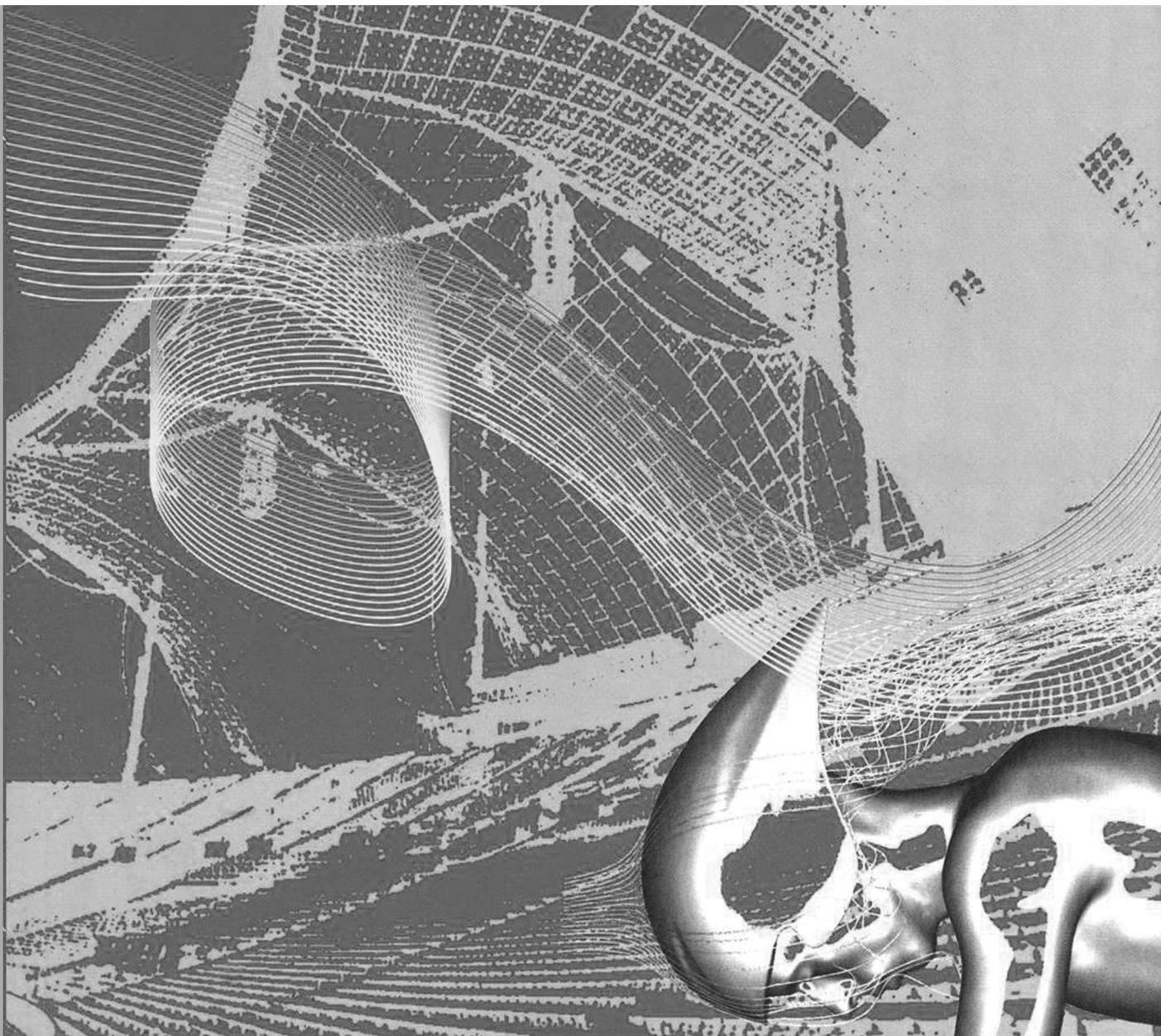




วารสาร
วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา
(Journal of Exercise & Sport Science)

ISSN 0859-6633

ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 (Vol.11 No.2)
กรกฎาคม-ธันวาคม 2557



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้วิทยาการใหม่ๆ ทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาให้นักวิชาการและบุคคลทั่วไป
2. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการค้นคว้า อ้างอิงทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา
3. เพื่อเผยแพร่และส่งเสริมงานวิจัย และแนวคิดทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของนักวิชาการ นักศึกษาและบุคคลทั่วไป

ที่ปรึกษา

ดร. ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ. เอนก สุตรมงคล	มหาวิทยาลัยบูรพา
รศ. ดร. ประทุม ม่วงมี	มหาวิทยาลัยบูรพา

บรรณาธิการ

ผศ. ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	มหาวิทยาลัยบูรพา
-----------------------------	------------------

กองบรรณาธิการ

ผศ. ดร. ลันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ	มหาวิทยาลัยบูรพา
รศ. ดร. ตรุณวรรณ สุขสม	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร. ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล	มหาวิทยาลัยกรุงเทพ - ธนบุรี
ดร. อนุสรณ์ มนต์รี	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ดร. อาพรธณชนิต ศิริแพทย์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร. กวีญา ลินธารา	มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร. วิรัตน์ สนั่นจันทร์	มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร. สมพร ส่งตระกูล	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผศ. ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์	มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร. ฉัตรกมล ลิงห์น้อย	มหาวิทยาลัยบูรพา
อ. จิรภา นาคณาคุปต์	มหาวิทยาลัยบูรพา
อ. วาสนา มั่งคั่ง	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

สำนักงาน

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

กำหนดการเผยแพร่

ปีละ 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

ข้อความที่ปรากฏอยู่ในวารสารนี้เป็นความคิดของผู้เขียน มิใช่เป็นของคณะผู้จัดทำวารสารวิชาการนี้

คณะกรรมการทบทวนเอกสารการตีพิมพ์

Peer Reviewer Panel

สรีรวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. รศ. ดร. ไถ่ออน ชินธเนศ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. รศ. ดร. ประทุม ม่วงมี | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. รศ. ดร. วิชิต คณิงสุขเกษม | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รศ. นพ. สมพล สงวนรังศิริกุล | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. ผศ. พ.ต. ดร. รุ่งชัย ชวนไชยะกุล | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. ผศ. นพ. กฤษฎา บานชื่น | คลินิกบ้านสวนเด็ก |
| 7. ผศ. ดร. ราตรี เรืองไทย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 8. นพ. ดร. เกษม ใช้คล่องกิจ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 9. ดร. ถวิชัยย์ ขาวถิ่น | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี |
| 10. ดร. ทศพร ยิ้มละมัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 11. ดร. ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล | มหาวิทยาลัยกรุงเทพ - ธนบุรี |
| 12. ผศ. ดร. ปราณี อยู่ศิริ | มหาวิทยาลัยพะเยา |
| 13. ดร. เมตตา ปิ่นทอง | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 14. นพ. วิชัย จุลวนิชย์พงษ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |

สรีรวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. ศ. ดร. สมบัติ กาญจนกิจ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รศ. ดร. นภาพร ทศนัยนา | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. รศ. ดร. ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. รศ. ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. รศ. ดร. สุพิตร สมหาหิโต | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 6. รศ. เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. ผศ. ดร. นิลมณี ศรีบุญ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 8. ผศ. ดร. ประเสริฐไชย สุขสอาด | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 9. ผศ. ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 10. ผศ. ดร. สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 11. ผศ. ดร. อำนาจ ตั้งเจริญชัย | สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง |
| 12. ดร. ปรางทิพย์ ยุวานนท์ | มหาวิทยาลัยศรีปทุม |
| 13. ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |

การศึกษา (พลศึกษา)

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. รศ. ดร. บุญส่ง โกสะ | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รศ. ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. รศ. ดร. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. รศ. ดร. ลาลี สุภาภรณ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผศ. ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์ | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 6. ผศ. เอนก สุตรมงคล | มหาวิทยาลัยบูรพา |

จิตวิทยาการออกกำลังกายและการกีฬา

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. รศ. ดร. ดำรัส ดาราศักดิ์ | นักวิชาการอิสระ |
| 2. รศ. ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. ผศ. ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. ผศ. ดร. นำชัย เลวลัย | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผศ. ดร. ประณมพร โกชนสมบุญ | มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. ผศ. ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. ผศ. ดร. สืบสาย บุญวิโรต | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 8. ดร. คุณัตว์ พิธพรชัยกุล | มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 9. ดร. ฉัตรกมล ลิงห์น้อย | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 10. ดร. ชัยรัตน์ ชูสกุล | มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 11. ผศ. ดร. ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ | มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 12. ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 13. ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 14. ดร. วิมลมาศ ประชากุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 15. ดร. ลัดดา เรืองมโนธรรม | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ |
| 16. ดร. อนุสรณ์ มนตรี | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 17. ดร. อาพรณชนิต ศิริแพทย์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 18. Prof. Dr. Tony Morris | Victoria University, Australia |
| 19. Prof. Dr. Robert Eklund | Florida State University, USA |
| 20. Dr. Fuzhong Li | Oregon Research Institute, USA |
| 21. ดร. ณัฐศิษฐ์ สุวรรณวัฒน์ | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 22. ดร. ชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี | การกีฬาแห่งประเทศไทย |
| 23. ผศ. ดร.สุพัชรินทร์ เขมรัตน์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 24. ดร. พิษณุวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 25. ผศ. ดร. สุพัชรินทร์ เขมรัตน์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |

เวชศาสตร์การกีฬา

1. ศ. คลินิก นพ. วีรวัฒน์ กุลทนันท
2. นพ. ดร. ฉกาจ ผ่องอักษร
3. นพ. ชรินทร์ ล้ำช้า
4. นพ. นเรศ ประสานพานิช
5. นพ. ภัสกร ก้อนเมฆ
6. นพ. อี๊ด ลอประยูร

มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยมหิดล
โรงพยาบาลเอกชล
โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า
โรงพยาบาลกรุงเทพ

ชีวกลศาสตร์การกีฬา

1. ผศ. ดร. ลีพร ศศิเมณฑกุล
2. นพ. ภาสกร วัฒนธาดา
3. ดร. วีรวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองกุล
4. ดร. สุวัตร สิทธิหล่อ
5. อ. อรรวิทย์ อิงคเดชะ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา

โภชนาศาสตร์การกีฬา

1. รศ. ดร. กัลยา กิจบุญชู
2. รศ. ดร. จงจิตร อังคทะวานิช
3. ดร. สุกัญญา เจริญวัฒนะ
4. ดร. อรรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์

มหาวิทยาลัยมหิดล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยมหิดล

นิเทศศาสตร์ / สื่อสารมวลชน

1. รศ. ดร. วิทยาธร ท่อแก้ว
2. รศ. ดร. สมควร กวียะ
3. รศ. สุกัญญา บุรณเดชาชัย
4. ผศ. ดร. ชมพูนุช ปัญญาไพโรจน์
5. ดร. ขวัญฉวี พิศาลพงศ์
6. ผศ. รัชนี วงศ์สุมิตร

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
มหาวิทยาลัยเกริก
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยบูรพา

การส่งเสริมสุขภาพ

1. รศ. ดร. จุฬารัตน์ โสตะ
2. รศ. ดร. เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์
3. ผศ. ดร. เกษม นครเขตต์
4. ผศ. ดร. ยุวดี รอดจากภัย
5. ดร. สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี

มหาวิทยาลัยขอนแก่น
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
มหาวิทยาลัยบูรพา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

สารสนเทศจากบรรณาธิการ

สำหรับวารสารฯ ฉบับก่อนปีใหม่นี้ ยังคงมีเนื้อหาทั้งในส่วนของบริษัทความทางวิชาการจากนักวิจัย และนักปฏิบัติการที่มีประสบการณ์และความสามารถอย่างมาก รวมทั้งงานวิจัยที่นักวิจัยส่งมาเผยแพร่ ความล่าช้าของการเผยแพร่ไม่ได้อยู่ที่ไม่มีจำนวนบทความหรืองานวิจัยที่ต้องการจะลงกับวารสารฯ แต่เป็นเรื่องของการพิจารณาและการปรับปรุงให้ถูกต้องเหมาะสมจนกว่าจะถึงเกณฑ์มาตรฐานที่วารสารฯ กำหนดมากกว่า วารสารฯ มีเป้าหมายให้ความผิดพลาดที่ปรากฏในวารสารฯ มีน้อยที่สุด ตั้งแต่เรื่องของรูปแบบ (format) ของการนำเสนอข้อมูลที่ถูกต้อง ตัวเลขที่ถูกต้อง และการปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเห็นควร โดยที่ผู้นำเสนอเป็นผู้ดำเนินการแก้ไข ปรับปรุง และส่งคืนเมื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้วมีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุง และเป็นผู้ที่พิจารณาเป็นครั้งสุดท้ายว่าเป็นไปอย่างถูกต้อง เพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเผยแพร่แล้ว เป็นความรับผิดชอบของเจ้าของบทความวิชาการหรืองานวิจัยนั้น

