

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจ ของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทย

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย¹ และอภิรักษ์ณ์ เทียนทอง²

¹ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

² คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างของเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทย **กลุ่มตัวอย่าง:** นักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนระหว่างประเทศแห่งอาเซียน “อาเซียนสกูลเกมส์” ครั้งที่ 5 ณ กรุงฮานอย ประเทศเวียดนาม จำนวน 110 คน เพศชาย 54 คน และเพศหญิง 56 คน อายุระหว่าง 10 – 18 ปี ประกอบด้วย 8 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เซปักตะกร้อ วอลเลย์บอล ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย:** แบบวัดเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬา จำนวน 21 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ ด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และด้านการเปิดใจรับบริการ และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 42 ข้อ ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ **การเก็บข้อมูล:** กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที จากนั้นเก็บแบบสอบถามฯ คืน หลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบเสร็จสิ้นแล้ว **สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล:** ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 **ผลการวิจัย:** นักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยเพศชายและเพศหญิงมีเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬาในด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ ด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และด้านการเปิดใจรับบริการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษากับนักกีฬาต้องมีการกระตุ้นให้นักกีฬารู้ว่าสิ่งที่ตนเองมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการและเปิดใจเข้ารับบริการนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องและนำไปสู่การแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬา รวมถึงการเตรียมพร้อมด้านจิตใจด้วยการเลือกแบบฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีความเหมาะสมกับแต่ละเพศ

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 203 -212)

คำสำคัญ: เจตคติ, ความเข้มแข็งทางจิตใจ, จิตวิทยาการกีฬา, นักกีฬาเยาวชน

คำนำ

ในช่วงการแข่งขันนักกีฬาต้องเผชิญกับความตื่นเต้น ความท้าทาย ความกลัว ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติของสภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกคนที่ต้องประสบกับเหตุการณ์ที่แปลกใหม่หรือไม่ได้คาดคิดมาก่อน แต่จะมีนักกีฬาที่คนที่จะสามารถควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นสภาพความกดดันไปได้อย่างดี หากนักกีฬาไม่ได้มีการเตรียมพร้อมด้านจิตใจมาอย่างดีพอจะไม่สามารถควบคุมตนเองให้สงบนิ่งมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองทำได้ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางกีฬาลดลงกว่าระดับมาตรฐานของตนเอง^[1] โดยปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับนักกีฬาส่วนใหญ่คือการฝึกซ้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬาเป็นอย่างดี แต่เมื่อถึงวันแข่งขันกลับไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้^[2] Caruso^[3] พบว่าสมรรถภาพทางกายและทักษะการเล่นกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาได้สูงสุดและมีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยมากตรงข้ามกับสมรรถภาพจิตใจที่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์อื่นๆ ได้มากกว่า ดังนั้นหากนักกีฬามีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถต่อสู้กับสภาวะกดดันทั้งระหว่างการแข่งขันและระหว่างฝึกซ้อมได้โดยไม่ท้อ นักกีฬาจะมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายและชัยชนะอย่างเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่จะต่อสู้กับแรงปะทะจากภายนอกและภายในจิตใจของตนเอง เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล สำหรับความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถสร้างให้เกิดขึ้นในใจของนักกีฬาทุกคนได้เช่นเดียวกับการฝึกซ้อมทางร่างกาย^[1] Connaughton et al.^[4] กล่าวว่ากระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกยาวนานอีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งการจูงใจ เช่น ความสนุกสนาน ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาด้วย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา เช่นเดียวกับ สุเทพ^[5] ที่พบว่าต้องฝึกนักเรียนโรงเรียนกีฬาให้มีความพร้อมด้านจิตใจก่อนการแข่งขัน คือ การมีแรงจูงใจทางการกีฬา ความเข้มแข็งทางจิตใจ และลักษณะการมุ่งสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาแต่ละประเภทหรือแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกันออกไป เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง (อายุระหว่าง 17 - 26 ปี) ประกอบด้วย ความอดทน ความสามารถในการผ่านอุปสรรค ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นและตั้งใจ ความสามารถในการควบคุมพลังเชิงลบและความสามารถในการสร้างพลังเชิงบวก^[6] ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพ ประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ^[7] ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬามวยปล้ำระดับเยาวชน ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง สมาธิ การสร้างความได้เปรียบเหนือคู่ต่อสู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ^[8] และความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเทควันโดระดับมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย สมาธิและความตั้งใจ ความมุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ ความสามารถในการสร้างพลังงานเชิงบวก และความอดทนต่อการผ่านอุปสรรค^[9] เป็นต้น

