



Dealer
GE Healthcare

Lunar DXA from GE Healthcare enable help understand the body composition of athletes and determine how diet, lifestyle and exercise programs impact overall health and human performance

- Bone Densitometry
- X-Ray
- Mammogram
- Ultrasound
- Transcranial Doppler (TCD)

- Transcranial Magneticstimulation (TMS)
- Transcranial Magneticstimulation (TMS) Navigation
- Electroencephalography (EEG)
- Electromyography (EMG)
- EKOS Acoustic Pulse Thrombolysis™ Treatment

แผนกเครื่องมือแพทย์
Getz Healthcare

A division of Louis T. Leonowens (Thailand) Ltd.
Tel. 02-206-9500 Fax. 02-237-7047
www-th.getzhealthcare.com



A COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL SKILLS USED BETWEEN PROFESSIONAL AND AMATEUR GOLFERS IN TRAINING AND COMPETING

Supatcharin KEMARAT*, Wichai YEEMIN and Apiluk THEANTHONG

*Department of Sports Science and Sports Development, Faculty of Allied Health Science,
Thammasat University, Pathum Thani, THAILAND 12120*

ABSTRACT

The purposes of the study were to investigate and compare the psychological skills between professional and amateur golfers in training and competition. The sample of 150 golfers (75 amateurs, 75 Professional) was derived by purposive random sampling with age ranging from 18 - 49 years. The instrument for this study was the test of performance strategies (Thomas, Murphy and Hardy, 1999) that consisted of 61 items. (Pokard, 2014). Data were analyzed using the mean, standard deviation, frequency, percentage, Cronbach's alpha coefficient, Wilcoxon matched pairs signed-ranks test, and Mann-Whitney U test. The level of significance was set at .05 levels. The results revealed that:

I. Amateur golfers had scores of goal setting, imagery and relaxation more than a professional golfer ($p < 0.05$) during practice. Amateur golfers had an imagery, relaxation, and negative thinking more than professional golfers ($p < 0.05$) in competition.

II. The psychological skills used by professional golfers in competition and during practice were significant ($p < 0.05$). The scores of psychological skills in competition more than during practice ($p < 0.05$) consist of goal setting and activation. The scores of psychological skills in competition less than during practice ($p < 0.05$) consist of automaticity, imagery, attentional control, and negative thinking ($p < 0.05$).

III. The psychological skills used by amateur golfers in competition and during practice were significant ($p < 0.05$). The scores of psychological skills in competition more than during practice ($p < 0.05$) consist of activation. The scores of psychological skills in competition less than during practice ($p < 0.05$) consist of goal setting ($p < 0.05$).

Journal of Sports Science and Technology 2018; 18(1): 68-79

Keywords: Psychological skills / golfers / training / competition

*Corresponding Author: Supatcharin KEMARAT

Department of Sports Science and Sports Development, Faculty of Allied Health
Science, Thammasat University, Pathum Thani, THAILAND 12120

E-mail: supatcharin.kem@allied.tu.ac.th

การเปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจระหว่างนักกีฬาออลฟอลโลวและสมัครเล่น ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน

สุพัชริน เขมรัตน์*, วิชัย ยี่มินและ อภิลักษณ์ เทียนทอง

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จ.ปทุมธานี ประเทศไทย 12120

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาออลฟอลโลวและสมัครเล่นในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาออลฟอลโลว จำนวน 150 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงแบ่งเป็นนักกีฬาออลฟอลโลว จำนวน 75 คน และนักกีฬาออลฟอลโลวสมัครเล่น จำนวน 75 คน อายุระหว่าง 18 - 49 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Thomas, Murphy and Hardy, 1999) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดยปภินวิชตม์ โพธิ์กาศ (2557) มีจำนวน 61 ข้อ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และ Mann-Whitney U Test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ฝึกซ้อมนักกีฬาออลฟอลโลวสมัครเล่นมีคะแนนการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ และการผ่อนคลาย มากกว่านักกีฬาออลฟอลโลว ($p < 0.05$) ส่วนสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาออลฟอลโลวสมัครเล่นมีคะแนนการจินตภาพ การผ่อนคลาย และการคิดลบ มากกว่านักกีฬาออลฟอลโลว ($p < 0.05$)
2. การใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาออลฟอลโลวระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันแตกต่างกัน ($p < 0.05$) โดยพบว่าคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันมากกว่าฝึกซ้อม ($p < 0.05$) ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การกระตุ้นตนเอง ส่วนคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันน้อยกว่าฝึกซ้อม ($p < 0.05$) ได้แก่ การเป็นอัตโนมัติ การจินตภาพ และการควบคุมสมาธิและการคิดลบ
3. การใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาออลฟอลโลวสมัครเล่นระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันแตกต่างกัน ($p < 0.05$) โดยพบว่าคะแนนทักษะทางจิตใจสถานการณ์แข่งขันมากกว่าฝึกซ้อม ($p < 0.05$) ได้แก่ ด้านการกระตุ้นตนเอง ส่วนคะแนนทักษะทางจิตใจสถานการณ์แข่งขันน้อยกว่าฝึกซ้อม ($p < 0.05$) ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 2561; 18(1): 68-79

