

Sports Psychology	(Original articles)
จิตวิทยาการกีฬา	(นิพนธ์ต้นฉบับ)

ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพไทย
สุพัชรินทร์ ปานอุทัย¹ และอภิลักษณ์ เทียนทอง²

¹ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

² คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทคัดย่อ

ความสำคัญ: เกมกอล์ฟกว่าร้อยละ 90 เป็นเรื่องของจิตใจ การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยให้นักกอล์ฟอาชีพไทยมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแข่งขันกอล์ฟทั้งในระดับชาติและนานาชาติได้มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกอล์ฟอาชีพไทย

กลุ่มตัวอย่าง นักกอล์ฟอาชีพไทย เพศชาย จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 19 - 40 ปี โดยวิธีอาสาสมัคร มีคุณสมบัติ คือ เป็นนักกอล์ฟอาชีพอย่างน้อย 2 ปี เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อสะสมเงินรางวัลอย่างน้อยปีละ 5 ครั้ง แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมกอล์ฟตามปกติ จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองทำการฝึกซ้อมกอล์ฟควบคู่กับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ จำนวน 6 คน โดยวิธีการจัดเข้ากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย: 1) แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr ปี ค.ศ. 1986 ซึ่งทำการแปลเป็นภาษาไทยโดย อมรรรัตน์ ศิริพงษ์ เพื่อประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ 2) โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ 3) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ โดยทำการฝึกจำนวน 2 ครั้ง / สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างความเข้มแข็งทางจิตใจ ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึก โดยใช้สถิติค่าที กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1. หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมในด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การควบคุมทัศนคติ และรวมทุกด้าน ($p < 0.05$)
2. หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ และการควบคุมทัศนคติ เพิ่มขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึก ($p < 0.05$)

3. โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกอล์ฟอาชีพไทย ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การควบคุม การหายใจ การรวบรวมจุดสนใจหรือโฟกัส การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดและการคิดกับตนเอง

(Journal of Sports Science and Technology 2012;12 (2): 117 - 129)

คำสำคัญ: ทักษะทางจิตใจ, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, นักกอล์ฟอาชีพ

บทนำ

กอล์ฟเป็นกีฬาที่มีจำนวนผู้สนใจและเล่นเพิ่มมากขึ้นทุกปี ความสำเร็จของการเล่นกอล์ฟไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายเหมือนเช่นกีฬาชนิดอื่น ดังนั้นโอกาสที่จะได้รับชัยชนะจึงขึ้นอยู่กับทักษะ ความพร้อมด้านจิตใจและร่างกายเป็นสำคัญ จากข้อมูลของสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย^[1] พบว่าจำนวนนักกอล์ฟอาชีพที่ผ่านการรับรองจากสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย ประกอบด้วย นักกอล์ฟแข่งขันอาชีพ (Touring player) จำนวน 609 คน ผู้ประกอบอาชีพเป็นผู้ฝึกสอนกอล์ฟ (Golf instructor) จำนวน 714 คน นักกอล์ฟอาวุโส (Senior Professional) จำนวน 68 คน และโปรต่างชาติ (Foreign professional) จำนวน 38 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพิ่มขึ้นทุกปี โดยนักกอล์ฟที่สามารถผ่านเข้าไปเล่นรายการระดับโลกยังมีไม่มากนัก และเมื่อมีโอกาสเข้าไปเล่นก็ยังไม่สามารถประสบความสำเร็จได้สูงสุดเหมือนนักกอล์ฟระดับโลกคนอื่นๆ การที่นักกอล์ฟจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีการเตรียมพร้อมด้านร่างกาย ทักษะกีฬาและจิตใจมาอย่างดี Jack Nicklaus นักกอล์ฟระดับโลก กล่าวว่าในเกมกอล์ฟกว่าร้อยละ 90 เป็นเรื่องของจิตใจ นั่นคือไม่ว่าจะเตรียมพร้อมด้านร่างกายและทักษะมาอย่างดีเพียงใดก็ตาม หากไม่มีการเตรียมพร้อมและฝึกฝนการรับรู้จิตใจของตนเองย่อมมีโอกาสผิดพลาดในการแข่งขันสูง^[2] กอล์ฟเป็นกีฬาที่ต้องพึ่งพาอุปสรรคในสนามแข่งขันมากมาย ต้องการความผิดพลาดในการเล่นให้น้อยที่สุด ดังนั้นการแสดงความสามารถของตนเองให้ได้อย่างดีที่สุด และสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ภายใต้ความกดดันของสถานการณ์ได้ จึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ^[1, 3] เช่นเดียวกับ Hanranhan^[4] กล่าวว่าถึงแม้นักกอล์ฟจะมีอุปกรณ์ที่ดีที่สุดและเตรียมความพร้อมด้านร่างกายมาอย่างยอดเยี่ยมแต่จะไม่มีทางประสบความสำเร็จได้หากไม่ได้เตรียมจิตใจมาให้พร้อมกับสิ่งที่ต้องเผชิญ เพราะความคิดและความรู้สึกจะนำไปสู่พฤติกรรมหรือความสามารถของนักกอล์ฟ สอดคล้องกับการศึกษาความต้องการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศของนักกีฬาทีมชาติไทยซึ่งมีนักกอล์ฟรวมอยู่ด้วยนั้น พบว่าองค์ความรู้ทางจิตวิทยาถูกนำไปใช้ในระดับมาก^[5]