การเตรียมพร้อมด้านร่างกายและทักษะกีฬาคงเป็นบทบาทหน้าที่หลักของผู้ฝึกสอนเป็นหลัก ส่วนการเตรียมความเข้มแข็งทางจิตใจควรเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬาแต่สำหรับบางกรณี เช่น ไม่มีนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีม ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเรียนรู้และสามารถใช้หลักการเบื้องต้นต่างๆ ของจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาของตนเองได้ Green et al.^[10] กล่าวว่าผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่มีบทบาทในการสนับสนุนให้นักกีฬาเข้าถึงการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬา หากแบ่งกลุ่มนักจิตวิทยาการกีฬาออกตามบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงานต่างๆ สามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ให้ความรู้ นักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่นักวิจัย และนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา^[11] ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬาประจำทีมจะทำหน้าที่ในลักษณะผู้ให้คำปรึกษา ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทยให้สัมภาษณ์

เกี่ยวกับนักกีฬาไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2012 ว่า “ในอนาคตต้องเพิ่มจำนวนนักจิตวิทยาให้มากกว่านี้ เห็นได้ชัดจากการแข่งขันนักกีฬาที่มีความกดดันต้องใช้นักจิตวิทยาคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำนักกีฬาสู่ความสำเร็จในการแข่งขันมหกรรมกีฬาที่ยิ่งใหญ่”^[12] ชูศักดิ์^[13] พบว่านักกีฬายกน้ำหนักที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬาสามารถส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การทำงานด้านจิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬาถือได้ว่าเป็นสิ่งท้าทายและสำหรับประเทศไทยการขอรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬายังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก ซึ่งแตกต่างจากต่างประเทศที่พบว่าผู้ฝึกสอนใช้เวลากับกระบวนการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น^[14] Zakrajsek and Martin^[15] พบว่าความแตกต่างของระดับประสบการณ์ ระดับอายุ และระดับการศึกษาส่งผลต่อเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาในด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ ความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และการเปิดใจรับบริการ เช่นเดียวกับ Hamberger and Seppo^[16] พบว่าความแตกต่างของเพศ ชนิดกีฬา และระดับความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬามีผลต่อการทำนายเจตคติของนักกีฬาที่มีต่อการให้บริการด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาการกีฬา นอกจากนี้ Martin et al.^[17] พบว่านักกีฬาเพศชายต้องการขอรับคำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬามากกว่าเพศหญิง เนื่องจากในสถานการณ์การแข่งขันเพศชายมีความรู้สึกกดดันมากกว่าจึงต้องการความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬา แต่ Altmix^[18] พบว่านักกีฬาเพศหญิงต้องการขอรับคำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬามากกว่าเพศชาย ซึ่ง Moller - Leimkuhler^[19] กล่าวว่า การขอรับบริการช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงอาจมีความแตกต่างกันเนื่องจากธรรมชาติและวัฒนธรรมสังคม เช่น เพศชายต้องการแสดงความเป็นชายที่มีความเข้มแข็งจึงไม่อาจยอมรับความรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอหรือมีปัญหาจนต้องขอรับบริการช่วยเหลือ ในประเทศสหรัฐอเมริกาการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นที่แพร่หลายอย่างมากในกลุ่มนักกีฬาชั้นยอด โดยผู้ฝึกสอนจะใช้หลักจิตวิทยาการกีฬาในกระบวนการฝึกซ้อม และนักกีฬาบางคนจะขอรับการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาการกีฬา^[20] สำหรับประเทศไทยเริ่มมีการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาทีมชาติไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 เพื่อเตรียมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ณ ประเทศสิงคโปร์^[21] และปัจจุบันประเทศไทยมีนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา จำนวน 20 คน^[22] โดยนักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เตรียมความพร้อมด้านจิตใจสำหรับนักกีฬาในระดับทีมชาติไทยที่จะเข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติ ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของกีฬาแห่งประเทศไทย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อมูลที่แสดงถึงเจตคติของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีต่อการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬาใน 3 ประเด็น คือ ความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ ความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และการเปิดใจรับบริการ อันจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาเยาวชน และขณะเดียวกันยังเป็นข้อมูลสำหรับการปรับเจตคติของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง นอกจากนี้ได้มีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงเพื่อให้ทราบระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วย ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ แรงจูงใจ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างและพัฒนาในระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยทั้งเพศชายและเพศหญิงให้เหมาะสมต่อไป

