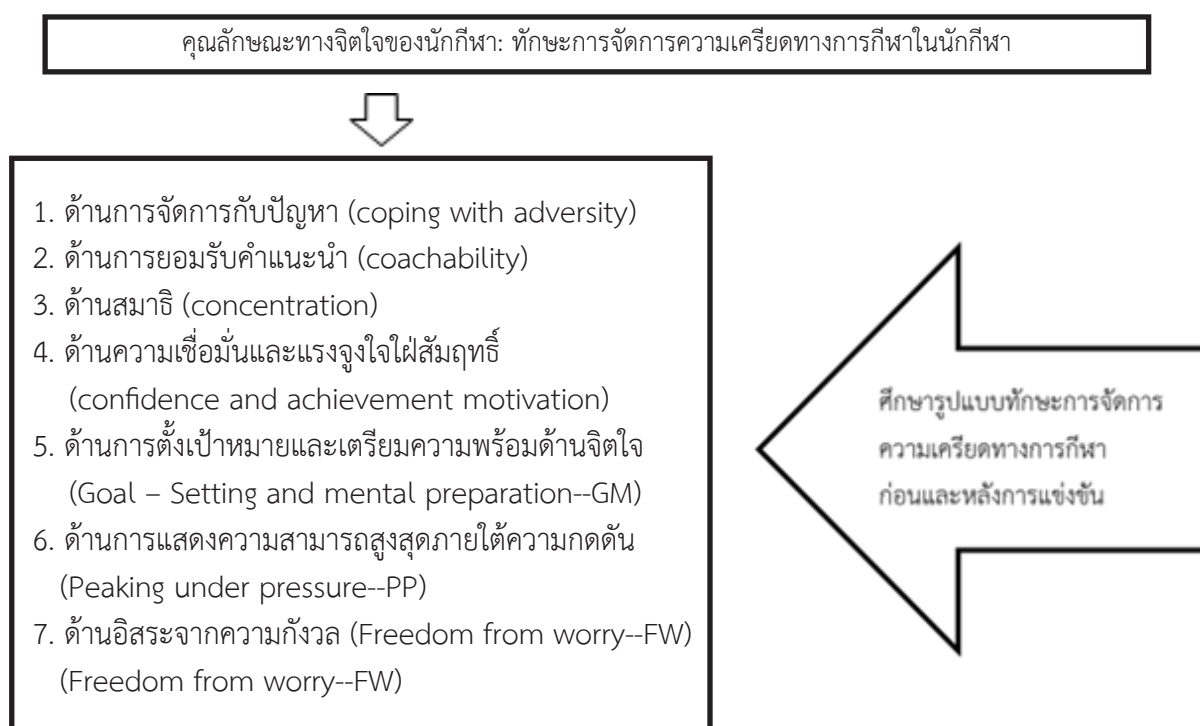
ซึ่งการทราบถึงคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ที่ถูกต้องจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จ

ทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล เนื่องจากจะมีผลสืบเนื่องไปยังการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมและการดูแลด้านจิตใจของนักกีฬาแต่ละบุคคลในระยะยาวอย่างเหมาะสมต่อไป ในที่นี้จึงขอยกตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่นำมาศึกษาในครั้งนี้พอสังเขป

Sharma and Kumar (2011) ศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยเพศชายจำแนกตามชนิดกีฬาจำนวน 80 คน แบ่งออกเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 15 คน นักกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 15 คน นักกีฬาฟุตบอล จำนวน 25 คน และนักกีฬาคริกเก็ต จำนวน 25 คน

โดยใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (athletic coping skills inventory-28) ผลการศึกษาพบว่า ชนิดกีฬามีผลต่อคุณลักษณะทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา อีกปัจจัยหลักที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดการหมดไฟ คือ การเกิดความเครียดมากเกินไปและการไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนต้องเปิดใจรับข้อมูลใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ (Gabor, 2009)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายที่มหาวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลชายที่มหาวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันและตรงเวลา เริ่มการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 โดยฝึกซ้อมที่สนามฟุตบอล วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก และเพื่อทำการแข่งขันในฤดูกาลแข่งขัน พ.ศ. 2564-2565 เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอล ที่มหาวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ที่เข้าร่วมฟุตบอลยูนิเวอร์ซิตีคัพ ครั้งที่ 1 ในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน 2020-2021 อายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 20 คน เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยจากการวิจัย มีภาวะเจ็บป่วยที่ส่งผลให้ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ชนิดกีฬา จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมกีฬา

2. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory--ACSI-28) ของ Smith et al. (1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (Pan-uthai, 2014) มีค่าความเที่ยงตรง 0.75 มีลักษณะเป็น แบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้าน ๆ ละ 4 ข้อคำถาม ดังนี้

ด้านการจัดการกับปัญหา (coping with adversity) ข้อ 5 17 21 และ 24 แสดงถึงการเรียนรู้ของบุคคลที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้น เมื่อต้องเผชิญความเครียดสามารถควบคุมตนเองให้สงบและกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมสิ่งกระตุ้น เช่น การควบคุมการหายใจ การผ่อนคลายและการทำพิธีช็อตรูทีน (Pre-shot routine)

ด้านการยอมรับคำแนะนำ (coachability) ข้อ 3 10 15 และ 27 แสดงถึงการเปิดใจยอมรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาวิจารณ์ต่าง ๆ จากผู้ฝึกสอนหรือผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยปราศจากความหงุดหงิดหรือคับข้องใจ ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างจินตภาพตนเองทางบวก

ด้านสมาธิ (concentration) ข้อ 4 11 16 และ 25 แสดงถึงการจดจ่อในสิ่งที่ทำ แม้ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คาดหวังหรือสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกสมาธิภายใต้สถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า

ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในสัมฤทธิ์ (confidence and achievement motivation) ข้อ 2 9 14 และ 26 แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำสิ่งใดและการมีแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการตั้งเป้าหมาย

ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (Goal-Setting and mental preparation--GM) ข้อ 1 8 13 และ 20 แสดงถึงการมีเป้าหมายในการแสดงความสามารถอย่างเฉพาะเจาะจงและการเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับสถานการณ์แข่งขัน ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ตั้งเป้าหมาย การจินตภาพการทำพิธีช็อตรูทีน

ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน (Peaking under pressure--PP) ข้อ 6 18 22 และ 28 แสดงถึง การเรียนรู้ว่าแม้ต้องอยู่ในสถานการณ์ ที่มีความกดดันแต่เป็นความท้าทายมากกว่าความรู้สึกว่าถูกคุกคาม ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการจินตภาพภายใต้สถานการณ์กดดัน

ด้านอิสระจากความกังวล (Freedom from worry--FW) ข้อ 7 12 19 และ 23 แสดงถึงการไม่กังวลอย่างมากมากเกินไปกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ถ้าได้คะแนนต่ำ เสนอแนะให้ฝึกควบคุมการหายใจ การจินตภาพและฝึกสมาธิภายใต้สถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า

โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาคำตอบ 4 ระดับดังนี้

- 0 หมายถึง เกือบไม่เคย
- 1 หมายถึง บางครั้ง
- 2 หมายถึง บ่อย
- 3 หมายถึง เกือบเกือบทุกครั้ง

ระดับความหมายค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ระดับความหมายแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.00-3.00 หมายถึง ดี