สิ่งที่นักกอล์ฟทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในสถานการณ์ของการแข่งขัน คือ สภาวะความกดดันจากอุปสรรคต่างๆ นักกอล์ฟที่ประสบความสำเร็จจะมีความสามารถในการจัดการกับตนเองภายใต้ความกดดันได้เป็นอย่างดี ความสามารถดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ^[6] Thomas and Over^[7] พบว่านักกอล์ฟที่มีทักษะสูงจะมีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ มีสมาธิสูงเมื่ออยู่ในขณะเล่นกอล์ฟ มีสภาวะทางอารมณ์และความคิดที่ไม่ดีในระดับต่ำ มีทักษะทางกลไกที่เป็นไปอย่างอัตโนมัติสูง และมีความมุ่งมั่นมาก ซึ่ง วิทวัส^[8] พบว่านักกอล์ฟทีมชาติไทยมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ดี สำหรับองค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจของ Loehr (1986) มี 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ วิธีการที่นิยมใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การมุ่งความสนใจ การผ่อนคลาย การพูดและการคิดกับ

ตนเอง การกำหนดเป้าหมาย และการจินตภาพ เป็นต้น^[4] ทั้งนี้งานวิจัยเพียงส่วนน้อยที่ศึกษาในนักกอล์ฟอาชีพ อีกทั้งข้อมูลที่มีปรากฏและถูกนำมาอ้างอิงในเชิงวิชาการยังเป็นข้อมูลของนักกีฬาต่างประเทศ ซึ่งมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกับนักกีฬาไทยทั้งในแง่ของสังคมวัฒนธรรม แนวความคิด และวิธีการปฏิบัติต่างๆ เป็นต้น^[9] ดังนั้นงานวิจัยนี้จะใช้แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจของ Blumenstein and Lidor^[10] ร่วมกับการประเมินความพร้อมทางจิตใจ และกำหนดโปรแกรมการฝึกให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของแต่ละบุคคล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกอล์ฟอาชีพไทย ซึ่งผลจากการวิจัยจะนำไปเป็นแนวทางการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีความเหมาะสมกับนักกอล์ฟอาชีพไทยเพื่อมุ่งหวังให้นักกอล์ฟอาชีพไทยประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับสูงได้มากยิ่งขึ้น

วิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกอล์ฟอาชีพไทย เพศชาย จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 19 – 40 ปี โดยวิธีอาสาสมัคร มีคุณสมบัติเป็นนักกอล์ฟอาชีพไทยอย่างน้อย 2 ปี เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อสะสมเงินรางวัลอย่างน้อยปีละ 5 ครั้ง แบ่งออกเป็น กลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory: PPI) ของ Loehr (1986) ซึ่งทำการแปลเป็นภาษาไทย โดย อมรรตน์ ศิริพงศ์^[11] มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ มีจำนวน 42 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (ระดับ 1 หมายถึง เป็นประจำ ระดับ 2 หมายถึง บ่อยๆ ครั้ง ระดับ 3 หมายถึง ค่อนข้างบ่อย ระดับ 4 หมายถึง นานๆ ครั้ง และระดับ 5 หมายถึง ไม่เคยเลย) จากการนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปทดลองใช้กับนักกอล์ฟอาชีพไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งฉบับ เท่ากับ 0.87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับ ($\alpha > 0.70$; Nunnally, 1978)

2. โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากหลักการและทฤษฎีต่างๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

3. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มีการปรับแนวคำถามให้ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ พร้อมทั้งเจาะลึกถึงประเด็นที่ได้จากการชี้นำของข้อมูลที่ได้รวบรวมและผ่านการวิเคราะห์ในครั้งก่อนๆ โดยเป็นการสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ รวมไปถึงข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและผลที่ได้รับจากการฝึกทักษะทางจิตใจ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือประชาสัมพันธ์ไปยังสนามฝึกซ้อมกอล์ฟ เพื่อให้ได้มาซึ่งอาสาสมัครในการวิจัย โดยนักกอล์ฟสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวน ผู้วิจัย

เชิญกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมประชุมพบทบทวนวัตถุประสงค์และกระบวนการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการจัดเข้ากลุ่ม (Randomly assignment) กลุ่มละ 6 คน กลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมกอล์ฟตามปกติ กลุ่มทดลองทำการฝึกซ้อมกอล์ฟควบคู่กับการฝึกทักษะทางจิตใจ หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างมาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ก่อนการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และได้รับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจ

2.2 จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 2.1 นำไปสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับกลุ่มทดลอง โดยเลือกเฉพาะทักษะทางจิตใจที่มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากเอกสาร ตำรา งานวิจัย และข้อมูลตามสภาพจริงทั้งข้อมูลจากการตอบแบบวัดฯ และการสัมภาษณ์

3. ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมกอล์ฟตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกซ้อมกอล์ฟตามปกติร่วมกับการฝึกทักษะทางจิตใจ จำนวน 2 ครั้ง / สัปดาห์

4. เมื่อครบ 8 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ และได้รับการสัมภาษณ์เชิงลึก และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ และสรุปผลการวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและการแจกแจงของตัวแปร ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2. วิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติค่าทีอิสระ (independent t- test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความเข้มแข็งทางจิตใจภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติค่าทีไม่เป็นอิสระ (dependent t- test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วย

1. การจัดเตรียมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลอยู่ในลักษณะพร้อมต่อการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไป คือ การพิมพ์ข้อความจากสมุดบันทึกภาคสนาม

2. การจำแนกแยกแยะข้อมูล เป็นการแบ่งแยกข้อมูลออกเป็นส่วนย่อยๆ ที่มีความหมายง่ายในเชิงการวิเคราะห์และง่ายต่อการค้นหา ข้อมูลที่ทำการแบ่งแยกแต่ละส่วนจะถูกนำไปใช้ในการค้นหา การจัดเรียงลำดับ และการสืบค้น ด้วยการจัดทำรหัสและการสร้างกลุ่มหัวข้อสรุปแนวคิดในข้อมูล

3. การจัดกระทำข้อมูล เป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของผลหรือข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล รวมถึงตรวจสอบว่าข้อสรุปหรือความหมายที่ได้มีความถูกต้องตรงประเด็นและน่าเชื่อถือ

ผลการวิจัย

ข้อมูลด้านกายภาพของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่ามีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 25.83 ± 7.25 ปี และ 24.33 ± 7.25 ปี ตามลำดับ มีน้ำหนักเฉลี่ย เท่ากับ 69.67 ± 5.47 กิโลกรัม และ 71.17 ± 5.47 กิโลกรัม ตามลำดับ และมีส่วนสูง เท่ากับ 173.17 ± 4.83 เซนติเมตร และ 169.67 ± 4.83 เซนติเมตร ตามลำดับ และจากการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของตัวแปรดังกล่าวข้างต้นไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับข้อมูลความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังแสดงในตารางที่ 1 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ independent t-test พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละด้านก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มไม่ต่างกัน ($p > 0.05$) แต่ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมในด้านความมั่นใจในตนเอง ($t_{0.05, 10} = -2.29, p < 0.05$) การควบคุมสมาธิ ($t_{0.05, 10} = -2.59, p < 0.05$) การจินตภาพ ($t_{0.05, 10} = -2.39, p < 0.05$) การควบคุมทัศนคติ ($t_{0.05, 10} = -2.76, p < 0.05$) และคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจทุกด้านรวมกัน ($t_{0.05, 10} = -2.27, p < 0.05$) ส่วนด้านอื่นไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้าน และรวมทุกด้าน ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ที่ 8 ภายในของแต่ละกลุ่ม โดยใช้สถิติ dependent t-test พบว่าภายในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน ($p > 0.05$) สำหรับกลุ่มทดลองพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกในด้านความมั่นใจในตนเอง ($t_{0.05, 5} = -4.80, p < 0.05$) การควบคุมพลังงานเชิงลบ ($t_{0.05, 5} = -2.83, p < 0.05$) การควบคุมควบคุมสมาธิ ($t_{0.05, 5} = -3.61, p < 0.05$) การจินตภาพ ($t_{0.05, 5} = -3.96, p < 0.05$) การจูงใจ ($t_{0.05, 5} = -3.32, p < 0.05$) การควบคุมทัศนคติ ($t_{0.05, 5} = -2.22, p < 0.05$) และรวมทุกด้าน ($t_{0.05, 5} = -4.08, p < 0.05$) ส่วนด้านพลังงานเชิงบวกไม่พบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X} \pm S.D.$) ความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

(หน่วย: คะแนน)