คำสำคัญ: ทักษะทางจิตใจ / นักกีฬาออลฟอลโลว / ฝึกซ้อม / แข่งขัน

บทนำ

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันการฝึกทักษะทางจิตใจ (psychological skills training: PST) คือประเด็นหนึ่งที่นักจิตวิทยาการกีฬาให้ความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากการฝึกทักษะทางจิตใจเป็นวิธีการที่ช่วยให้มนุษย์แสดงความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ¹ หากต้องการประสบความสำเร็จทางการกีฬานักกีฬาต้องให้ความสำคัญกับทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาวิวัฒนาการของการฝึกทักษะทางจิตใจกับการกีฬาค่อยๆ ปรากฏขึ้นอย่างเด่นชัด การฝึกทักษะทางจิตใจถูกบรรจุเป็นองค์ความรู้พื้นฐานสำหรับการพัฒนานักกีฬา มีการอธิบายหลักการฝึกทักษะทางจิตใจผ่านตำราและงานวิจัย โดยมุ่งศึกษาองค์ประกอบของทักษะทางจิตใจ เครื่องมือสำหรับฝึกทักษะทางจิตใจ และการปฏิบัติวิชาชีพของนักจิตวิทยาการกีฬา² จึงส่งผลให้คุณภาพและปริมาณของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด³ กอล์ฟจัดได้ว่าเป็นกีฬาที่ต้องพึ่งพาอุปสรรคในสนามแข่งขันมากมาย ต้องการความผิดพลาดในการเล่นให้น้อยที่สุด ดังนั้นการแสดงความสามารถจะสูงสุดได้ต้องควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้ความกดดันของสถานการณ์จึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ⁴ สิ่งที่นักกอล์ฟทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในสถานการณ์ของการแข่งขัน คือ สภาวะความกดดันจากอุปสรรคต่างๆ นักกอล์ฟที่ประสบความสำเร็จจะมีความสามารถในการจัดการกับตนเองภายใต้ความกดดันได้เป็นอย่างดี ความสามารถดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ⁵ จากการศึกษาในนักกอล์ฟระดับเยาวชนไทยพบว่าทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05⁶ ปัจจุบันพบว่าชนิดกีฬา เช่น ฟุตบอล ซอล ฟุตบอล บาสเกตบอล กอล์ฟ สกี มวยปล้ำ กรีฑา สปีดสเก็ต และระดับความสามารถทางการกีฬา เช่น เยาวชน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และชั้นเลิศ (นักกีฬาทีมชาติ นักกีฬาที่ได้รับเหรียญโอลิมปิก นักกีฬาที่ได้แชมป์โลก และนักกีฬาอาชีพ) ทั้งเพศชายและหญิงต่างใช้ทักษะทางจิตใจ⁷⁻¹³ ดังนั้นหากทราบข้อมูลการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา¹⁴ และมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำนายความสำเร็จของนักกีฬา^{9, 15} มีการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่าลักษณะทางจิตใจของนักกีฬาอาชีพชั้นเลิศของไทย ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย ความเชื่อมั่นในตนเอง สนใจกระบวนการ มุ่งเน้นที่งาน มีความอดทนต่อความยากลำบาก และยึดมั่นกับการตัดสินใจ¹⁶ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่านักกีฬาอาชีพไทยที่มีการฝึกทักษะทางจิตใจเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึก¹⁷ แต่อย่างไรก็ตามการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬามีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ระดับความสามารถ และประสบการณ์การฝึกทักษะทางจิตใจ^{8, 11, 10, 18, 19}

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอาชีพและสมัครเล่นในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน โดยผลของการศึกษาจะนำมาใช้พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอาชีพให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นผสมผสานไปกับการพัฒนารูปแบบการทำงานของนักจิตวิทยาการกีฬาให้เข้าถึงความต้องการของนักกีฬาอาชีพเพิ่มขึ้น เพราะกีฬาอาชีพมีความโดดเด่นและชัดเจนในเรื่องการจัดการจิตใจตนเอง กอล์ฟเป็นกีฬาที่ใช้เวลาแข่งขันค่อนข้างยาวนาน โดยเฉลี่ย 5 ชั่วโมง/18 หลุม แต่ใช้เวลาประมาณ 1.3 วินาทีต่อการตีลูก 1 ครั้งเท่านั้น หากรวมระยะเวลาตลอดการเล่น 18 หลุม ใช้เวลาสำหรับการตีลูกเพียงประมาณ 3 นาที เวลาส่วนใหญ่ที่เหลืออยู่กว่า 5 ชั่วโมงจะเป็นการเดิน การรอคอย การตีลูก การใช้ความคิด เป็นต้น ดังนั้นขณะเล่นนักกีฬาอาชีพต้องมีทักษะในการจัดการและปรับจิตใจของตนเองให้ได้เป็นอย่างดีที่สุด^{8, 20} จึงจะประสบความสำเร็จในกีฬาอาชีพได้ดังเป้าหมายที่ตั้งไว้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจระหว่างนักกีฬากอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันของนักกีฬาอาชีพและสมัครเล่น

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power เวอร์ชัน 3.1 โดยอาศัยข้อมูลจากงานวิจัยของ Bois et al. ในปี ค.ศ.2009⁸ โดย กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่ .41 กำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of the test) ที่ 0.80 และกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ผลการคำนวณใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 150 คน ทำการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) โดยแบ่งออกเป็น นักกีฬาอาชีพ จำนวน 75 คน และนักกีฬาสมัครเล่นจำนวน 75 คน เกณฑ์การรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (inclusion criteria) คือ มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และไม่มีปัญหาอุปสรรคในการสื่อสาร เกณฑ์การไม่รับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (exclusion criteria) คือ มีภาวะเจ็บป่วยที่ส่งผลให้ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้หรือผู้เข้าร่วมวิจัยขอยุติการให้ข้อมูลในระหว่างการศึกษา (drop out)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ผู้ทำหน้าที่ในการสอนกอล์ฟ การเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวนการฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟ จำนวนการฝึกซ้อมในสนามกอล์ฟ และประสบการณ์ในการฝึกทักษะทางจิตใจ

2. แบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา (Test of Performance Strategies) ของ Thomas, Murphy and Hardy (1999) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยด้วยวิธีการแปลกลับ โดย ปภินวิชตัญญู โพธิ์กาศ ในปี พ.ศ.2557 (ค่าความเชื่อถือได้ทั้งฉบับเท่ากับ 0.94) มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ทุกครั้งถึงไม่เลย จำนวน 61 ข้อ โดยกำหนดองค์ประกอบกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬาใน 2 ปีวิจัย คือ สถานการณ์ฝึกซ้อม จำนวน 31 ข้อ 8 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย การเป็นอัตโนมัติ การควบคุมอารมณ์ การจินตภาพ การกระตุ้นตนเอง การพูดกับตนเอง การผ่อนคลาย และการควบคุมสมาธิ และสถานการณ์แข่งขัน จำนวน 30 ข้อ 8 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย การเป็นอัตโนมัติ การควบคุมอารมณ์ การจินตภาพ การกระตุ้นตนเอง การพูดกับตนเอง การผ่อนคลาย และการคิดลบ โดยสถานการณ์ของการแข่งขันมีการปรับองค์ประกอบการควบคุมสมาธิ เป็นการคิดลบตามที่ Thomas และคณะ ได้เสนอไว้ในปี ค.ศ. 1999 เนื่องจากทักษะทางจิตใจที่ใช้ในสถานการณ์แข่งขันมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดมากกว่าการควบคุมสมาธิ²¹

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการตอบประมาณ 15 นาที จากนั้นนำแบบประเมินที่ได้ไปลงรหัสข้อมูลและนำไปวิเคราะห์ผล

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ เลขที่ 147/2559

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อทดสอบข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามฯ ด้วย Shapiro-Wilk test พบว่าข้อมูลไม่มีแจกแจงแบบปกติ ผู้วิจัยจึงใช้การทดสอบประเภท Nonparametric method โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test และ Mann-Whitney U Test โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ผู้ทำหน้าที่ในการสอนกอล์ฟ จำนวนการฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟ จำนวนการฝึกซ้อมในสนามกอล์ฟ และประสบการณ์ในการฝึกทักษะทางจิตใจ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความถี่ และค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของแบบวัดกลวิธีการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha)
3. เปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจระหว่างนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน ด้วยการทดสอบ Mann-Whitney U Test
4. เปรียบเทียบการใช้ทักษะทางจิตใจระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันของนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่น ด้วยการทดสอบ Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test
5. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีผู้ตอบแบบสอบถามฯ จำนวน 150 คน มีอายุเฉลี่ย 25.11 ± 7.71 ปี แบ่งออกเป็น นักกีฬาอล์ฟอาชีพ จำนวน 75 คน (ร้อยละ 88.00) โดยนักกีฬาส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี รองลงมา คือ 26 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.70 และ 10.70 ตามลำดับ และนักกีฬาสมัครเล่น จำนวน 75 คน (เพศชาย ร้อยละ 65.00) ส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปี และ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 22.70 และ 17.30 ตามลำดับ

ผู้ที่ทำหน้าที่สอนกอล์ฟสำหรับนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่น คือ โปรกอล์ฟ คิดเป็นร้อยละ 70.70 และร้อยละ 54.70 รองลงมา คือ ฝึกด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 21.30 และร้อยละ 33.30 ตามลำดับ

การเข้าร่วมการแข่งขันกอล์ฟรายการต่างๆ ในช่วง 1 ปี พบว่าร้อยละ 60 ของนักกีฬาอล์ฟอาชีพเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 10 รายการต่อปี ส่วนนักกีฬาสมัครเล่นที่เข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 10 รายการต่อปี มีจำนวนร้อยละ 30.70 รองลงมาเป็นการเข้าร่วมการแข่งขัน 2 - 4 รายการต่อปี 8 - 10 รายการต่อปี และ 5 - 7 รายการต่อปี คิดเป็นจำนวนร้อยละ 21.30 20.00 และ 20.00 ตามลำดับ

การฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟ พบว่า นักกีฬาอล์ฟอาชีพและนักกีฬาสมัครเล่นส่วนใหญ่ใช้เวลาฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟมากที่สุด 5 - 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 48.00 และ 45.34 รองลงมาคือ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ 33.33 และ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.00 และ 21.33 ตามลำดับ

การฝึกซ้อมด้วยการออกรอบในสนามกอล์ฟ พบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพส่วนใหญ่ใช้เวลาฝึกซ้อมด้วยการออกรอบในสนามกอล์ฟ มากกว่า 8 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 26.70 รองลงมาคือ 7 - 8 และ 3 - 4 ครั้งต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 21.30 เท่ากัน สำหรับนักกีฬาสมัครเล่นส่วนใหญ่ใช้เวลาฝึกซ้อมด้วยการออกรอบในสนามกอล์ฟ 1 - 2 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ 3 - 4 และ 7 - 8 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 33.30 และ 16.00 ตามลำดับ