อุปกรณ์และวิธีการ

กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนระหว่างประเทศแห่งอาเซียน “อาเซียนสกูลเกมส์” ครั้งที่ 5 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศเวียดนาม จำนวน 110 คน มีอายุระหว่าง 10 - 18 ปี ประกอบด้วยเพศชาย จำนวน 54 คน และเพศหญิง จำนวน 56 คน จาก 8 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เซปักตะกร้อ วูตวูว น้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ชนิดกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ

2. แบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง (Sport Psychology Attitude - Revised: SPA-R)^[23] มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 7 ระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับคะแนน 7 หมายถึง เห็นด้วยที่สุด และระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยที่สุด มีจำนวน 21 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเอง เมื่อขอรับบริการ (ข้อ 3, 7, 10, 15, 16, 18, 20) ด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ (ข้อ 1, 2, 6, 9, 12, 14, 17, 19) และด้านการเปิดใจรับบริการ (ข้อ 4, 5, 8, 11, 13, 21) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.81 วิธีการคิดคะแนน คือ เมื่อตอบแบบสอบถามครบทุกข้อแล้ว นำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแต่ละด้านมารวมกัน

3. แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Performance Inventory: PPI)^[24] 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 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 วิธีการคิดคะแนน คือ เมื่อตอบแบบสอบถามครบทุกข้อแล้ว นำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแต่ละด้านมารวมกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล แสดงตัวต่อกลุ่มตัวอย่างและแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับทราบวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ตอบแบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามฯ เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์ หากแบบสอบถามฯ ยังไม่สมบูรณ์ จะถูกนำกลับไปยังผู้กรอกและแก้ไขให้สมบูรณ์ต่อไป โดยใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามฯ ประมาณ 15 นาที

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและการแจกแจงของตัวแปร ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าร้อยละของตัวแปรแต่ละตัวที่ใช้ในการศึกษา

2. วิเคราะห์ความสอดคล้องภายในของแบบสอบถามเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬา ฉบับปรับปรุง และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างนักกีฬาเพศชายและเพศหญิง โดยใช้สถิติค่าที (t – test independent) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยและบทวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน อายุเฉลี่ย 17.06 ± 1.05 ปี เป็นเพศชาย จำนวน 56 คน (ร้อยละ 50.91) และเพศหญิง จำนวน 54 คน (ร้อยละ 49.09) ประกอบด้วย 8 ชนิดกีฬา คือ กรีฑา บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เซปักตะกร้อ วูตวูต ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติเฉลี่ย 2.82 ± 1.63 ครั้ง

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬาและความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ตัวแปร	รวม (n = 110) $\bar{x} \pm SD$	เพศชาย (n = 54) $\bar{x} \pm SD$	เพศหญิง (n = 56) $\bar{x} \pm SD$	t	p
เจตคติที่มีต่อจิตวิทยาการกีฬา					
● ความอดทนต่อสภาพลักษณะ ของตนเองเมื่อขอรับบริการ	2.80 ± 1.24	2.71 ± 1.16	2.88 ± 1.32	-0.70	0.48
● ความมั่นใจเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของการให้บริการ	4.70 ± 0.98	4.78 ± 0.99	4.62 ± 0.98	0.85	0.40
● การเปิดใจรับบริการ	4.59 ± 0.80	4.48 ± 0.83	4.71 ± 0.77	-1.58	0.12
ความเข้มแข็งทางจิตใจ					
● ความมั่นใจในตนเอง	3.33 ± 0.43	3.36 ± 0.44	3.29 ± 0.42	0.92	0.36
● การควบคุมพลังงานเชิงลบ	2.69 ± 0.48	2.59 ± 0.41	2.80 ± 0.52	-2.44	0.02*
● การควบคุมสมาธิ	2.76 ± 0.47	2.70 ± 0.45	2.81 ± 0.48	-1.17	0.25
● การจินตภาพ	3.25 ± 0.62	3.31 ± 0.63	3.18 ± 0.60	1.16	0.25
● แรงจูงใจ	3.44 ± 0.52	3.53 ± 0.50	3.34 ± 0.52	1.93	0.06
● พลังงานเชิงบวก	3.70 ± 0.52	3.85 ± 0.43	3.54 ± 0.55	3.31	0.00*
● การควบคุมทัศนคติ	3.49 ± 0.54	3.62 ± 0.52	3.35 ± 0.52	2.79	0.00*