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.99 หมายถึง พอใช้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 0.00-0.99 หมายถึง ต่ำ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยได้รับรองโครงการวิจัยโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น เลขที่ NTC888-003 และผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลไปยังผู้จัดการทีมฟุตบอลวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน ประจำปีฤดูกาล 2020-2021 เมื่อได้รับใบอนุญาตให้เก็บข้อมูล จึงประสานงานกับผู้ฝึกสอน รวมถึงนักกีฬาเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการวิจัย โดยไม่ปกปิดข้อมูลจนเข้าใจโดยละเอียดและตัดสินใจเข้าร่วมงานวิจัยด้วยตัวเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ดำเนินการเก็บข้อมูล ในเดือนพฤษภาคม 2564
2. แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมทำการวิจัยในการทดสอบที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และกำหนดวัน เวลาที่จะทำการทดสอบ
3. ทำการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน 1 สัปดาห์ โดยแบบสอบถามคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ที่วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก
4. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปวิเคราะห์เพื่อใช้ในการสรุปงานวิจัย

สถิติในการวิจัย

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation--SD)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างก่อนเกมการแข่งขัน โดยสถิติที่ใช้ Paired sample t-test
3. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ศึกษาคุณลักษณะทางด้านจิตใจของนักกีฬา: ทักษะการจัดการความเครียด ทั้ง 7 ด้าน ทางด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล โดยวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของตัวอย่าง และลักษณะการกระจายของตัวแปรโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในกรณีตัวแปรต่อเนื่อง ส่วนกรณีตัวแปรไม่ต่อเนื่อง ได้แก่ ร้อยละและความถี่ ในแต่ละค่าของตัวแปร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาก่อนการแข่งขัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาฟุตบอลจำนวน 20 คน แสดงในตาราง 1 ซึ่งพบว่า นักกีฬาฟุตบอลอายุเฉลี่ย 20.15 ± 1.06 ปี ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ค่าเฉลี่ย 2.60 ± 1.53 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมที่ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 2.40 ± 0.80 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมที่วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 6.1 ± 0.54 วัน ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.88 ± 1.44 ครั้ง และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ย 0.75 ± 1.30 ครั้ง การการแข่งขันไทยลีก 3 ค่าเฉลี่ย 1.05 ± 1.16 ครั้ง ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 75 โดยระบุเป็นผู้ฝึกสอน ร้อยละ 55 นักจิตวิทยาการศึกษา ร้อยละ 20 และไม่ได้รับการฝึก ร้อยละ 25 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับการจัดการความเครียดทางกีฬา ด้านการจัดการปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล แสดงในตารางที่ 2 ซึ่งพบว่า ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้าน

จิตใจ และด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ และด้านอิสระจากความกังวล ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬานักกีฬาฟุตบอล

ข้อมูลส่วนตัว	M	SD
1. อายุ (ปี)	20.15	1.06
2. ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/เดือน	2.60	1.53
3. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมง/วัน	2.40	0.80
4. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วัน/สัปดาห์	6.1	0.54
5. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง	1.88	1.44
6. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ/ครั้ง	0.75	1.30
7. ประสบการณ์ในการการแข่งขันไทยลีก 3	1.05	1.16
ข้อมูลจิตวิทยาการกีฬา	จำนวนร้อยละ	
8. ประสบการณ์ในการฝึกจิตใจมาก่อน	75	
8.1 ผู้ฝึกสอน	55	
8.2 นักจิตวิทยาการกีฬา	20	
8.3 ไม่ได้รับการฝึก (ร้อยละ)	25	

ตาราง 2

ผลการเปรียบเทียบข้อคำถามในแต่ละด้านรวมทั้ง 7 ด้าน ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน (n=20)

ข้อคำถาม	ก่อนการแข่งขัน			หลังการแข่งขัน			t	P
	M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ		
1. ด้านการจัดการปัญหา	1.94	0.52	พอใช้	1.20	0.55	พอใช้	0.74	0.23
2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ	1.70	0.51	พอใช้	1.32	0.41	พอใช้	-1.68	0.05*
3. ด้านสมาธิ	1.85	0.77	พอใช้	1.10	0.49	พอใช้	1.66	0.06
4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	1.95	0.50	พอใช้	1.11	0.53	พอใช้	1.93	0.03*
5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ	2.16	0.58	ดี	1.22	0.60	พอใช้	1.88	0.04*
6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน	2.15	0.48	ดี	1.20	0.43	พอใช้	2.25	0.02*
7. ด้านอิสระจากความกังวล	1.78	0.28	พอใช้	1.13	0.48	พอใช้	0.56	0.29