	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก 8 สัปดาห์	
	ก	ล	ก	ล
	ควบคุม	ทดลอง	ควบคุม	ทดลอง
ความเข้มแข็งทางจิตใจ				
ความมั่นใจในตนเอง	3.47 ± 0.64	3.61 ± 0.35	3.74 ± 0.28	$4.06 \pm 0.19^{*a}$
การควบคุมพลังงานเชิงลบ	3.36 ± 0.87	3.47 ± 0.74	3.53 ± 0.34	3.80 ± 0.49^a
การควบคุมสมาธิ	3.30 ± 0.95	3.44 ± 0.59	3.86 ± 0.15	$4.11 \pm 0.17^{*a}$
การจินตภาพ	3.61 ± 0.64	3.55 ± 0.46	3.53 ± 0.39	$4.00 \pm 0.28^{*a}$
การจูงใจ	3.52 ± 0.98	3.50 ± 0.23	3.57 ± 0.52	3.96 ± 0.32^a
พลังงานเชิงบวก	3.66 ± 0.96	3.61 ± 0.80	3.62 ± 0.44	3.89 ± 0.32

การควบคุมทัศนคติ	3.58 ± 0.91	3.63 ± 0.82	3.31 ± 0.55	$4.10 \pm 0.43^{*a}$
รวมทุกด้าน	3.50 ± 0.77	3.54 ± 0.49	3.59 ± 0.35	$3.99 \pm 0.24^{*a}$

หมายเหตุ * แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ระยะเวลาเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

a แตกต่างจากก่อนการฝึกในกลุ่มเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประเด็นสรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการในการได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงเตรียมพร้อมและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ เพิ่มเติมนอกเหนือจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างร่วมด้วย โดยมีข้อสรุปดังนี้

1. การประเมินตนเองเกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจของตนเอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ก่อนการฝึก : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจอย่างชัดเจนมากนัก เพราะส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับความพร้อมด้านร่างกาย การวางแผนการเล่น รวมถึงทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองให้ข้อมูลว่าในการแข่งขันแต่ละครั้งความพร้อมด้านจิตใจไม่เหมือนกันจะประเมินตนเองร่วมกับปัจจัยหลายๆ อย่าง ได้แก่ รายการแข่งขัน การฝึกซ้อม และความพร้อมของร่างกาย มีความพยายามคิดในด้านอื่นๆ โดยไม่มีเรื่องกอล์ฟ ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “การแข่งขันแต่ละวันจะดูว่าถ้าทำสกอร์แต่ละหลุมไม่ได้จะสามารถควบคุมอารมณ์แล้วกลับเข้ามาสู่เกมส์ได้หรือไม่ (C1)” “บางครั้งแทบไม่ได้รับการเตรียมพร้อมด้านจิตใจเลย (E1)” ซึ่งในภาพรวมทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองสามารถประเมินความพร้อมด้านจิตใจของตนเองได้บ้าง ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร แต่ส่วนใหญ่ยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

หลังการฝึก 8 สัปดาห์ : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความพร้อมด้านจิตใจของตนเองแตกต่างกัน โดยกลุ่มควบคุมยังไม่มีมีการประเมินความพร้อมด้านจิตใจของตนเองอย่างชัดเจน แต่ในกลุ่มทดลองพบว่าการประเมินความพร้อมด้านจิตใจของตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น และนำวิธีการที่ได้รับจากการฝึกทักษะทางจิตใจในช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ไปใช้มากขึ้นกว่าเดิม ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “บางครั้งรู้สึกตื่นเต้นเมื่อที่ออฟหลุมแรกอาจมีเย็นหลังตาทำจิตใจให้สงบ (E1)” “พยายามนึกคิดต่างๆ ว่าเวลาซ้อมเราทำยังทำได้เลย และไม่ตั้งใจเกินกว่าการฝึกซ้อม (E3)”

2. ความสามารถในการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเองในช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ก่อนการฝึก : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเองไม่แตกต่างกัน โดยในการแข่งขันแต่ละครั้งจะมีการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเองบ้าง แต่ส่วนใหญ่ยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “ไม่สามารถทำได้เหมือนซ้อม (C2)” “บางทีก็รู้สึกว่่าตั้งใจมากกว่าปกติ(C3)” “สภาพความคิดและความมั่นใจในระหว่างการแข่งขันลดลง (C6)” “เวลาซ้อมไม่ค่อยสนใจกับอุปสรรคเท่าไรนัก แต่ช่วงเวลาแข่งจะคิดถึงอุปสรรคเข้ามาเสมอแต่ก็พยายามตั้งใจ (E3)” “รู้ว่าสภาพร่างกายและจิตใจพร้อมหรือไม่ (E5)” “การหมุนของวงสวิงเป็นอย่างไร (E6)”