(* $P \leq 0.05$)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬาระหว่างเพศชายและเพศหญิงในด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ ด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และด้านการเปิดใจรับบริการพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการมากที่สุด (4.70 คะแนน) ตามด้วยด้านการเปิดใจรับบริการ (4.59 คะแนน) และด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ (2.80 คะแนน) ตามลำดับ โดยพบว่าเพศหญิงมีความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการและการเปิดใจรับบริการมากกว่าเพศชาย ซึ่ง Kasiulis and Garbaliuskas^[25] พบว่านักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ (60.5%) มากกว่าเพศชาย

(54.2%) จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬาและเปิดใจต่อการเข้ารับบริการด้านจิตวิทยาการกีฬาในระดับค่อนข้างสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬาโดยนักจิตวิทยาการกีฬาในขณะเก็บตัวฝึกซ้อมและแข่งขันและช่วงการปฐมนิเทศร่วมกับการที่นักจิตวิทยาการกีฬาได้เข้าไปมีส่วนร่วมและสร้างความคุ้นเคยกับนักกีฬาแต่ละทีมในช่วงการเก็บตัวฝึกซ้อมบ้างแล้ว ดังนั้นการที่กลุ่มตัวอย่างได้ทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาและประโยชน์ที่นักกีฬาจะได้รับจากนักจิตวิทยาการกีฬาเมื่อเกิดความเครียดหรือความกดดันทั้งจากการฝึกซ้อมและแข่งขันจึงน่าจะเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬาและเปิดใจต่อการเข้ารับบริการ ซึ่งเป็นไปตามแนวทางการฝึกด้านจิตใจที่ประสบความสำเร็จที่จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้ การเรียนรู้ทักษะ และฝึกหัดเพื่อประยุกต์ใช้ ตามลำดับ^[11] แต่อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการค่อนข้างน้อย อาจเนื่องจากความไม่คุ้นเคยกับการขอรับคำปรึกษาด้านจิตวิทยาการกีฬา Kasiulis and Garbaliuskas^[25] กล่าวว่า การเปิดใจรับบริการมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาของนักกีฬาด้วย

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ($t = -2.44$; $p < 0.05$) ของเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย (2.59 คะแนน) น้อยกว่าเพศหญิง (2.80 คะแนน) ด้านพลังงานเชิงบวก ($t = 3.31$; $p < 0.05$) ของเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย (3.85 คะแนน) มากกว่าเพศหญิง (3.54 คะแนน) และด้านการควบคุมทัศนคติ ($t = 2.79$; $p < 0.05$) ของเพศชายมีคะแนนเฉลี่ย (3.62 คะแนน) มากกว่าเพศหญิง (3.35 คะแนน) โดยมีความสอดคล้องกับการวิจัยหลายงานที่ผ่านมาที่พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน เช่น วิทวัส^[26] พบว่านักกีฬาทีมชาติไทยเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันในด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมสมาธิ จินตภาพ แรงจูงใจ และพลังงานเชิงบวก กระบวนการฝึกเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจสำหรับนักกีฬาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกที่ยาวนาน อีกทั้งยังต้องให้ความสนใจกับการสร้างบรรยากาศแห่งการจูงใจ เช่น ความสนุก ความสามารถที่นักกีฬาทำได้ ความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆ เช่น ระดับความสามารถ อายุ ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากภายในและภายนอกสนามแข่งขัน รวมถึงบุคคลที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาด้วย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ผู้ฝึกสอน และนักจิตวิทยาการกีฬา เป็นต้น^[4] Daniel et al.^[27] พบว่าเมื่อมีการนำทักษะทางจิตใจซึ่งประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การกระตุ้นตนเอง การจินตภาพ การรวบรวมจุดสนใจ และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง มาใช้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจกับนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนของประเทศออสเตรเลียสามารถส่งผลต่อระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนของประเทศออสเตรเลียได้เป็นอย่างดี ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจมีผลมาจากบุคลิกภาพของนักกีฬา กำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน ความหลากหลายของโปรแกรมการฝึกซ้อม ตัวแบบจากรุ่นพี่ และประสบการณ์ของนักกีฬา โดยนักกีฬาสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและช่วงการแข่งขัน ช่วงการฝึกซ้อมประกอบด้วย ฝึกซ้อมในสถานการณ์จริง ฝึกซ้อมด้วยพลังเชิงบวก ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม และฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ส่วนในช่วงการแข่งขันประกอบด้วยสร้างพลังเชิงบวก ผู้ฝึกสอนให้กำลังใจและความร่วมมือภายในทีม สำหรับปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ประกอบด้วย ความไม่พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การสื่อสารระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา คำพูดของบุคคลรอบข้าง และความระแวงในเพื่อนร่วมทีม^[6]