*Significant at .05

การอภิปรายผล

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลในมิติของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ซึ่งประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล เมื่อพิจารณาจากคำตอบที่มีผู้ตอบจำนวนมากที่สุด (ฐานนิยม) ในแต่ละข้อคำถาม พบว่า คำตอบที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ตอบมากที่สุดมี 2 คำตอบ คือ บ่อย และบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ (Pan-uthai, 2014)

ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านสมาธิ พบว่า นักกีฬาฟุตบอล เพศชายมีคะแนนทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านสมาธิ ในระดับพอใช้ ทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน สอดคล้องกับ (Du Plessis, 2014) ที่พบว่า เพศชายมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ที่อยู่ในระดับดีและมากกว่าเพศหญิง

ด้านการจัดการปัญหา จากงานวิจัยของ (Du Plessis, 2014) ที่ศึกษาในตัวอย่างที่มีอายุใกล้เคียง พบว่า นักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ (Danchen, 2012) พบว่า กีฬาบุคคลจะควบคุมอารมณ์ ด้านการจัดการปัญหาดีกว่าชนิดกีฬาทีม ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ขณะที่ชนิดกีฬาทีมจะมีความสามารถในการผ่อนคลายได้ดีกว่าชนิดกีฬาบุคคลในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ส่วนด้านอิสระจากความกังวล พบว่า กีฬาประเภททีมและเพศชายมีความสามารถที่จัดการได้ดีกว่าประเภทบุคคล สอดคล้องกับ (Pan-uthai, 2014)

จากการวิจัยการจัดการความเครียดทางการกีฬา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ และด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน พบว่า กีฬาที่เล่นเป็นทีมมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าว มีความต่างจากการศึกษาของ (Kajbafnezhad et al., 2011) ซึ่งศึกษาความแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่

มีผลต่อทักษะภาวะจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจสู่ความสำเร็จในการเป็นนักกีฬา พบว่า นักกีฬาประเภททีมมีคะแนนทักษะทางจิตใจและคะแนนแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ ในการเป็นนักกีฬาสูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ (Yadav et al., 2012) พบว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันมาก จะมีทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬาได้ดีกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ (Danchen, 2012) พบว่า นักกีฬาระดับมหาวิทยาลัยเพศชายมีความสามารถในการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การจินตภาพ การควบคุมความสนใจ และการกระตุ้นตนเองในช่วงการฝึกซ้อมและแข่งขันได้ดี รวมถึงการสอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาก่อน (Omar-Fauzee, See, Geok & Latif, 2008) พบว่านักกีฬาเพศชายจะใช้กลยุทธ์จัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping) ได้แก่ การตั้งเป้าหมายทักษะการจัดการเวลา และการแก้ปัญหาได้ดี โดยผลของงานวิจัยครั้งนี้และงานวิจัยก่อนหน้ามีทั้งสอดคล้องกันและตรงข้ามกัน อาจเนื่องจากกีฬาฟุตบอลมีรูปแบบการเคลื่อนไหวระยะเวลา ความหนัก และกติกา ส่งผลให้แหล่งที่มาของความเครียดและการจัดการต่อความเครียดเป็นเอกลักษณ์ รวมถึงปัจจัยด้านอายุ ประสบการณ์ในการเล่นในลีกอาชีพ สถานะทางสังคมและความสัมพันธ์ของสมาชิกในทีม ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางจิตใจของนักกีฬา

จากงานวิจัยด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และด้านสมาธิ พบว่า การมีสมาธิของนักกีฬาลดลงและด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Orosz & Mezo, 2015) ในเรื่องของประสบการณ์ในการแข่งขัน และผลของการแข่งขันส่งผลต่อความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และสมาธิ

