

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

COMPARISON OF THE MENTAL TOUGHNESS OF THAI DISABLED ATHLETES AMONG MEN AND WOMEN

¹Panadda LEEYANG, ²Jiraporn SAKULFAENG and ³Tanida JULVANICHPONG

¹⁻³Faculty of Sport Science, Burapha University

ABSTRACT

Mental toughness is an ability in controlling and responding to mind properly of mood, concentration, commitment and attention in various situation. The purpose of the study was to compare the mental toughness of the Thai disabled athletes among men and women. The samples used in the study were 142 Thai disabled athletes who were participated in the 7th PARA GAME, Myanmar. There were 109 males (76.8 %), and 33 females (23.2 %). They were chosen through random sampling. The tool used in this study was Mental Toughness inventory developed by Julvanichpong, Vongjaturapat, & Julvanichpong (Cronbach's Alpha Coefficient 0.97). The data was analyzed by Independent t - test. The research results found that mental toughness levels of men's disabled athletes was higher than women's disabled athletes but the difference was not significant ($p = 0.484$).

(Journal of Sports Science and Technology 2015; 15(2); 357-364)

Key words : Mental toughness, Disabled athletes

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

เปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการไทยระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ปนัดดา ลียาง¹, จิราพร สกุลแพ่ง² และธนิดา จุลวนิชย์พงษ์³

¹⁻³ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถในการควบคุมและการตอบสนองต่อความคิด การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สมารถ ความมุ่งมั่นและการให้ความสนใจในสถานการณ์ต่างๆ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการไทยเพศชายและหญิง ในการแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เป็นนักกีฬา 142 คน เพศชาย 109 คน (76.8 %) เพศหญิง 33 คน (23.2 %) ใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์ (ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 0.97) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล Independent t-test ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาพิการชายสูงกว่านักกีฬาพิการเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.484$)

(Journal of Sports Science and Technology 2015; 15(2); 357-364)

คำสำคัญ ความเข้มแข็งทางจิตใจ นักกีฬาคนพิการ

บทนำ

การมีจิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็สามารถอดทนและพยายามที่จะฝ่าฟันที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆไปได้ เพราะจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการเล่นกีฬาที่มีสถานการณ์ที่กดดันเข้มข้นและยาวนาน⁽¹⁾ ในการแข่งขันกีฬาความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) หรือใจนักสู้⁽²⁾ หมายถึง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความตั้งใจ มุ่งมั่นในการแข่งขัน สิ่งสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ ความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตอบสนอง มีสมาธิ และความตื่นตัวต่อสิ่งที่จะกระทำในสถานการณ์ที่เครียดได้ในระดับที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป นักกีฬาที่สู้คือ นักกีฬาที่วางใจตนเองและควบคุมสถานการณ์กดดันไปในทางบวกสู่เป้าหมายที่ดี ทำให้ประสบผลสำเร็จมากกว่าความกลัวที่จะล้มเหลวหรือแพ้ โดยเฉพาะนักกีฬาคอนฟิการ ซึ่งเป็นผู้มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สถิติปัญญาและการเรียนรู้หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่างๆ และมีความจำเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใดเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป ทั้งนี้ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประกาศกำหนด⁽³⁾ ด้วยข้อจำกัดนี้นักกีฬาคอนฟิการจึงจำเป็นต้องมีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ

จากการค้นคว้าไม่พบการศึกษาการเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยชายและหญิงในนักกีฬาคอนฟิการ แต่มีการศึกษาเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาชายและหญิงในนักกีฬาคอนปกติ ซึ่งมีการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาปกติในด้านต่างๆ เช่น การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30⁽⁴⁾ พบว่า นักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน การศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเรือพาย⁽⁵⁾ พบว่า นักกีฬาที่ได้รับการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคสร้างการเปลี่ยนแปลงมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และการศึกษาความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในนักกีฬาไทย⁽⁶⁾ โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness Inventory) ของ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ณฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์⁽¹⁾ พบว่า แบบวัดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมีคุณภาพทั้งทางด้านความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเที่ยงตรงตามสภาพการณ์ในการทำนายความสำเร็จทางกีฬาได้ รวมถึงความสามารถในการวัดและประเมินความเข้มแข็งได้อย่างเหมาะสมและเฉพาะเจาะจง กับนักกีฬาทั้งเพศชายและหญิง อันจะนำไปใช้ให้เกิด ในการหาแนวทางพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาไทยต่อไป ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคอนฟิการเพศชายและหญิง ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์ อันเป็นทางเลือกที่ดีอีกแนวทางหนึ่งแก่นักจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทยต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการชายและหญิง ในการแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์