หลังการฝึก 8 สัปดาห์ : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเองได้แตกต่างกัน โดยกลุ่มควบคุมสามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเองในช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้บ้างเช่นเดิม แต่กลุ่มทดลองจะมีการสังเกตถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตนเองในช่วงการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้อย่างละเอียดมากขึ้น ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น ในช่วงการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจปกติ แต่เมื่อต้องแข่งขันและรู้ว่าตนเองตื่นเต้นหรือบางครั้งมีอาการกลัวหัวใจจะเต้นจะเร็วกว่าปกติ (E1) “ในการพักระยะเพียง 3 ฟุต ในหลุมสุดท้าย ซึ่งมีผลต่อการแพ้นะกล้ามเนื้อแขนจะตึงมากเหมือนจะควบคุมหรือบังคับน้ำหนักในการปล่อยสโตรคไม่ได้ (E2)” “เวลาแข่งขันจะรู้สึกกดดันกว่าฝึกซ้อม และตื่นเต้นเวลาที่ออฟหลุมแรก (E3)” “เวลาที่รู้สึกกดดันแล้วต้องเล่นลูกที่ละเอียด เช่น การพิทซ์ การชิพระยะสั้นๆ จะมีการกระตุกของกล้ามเนื้อ (E4)” “รับรู้ได้ว่าร่างกายจะมีอาการเหนื่อยถ้าต้องเล่น 3 - 4 รายการติดๆ กัน สังเกตได้จากระยะของการตี ระบบการหายใจ และสปีดของการตีแต่ละครั้งไม่เท่ากันเลย ส่วนด้านจิตใจ มักมีความกลัวเกิดขึ้นเมื่อเข้าแข่งขัน เมื่อเริ่มมีอาการโมโห หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ทำอะไรเร็วขึ้นกว่าปกติอย่างรู้สึกได้ บางครั้งมีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ทำให้จิตใจมั่นคงขึ้น (E5)” “รับรู้ตัวเองได้ว่าเวลาต้องการที่จะเล่นเป็นอย่างไร มีความต้องการที่จะซ้อมเป็นอย่างไร (E6)”

3. การนำทักษะทางจิตใจไปใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน และผลที่เกิดขึ้นจากการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ก่อนการฝึก : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันไม่แตกต่างกัน เป็นการนำทักษะทางจิตใจไปใช้เมื่อนึกขึ้นได้เท่านั้น ไม่มีการฝึกฝนทักษะทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมมาก่อน และเมื่อนำทักษะทางจิตใจไปใช้แล้วไม่ได้ผลมักจะรู้สึกผิดหวังเพราะได้พยายามทำทุกอย่างเท่าที่ตัวเองทราบแล้ว ถึงแม้จะพยายามเข้าใจว่าเป็นเพราะไม่ได้ฝึกฝนทักษะทางจิตใจในช่วงการฝึกซ้อมมาก่อนจึงนำมาใช้ไม่ได้อย่างเป็นอัตโนมัติก็ตาม แต่ความรู้สึกผิดหวังยังมีมากอยู่ นอกจากนั้นยังมีความคิดว่าการเล่นพนันมากๆ เวลาแข่งขันจิตใจก็จะแข็งแกร่ง ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “เวลาที่เล่นแต่ละซ็อต จะยืนหลังลูกก่อนตี แล้วนึกภาพว่าลูกจะลอยไปอย่างไร ลักษณะไหน ผลที่ได้คือ ดีบ้างไม่ดีบ้าง (C5)” “บางครั้งยอมไม่คิดถึงผลการแข่งขันว่าจะเป็นอย่างไร ยอมตกรอบหรืออะไรก็ได้ ขอเพียงมีความคิดและความกล้าที่จะตีลูกไปเหมือนการซ้อม กล้าตีเข้าเป้า ก็คือยอมกล้าได้กล้าเสีย โดยผลที่เกิดขึ้นจากการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ คือ ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง (E3)”

หลังการฝึก 8 สัปดาห์ : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ในสถานการณ์การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันแตกต่างกัน รวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการนำทักษะทางจิตใจไปใช้แตกต่างกันด้วย คือ กลุ่มควบคุมยังคงใช้วิธีการเตรียมความพร้อมและการควบคุมการเปลี่ยนแปลงความคิดหรือจิตใจเหมือนเดิม แต่กลุ่มทดลองหลังจากได้เรียนรู้การฝึกทักษะทางจิตใจในช่วง 8 สัปดาห์ ได้มีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ทั้งในสถานการณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมายระยะยาว ระยะกลาง ระยะสั้น และเป้าหมายแบบวันต่อวัน การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การควบคุมสมาธิ ซึ่งพบว่าหลังจากที่นำทักษะทางจิตใจไปใช้แล้วสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองที่มีต่อสถานการณ์การแข่งขันที่มีความตื่นเต้น ความกลัวได้เป็นอย่างดี เพราะรับรู้ตนเองได้ว่าอาการตื่นเต้น กลัว คิดกับตนเองในทางไม่ดี ลดลงกว่าเดิม และมีผลงานการเล่นที่ดีขึ้น ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วเป่าลมออกทางริมฝีปากให้ลมหายใจนานที่สุดก็จะรู้สึกนิ่ง หรืออยู่เฉยๆ คนเดียวให้รู้สึกสงบที่สุด (E5)”