จากงานวิจัยก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน พบว่า การตอบคำถามก่อนและหลังมีคะแนนเฉลี่ยการตอบคำถามลดลง แต่ไม่แตกต่างกันก็แสดงให้เห็น การจัดการความเครียดของนักกีฬาที่แตกต่างกันแต่มีแนวโน้มที่ลดลงตรงนี้อาจเกิดจากการขาดประสบการณ์ในการแข่งขันและอาจไม่ได้ถูกฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬาโดยนักจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสบการณ์กับนักกีฬาระดับโอลิมปิก หรือ

ระบบอาชีพที่การกีฬาแห่งประเทศไทยรับรอง (Singnoi, 2010) และเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนการตอบในแต่ละข้อคำถาม พบว่า การตอบคำถามก่อนและหลังการแข่งขัน มีการตอบคำถามที่แตกต่างกันมากอาจเนื่องจากผลการแข่งขันในรายการที่แข่งขันและสภาพจิตใจหลังการแข่งขันที่มีความมุ่งมั่นที่จะชนะ แต่ผลการแข่งขันไม่เป็นไปตามเป้าหมาย เลยทำให้การจัดการความเครียดทางกีฬาในกีฬาฟุตบอลลดลงอย่างเห็นได้ชัด และประสบการณ์ของนักกีฬาที่มีน้อยอาจส่งผลต่อการตอบคำถามที่ได้แตกต่างกันมาก และมีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะหมดไฟทางการกีฬา

สรุปผลการวิจัย

คุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอล ในช่วงฤดูกาลแข่งขัน: ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา พบว่า นักกีฬาฟุตบอล อายุเฉลี่ย 20.15 ปี ระยะเวลาในฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบต่อเดือน ค่าเฉลี่ย 2.60 เดือน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่ชั่วโมงต่อวัน ค่าเฉลี่ย 2.40 ชั่วโมง ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ฝึกซ้อมกี่วันต่อสัปดาห์ ค่าเฉลี่ย 6.1 วัน ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ/ครั้ง ค่าเฉลี่ย 1.88 ครั้ง และประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ย 0.75 ครั้ง การการแข่งขันไทยลีก 3 ค่าเฉลี่ย 1.05 ครั้ง ส่วนการฝึกด้านจิตใจมาก่อน ร้อยละ 75 โดยระบุเป็นผู้ฝึกสอน ร้อยละ 55 นักจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 20 และไม่ได้รับการฝึก ร้อยละ 25

จากข้อมูลที่ปรากฏสามารถสรุปได้ว่า นักกีฬาฟุตบอลมีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ทางด้านการจัดการปัญหา ด้านสมาธิ และด้านอิสระจากความกังวลอยู่ในระดับพอใช้ ก่อนและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกันด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ก่อนและหลังการแข่งขันแตกต่างกันในทางลบและมีแนวโน้มลดลง และอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะหมดไฟทางการกีฬา นักกีฬาฟุตบอลมีประสบการณ์ด้านการแข่งขันในระดับชาติ ระดับอาชีพและระดับนานาชาติค่อนข้างน้อย มีชั่วโมงการฝึกซ้อมรายวันและสัปดาห์ที่ไม่เหมาะสม และกีฬาฟุตบอลมีรูปแบบการเคลื่อนไหว

ระยะเวลา ความหนัก และกติกา ส่งผลให้แหล่งที่มาของความเครียดและการจัดการต่อความเครียดเป็นเอกลักษณ์ รวมถึงปัจจัยด้านอายุ ประสบการณ์ในการเล่นในลีกอาชีพ สถานะทางสังคมและความสัมพันธ์ของสมาชิกในทีม ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางจิตใจของนักกีฬา

2. ศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาฟุตบอล และทักษะการจัดการความเครียดทางการ กีฬากับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