แม้ว่าอาจจะเสียเวลาในการดำเนินการดังกล่าว แต่วารสารฯ เชื่อว่าความถูกต้องแม่นยำทั้งในส่วนของคุณภาพและเนื้อหาของเอกสารที่จะปรากฏจะมีค่ามากกว่าเวลาที่ผู้ส่งผลงานเสียไป

เราหวังว่าท่านจะได้รับทราบข้อมูลทางวิชาการที่ดี มีมาตรฐาน และใช้อย่างยิ่งได้อย่างมั่นใจ และสิ่งนี้จะนำไปสู่การมาตรฐานและการอ้างอิงทางวิชาการของวารสารฯ ที่ดี (impact factor)

มีความสุขกับปีใหม่ 2558 กันทุกท่านครับ เรามาช่วยกันสร้างองค์ความรู้และเผยแพร่ให้กับผู้ที่สนใจอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบต่อไป



(ผศ. ดร. นพพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
บรรณาธิการ

ဂ

ประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬาและการสร้าง (True Benefits of Playing Sport and How to Make It)

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน คนเรามักมองว่าเป็นเรื่องของชัยชนะและรางวัลตามด้วยเรื่องของสุขภาพและสังคม แต่ในความเป็นจริงแล้วกีฬาเพื่อการแข่งขันประโยชน์มากกว่านั้น ประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน คือ คุณค่าที่ได้จากการหล่อหลอมตัวเองจนเป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเกิดจากการมุ่งมั่น อดทน ตั้งใจ ตรงเวลา รับผิดชอบ มองโลกในทางบวก และจัดการแก้ปัญหาได้ สิ่งเหล่านี้เกิดในนักกีฬาที่เก่งทุกคน ซึ่งหลักการนี้สอดคล้องกับการเกิดแรงจูงใจตามลำดับความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need) บทความนี้ได้โยงใยการเป็นนักกีฬากับทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ เพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการเป็นนักกีฬา และการสร้างให้บรรลุเป้าหมายที่แท้จริง ผู้ที่เกี่ยวข้องจึงต้องมีความเข้าใจและนำไปใช้ตามบทบาทหน้าที่ของตนเองเพื่อให้บรรลุตามความต้องการของนักกีฬา และเกิดความสำเร็จและเกิดประโยชน์ที่แท้จริงกับการเป็นนักกีฬา

Abstract

Objectives of playing sport among people seem to generally focus on winning and rewards. In fact, sport participation for competition is more than that just simple intention. Sport for competition can provide great opportunities to build value in every athlete through their hard work, commitment, responsibility, positive thinking, and problem solving. One of the theories that can be explained the process of self-valued orientation is Maslow's Hierarchy of Need theory. The paper tries to link Maslow's theory and application to people involved. It is important that we need to understand this connection and know how to use it to not only building good athletes but also as a good person

บทนำ

การเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นการเล่นเพื่อชัยชนะและเหรียญรางวัลเป็นหลัก ขณะที่เรื่องเป็นรอง คือ กีฬาเป็นเรื่องที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ และยังประโยชน์ที่แท้จริงที่สูงกว่านั้นยังไม่มีใครมองไปถึงจุดนั้น บทความนี้จึงมีความประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นที่ลึกไปกว่านั้นในแง่ของจิตวิทยาทางสังคม และการเป็นคนในสังคมว่าประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬา คืออะไร

ประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬา คือ การมีคุณค่าให้เกิดขึ้นในตัวเอง การเล่นกีฬาเปรียบเสมือนการจำลองชีวิตทั้งชีวิตไว้ด้วยกัน เพราะการเล่นกีฬาได้จำลองชีวิตที่ยากลำบาก ชีวิตที่ต้องต่อสู้ อดทน มีความสุข มีความสำเร็จ มีความล้มเหลวมีชัยชนะและมีความพ่ายแพ้ มีการเรียนรู้ รวมทั้งการมีโอกาของการเป็นผู้นำที่รู้จักการเสนอแนวคิดที่ดี การตัดสินใจ และความรับผิดชอบ จะสังเกตเห็นว่านักกีฬาที่มีความสามารถสูงๆ มักจะเป็นคนที่มีระเบียบวินัย มีความอดทนต่อความยากลำบากได้ดี เข้าใจการแพ้ชนะ และเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นส่วนที่บ่งบอกถึงประโยชน์ที่แท้จริงของการเล่นกีฬา เพราะเป็นการหล่อหลอมคุณค่าให้กับตัวเองของผู้เล่นกีฬานั้น คนที่ยังเล่นกีฬาประสบความสำเร็จมากเท่าไร คุณค่าของตัวเองก็ยิ่งจะมีสูงขึ้นเท่านั้น เพราะยังมีประสบการณ์ที่หล่อหลอมดังกล่าวมากขึ้น และสามารถฟันฝ่าไปได้ และสุดท้ายก็จะสามารถกลายเป็นคุณค่าทางการเงิน ชื่อเสียงเกียรติยศ ความรักและการได้รับการยอมรับในสังคม ยกตัวอย่างนักกีฬาระดับสูง เช่น นักกีฬาโอลิมปิก พาราลิมปิก หรือแชมป์โลก จะเห็นว่าจะได้ผลตอบแทน เงินรางวัล ชื่อเสียง เกียรติยศและการยอมรับจากสังคมอย่างมาก แต่เมื่อกลับไปพิจารณาว่าก่อนจะเป็นอย่างนั้น ได้ทำ ฝึก และเรียนรู้อะไรมาบ้าง ผ่านอะไรมาบ้าง

หลักการดังกล่าวนี้เป็นหลักการที่สามารถอธิบายได้จากหลายทฤษฎี แต่มีทฤษฎีหนึ่งที่สำคัญ คือ ทฤษฎีของ Abraham Maslow นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเบรนดิส์ เจ้าของทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Need) ที่อธิบายเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ โดยระบุว่า บุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญ ของทฤษฎีนี้ มีสามประการ (http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Maslow_Theories.htm, 2015) คือ

1. บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับ การสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ได้รับการสนองตอบแล้วจะไม่ใช่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป
2. ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญจาก ความต้องการพื้นฐานไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน
3. เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนองตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