สรุปผล

นักกีฬาเยาวชนตัวแทนนักเรียนไทยเพศชายและเพศหญิงมีเจตคติต่อจิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกันทั้งด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการ ด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการ และด้านการเปิดใจรับบริการ แต่คะแนนเฉลี่ยด้านความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองเมื่อขอรับบริการค่อนข้างต่ำกว่าด้านความมั่นใจเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการให้บริการและด้านการเปิดใจรับบริการ แสดงให้เห็นว่าแม้นักกีฬาจะมีความมั่นใจและเปิดใจเข้ารับบริการด้านจิตวิทยาการกีฬา แต่ความอดทนต่อสภาพลักษณะของตนเองที่จะปรากฏต่อสายตาผู้อื่นยังอยู่ระดับต่ำ ดังนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษากับนักกีฬาดังกล่าวต้องมีวิธีการเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬารับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองมั่นใจและเปิดใจเข้ารับบริการนั้นเป็นสิ่งที่ดีและเป็นแนวทางที่ถูกต้อง นอกจากนี้พบว่านักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันในด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ พลังงานเชิงบวก และการควบคุมทัศนคติ จึงต้องให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมด้านจิตใจด้วยการเลือกใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาให้ถูกต้องและมีความเหมาะสมกับแต่ละเพศ อีกทั้งควรคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคลในด้านต่างๆ ร่วมด้วย เช่น ความสามารถ อายุ และประสบการณ์

เอกสารอ้างอิง

1. สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. จิตวิทยาการกีฬา. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพฯ 2556
2. Lundqvist. Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment [Doctoral dissertation]: Stockholm University; 2006.
3. Caruso CM., Gill DL, Dziewaltowski DA, McElroy MA. Psychological and physiological change in competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1990;(12):6–20.
4. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. 2008; 26(1):83 - 95.
5. สุเทพ เมย์ไธสง, ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, สำเร็จ ยุธัย, อนันท์ ศรีอำไพ. 2554. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุเพื่อการบริหารความเป็นเลิศทางการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา. The 12th Khon Kaen University 2011 Graduate research conference.
6. นฤพนธ์ วงศ์จุฑารัตน, วิมลมาศ ประชากุล, ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, อนุสรณ์ มนต์รี. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงที่มีความสามารถสูง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. 2554; 11(2):274–287.
7. สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, อภิลักษณ์ เทียนทอง. ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. 2555; 12(2): เดือนธันวาคม.
8. สุระเชษฐ์ ขวัญไณ, วิมลมาศ ประชากุล, สุพัชรินทร์ ปานอุทัย. การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬามวยปล้ำ. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*. 2556; 5(2):31-44.
9. สุริยัน สมพงษ์, วิมลมาศ ประชากุล, สุพิตร สมานิติ. การสร้างแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจสำหรับนักกีฬาเทควันโด. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. 2554; 11(2):260-273.