สมมติฐานของการวิจัย

ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยเพศชายและหญิง ในการแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์ แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์ จำนวนทั้งหมด 223 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์ จำนวน 142 คน เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 9 - 25 ธันวาคม 2556 กลุ่มตัวอย่างทุกคนทราบวัตถุประสงค์ในการวิจัย ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ ธนิดา จุลนิษฐ์พงษ์ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และวิชัย จุลนิษฐ์พงษ์⁽¹⁾ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.95 ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Middleton⁽⁷⁾ มีลักษณะเป็นแบบรายงานตัวเอง ให้คะแนนแบบมาตราประมาณค่า 8 อันดับ (อันดับ 1 ไม่จริงสำหรับฉัน และอันดับ 8 จริงสำหรับฉัน) ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตใจและในแต่ละองค์ประกอบจะมีข้อความย่อ 3 ข้อ รวมทั้งหมด 36 ข้อ ได้แก่องค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ ความมั่นใจเฉพาะอย่างของตนเอง (Self Efficacy : SEFF ข้อคำถามที่ 4 16 28) ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons : PCOMP ข้อคำถามที่ 8 20 32) ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task Value : VAL ข้อคำถามที่ 9 21 33) ศักยภาพ (Potential : POT ข้อคำถามที่ 6 18 30) ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity : TFOC ข้อคำถามที่ 5 17 29) ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment : COMM ข้อคำถามที่ 1 13 25) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 0.97 สถิติที่ใช้ คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดระดับคะแนนรวมจากแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจเป็น 5 ระดับ ดังนี้ 36-86 คะแนน เท่ากับ น้อยที่สุด 87-136 คะแนน เท่ากับ น้อย 137-186 คะแนน เท่ากับ ปานกลาง 187-236 คะแนน เท่ากับ มาก และ 237-288 คะแนน เท่ากับ มากที่สุด และสถิติอ้างอิงที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ Independent t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่ต้องการจะศึกษา และนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยผ่านการประสานงานกับผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้จัดการทีม แล้วจึงเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกในช่วงเวลาที่ว่างและเป็นอิสระจากกิจกรรมหลักเท่านั้น

2. การตอบแบบสอบถาม เริ่มต้นโดยการอธิบายและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ก่อนให้การเข้าร่วมการตอบแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างต้องมีความยินดี และยินยอมการตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยรับแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างพร้อมตรวจดูรายละเอียดและความสมบูรณ์ของการตอบ หากพบความไม่สมบูรณ์จะมีการถามยืนยัน หรือทบทวนการตอบอีกครั้งกับกลุ่มตัวอย่าง เมื่อการตอบแบบสอบถามมีความถูกต้องสมบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการ กล่าวขอบคุณในความร่วมมือ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยเพศชายและหญิง ในการแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 7 ประเทศเมียนมาร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นนักกีฬาทั้งหมด 142 คน มี สัดส่วนระหว่างนักกีฬาชายจำนวน 109 คน (ร้อยละ 76.8) และนักกีฬาหญิงจำนวน 33 คน (ร้อยละ 23.2) เป็นนักกีฬา ระดับเยาวชนที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี จำนวน 8 คน (ร้อยละ 5.6) ส่วนนักกีฬาในระดับประชาชนที่มีอายุ 19 ปีขึ้นไป นั้นจำนวน 134 คน (ร้อยละ 94.4) ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมจำนวน 63 คน (ร้อยละ 44.4) รองลงมา คือ อื่นๆ จำนวน 56 คน (ร้อยละ 39.4) และอุดมศึกษาจำนวน 23 คน (ร้อยละ 16.2) ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นนักกีฬารายน้ำ จำนวน 29 คน (ร้อยละ 20.4) รองลงมา คือ กรีฑาจำนวน 20 คน (ร้อยละ 14.1) และเทเบิลเทนนิสจำนวน 18 คน (ร้อยละ 12.7) เป็นนักกีฬาประเภทบุคคลจำนวน 87 คน (ร้อยละ 61.3) นักกีฬาประเภททีมจำนวน 55 คน (ร้อยละ 38.7) พบว่า เป็นลักษณะกีฬาที่ไม่ปะทะจำนวน 120 คน (ร้อยละ 84.5) และลักษณะกีฬาที่ปะทะจำนวน 22 คน (ร้อยละ 15.5)