ขั้นตอนของความต้องการที่ Maslow กล่าวถึง มี จำนวน 5 ขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่ ขั้นตอนความต้องการทางด้านสรีรวิทยา เช่น การหายใจ อาหาร น้ำ การนอน เป็นต้น เมื่อมนุษย์ได้รับหรือผ่านขั้นตอนแรกแล้ว ก็จะนำไปสู่ขั้นตอนที่ 2 ที่เกี่ยวกับความต้องการเกี่ยวกับความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยในเรื่องของร่างกาย ครอบครัว ญาติพี่น้อง การงาน สุขภาพ หรืออื่นๆ เมื่อมนุษย์มีความปลอดภัยดังกล่าวแล้ว แรงจูงใจของพฤติกรรมต่อไป คือ ขั้นตอนที่ 3 ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เกี่ยวกับความรักและความเป็นเจ้าของ จึงเป็นเรื่องของความรักในครอบครัว เพื่อนพ้อง และความรักในเพศตรงข้ามด้วย ขั้นตอนจูงใจขั้นต่อไป เป็นขั้นตอนที่ 4 ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความสำเร็จ ความสุข การได้รับการยอมรับนับถือตัวเองและจากผู้อื่น สุดท้ายคือ ขั้นตอนของความรู้สึกด้านเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (รูปประกอบที่ 1)

รูปประกอบ ลำดับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need)

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (The Need-Hierarchy Conception of Human Motivation) Maslow เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปได้เป็นลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs)
4. ความต้องการความสำเร็จ ความสุข การยอมรับนับถือ (Esteem needs)
5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization needs)

ขั้นตอนความต้องการพื้นฐานกับการเล่นกีฬา

ความต้องการด้านสรีระวิทยา

การใช้ประโยชน์ของการเข้าใจในหลักการดังกล่าวนี้ เกี่ยวกับการเล่นกีฬา จึงควรจะเริ่มต้นจากการที่การมีความพร้อมทางด้านสรีระวิทยา ทางด้านร่างกายซึ่งใกล้เคียงและเกิดขึ้นน้อยที่สุดในชีวิต จะเห็นว่าเราดื่มน้ำ เรากระหายน้ำบ่อยมาก มากกว่าการหิวอาหาร เราจึงดื่มน้ำมากกว่าหิวและกินข้าว ขณะที่เรานอนน้อยกว่ากินข้าว จะเห็นว่าแม้แต่ความต้องการพื้นฐานสุด (ร่างกาย) ก็ยังมีความต้องการที่ต่างกัน

ในการทำทีมกีฬาเพื่อการแข่งขัน เราจึงควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เป็นอันดับแรก เราเตรียมน้ำ เราเตรียมอาหารให้เหมาะสมเพียงพอและยังถูกหลักการของการได้น้ำและอาหาร ทั้งในแง่ของปริมาณและคุณภาพยิ่งดี รวมทั้งการควบคุมความเหมาะสมเพียงพอของการพักผ่อนของนักกีฬา การดำเนินการตามหลักการนี้อย่างสม่ำเสมอถูกต้อง จะช่วยเสริมประสบการณ์ในชีวิตของนักกีฬาเมื่อต้องออกไปใช้ชีวิตตามปกติเป็นอย่างดี นักกีฬาที่มีความเข้าใจเรื่องนี้ก็จะเป็นนักกีฬาที่ให้ความสำคัญกับร่างกายเป็นเบื้องต้นอย่างเหมาะสมและถูกวิธี

ความต้องการด้านความปลอดภัย

เมื่อนักกีฬามีความพร้อมทางกายแล้ว ความต้องการด้านความปลอดภัยในชีวิตก็จะเป็นเรื่องต่อไปที่ควรให้ความสำคัญ ในการเตรียมทีมกีฬาการดำเนินการเตรียมความพร้อมที่ป้องกันการบาดเจ็บ อันตรายทั้งกายและใจ เป็นเรื่องที่ต้องดำเนินการผ่านโปรแกรมการฝึกของโค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ในกรณีของนักกีฬาเด็กและเยาวชน ผู้ปกครองและโค้ชให้ความสำคัญเรื่องนี้อย่างไร ท่านได้ให้นักกีฬาเล่นกีฬตามความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมหรือเปล่า ความเหมาะสมที่มีต่อความพร้อมในหลายๆด้านดังกล่าว มีผลต่อความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้นกับนักกีฬา ลดโอกาสของความบาดเจ็บ และเพิ่มความมุ่งมั่นทุ่มเท การซ้อมและแข่งขันที่อยู่บนหลักการดังกล่าว จึงเป็นส่วนสำคัญต่อความต้องการเกี่ยวกับความปลอดภัยของนักกีฬา การลดโอกาสของความบาดเจ็บ ดังนั้นการเร่งให้นักกีฬาทำการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างหนัก แม้ผลจะออกมาดีในช่วงแรกๆ แต่เป็นการเพิ่มโอกาสของการบาดเจ็บได้เพราะร่างกาย จิตใจ และความไม่พร้อมทางสังคม มีมากขึ้น ความเป็นเหตุผลเพราะการมีปรัชญาของการเล่นกีฬาที่ดี เหมาะสม เป็นจริง จะทำให้นักกีฬามีความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้ชีวิตที่การพัฒนาตัวเองอย่างเป็นเหตุผลลดอันตรายจากการเล่น และสนองต่อความต้องการอีกประการหนึ่งตามหลักการของ Maslow

ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ

ในด้านที่สาม เป็นด้านที่เมื่อความต้องการความปลอดภัย ได้รับการตอบสนองแล้ว ในมุมมองของนักกีฬา การได้รับความรู้สึกว่าได้มีความรัก ความชื่นชมจากคนรอบข้าง เป็นเรื่องที่จำเป็น ไม่ว่าการแข่งขันจะออกมาอย่างไรก็ตาม ได้แก่ การชื่นชมยินดีเมื่อได้รับชัยชนะ

การมีความเข้าใจเมื่อพ่ายแพ้การแข่งขัน

ในมุมมองของการทำหน้าที่โค้ช เมื่อนักกีฬาฝึกซ้อมและแข่งขันแล้ว การแสดงความรักความเข้าใจ โดยไม่ได้มุ่งหวังเรื่องของผลแพ้ชนะ จึงเป็นเรื่องที่โค้ชควรให้ความสำคัญโดยการสร้างบรรยากาศของความรัก ความสุข และส่งเสริม สนับสนุนการเล่น การดำเนินคดีเป็นเพียงส่วนน้อยของการดำเนินการรับผิดชอบต่อนักกีฬา และควรเป็นเรื่องของการดำเนินคดีหรือทำโทษที่ต้องมีเหตุผลด้วย

หลักการนี้นอกจากทำให้บรรยากาศของการทำงานร่วมกันที่ดีของโค้ชและนักกีฬาแล้วยังเป็นไปตามหลักการที่สามของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่เราต้องการรับรู้ถึงสิ่งที่เรามีคนรัก ห่วงใย รวมทั้งการมีความรู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของทีมด้วย ที่นำไปสู่ความอยากที่จะเป็นเจ้าของและครอบครองต่อไปด้วย