3. ศึกษาระดับทักษะการจัดการความเครียด ทางการกีฬาฟุตบอลกับมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิจัยแบบระยะยาว โดยดูการเปลี่ยนแปลง ของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล และทักษะ การจัดการความเครียดทางการกีฬา ตั้งแต่ ก่อนฤดูกาล แข่งขัน ในฤดูกาลแข่งขันและปิดฤดูกาลแข่งขัน และมีบท สัมภาษณ์และวิจัยเชิงคุณภาพต่อไป



References

- Caruso, C. M., Gill, D. L., Dzewaltowski D. A., & McElroy, M. A. (1990). Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20. http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/d_gill_psychological_1990.pdf
- Danchen, J. (2012). Test of performance strategies among college going athletes: Difference across type of sports and gender. *International Journal of Behavioral: Social Movement Sciences*, 1(4), 139-147.
- Du Plessis, E. S. (2014). *Sport psychological skills profile of 14-year old and 15-year old sport participants in Tlokwe Municipality: the PAHL-Study* (Master's thesis). Potchefstroom: North-West University.
- Edwards, S. W., & Huston S. A. (1984). The clinical aspects of sport psychology. *Physical Educator*, 41(3), 142.
- FIFA. (2020). *Fifa*. Retrieved from <http://www.fifa.com>
- Gabor, G. (2009). *Success and talent development as indicated by motor tests and psychometric variables of U18 ice hockey players* (Doctoral dissertation). Sport Science doctoral School. Budapest.
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925-1931. <https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00019>

- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(11), 1904-1909. <https://bit.ly/3Uu3FFu>
- Khemthong, A. (2011). *Physical, physiology characteristic and basketball related-skill of Burapha University male basketball player during in-season* (Master's thesis). Major Exercise Science and Sport, Sports Science, Burapha University. Chon Buri. (in Thai)
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A-M., & Wikman, J. (2020). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl 1), 150–160. <https://doi.org/10.1111/sms.13881>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2000). *Essential of exercise physiology*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Rothstein, L. (1993). *The stress solution: An action plan to manage the stress in your life*. New York: Pocket Books.
- Omar-Fauzee, M. S., See, L. H., Geok, S. K., & Abd Latif, R. (2008). The relationship between the task and ego orientations and coping strategies among universities athletes. *Journal of Research*, 3(2), 107–111. <https://www.naturalspublishing.com/files/published/399vp1kwj593g6.pdf>
- Orosz, R., & Mezo, F. (2015). Psychological factors in the development of football-talent from the perspective of an integrative sport-talent model. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 3(1), 58-76. doi:10.17478/JEGYS.2015112018
- Pan-uthai, S. (2014). *Development and validation of a Thai version of the athletic coping skills inventory-28*. Bangkok: Sahamit Printing. (in Thai)
- Reilly, T. (1996). *Science and soccer*. London: Chapman & Hall.
- Sharma, R., & Kumar, A. (2011). Psychological characteristics of male university athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(1), 5-17. <https://bit.ly/3B7bXfO>
- Silamad, S. (2012). *Principles of sports training for sports trainers*. Bangkok: University Press. (in Thai).
- Singnoi, C. (2010). The causal relationship of factors affecting in eastern youth elite athlete burnout. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(2), 288-305. (in Thai)
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Suthisanga, P. (1993). *Popular sports skills for all*. Bangkok: Thai Watana Panich. (in Thai)

- Suwanthada, S. (1990). *Learning movement skills: Theory and practice*. Department of Physical Education. Bangkok: Faculty of Education, Chulalongkorn University. (in Thai)
- Yadav, S. K., Shukla, U. N., & Yadav, A. (2012). Assessment of specific psychological skills of basketball players of different levels of achievement. *International Journal of Physical Education, Sports and Yogic Sciences*, 2(1), 38–40. <https://sope.davv.ac.in/images/lecture/34%20SKY.pdf>