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายจำนวน 109 คน เพศหญิงจำนวน 33 คน คะแนนรวมของความเข้มแข็งทาง จิตใจของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยของเพศชาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวม 247.8 คะแนน (S.D. 31.5) ค่าเฉลี่ยคะแนน รวมอยู่ในระดับมากที่สุด เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวม 243.5 คะแนน (S.D. 30.3) ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนรวมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยระหว่างเพศ ชายกับเพศหญิง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.484$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ความเข้มแข็งทางจิตใจ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
เพศชาย	109	247.8	31.5	0.702	140	0.484
เพศหญิง	33	243.5	30.3			

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยระหว่างชายและหญิง

อภิปรายผล

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการเพศชายและหญิงมีความ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.484$) เนื่องจากคนพิการทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เข้าร่วมการแข่งขันใน ระดับนานาชาตินั้นต้องการแสดงให้เห็นว่าเขาเหล่านั้นไม่ได้เป็นบุคคลที่เป็นภาระทางสังคม ทั้งยังสามารถพัฒนา ตนเองและยังเป็นโอกาสจะสร้างชื่อเสียงให้กับตนเอง ครอบครัว ตลอดจนประเทศชาติเช่นเดียวกับคนปกติ ดังเช่นการ แข่งขันกีฬาพาราลิมปิกเกมส์ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อผู้พิการเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ การ

ได้รับการยอมรับทางสังคมว่าผู้ฝึกการนั้นก็มีสมรรถนะช่วยเหลือพึ่งพาตนเองได้แม้จะไม่อยู่ในสภาพครบ 32 ประการ อย่างบุคคลปกติทั่วไปการลงแข่งขันก็นับเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ฝึกการรู้สึกภูมิใจได้ไม่น้อยว่าพวกเขาสามารถ ยืนอยู่ในจุดที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และเป็นที่ยอมรับของสังคม⁽⁸⁾

นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจไม่จำกัดว่าเพศชายหรือว่าเพศหญิงจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่ากัน แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการฝึกความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักกีฬาเอง การฝึกสอนของผู้ฝึกสอน การได้รับกำลังใจจากบุคคลอื่น เป็นต้น ความเข้มแข็งทางจิตใจ มีลักษณะหลายมิติซึ่งประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ⁽⁹⁾ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ความเชื่อมั่นในความสามารถเฉพาะอย่างของตนเอง (Self-Efficacy) องค์ประกอบที่ 2 อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ (Mental Self-Concept) องค์ประกอบที่ 3 ศักยภาพ องค์ประกอบที่ 4 การรวบรวมความตั้งใจเฉพาะกับงานที่ทำอยู่ (Task Specific Attention) องค์ประกอบที่ 5 ความพากเพียร อุตสาหะ (Perseverance) องค์ประกอบที่ 6 ความคุ้นเคยกับงาน (Task Familiarity) องค์ประกอบที่ 7 การตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง (Personal Bests) องค์ประกอบที่ 8 ความรู้สึกถึงคุณค่าของงาน (Task value) องค์ประกอบที่ 9 ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (Goal Commitment) องค์ประกอบที่ 10 ความคิดในทางบวก (Positivity) องค์ประกอบที่ 11 การจัดการกับความเครียดให้ลดน้อยลง (Stress Minimisation) องค์ประกอบที่ 12 ความรู้สึกในทางบวกเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่ง (Positive Comparisons) จากการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30⁽⁴⁾ พบว่า นักกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยทั้งประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา⁽¹⁰⁾ พบว่านักกีฬาเพศชายและเพศหญิงทั้งประเภททีมและประเภทบุคคล มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในเกณฑ์ดี โดยนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งทางจิตใจโดยรวมแตกต่างกันในด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านจินตภาพ ด้านแรงจูงใจ และด้านพลังงานเชิงบวก ส่วนนักกีฬาประเภททีมและบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกัน การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสเกตบอลหญิง⁽¹¹⁾ ผลการวิจัยพบว่า (1) ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาสเกตบอลหญิง อยู่ในระดับดี (2) ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับนักกีฬาสเกตบอล นอกจากนั้น นักกีฬาให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในกลุ่มคำที่ว่า ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีสมาธิ ไม่หวาดหวั่นและอดทน (3) องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 5 ด้าน ที่นักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างคิดว่าสำคัญมากสำหรับกีฬาสเกตบอล คือ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุมทัศนคติ การควบคุมสมาธิ การจินตภาพ และแรงจูงใจ (4) นักกีฬาต้องการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่องการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด และการฝึกเทคนิคหรือฟอร์มการเล่นให้เกิดความชำนาญ จากการศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23⁽¹²⁾ ผลการวิจัยพบว่า (1) ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนัก ด้านความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.35 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านการควบคุมพลังเชิงลบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.08 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านการควบคุมสมาธิ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.15 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านการจินตภาพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.47 อยู่ใน ระดับการพัฒนา ด้านแรงจูงใจมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.50 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา ด้านพลังงานเชิงบวกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.12 อยู่ในระดับการพัฒนา และด้านการควบคุมทัศนคติมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.66 อยู่ในระดับต้องการพัฒนา (2) ความเข้มแข็งทางจิตใจด้านแรงจูงใจของนักกีฬายกน้ำหนักชายและนักกีฬายกน้ำหนักหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการควบคุมพลังงานเชิงลบ ด้านการควบคุมสมาธิ ด้านการจินตภาพ ด้านพลังงานเชิงบวก และด้านการควบคุมทัศนคติไม่มีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจไปใช้วัดและประเมินในนักกีฬาคนพิการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวัดและประเมินที่สามารถอธิบายได้ถึงองค์ประกอบย่อยแต่ละองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาคนพิการต่อไป เช่น ได้ช อาจจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อมทางด้านจิตใจให้กับนักกีฬา หรือนักจิตวิทยาการกีฬา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาแก่นักกีฬา

2. ในการนำแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับนี้ไปใช้ซึ่งมีความละเอียดและประกอบไปด้วยหลายองค์ประกอบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบค่อนข้างมีความสัมพันธ์กันสูง ดังนั้นในการนำแบบวัดนี้ไปใช้ผู้ใช้งานจำเป็นต้องทำความเข้าใจ และมีสมารถกับการพิจารณาข้อคำถามให้ละเอียดและรอบคอบ เวล่านักกีฬาหรือผู้ที่สงสัยถามจะได้ตอบคำถามได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีชนิดกีฬาที่หลากหลายกันแต่จำนวนกลุ่มตัวอย่างมีน้อยเกินไป เพราะแต่ละชนิดกีฬามีจำนวนนักกีฬาที่ไปแข่งขันไม่เท่ากัน จึงทำให้ไม่สามารถแยกวิเคราะห์เป็นแต่ละชนิดกีฬาได้ จึงควรมีการเก็บรวบรวมกลุ่มตัวอย่างให้มากกว่านี้และศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจแยกออกเป็นแต่ละชนิดกีฬา

2. อาจจะมีการศึกษาโดยเปรียบเทียบลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ ระหว่างนักกีฬาคนพิการกับนักกีฬาที่มีร่างกายปกติ ตัวแทนทีมชาติไทย โดยทำการศึกษาร่วมกันในงาน วิจัยเดี่ยว จึงน่าจะมีการศึกษาถึงแรงจูงใจในการเล่นกีฬาระหว่างสองกลุ่มที่ต่างแตกต่างกันนี้ ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

1. ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, และวิชัย จุลวนิชย์พงษ์. การพัฒนาแบบสอบถามความเข้มแข็งทางจิตใจฉบับภาษาไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และกายและการกีฬา 2553;7(3) กรกฎาคม – ธันวาคม.
2. Loehr, J.E. Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. 1986.
3. ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. มูลนิธิพัฒนาคนพิการไทย; 2556. เข้าถึงได้จาก <http://www.tddf.or.th/laws/detail.php?contentid=0143&postid=0001511>
4. อมรรัตน์ ศิริพงษ์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 30 [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.
5. ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. ผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาเรือพาย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2551.
6. ชัยรัตน์ ชูสกุล และ ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในนักกีฬาไม่ปะทะ. รายงานการวิจัย. เอกสารอัดสำเนา; 2553.
7. Middleton, S.C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., and Perry, C. Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory. AARE Conference, Sydney. 2005.
8. พิเชษฐ ชัยเลิศ. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านกีฬา ของนักกีฬาคนพิการตัวแทนทีมชาติไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต] ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2548.

9. Middleton, S.C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., and Perry, C. Developing the Mental Toughness Inventory. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin. 2004.
10. วิทวัส ศรีโนนยางค์. การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาทีมชาติไทยประเภททีมและประเภทบุคคลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2552.
11. ขนิษฐา ระโหฐาน. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง. [ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.
12. วิสูตร วรยศีและ สุกิจ พิทักษ์เจริญ. ความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 23. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย; 2550.