ความต้องการด้านความสำเร็จ ความสุข การยอมรับนับถือ

ความรู้สึกดีๆ กับตัวเอง ความมั่นใจ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเช่นเดียวกับการยอมรับผู้อื่น ก็เป็นเรื่องของความต้องการขั้นต่อไป ความรู้สึกนี้สามารถเกิดได้ในนักกีฬาที่มีความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะๆ ด้วยตัวของนักกีฬาเอง สิ่งนี้จะเป็นกุญแจสำคัญของความรู้สึกทางบวกหลายอย่างในตัวเอง เช่น ความรู้สึกมั่นใจ ความรู้สึกยอมรับนับถือตัวเองและผู้อื่น ในการเล่นกีฬาที่มีการวางแผนการที่ดี นักกีฬาควรได้รับและมีประสบการณ์ของความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง การฝึกหนัก การแข่งขันอย่างเต็มความสามารถในระดับที่เหมาะสม ในความถี่ที่เหมาะสม จะทำให้นักกีฬามีโอกาสของความสุขและความสำเร็จมากขึ้น

ความสำเร็จที่ต่อเนื่องก็มาจากการฝึกซ้อม การแข่งขัน การเตรียมทีม การสร้างบรรยากาศจิตใจที่ดี ความสำเร็จอย่างต่อเนื่องนี้จะทำให้เกิดความสุข ความสำเร็จ ความมั่นใจรวมทั้งการยอมรับนับถือและได้รับการยอมรับนับถือเช่นกัน

ในการเล่นกีฬาจะได้ประสบการณ์ในลักษณะนี้สูงมาก การจะได้รับความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ที่จะนำไปสู่ความสุข ความมั่นใจ และการยอมรับในความสามารถของตัวเองและคนอื่น เพียงแต่นักกีฬา โค้ช และผู้ที่เกี่ยวข้องต้องจัดโอกาสนี้ให้เกิดขึ้น ดังนั้นความต้องการด้านนี้ของมนุษย์ ตามหลักการของ Maslow จึงสามารถเกิดขึ้นได้จากการเข้าร่วมการเล่นกีฬาของทุกคน

ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

ขั้นตอนของความรู้สึกด้านความเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง เป็นความต้องการขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อนๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น Maslow อธิบายความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งบุคคลสามารถจะทำได้และได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ทำหาย ความสามารถและศักยภาพของเขาและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะกระทำ

พฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุปคือ การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ เช่น "นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถในการแสดงดนตรี ศิลปินก็ต้องวาดรูปที่สวยงาม ขณะที่นักกีฬาที่ต้องการความสำเร็จในการเล่นกีฬา ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ก็เชื่อได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง" Maslow (1970 : 46)

นักกีฬาที่มีเป้าหมายแรกเพื่อสุขภาพและความสนุกสนาน และปรับเปลี่ยนเป้าหมายและความต้องการเป็นอย่างอื่น เช่น เงินรางวัล หรือถ้วยรางวัล เมื่อถึงจุดหนึ่งของความสำเร็จนั้นหรือเมื่อได้รับรางวัลและเงินทองในระดับหนึ่งแล้ว ความสุขและสนุกสนานจากการเล่นก็จะกลับมาในใจนักกีฬาเหมือนตอนแรกของการเป็นนักกีฬา และเป็นความต้องการที่อยากแสดงความสามารถให้สูงสุดของการเล่นกีฬานั้น

ในบทบาทของนักกีฬา และโค้ช จึงควรหาทางให้ตัวเองและนักกีฬาของตัวเองได้แสดงความสามารถสูงสุด นักกีฬาต้องฝึกซ้อมทักษะ เตรียมความพร้อมทางกาย และจิตใจที่ดีขณะที่โค้ชซึ่งเป็นผู้ส่งเสริมหลักการแสดงความสามารถสูงสุดนี้ ก็สนับสนุนทั้งกาย ทักษะ และใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว

บทสรุป

จากกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศของนักกีฬา จะเห็นได้ว่าเป็นกระบวนการที่ต้องวางแผน มีการเตรียมการอย่างดี ต่อเนื่อง และเป็นเหตุผลทางวิชาการ ที่ผู้เกี่ยวข้องต้องฟังและเรียนรู้อย่างมาก ร่วมกับความมุ่งมั่น ทุ่มเท ระเบียบวินัย ความอดทนที่ได้จากกระบวนการดังกล่าวนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จ และคุณค่าที่แท้จริงของการเล่นกีฬา เมื่อนักกีฬาหยุดการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันไปแล้ว คุณสมบัติและประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ จะคงอยู่และทำให้เขาสามารถเข้าใจสังคม อยู่กับสังคมได้อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมด้วย

เอกสารอ้างอิง

<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=wbj&month=07-12-2007&group=29&gblog=3>

http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Maslow__Theories.html

**การพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง
ของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางกีฬา ฉบับภาษาไทย**
(Development and Validation of a Thai Version of The Athletics Coping
Skills Inventory)

สุพัชริน เขมรัตน์, อภิลักษณ์ เทียนทอง
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาเยาวชนไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 จำนวน 764 คน เพศชายจำนวน 403 คน และเพศหญิง จำนวน 361 คน อายุระหว่าง 8 - 19 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory - 28: ACSI - 28) (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995) มีจำนวน 28 ข้อ แบ่งเป็น 7 ด้าน คือ การจัดการกับปัญหา การยอมรับคำแนะนำ สมาธิ ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และอิสระจากความกังวล การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการแปลกลับจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยผลการแปลกลับมีความถูกต้องและมีความเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้กับนักกีฬาเยาวชนไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าความถี่ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการวิจัยพบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ($\chi^2/df = 1.12$, RMSEA = 0.018, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, RMR = 0.026, GFI = 0.93, AGFI = 0.92) โดยทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาประกอบด้วย 7 ด้าน คือ การจัดการกับปัญหา การยอมรับคำแนะนำ สมาธิ ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และอิสระจากความกังวล มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.75 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย สามารถใช้ประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้

คำสำคัญ : ทักษะการจัดการความเครียด / นักกีฬา / การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

Abstract

The purpose of this study was to develop and validate of athletics coping skills inventory (ACSI). The subjects were 764 athletes (403 males and 361 females) who participated in the 35th Student sport games in Thailand, 2014. These students were aged from 8 to 19 years. The athletics coping skills inventory was developed by Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) consisted of 28 items for seven factors; coping with adversity, coachability, concentration, confidence and achievement motivation, goal - setting and mental preparation, peaking under pressure, and freedom from worry and translated into Thai language. Result indicated that the athletics coping skills inventory: Thai versions were correct and appropriate for Thai youth athletes. Data were analyzed using the mean, percentage, frequency, cronbach's alpha coefficient and confirmatory factor analysis. This questionnaire was administered in the subjects' sport competition. A confirmatory factor analysis revealed that the good fit model ($\chi^2/df = 1.12$, RMSEA = 0.018, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, RMR = 0.026, GFI = 0.93, AGFI= 0.92). The athletics coping skills consists of seven factors: coping with adversity, coachability, concentration, confidence and achievement motivation, goal - setting and mental preparation, peaking under pressure, and freedom from worry. Alpha reliability was a 0.75. These analyses indicated that the Thai version ACSI questionnaire is a better fit and more powerful indicator for athletics coping skills.