10. Green M, Morgan G, Manley A. Elite rugby league players' attitudes towards sport psychology consulting. *Sport and Exercise Psychology Review*. 2012; 8(1):32-44.
11. Weinberg RS, Gould, D. Foundation of sport and exercise psychology. *Human kinetics*. 2007.
12. สยามกีฬา. บทสรุป โอลิมปิก 2012 . คอลัมน์ : ดีท้ายข่าว. 2555. www.siamsport.co.th 13/08/2012.
13. ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพัฒนาตนต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักกีฬายกน้ำหนัก. ข้อมูลงานวิจัย การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2540.
14. Nelson DJ. The attitudes of coaches toward sport psychology consultation. [Dissertation of clinical psychology]: Capella University; 2008.
15. Zakrajsek, RA., Martin SB, Zizzi SJ. American high school football coaches' attitudes toward sport psychology consultation and intentions to use sport psychology services. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 2011;6(3):461-478.
16. Hamberger M, Seppo E. Factors affecting athletes' attitudes toward sport psychology consultants. *Journal of Contemporary Athletes*. 2006;2(1):57-77.
17. Martin S, Wrisberg CA, Lounsbury J W. NCAA Division I athletes' perceptions of psychological skills and attitudes toward seeking sport psychology consultation. *Different Perspectives on Majority Rules*. 1996:26.
18. Altmix, MA. Intercollegiate athletes' perceptions on sport psychology consulting. *Research Papers*. 2011:44.
19. Moller-Leimkuhler A.M. Men and depression: Gender-related help-seeking behavior. *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie*. 2000;68:489-495.
20. Schellenberger H. Psychology of team sports. Toronto: Sport books publisher. 1990.
21. สืบสาย บุญวิรุบุตร. (ม.ป.ป.). จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ในประเทศไทย. 11 สิงหาคม 2553. แหล่งที่มา <http://www.scribd.com/doc/32511742>
22. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย. การประชุมวิชาการเรื่องคุณลักษณะและทักษะการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา. วันที่ 26 มีนาคม 2556. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2556.
23. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี, วิมลมาศ ประชากุล. เจตคติที่มีต่อความต้องการและความคาดหวังของนักกีฬาที่มีต่อการให้บริการด้านจิตวิทยาการกีฬา. การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2551.
24. อมรรัตน์ ศิริพงษ์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 วิทยานิพนธ์ปริญญาโท: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.
25. Kasiulis J, Garbaliuskas, C. The attitude of coaches and student athletes to sport psychology and the work of a sport psychologist. *Socialinis Darbas*. 2010; 9(1):158–166.

26. วิทวัส ศรีโนนยางค์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2552.
27. Daniel FG, Gordon, S, Dimmock JA. Evaluation of a mental toughness training program for youth - aged Australian footballers: I. A Quantitative Analysis. Journal of Applied Sport Psychology. 2009;21(3):307-323.

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

ATTITUDE TOWARDS SPORTS PSYCHOLOGY AND MENTAL TOUGHNESS IN YOUNG STUDENT ATHLETE REPRESENTATIVES OF THAILAND

Supatcharin PAN-UTHAI¹, Apiluk THEANTHONG²

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

²Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaengsaen campus

ABSTRACT

Objectives: The purposes of this research were to study and contrast the attitudes toward sports psychology and mental toughness in young student athletes representing of Thailand. **Method:** Subjects in this study were from 110 young student athletes representing of Thailand and were aged between 10 - 18 years old (Male = 54, Female = 56). The athletes who participated in this study consisted of track and field, basketball, table tennis, badminton, sepak takraw, swimming, gymnastic, and volleyball. **Instruments and procedure:** All subjects completed the sport psychology attitude – revised and the psychological performance inventory. The sport psychology attitude – revised consisted of 21 items in 3 dimensions; stigma tolerance, confidence in sport psychology consulting, and openness in sport psychology consulting. The Psychological Performance Inventory consisted of 42 items from 7 dimensions; self-confidence, negative energy control, attention control, visualization and imagery control, positive energy, motivation, and attitude control. **Statistics:** Data were analyzed using the mean, standard deviation, percentage, *t*-test independent, and cronbach's alpha coefficient. Significance was tested at the 0.05 level. **Result:** The results showed that the attitude towards sports psychology in stigma tolerance, confidence in sport psychology consulting and openness in sport psychology consulting were not significant at 0.05. The mental toughness in negative energy control, positive energy, and attitude control were significant at 0.05. These finding suggest the process of consultation with the athlete must be a method to encourage athletes to know what they are confident about sport psychology consulting. Second, the athlete must trust from the psychology consulting accurate and perceived is sufficient to help through the peak performance in sport. This includes psychological preparation by choosing a sports psychology skills to develop a mental toughness to be appropriate for both male and female athletes.

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 203 -212)

KEYWORDS: Attitude, Mental toughness, Sport psychology, Youth athletes