ประสบการณ์ฝึกทักษะทางจิตใจอย่างเป็นระบบ พบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพและนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นที่มีประสบการณ์ฝึกทักษะทางจิตใจ มีจำนวนร้อยละ 72.00 และ 48.00 ตามลำดับ

ผู้ทำหน้าที่สอนเกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตใจ พบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 29.30 มีนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นผู้ฝึกทักษะทางจิตใจ รองลงมาเป็นโปรกอล์ฟ คิดเป็นร้อยละ 26.70 ส่วนนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจจากนักจิตวิทยา มีจำนวนร้อยละ 12.00 จากโปรกอล์ฟ จำนวนร้อยละ 13.30 ส่วนที่เหลือได้รับการฝึกจากบุคคลอื่นๆ โดยเป็นบุคคลเดียวหรือร่วมกัน เช่น ผู้ปกครอง เพื่อน หรือจากบุคคลดังกล่าวร่วมกัน

วิธีการฝึกทักษะทางจิตใจ พบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพร้อยละ 32.00 ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจตามที่นักจิตวิทยาการกีฬากำหนด รองลงมาใช้วิธีการดูหนังและฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 12.00 ส่วนนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นใช้วิธีการดูหนังและฟังเพียงร้อยละ 19.33 รองลงมา คือ การฝึกตามที่นักจิตวิทยาการกีฬากำหนด คิดเป็นร้อยละ 18.67

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน

| ทักษะทางจิตใจ | นักกีฬาอล์ฟอาชีพ (n = 75), Mean (SD) | นักกีฬาอล์ฟสมัครเล่น (n = 75), Mean (SD) | Mann-Whitney U | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|-------------------------|---|---|-------------------|-------|---------------------------|
| สถานการณ์ฝึกซ้อม | | | | | |
| 1. การตั้งเป้าหมาย | 3.32 (0.60) | 3.80 (0.59) | 1583.50 | -4.68 | 0.000* |
| 2. การเป็นอัตโนมัติ | 3.52 (0.64) | 3.58 (0.68) | 2667.50 | -0.55 | 0.582 |
| 3. การควบคุมอารมณ์ | 3.15 (0.54) | 3.05 (0.78) | 2680.50 | -0.50 | 0.617 |
| 4. การจินตภาพ | 3.41 (0.80) | 3.67 (0.71) | 2261.50 | -2.09 | 0.037* |
| 5. การกระตุ้นตนเอง | 2.83 (0.64) | 2.98 (0.76) | 2359.00 | -1.72 | 0.086 |
| 6. การพูดกับตนเอง | 3.60 (0.73) | 3.68 (0.75) | 2637.00 | -0.67 | 0.506 |
| 7. การผ่อนคลาย | 3.27 (0.80) | 3.56 (0.80) | 2258.00 | -2.10 | 0.036* |
| 8. การควบคุมสมาธิ | 3.25 (0.48) | 3.27 (0.61) | 2720.50 | -0.35 | 0.727 |
| สถานการณ์แข่งขัน | | | | | |
| 1. การตั้งเป้าหมาย | 3.51 (0.73) | 3.68 (0.61) | 2496.50 | -1.20 | 0.230 |
| 2. การเป็นอัตโนมัติ | 3.27 (0.97) | 3.47 (0.76) | 2534.00 | -1.05 | 0.292 |
| 3. การควบคุมอารมณ์ | 3.10 (0.86) | 3.12 (0.76) | 2760.00 | -0.20 | 0.842 |
| 4. การจินตภาพ | 3.25 (0.66) | 3.80 (0.68) | 1533.00 | -4.85 | 0.000* |
| 5. การกระตุ้นตนเอง | 3.57 (0.75) | 3.69 (0.56) | 2606.50 | -0.78 | 0.435 |
| 6. การพูดกับตนเอง | 3.62 (0.83) | 3.62 (0.58) | 2699.00 | -0.43 | 0.667 |
| 7. การผ่อนคลาย | 3.29 (0.74) | 3.54 (0.63) | 2259.50 | -2.11 | 0.035* |
| 8. การคิดลบ | 2.95 (0.68) | 3.28 (0.67) | 2038.00 | -2.93 | 0.003* |

* แสดงระดับนัยสำคัญของความแตกต่างเมื่อทดสอบโดยวิธี Mann-Whitney U Test ณ ค่า $p < 0.05$

จากตารางที่ 1 พบว่าในสถานการณ์ฝึกซ้อมนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีคะแนนการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ และการผ่อนคลายมากกว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สำหรับสถานการณ์แข่งขันพบว่านักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีคะแนนการจินตภาพ การผ่อนคลาย และการคิดลบ มากกว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอล์ฟอาชีพในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขัน ($n = 75$)