4. ความต้องการในการพัฒนาความสามารถด้านจิตใจของตนเองเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ก่อนการฝึก : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ต่างมีความต้องการในการพัฒนาความสามารถด้านจิตใจของตนเองเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันเป็นอย่างมาก เพราะสภาพจิตใจไม่เป็นปกติเหมือนช่วงฝึกซ้อม ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “เหมือนมีอาการวิตก เพราะผลการฝึกซ้อมดีกว่าช่วงแข่งขันตลอด (C4)” “เชื่อว่าถ้าอยากให้ผลงานการแข่งขันดีกว่านี้ต้องใช้จิตวิทยาด้วย ซึ่งพยายามเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่รู้ในจิตวิทยาให้มากที่สุดเมื่อมีโอกาส แต่ไม่ค่อยมีแหล่งความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬามากนัก (E6)”

หลังการฝึก 8 สัปดาห์ : กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ต่างมีความต้องการในการพัฒนาความสามารถด้านจิตใจของตนเองเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันเป็นอย่างมาก ซึ่งกลุ่มควบคุมให้ข้อมูลว่าตนเองอยากมีโอกาสในการได้รับความรู้และฝึกทักษะทางจิตใจเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “เห็นเพื่อนบอกว่าฝึกจิตใจแล้วเล่นดีขึ้น อยากฝึกบ้างเหมือนกัน (C2)” โดยกลุ่มทดลองมีความต้องการที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตใจและได้รับการให้คำปรึกษาทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มต่อไป เพราะรับรู้ได้ว่าทำให้ผลงานการแข่งขันดีขึ้นกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงมีความสุขในการฝึกซ้อมมากขึ้นแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่คาดหวังในทุกครั้งก็ตาม ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ เช่น “ถ้ามีคนคอยให้คำปรึกษาเช่นนี้ น่าจะทำให้ผลงานการแข่งขันดีขึ้นแน่นอน (E3)” “จะทำการฝึกด้านจิตใจต่อไปเหมือนที่เคยทำมา 2 เดือน (E6)”

บทวิจารณ์

โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกอล์ฟที่ได้จากงานวิจัยนี้มีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในทางที่ดีขึ้น การฝึกทักษะทางจิตใจก็เหมือนกับการฝึกทางร่างกาย ที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ด้วยการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอและมีกระบวนการฝึกหัดที่ถูกต้อง สำหรับกีฬากอล์ฟซึ่งเป็นกีฬารอบกันตีว่ามากกว่าร้อยละ 90 ในเกมกอล์ฟคือเรื่องของจิตใจ ซึ่ง Jack Nicklaus นักกอล์ฟระดับโลกยืนยันด้วยประสบการณ์ในการเป็นนักกอล์ฟอาชีพว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่นักกอล์ฟทุกคนต้องเตรียมพร้อมมาให้ได้^[12] แต่การเตรียมพร้อมด้านจิตใจเพื่อให้พร้อมสำหรับการแข่งขันนั้นต้องเป็นไปอย่างมีลำดับขั้นตอนและมีความเหมาะสมกับช่วงเวลาต่างๆ รวมถึงความสอดคล้องกับโปรแกรมการฝึกซ้อมทางร่างกายและทักษะกีฬาด้วย^[13] การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในนักกอล์ฟอาชีพซึ่งเป็นกีฬาประเภทบุคคลและมีความต่อเนื่องของโปรแกรมการแข่งขันต่างๆ ตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเฉลี่ยเดือนละ 1 – 2 ครั้ง ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจจึงมีความเหมาะสมและเฉพาะเจาะจงกับสภาพปัญหา ความต้องการด้านการพัฒนาจิตใจและวิถีชีวิต ซึ่ง Khalatbari et al.^[14] กล่าวว่าคนเราไม่ได้ตัดสินใจเพียงว่าจะทำอะไร แต่ในใจต้องมีภาพเกิดขึ้นให้ได้ก่อนว่าในสถานการณ์นั้นตนเองจะทำอะไรได้บ้าง การที่นักกีฬาได้รับการฝึกฝนด้านจิตใจจึงมีความสำคัญในทุกสถานการณ์ นักกอล์ฟอาชีพทุกคนต่างมีความต้องการให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเป็นนักกอล์ฟอาชีพที่มีชื่อเสียง มีรายได้จากการแข่งขันกอล์ฟอย่างต่อเนื่อง Brush^[15] กล่าวว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จในอาชีพต้องประกอบด้วย 4 ประการคือ ความสุขหรือความพึงพอใจในสิ่งที่ทำ ความสำเร็จในสิ่งที่ทำ การให้ความสำคัญทางบวกกับสิ่งที่ทำ และสิ่งที่มีติดตัวมาก่อนหน้านี้ ดังนั้นในกีฬากอล์ฟซึ่งมีสภาวะทางอารมณ์เกิดขึ้น คือ มีความสุขกับการได้เบอร์ดี้และสับสนจากการได้โบกี้ และสุดท้ายคือการอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ลม และสภาวะทางจิตใจที่เป็นไปตามเกมการเล่นของตนเอง นักกอล์ฟอาชีพต้องควบคุมความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองไม่อ่อนไหวไปกับการ