| ทักษะทางจิตใจ | สถานการณ์ฝึกซ้อม Mean (SD) | สถานการณ์แข่งขัน Mean (SD) | Negative Ranks | | Positive Ranks | | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-------|------------------------|
| | | | Mean Rank | Sum of Ranks | Mean Rank | Sum of Ranks | | |
| 1. การตั้งเป้าหมาย | 3.32 (0.60) | 3.51 (0.73) | 31.13 | 840.50 | 36.72 | 1505.50 | -2.03 | 0.042* |
| 2. การเป็นอัตโนมัติ | 3.52 (0.64) | 3.27 (0.97) | 34.97 | 1189.00 | 24.65 | 641.00 | -2.04 | 0.041* |
| 3. การควบคุมอารมณ์ | 3.15 (0.54) | 3.10 (0.86) | 39.59 | 1465.00 | 34.33 | 1236.00 | -0.63 | 0.529 |
| 4. การจินตภาพ | 3.41 (0.80) | 3.25 (0.66) | 34.40 | 1410.50 | 29.11 | 669.50 | -2.51 | 0.012* |
| 5. การกระตุ้นตนเอง | 2.83 (0.64) | 3.57 (0.75) | 33.83 | 203.00 | 35.11 | 2212.00 | -6.02 | 0.000* |
| 6. การพูดกับตนเอง | 3.60 (0.73) | 3.62 (0.83) | 32.46 | 876.50 | 28.89 | 953.50 | -0.29 | 0.775 |
| 7. การผ่อนคลาย | 3.27 (0.80) | 3.29 (0.74) | 35.00 | 1260.00 | 38.00 | 1368.00 | -0.30 | 0.762 |
| 8. การควบคุมสมาธิ / การคิดลบ | 3.25 (0.48) | 2.95 (0.68) | 32.05 | 1282.00 | 27.40 | 548.00 | -2.72 | 0.007* |

* แสดงระดับนัยสำคัญของความแตกต่างเมื่อทดสอบโดยวิธี Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test ณ ค่า $P < 0.05$

จากตารางที่ 2 พบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพมีคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันมากกว่าฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การกระตุ้นตนเอง ส่วนคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันน้อยกว่าฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ การเป็นอัตโนมัติ การจินตภาพ การควบคุมสมาธิและการคิดลบ สำหรับด้านการควบคุมอารมณ์ การพูดกับตนเอง และการผ่อนคลาย ระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นในสถานการณืฝึกซ้อมและแข่งขัน (n = 75)

| ทักษะทางจิตใจ | สถานการณ์ | สถานการณ์ | Negative Ranks | | Positive Ranks | | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|------------------------------|-------------|-------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------|------------------------|
| | ฝึกซ้อม | แข่งขัน | Mean Rank | Sum of Ranks | Mean Rank | Sum of Ranks | | |
| 1. การตั้งเป้าหมาย | 3.80 (0.59) | 3.68 (0.61) | 38.18 | 1794.50 | 36.31 | 980.50 | -2.196 | 0.028* |
| 2. การเป็นอัตโนมัติ | 3.58 (0.68) | 3.47 (0.76) | 31.60 | 1074.50 | 29.06 | 755.50 | -1.190 | 0.234 |
| 3. การควบคุมอารมณ์ | 3.05 (0.78) | 3.12 (0.76) | 34.74 | 1216.00 | 36.26 | 1269.00 | -0.155 | 0.877 |
| 4. การจินตภาพ | 3.67 (0.71) | 3.80 (0.68) | 35.84 | 896.00 | 33.72 | 1450.00 | -1.710 | 0.087 |
| 5. การกระตุ้นตนเอง | 2.98 (0.76) | 3.69 (0.56) | 19.88 | 159.00 | 38.05 | 2397.00 | -6.440 | 0.000* |
| 6. การพูดกับตนเอง | 3.68 (0.75) | 3.62 (0.58) | 32.87 | 1249.00 | 34.36 | 962.00 | -0.929 | 0.353 |
| 7. การผ่อนคลาย | 3.56 (0.80) | 3.54 (0.63) | 33.55 | 1442.50 | 39.77 | 1113.50 | -0.943 | 0.346 |
| 8. การควบคุมสมาธิ / การคิดลบ | 3.27 (0.61) | 3.28 (0.67) | 32.69 | 1111.50 | 33.34 | 1033.50 | -0.257 | 0.797 |

* แสดงระดับนัยสำคัญของความแตกต่างเมื่อทดสอบโดยวิธี Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test ณ ค่า P < 0.05

เมื่อนำคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจในแต่ละด้านของนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันไปทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test พบว่าคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันมากกว่าฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ ด้านการกระตุ้นตนเอง ส่วนคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันน้อยกว่าฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย สำหรับด้านการเป็นอัตโนมัติ การควบคุมอารมณ์ การจินตภาพ การพูดกับตนเอง การผ่อนคลาย การควบคุมสมาธิและการคิดลบ ระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงการให้ทักษะทางจิตใจระหว่างนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นในสถานการณืฝึกซ้อมและแข่งขัน ทราบข้อมูลด้านการฝึกซ้อมและการฝึกทักษะทางจิตใจของนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่น ปัจจุบันพบว่าผู้เล่นกอล์ฟทั้งในระดับเยาวชนหรือสมัครเล่นมีความมุ่งหวังในการเป็นนักกีฬาอล์ฟอาชีพมากขึ้นและเข้าสู่การเป็นนักกีฬาอล์ฟอาชีพเร็วขึ้นกว่าอดีตที่ผ่านมา จากผลการศึกษาพบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพมีผู้ฝึกสอนอาชีพหรือโปรทำหน้าที่สอนกอล์ฟมากถึงร้อยละ 70.70 มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ฝึกด้วยตนเองคือร้อยละ 22.7 ในขณะที่นักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีโปรทำหน้าที่สอนกอล์ฟร้อยละ 54.7 และฝึกด้วยตนเองร้อยละ 17.3 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพที่มีเป้าหมาย คือ การทำผลงานในการแข่งขันให้อยู่ในระดับดีและมีความต้องการความสำเร็จสูงส่วนใหญ่มีการฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะ ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนผู้ฝึกสอนกอล์ฟอาชีพที่ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบอาชีพ (golf instructor) กับสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทยมากถึง 1,170 คน²² โดยส่วนใหญ่ทั้งนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นใช้เวลาฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟมากที่สุด 5 - 7 วันต่อสัปดาห์ แต่นักกีฬาอล์ฟอาชีพส่วนใหญ่ใช้เวลาฝึกซ้อมด้วยการออกรอบในสนามกอล์ฟมากถึง 8 ครั้งต่อเดือน ในขณะที่นักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นส่วนใหญ่ใช้เวลาฝึกซ้อมด้วยการออกรอบในสนามกอล์ฟเพียง 1 - 2 ครั้งต่อเดือน จึงน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ระดับ

ความสามารถในกีฬาอล์ฟแตกต่างกัน เพราะกอล์ฟเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะและประสบการณ์ในการเรียนรู้สภาพสนามจริง ควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟ²⁰ แต่จากข้อมูลที่ปรากฏและมีความน่าสนใจคือนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นต่างมีประสบการณ์ฝึกทักษะทางจิตใจอย่างเป็นระบบจำนวนร้อยละ 72.0 และ 48.0 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมด้านจิตใจสำหรับการเล่นกอล์ฟ แต่อย่างไรก็ตามจากข้อมูลพบว่าผู้ทำหน้าที่ให้ความรู้ เกี่ยวกับการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกีฬาอล์ฟอาชีพส่วนใหญ่ คือ นักจิตวิทยาการกีฬา (ร้อยละ 29.30) รองลงมาเป็นไป รกอล์ฟ (ร้อยละ 26.70) และส่วนใหญ่ฝึกทักษะทางจิตใจตามที่นักจิตวิทยากำหนดให้ ในขณะที่นักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นได้รับการ ฝึกทักษะทางจิตใจจากนักจิตวิทยา ร้อยละ 12 และจากโปรกอล์ฟ ร้อยละ 13.30 โดยส่วนใหญ่วิธีการฝึกจิตใจของนักกีฬา กอล์ฟสมัครเล่นคือการดูหนังและฟังเพลง สอดคล้องกับข้อมูลการศึกษาในนักกีฬาอล์ฟเยาวชนสมัครเล่นที่พบว่าเลือกใช้ วิธีการดูหนัง ฟังเพลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจ²³ ซึ่งการดูหนังฟังเพลงจัดเป็นวิธีคลายเครียดทั่วไป เป็นไปได้ว่าด้วยวัย ของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นการเข้าถึงสื่อด้านดนตรีหรือภาพยนตร์เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดประกอบกับมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและง่ายต่อการพกพา เช่น โทรศัพท์มือถือและสมาร์ตโฟนที่สามารถสร้างความผ่อนคลายควบคู่ไปกับความบันเทิง ได้ทุกที่²⁴ จะแตกต่างกับนักกีฬาอาชีพที่ฝึกทักษะทางจิตใจตามที่นักจิตวิทยากำหนดให้ ซึ่งจะเป็นวิธีการคลายเครียดที่เป็น เทคนิคเฉพาะ เช่น การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การจินตนาการ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การคลายเครียดจากใจสูงาย²⁵

ถึงแม้การศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักกีฬาอล์ฟที่มีระดับความสามารถสูงและต่ำมีการใช้ทักษะทางจิตใจไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)²⁶ แต่งานวิจัยนี้พบว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นมีการใช้ทักษะทางจิตใจต่างกัน โดยพบว่านักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีคะแนนการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ และการผ่อนคลายมากกว่านักกีฬาอาชีพอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนสถานการณ์แข่งขันพบว่านักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีคะแนนการจินตภาพ การผ่อนคลาย และคิดลบมากกว่านักกีฬาอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) (ตารางที่ 1) เป็นที่น่าสังเกตว่านักกีฬาอล์ฟ สมัครเล่นมีคะแนนการจินตภาพ การผ่อนคลายสูงกว่านักกีฬาอาชีพ แต่ขณะเดียวกันคะแนนด้านการคิดลบสูงด้วย อธิบายได้ว่าถึงแม้จะมีจินตภาพและการผ่อนคลายสูงแต่ในสถานการณ์แข่งขันมีการคิดลบแฝงอยู่ด้วย ซึ่งในกีฬาอล์ฟสิ่ง สำคัญสำหรับการตีลูกกอล์ฟออกไปทุกครั้งคือต้องมีสมาธิกับการตีลูก นักกีฬาอล์ฟต้องสามารถจัดสิ่งรบกวนโดยเฉพาะ ความคิดหวาดกลัวหรือระแวง เหลือไว้เพียงการจดจ่อกับลูกกอล์ฟเท่านั้น อย่างที่ Jack Nicklaus นักกอล์ฟระดับโลก กล่าวว่าใน เกมกอล์ฟกว่าร้อยละ 90 เป็นเรื่องของจิตใจไม่ว่าจะเตรียมพร้อมด้านร่างกายและทักษะมาอย่างดีเพียงใดก็ตาม หากไม่มีการ เตรียมพร้อมและฝึกฝนการรับรู้จิตใจของตนเองย่อมมีโอกาสผิดพลาดในการแข่งขันสูง หากนักกีฬาอล์ฟไม่สามารถรวบรวม สมาธิได้ย่อมเพิ่มโอกาสความผิดพลาดในการตีลูก²⁰ นักกีฬาอล์ฟที่มีการพูดกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลาย การ จินตภาพ มีการควบคุมอารมณ์ การเป็นอัตโนมัติ และมีการกระตุ้นตนเองจะลดการคิดลบได้²⁷ ดังนั้นการทำพิธีชื้อตื้นที่ก่อนการ ตีในกีฬาอล์ฟจึงมีประโยชน์สำหรับการเตรียมพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ²⁸

และหากเปรียบเทียบจากคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจเป็นรายด้านระหว่างนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นจะพบ ได้ว่านักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจค่อนข้างสูง แต่หากพิจารณาความแตกต่างระหว่างสถานการณ์ ฝึกซ้อมและแข่งขันของนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นพบว่าเมื่อเข้าสู่สถานการณ์แข่งขันกลับมีคะแนนส่วนใหญ่ลดลง โดยพบว่า การตั้งเป้าหมายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนด้านการกระตุ้นตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนด้านการเป็นอัตโนมัติ การควบคุมอารมณ์ การจินตภาพ การพูดกับตนเอง การผ่อนคลาย และการควบคุมสมาธิ / การคิดลบ ระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) (ตารางที่ 3) จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าในนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นหากมีแรงจูงใจระดับต่ำหรือปานกลางจะมีความวิตกกังวลสูงและนำไปสู่ระดับความเข้มแข็ง

ทางจิตใจลดลง²⁹ จากข้อมูลข้างต้นจึงไม่ใช่สิ่งที่แสดงแนวโน้มการแสดงความสามารถทางกีฬาที่สูงขึ้นโดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์แข่งขัน เพราะการตั้งเป้าหมายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะเป็นกลไกที่ช่วยให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ ซึ่งการมีแรงจูงใจจะนำไปสู่การเลือกกระทำและมีผลต่อระดับความตั้งใจในการกระทำ และการตั้งเป้าหมายเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่ช่วยรักษาระดับแรงจูงใจของบุคคลไว้ ดังนั้นจึงควรมีการตั้งเป้าหมายทั้งในกระบวนการฝึกซ้อมและแข่งขัน³⁰ นอกจากนี้ยังพบได้ว่าจะเน้นด้านการคิดลบกลับมีคะแนนสูงขึ้นเมื่อเข้าสู่สถานการณ์แข่งขัน ตรงข้ามกับนักกีฬาอล์ฟอาชีพที่พบว่าไม่มีคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันมากกว่าสถานการณ์ฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การกระตุ้นตนเอง ส่วนคะแนนทักษะทางจิตใจในสถานการณ์แข่งขันน้อยกว่าสถานการณ์ฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ การเป็นอัตโนมัติ การจินตภาพ และการควบคุมสมาธิและการคิดลบ สำหรับด้านการควบคุมอารมณ์ การพูดกับตนเอง และการผ่อนคลาย ระหว่างสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่านักกอล์ฟที่มีทักษะสูงจะมีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ มีสมาธิสูงเมื่ออยู่ในขณะเล่นกอล์ฟ มีสภาวะทางอารมณ์และความคิดที่ไม่ดีในระดับต่ำ มีทักษะทางกลไกที่เป็นไปอย่างอัตโนมัติสูง และมีความมุ่งมั่นมาก³¹ การศึกษาก่อนหน้านี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าในสถานการณ์แข่งขันควรเน้นให้นักกีฬาสมัครเล่นมีการฝึกให้เป็นอัตโนมัติเพราะมีความสำคัญต่อการเพิ่มระดับความสามารถทางกีฬาสูงสุด³² และแน่นอนว่าการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองทางบวก และการผ่อนคลายมีความสำคัญต่อระดับความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และแรงจูงใจทางการกีฬา³³ เป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการวิจัยที่พบว่านักกอล์ฟอาชีพไทยที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพแรงจูงใจ และการควบคุมทัศนคติ เพิ่มขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < 0.05$)¹⁷

สรุปผลการวิจัย

ในสถานการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นมีคะแนนการใช้ทักษะทางจิตใจส่วนใหญ่มากกว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพ โดยเฉพาะทักษะการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ และการผ่อนคลาย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตามพบว่าสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาอล์ฟสมัครเล่นมีการคิดลบมากกว่านักกีฬาอล์ฟอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากขาดประสบการณ์ฝึกซ้อมและแข่งขันทำให้ทักษะการคิดและการตัดสินใจต่อเหตุการณ์ต่างๆ ไม่เพียงพอ จึงเกิดความแปรปรวนด้านความคิดและไม่แน่ใจในสิ่งที่จะทำ นอกจากนี้ทั้งนักกีฬาอล์ฟอาชีพและสมัครเล่นยังต้องการทักษะทางจิตใจเพื่อกระตุ้นตนเองในสถานการณ์แข่งขันมากกว่าฝึกซ้อม รวมถึงต้องมีความชัดเจนในการตั้งเป้าหมายตั้งแต่สถานการณ์ฝึกซ้อมซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาอล์ฟให้สูงขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

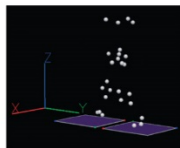
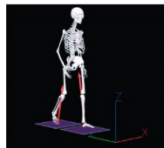
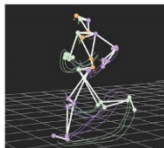
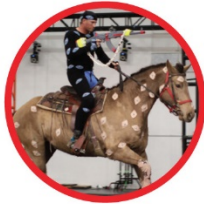
1. Gould D, Eklund DC, Smith D., Bar-Eli. The application of sport psychology for performance optimization. In essential readings in sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.; 2007.
2. Vealey RS. Mental skills training in sport. Tenenbaum G, Eklund R, Singer R, editors. New Jersey

Wiley.; 2007.