เปลี่ยนแปลงต่างๆ นอกจากปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จที่มาจากตนเองแล้ว ปัจจัยที่มีส่วนเสริมแรงและสร้างแรงจูงใจให้กับนักกอล์ฟอาชีพได้อีกทางหนึ่ง คือ ผู้ฝึกสอนและครอบครัว ซึ่งเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อนักกอล์ฟอาชีพทั้งทางตรงด้วยการสอนหรือให้คำแนะนำ และอิทธิพลทางอ้อมจากเป็นต้นแบบและสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี^[16]

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักกอล์ฟอาชีพไทยซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจสำหรับนักกอล์ฟอาชีพไทยที่ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมจุดสนใจหรือโฟกัส การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดและการคิดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถเพิ่มระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ การจูงใจ และการควบคุมทัศนคติ มากกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมาจากวัตถุประสงค์และแนวทางการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีความครอบคลุมในด้านการพัฒนาตนเอง มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหา ความต้องการด้านการพัฒนาจิตใจ และรูปแบบวิถีชีวิตของการเป็นนักกอล์ฟอาชีพ Gemini Mental Toughness Training^[17] พบว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มร้อยละ 25 ในระยะเวลา 2 เดือน และร้อยละ 45 ในระยะเวลา 6 เดือน สามารถเล่นได้ทั้งในสถานการณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และแรงจูงใจมากขึ้น สามารถหลุดพ้นจากความกดดัน ความโกรธ และความผิดหวัง สามารถหลีกเลี่ยงอาการใช้ค (choking) หรือดึงตัวเองกลับมาสู่สภาวะปกติได้ มีพลังในการตีลูกทีละช็อตอย่างต่อเนื่องที่สามารถพัฒนาความเร็วในการตีลูกและองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกาย มีความสนุกและพอใจในผลงานของตัวเองมากขึ้น สามารถตัดความคิดในช็อตหรือหลุมที่ผ่านมาและเริ่มต้นเล่นช็อตต่อไปได้มากขึ้น นอกจากนั้น Birrer and Morgan^[18] พบว่าการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจให้กับนักกีฬาชั้นนำในประเภทกีฬาที่มีความหนักสูง จำเป็นต้องมีทักษะที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะการใช้ชีวิต ทักษะการควบคุมตนเอง ทักษะการจูงใจ และทักษะการฟื้นคืนสภาพจากการบาดเจ็บต่างๆ นอกจากโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจดังกล่าวข้างต้นแล้ว แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ ร่วมกับวิธีการให้คำปรึกษา การมอบหมายงานเป็นการบ้าน ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางจิตใจ ของ Blumenstein and Lidor^[10] ยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักกอล์ฟอาชีพไทยมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก

สรุปผล

การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ ประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การควบคุมการหายใจ การรวบรวมจุดสนใจหรือโฟกัส การจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดและการคิดกับตนเอง ต้องคำนึงถึงความพร้อมสภาพปัญหาและความต้องการของแต่ละบุคคล ตามแนวทางการฝึกของ Blumenstein and Lidor^[10] ซึ่งประกอบด้วย ขั้นแนะนำ ขั้นระบุความชัดเจน ขั้นลงมือปฏิบัติ ขั้นเชื่อมโยง และขั้นประเมินผล ร่วมกับวิธีการให้คำปรึกษา การมอบหมายงานเป็นการบ้าน ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางจิตใจ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ และการควบคุมทัศนคติเพิ่มขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึก ($p < 0.05$) นอกจากนั้นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกยังพบว่านักกอล์ฟอาชีพไทยสามารถประเมินความพร้อมของตนเอง สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และมีการนำทักษะทางจิตใจไปใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันได้มากขึ้น

กรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึก กลุ่มตัวอย่าง ที่ม่นักวิจัย และผู้ช่วยวิจัย ที่เสียสละเวลาเพื่อการศึกษาในครั้งนี้ และขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- [1]สมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย. โปรกอล์ฟ. 2012 [cited 2012 2 July]; Available from: <http://www.pgathailand.com/scripts/default.asp>
- [2]Draovitch P, Westcott W. Complete conditioning for golf: Human Kinetics 1999.
- [3]Laundqvist. Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment [Doctoral dissertation]: Stockholm University; 2006.
- [4]Hanrahan S. Sport psych tips for better golf. *Journal JSAMS (Abstract)*. 2006:32.
- [5]สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. คู่มือการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาไทยระดับนักเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 2551.
- [6]Nicholls AR, Polman RCJ, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual differences*. 2008;44:1182–92.
- [7]Thomas PR, Over R. Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The sport psychologist*. 1994;8(1):73-86.
- [8]วิวัฒน์ ศรีโนนยางค์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2552.
- [9]สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. แหล่งความเชื่อมั่นทางการกีฬาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขัน [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก]: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2551.
- [10] Blumenstein B, Lidor R. Psychological preparation in the Olympic Village: A four – phase approach. *IJSEP*. 2008;6:287 – 300.
- [11] อมรรัตน์ ศรีพงศ์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.
- [12] เซาวรัตน์ เขมรัตน์, สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. กอล์ฟเกมแห่งจิตใจ. กรุงเทพฯ 2554.
- [13] Roy J, Krasilshchikov O, Nor A. Psychological loading within periodization perspective: Practical tips for professional practice. *ISN (Institute Sukan Negara) Bulletin*. 2008;1(2):33 –39.
- [14] Khalatbari, J., Foshtami, A. R., Ghorbanshiroudi, S., Abolghasemi, S., and Keikhyafarzaneh, M.M. Comparison of the effectiveness of mental, physical and combined mental–physical practices in physical

fitness of pre-university boy students of Rasht District 2, Iran. *Indian Journal of Science and Technology*. 2001; 4(7): 834 –8.

[15] Brush CG. Tips for management career transitions and your golf game: Lessons and teaching from Harvey Penick' s Little Red Book. *Business Horizons*. 2010;53:7-13.

[16] Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14(3):172-204.

[17] Gemini Mental Toughness Training. 2009. Mastering Golf Mental Toughness [cited 2012 2 July]; Available from: www.Sport.GemExeCoach.com

[18] Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2010;20(SUPPL 2):78-87.

Sports Psychology	(Original articles)
จิตวิทยาการกีฬา	(นิพนธ์ต้นฉบับ)

Effect of mental skills training program on mental toughness of Thai professional golfers

Supatcharin Pan-uthai¹ and Apiluk Theanthong²

¹ Bureau of Sport Science, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports

² Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphangsaeen campus

ABSTRACT

Background: More than 90% of the game of golf consists of mental skills. Therefore, the development of mental toughness is required for professional golfers to be successful in national and international tournaments.

Objectives: The purpose of this research was to determine the effectiveness of a mental skills training program on the mental toughness of Thai professional golfers.

Method: Subjects in this study were 12 Thai professional golfers who had been competing for at least two years and were aged between 19 and 40 years. They had each competed in professional tournaments at least five times in the last two years. The 12 golfers were randomly divided into two groups; the control group practiced golf normally while the experimental group took part in the mental skills training program for eight weeks.

Instruments: 1) Psychological Performance Inventory developed by Loehr in 1986 that had been translated into Thai by Amornrat Siripong that evaluated self-confidence, negative energy control, attention control, visualization and imagery control, motivation, and attitude control; 2) Mental skills training program developed by the researchers; and 3) semi structured interview.

Procedure: Before and after eight weeks of the training program, subjects were asked to check their Psychological Performance Inventory and were interviewed. The mental skills training program was established from data that had been collected before training. The subjects received mental skills training twice a week for eight weeks.

Statistics: Data were analyzed using a qualitative data method with statistical analysis using the mean, standard deviation, and a *t*-test. Significance was tested at the 0.05 level.

Result: 1. After eight weeks, compared with the control group, the experimental group showed increased mean subscale scores for self-confidence, attention control, visualization and imagery control, attitude control, and overall mental toughness ($P < 0.05$).

2. After eight weeks, the experimental group showed an increase in the mental toughness score, as well as seven subscale scores (self-confidence, negative energy control, attention control, visualization and imagery control, motivation, and attitude control) from the scores before training ($P < 0.05$).

3. The mental skills training program for Thai professional golfers included goal setting, breathing control, concentration/focusing, imagery, progressive muscle relaxation, self-talk and self-thought.

(Journal of Sports Science and Technology 2012;12 (2): 117 - 129)

KEY WORDS: Mental skill, Mental toughness, Professional golfers