3. Daw J, Burton D. Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *Sport Psychol* 1994;8:37-57.
4. Laundqvist. *Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment: tockholm University*; 2006.
5. Nicholls AR, Polman RCJ, Levy AR, SH. B. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Pers Individ Dif* 2008;44:1182-92.
6. Theanthong A, Pan-uthai S. Factors of amateur golfer's performance: The relationship between handicap, skill, physical, and mental components. *Journal of Sports Science and Technology* 2013;13(2):31-43.
7. Kemarat S, Theanthong A, Makaje N. Stress coping skills for Thai Youth futsal players: Age and achievement levels. *J Faculty Phys Educ* 2016;19(1):233-45.
8. Bois JE, Sarrazin PG, Southon J, Boich JCS. Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *Sport Psychol* 2009;23:252-70.
9. Frey M, Laguna P, Ravizza K. Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: An exploration of the practice and competition settings. *J Appl Sport Psychol* 2003;15:115-28.
10. Frey M, Laguna P, Ravizza K. Collegiate Athletes' Mental Skill Use and Perceptions of Success: An Exploration of the Practice and Competition Settings. *J Appl Sport Psychol* 2003;15(2):115-28.
11. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their a development in Olympic champions. *J Appl Sport Psychol* 2002;14:172-204.
12. Thanemozhi T, Margaret JGD. Comparative analysis of psychological skills between men and women volleyball players in Tamilnadu during practice and competition conditions. *Indian J Appl Res* 2015; 5(6):248-50.
13. Woodman T., Zourbanos N, Hardy L, Beattie S, McQuillan A. Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *J Appl Sport Psychol* 2010;22:183-97.
14. Gould D, Maynard L. Psychological preparation for the Olympic Games. *J Sports Sci* 2009;27(13): 1393-408.
15. Dachen J. Test of performance strategies among college going athletes: Differences across type of sports and gender. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences* 2012;1(4):139-47.
16. Thongtanunam D, Muangnapoe P, Salee S. Psychological characteristics of Thai elite professional golfers. *J Faculty Phys Educ* 2017;20(2):62-72.

17. Pan-uthai S, Theanthong A. Effect of mental skills training program on mental toughness of Thai professional golfers. *Journal of Sports Science and Technology* 2012;12(2):117-29.
18. Katsikas C, Argeitaki P, Smirniotou A. Performance strategies of Greek track and field athletes. *Biology of Exercise* 2009;5(1):29-38.
19. Thomas PR, Murphy SM, Hardy L. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *J Sports Sci* 1999;17(9):697-711.
20. Kemarat S, Kemarat C. *Sport psychology Bangkok: Professional Golf Association of Thailand*; 2016.
21. Pokard P. *Psychological performance profile of professional Thai soccer players*. Chonburi, Thailand: Burapha University; 2014.
22. Thailand PGAo. GI members 2018 [Available from: <https://thailandpga.or.th/>]
23. Panuthai C, Khaothin J, Panuthai S. The Construction of Performance Assessment Form for Amateur Golfers. *Journal of Sports Science and Technology* 2011;11(1):192–203. .
24. Theanthong A, Pan-uthai S. Factors of amateur golfer's performance: The relationship between handicap, skill, physical, and mental components. *Journal of Sports Science and Technology* 2013;13(2):31-43.
25. Vilai Tangpanithandee. Muscle relaxation training for reduce stress 2003 [Available from:<https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=323>].
26. Arsal G. *Investigating skilled and less-skilled golfers' psychological preparation strategies: The use of a think-aloud cognitive process-tracing measure*: Florida State University; 2013.
27. Cohen AB, Tenenbaum G, English RW. Emotions and golf performance: An IZOF-based applied sport psychology case study. *Behav Modif* 2006;30: 259-80.
28. Crews DJ, Boutcher SH. An exploratory observational behavior analysis of professional golfers during competition. *J Sport Behav* 1986;9:51-8.
29. Jordan Schaefer, Stewart A. Vella, Allen MS, Magee CA. Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *J Appl Sport Psychol* 2016;28:309–20.
30. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 6 ed. Illinois: Human Kinetics; 2007.
31. Thomas PR, Over R. Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *Sport Psychol* 1994;8(1):73-86.
32. Bert Hayslip Jr., Trent A. Petrie, Mae M. MacIntire, Jones GM. The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *J Appl Sport Psychol* 2010;22:123–33.
33. Finn J. An introduction to using mental skills to enhance performance in golf: Beyond the bounds of positive and negative thinking. *Annual Review of Golf Coaching* 2008.

QUALISYS Motion Capture Systems
 Oqus Camera Series:
 Oqus MRI, MiQus, Oqus Underwater



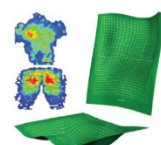
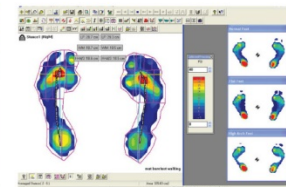
BIODEX



Neuromuscular evaluation & therapeutic exercise



Excellence in wireless EMG system solution **cometa**



Insole Plantar Pressure Analysis: Barefoot Pressure
 Analysis: Seating & Positioning Pressure Analysis



United BMEC
 Professionals Who Care

United BMEC (Thai) Co., Ltd.
 163 Thai Samut Building, 3rd floor, Room 3D, Surawongse rd.,
 Suriyawongse, Bangkok 10500 Tel. 02-2353358
 Contact person: Piyachat Sutthajinda 092-0237784