Key words : Coping skills/ athletes/ confirmatory factor analysis

บทนำ

การพัฒนานักกีฬาโดยมุ่งเน้นเพียงการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายไม่สามารถช่วยให้นักกีฬาเผชิญกับสภาวะกดดัน และจัดการกับสภาพจิตใจให้อยู่ในเกมการแข่งขันได้ โดยเฉพาะเมื่อความสามารถทางกีฬาใกล้เคียงกัน สภาพแวดล้อมที่ฝ่ายตรงข้ามได้เปรียบและความผิดพลาดในการตัดสินใจของกรรมการ เป็นต้น หลายครั้งของการแข่งขันรายการสำคัญๆ จะพบว่านักกีฬาที่มีความสามารถทางกายและทักษะกีฬาใกล้เคียงกัน นักกีฬาที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี ไม่หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ และเลือกใช้วิธีการที่ถูกต้องจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นให้หมดไปหรือลดลงจะสามารถเป็นผู้ชนะได้ ซึ่ง Caruso et al. (1990) กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกจิตใจ คือ เพื่อให้จิตใจมีความมั่นคงไม่แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์อื่นๆ ได้โดยง่าย ซึ่งต่างจากทักษะกีฬาและ

สมรรถทางกายที่มีการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้น้อยกว่า จากความสำคัญนี้ Weinberg and Gould (2007) ได้เสนอว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาควรมียุทธศาสตร์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจควบคู่กับการฝึกซ้อมทักษะกีฬาเพราะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้มากกว่าการฝึกซ้อมทักษะกีฬาเพียงอย่างเดียว โดยสมรรถภาพทางจิตใจที่สำคัญและนักกีฬาควรต้องมี ประกอบด้วย ความมุ่งมั่นตั้งใจ มีความทุ่มเท ยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น ควบคุมสติของตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่วิตกกังวล จนเกินกว่าเหตุ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นก่อนการแข่งขันนักกีฬานักกีฬาควรได้รับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย ทักษะ และจิตใจ ไว้ในแผนการฝึกซ้อม ดังเช่น Martin (2012) พบว่านักกีฬาคนพิการ จะใช้เวลาเตรียมตัวมากกว่า 2 ปี ก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาพาราลิมปิกเกมส์ฤดูหนาว ในปี ค.ศ. 2014

สำหรับประเทศไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเช่นกันโดยจัดทีมนักจิตวิทยาการกีฬา เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการฝึกซ้อมของนักกีฬา แต่ด้วยข้อจำกัดที่นักจิตวิทยาการกีฬามีจำนวน ไม่เพียงพอทำให้การพัฒนาในด้านดังกล่าวไม่ครอบคลุมและมุ่งเน้นที่นักกีฬาทีมชาติเป็นหลัก ดังที่ ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทยให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับนักกีฬาไทยในการเข้าร่วมการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2012 ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ผ่านสื่อมวลชนว่าในอนาคตต้องเพิ่ม จำนวนนักจิตวิทยาให้มากกว่านี้ เห็นได้ชัดจากการที่กีฬามีความกดดันในช่วงการแข่งขันและ ต้องใช้นักจิตวิทยาคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะน่านักกีฬาสู่ความสำเร็จ ในการแข่งขันมหกรรมกีฬาที่ยิ่งใหญ่ (กนกพันธ์, 2555) ทั้งนี้การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา สำหรับนักกีฬาทีมชาติไทย เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 เพื่อเตรียมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ณ ประเทศสิงคโปร์ และปัจจุบันมีนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษา จำนวน 20 คน โดยนักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เตรียมความพร้อมด้านจิตใจสำหรับนักกีฬา ระดับทีมชาติไทยที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ (นฤพนธ์, 2556) ถึงแม้จะ ทราบกันดีว่าการเตรียมพร้อมด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญก็ตาม แต่ด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา จำนวนผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การกีฬา งบประมาณมีจำกัด จำนวนอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ประเมินภาวะ ด้านจิตใจได้จริงยังไม่แพร่หลายไปสู่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งถือได้ว่าเป็นอุปสรรคในการพัฒนานักกีฬา สู่ความเป็นเลิศ (ฉัตรกมล, 2547) การทำความเข้าใจในการนำวิธีการฝึกด้านจิตใจไปใช้ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันออกไปตามเพศ อายุ ชนิดกีฬา ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และระดับความสามารถของนักกีฬา (Smith et al., 1995: Goudas et al., 1998: Waples, 2003: George et al., 2006: Bogнар et al., 2009: Geczi et al., 2009: Daroglou, 2011: Graupera Sanz et al., 2011) จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้เกี่ยวข้อง ต้องเข้าใจอย่างถูกต้องจึงจะสามารถช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ข้อมูลที่มีปรากฏในงานวิจัยต่างๆ ส่วนใหญ่มาจากหลากหลายประเทศ และผลที่ได้จากการวิจัย มีความแตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรมสังคมอีกทั้งเป็นการศึกษาในชนิดกีฬาที่อาจไม่ได้มี

ความเหมาะสมกับการนำมาอ้างอิงในกลุ่มนักกีฬาไทยมากนัก เช่น ฮ็อกกี้น้ำแข็ง (Geczi et al, 2009)

สำหรับประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาคุณลักษณะของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและยังไม่มีเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ซึ่งนักกีฬาเยาวชนถือได้ว่าเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศหรือการเป็นนักกีฬาอาชีพต่อไปในอนาคต ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจตั้งแต่เริ่มเล่นกีฬาในระดับเยาวชนและค่อยๆ พัฒนาฝึกฝนจนกระทั่งเข้าสู่การแข่งขันในระดับสูงขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นอัตโนมัติ การประจักษ์ถึงข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาสำหรับนักกีฬาเยาวชนไทยจะเป็นแนวทางที่ทำให้เลือกใช้วิธีการฝึกจิตใจได้อย่างเหมาะสม จึงมีความจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในวงวิชาการ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างครอบคลุมกับจำนวนกับนักกีฬาเยาวชนไทย ซึ่งมีอยู่จำนวนมาก ผู้วิจัยได้คัดสรรเครื่องมือทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของนักจิตวิทยาการกีฬาในระดับสากล มีราคาถูก และสามารถเผยแพร่ไปสู่การนำไปใช้สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง เนื่องจากทุกคนสามารถนำไปใช้ได้เพียงอ่านทำความเข้าใจกับคู่มือการตอบแบบสอบถามให้ชัดเจน คือ แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory - 28: ACSI - 28) ของ Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) ซึ่ง Walpes (2003) กล่าวว่าแบบสอบถามฯ ดังกล่าวสามารถอธิบายโครงสร้างทางจิตใจที่ระบุถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของนักกีฬาได้ดีที่สุด โดยแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา แสดงถึงการเรียนรู้ของบุคคลที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาหรือความยุ่งยากต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น เมื่อต้องเผชิญความเครียดสามารถควบคุมตนเองให้สงบและกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ด้านการยอมรับคำแนะนำ แสดงถึงการเปิดใจยอมรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาวิจารณ์จากผู้ฝึกสอนหรือผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ โดยปราศจากความหงุดหงิดหรือคับข้องใจ ด้านสมาธิ แสดงถึงการจดจ่อในสิ่งที่ทำแม้ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คาดหวังหรือสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำสิ่งใดและการมีแรงจูงใจที่จะไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ แสดงถึงการมีเป้าหมายในการแสดงความสามารถอย่างเฉพาะเจาะจงและการเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับสถานการณ์แข่งขัน ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน แสดงถึงการเรียนรู้ว่าแม้ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันแต่เป็นความท้าทายมากกว่าความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และด้านอิสระจากความกังวลแสดงถึงการไม่กังวลมากเกินไปกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าแบบสอบถามฯ มีเนื้อหาครอบคลุมหลักจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถสูงสุดทางการกีฬา ดังที่ Cox (2012) ได้แสดงไว้ในโมเดลความสัมพันธ์ของวิธีการฝึกจิตใจและทักษะจิตใจที่ส่งผลต่อความสามารถทางการกีฬา ซึ่งได้ระบุว่าทักษะทางจิตใจที่นักกีฬาควรมีคือ บุคลิกภาพที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจภายใน สมาธิ การควบคุมอารมณ์ การเผชิญปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การพูดและการคิดกับตนเองทางบวก และการมีจิตใจเข้มแข็ง

แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายในหลายประเทศด้วยการนำไปพัฒนาให้เป็นภาษาประจำชาตินั้นๆ ด้วยวิธีการแปลกลับและวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถาม เช่น ภาษาโปรตุเกส (Rolo et al., 2004) ภาษากรีก (Karamousadilis et al., 2006) ภาษาอังกฤษ (Geczi et al., 2008) และภาษาสเปน (Graupera Sanz et al., 2011) นอกจากนั้นยังมีการพัฒนาให้สามารถนำไปใช้กับนักกีฬาคนพิการหูหนวกได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ชื่อแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาสำหรับนักกีฬาคคนพิการหูหนวก ซึ่งมีการเพิ่มจำนวนข้อคำถามให้มีความเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น (Grindstaff, 2007) การแปลเครื่องมือวิจัยจึงเป็นขั้นตอนหนึ่งที่นักวิจัยให้ความสำคัญและเครื่องมือวิจัยที่แปลควรผ่านขั้นตอนหรือเทคนิคการแปลที่มีความน่าเชื่อถือ (นันทกา และสุจิตรา, 2554) และตรวจสอบความความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรในแบบสอบถามฯ ที่มีความเหมาะสมกับวัฒนธรรมของนักกีฬาไทย (ฉัตรกมล, 2556) จากการที่แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้มีการพัฒนาในหลายภาษาแล้วนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานวิจัยต่อไปในอนาคตซึ่งอาจมีการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะการควบคุมจิตใจตนเองของนักกีฬาที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม อันจะทำให้ทราบข้อมูลเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมด้านทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาให้เข้มข้นมากยิ่งขึ้น สำหรับการพัฒนแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาให้เป็นฉบับภาษาไทยจะมีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาหรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจิตวิทยาการกีฬา เพราะสามารถนำไปใช้กับนักกีฬาของตนเองได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และประเมินผลได้ถูกต้องตรงตามสภาพปัญหาของนักกีฬา ตลอดจนสามารถนำข้อมูลไปร่วมวางแผนโปรแกรมการฝึกด้านจิตใจด้วยการเลือกวิธีการฝึกจิตใจ (Psychological method) ให้เหมาะสมกับนักกีฬาเยาวชนไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้ นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จทางการกีฬามากขึ้น (Cox, 2012)

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาเยาวชนไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 จำนวน 35 ชนิดกีฬา จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 10 (ธีรวุฒิ, 2543) จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 764 คน เป็นเพศชาย จำนวน 403 คน และเพศหญิง จำนวน 361 คน จากทุกชนิดกีฬาในอัตราส่วนที่เท่ากัน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เมื่อได้จำนวนของกลุ่มตัวอย่างแล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คือ เพศ อายุ ชนิดกีฬา จังหวัดที่สังกัด ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ ประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ และประสบการณ์ในการฝึกจิตใจ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory-28: ACSI-28) ของ Smith, Schutz, Smoll and Ptacek (1995) ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตนำแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้กับเจ้าของแบบสอบถามฯ คือ Prof. Dr. Smith, R.E แล้ว แบบสอบถามฯ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่เกือบไม่เคย ถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อคำถาม คือ ด้านการจัดการกับปัญหา ข้อ 5, 17, 21, 24 ด้านการยอมรับคำแนะนำ ข้อ 3, 10, 15, 27 ด้านสมาธิ ข้อ 4, 11, 16, 25 ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ข้อ 2, 9, 14, 26 ด้านการตั้งเป้าหมาย และเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ข้อ 1, 8, 13, 20 ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน ข้อ 6, 18, 22, 28 และด้านอิสระจากความกังวล ข้อ 7, 12, 19, 23

การพัฒนาแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาเป็นฉบับภาษาไทย ใช้วิธีการแปลกลับ (Back translation) ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การแปลเครื่องมือวิจัย ชุดต้นฉบับจากภาษาดั้งเดิมเป็นภาษาเป้าหมายโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 2 ท่าน ร่วมกับผู้วิจัย ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบเครื่องมือวิจัยฉบับแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ท่าน คือ ที่ปรึกษาการวิจัย ขั้นตอนที่ 3 การแปลย้อนกลับจากภาษาเป้าหมายมาเป็นภาษาต้นฉบับ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 2 ท่าน ขั้นตอนที่ 4 การเปรียบเทียบเครื่องมือวิจัยชุดต้นฉบับกับชุดแปลย้อนกลับ โดยผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศเจ้าของภาษา โดยนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาเยาวชนไทยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach' s alpha coefficient)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ติดต่อประสานกับผู้ฝึกสอนกีฬาและกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 35 ประจำปี พ.ศ.2557 เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยชี้แจงและอธิบายขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียดกับผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยวิจัยเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน โดยให้นักกีฬาทดสอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ซึ่งใช้ระยะเวลาในการตอบประมาณ 10 นาที จากนั้นเก็บแบบสอบถามฯ คืนหลังจากที่นักกีฬา ทำเสร็จสิ้นแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะการกระจายของตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ และค่าความถี่ในแต่ละค่าของตัวแปร

2. วิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) (ประคอง, 2542)

3. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความตรงขององค์ประกอบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (LISREL) รุ่น 8.8 ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการพิจารณาค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง ดังนี้ คือ สถิติไค - สแควร์ (Chi - square statistics: χ^2) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness-of-Fit Index: GFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness-of-Fit Index: AGFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ดัชนีวัดระดับความไม่เป็นปกติ (Non - normed fit index: NNFI) ไค - สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi - square statistics: χ^2/df) ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root Mean Square Residual Standardized: RMR) และดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square of Error Approximation: RMSEA) (Diamantopoulos & Siguaw, 2000; Kelloway, 1998)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (403 คน คิดเป็นร้อยละ 52.82) มีอายุ 17 ปี มากที่สุด (176 คน คิดเป็นร้อยละ 23.16) รองลงมา คือ มีอายุ 16 ปี และ 18 ปี ตามลำดับ ซึ่งมีจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 21.84 และจำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 20.39 ตามลำดับ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาฮอกกี (55 คน คิดเป็นร้อยละ 7.20) รองลงมา คือ นักกีฬาฟุตบอล (53 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94) นักกีฬาแฮนด์บอลชายหาด (53 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94) และนักกรีฑา (48 คน คิดเป็นร้อยละ 6.28)

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาสังกัดกรุงเทพมหานคร (75 คน หรือร้อยละ 9.82) รองลงมา คือ เป็นนักกีฬาสังกัดจังหวัดขอนแก่น (48 คน หรือร้อยละ 6.28) และสังกัดจังหวัดเพชรบูรณ์ (47 คน หรือร้อยละ 6.15) ส่วนใหญ่เคยเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ 1 ครั้ง (346 คน หรือ ร้อยละ 45.29) รองลงมา คือ 2 ครั้ง (216 คน หรือร้อยละ 28.27) และ 3 ครั้ง (127 คน หรือร้อยละ 16.62) ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ (415 คน หรือร้อยละ 54.32) รองลงมา คือ เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬา

ระดับนานาชาติ 1 ครั้ง และ 2 ครั้ง ซึ่งมีจำนวน 197 คน หรือร้อยละ 25.79 และ 73 คน หรือร้อยละ 9.55 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการฝึกด้านจิตใจมาก่อน (525 คน หรือร้อยละ 68.99) ในส่วนของผู้ที่เคยได้รับการฝึกด้านจิตใจมาก่อนนั้นระบุว่าเคยฝึกด้านจิตใจกับผู้ฝึกสอน 203 คน และนักจิตวิทยาการกีฬา 20 คน

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานในแต่ละข้อคำถามของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทย สรุปได้ว่าเมื่อพิจารณาจากคำตอบที่มีผู้ตอบจำนวนมากที่สุด (ฐานนิยม) ในแต่ละข้อคำถามพบว่าคำตอบที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบมากที่สุดมี 2 คำตอบ คือ บ่อยและบางครั้ง โดยข้อคำถามที่ผู้ตอบส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยมี 7 ข้อ ประกอบด้วย การคิดบวกและความกระตือรือร้น การสงบเมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น การปรับปรุงทักษะด้วยการฟังคำแนะนำและการสอนจากผู้โค้ชหรือผู้จัดการอย่างตั้งใจ การมุ่งความสนใจและป้องกันการถูกรบกวนจากสิ่งอื่นเมื่อเล่นกีฬา ความเชื่อมั่นว่าได้รับประโยชน์สูงสุดจากความสามารถพิเศษและทักษะของตนเอง ความพยายามเมื่อเกิดความล้มเหลวในการไปถึงเป้าหมาย และการตั้งเป้าหมายในแต่ละการฝึกซ้อม ส่วนข้อคำถามที่ผู้ตอบส่วนใหญ่ปฏิบัติบางครั้ง มี 21 ข้อ ประกอบด้วย การผ่อนคลายร่างกายและสงบสติอารมณ์ เมื่อมีความเครียด การควบคุมอารมณ์ การยอมรับและมีอารมณ์เสียเมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เคยทำ การมีอารมณ์เสียเมื่อถูกโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ การแก้ไขข้อผิดพลาดโดยปราศจากการเสียอารมณ์เมื่อถูกโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ การเก็บความคิดฟุ้งซ่านจากสิ่งที่ได้ดูหรือฟัง การจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในการเล่นกีฬา การมุ่งความสนใจและจดจ่อกับสิ่งใดหรือบุคคลใด ความมั่นใจว่าเล่นกีฬาได้ดี การไม่ถูกกดดันในการฝึกปฏิบัติหรือการเล่นกีฬาที่หนักการกำหนดเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตน การวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การมีแผนการเล่นก่อนจะเล่นเกม การเล่นได้ดีขึ้นภายใต้ความกดดัน ความรู้สึกสนุกเมื่อมีความกดดันที่มากขึ้นระหว่างเกมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน การมีสมาธิมากขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน ความกังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตนเอง การเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตนเอง ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดหรือไม่ประสบผลสำเร็จ และการจินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้าล้มเหลวหรือผิดพลาด

เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนการตอบในแต่ละข้อคำถาม พบว่าข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การมีอารมณ์เสียเมื่อถูกโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ (1.99 คะแนน) การยอมรับและมีอารมณ์เสียเมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เคยทำ (1.88 คะแนน) และการเก็บความกดดันจำนวนมากไว้ในตนเอง (1.75 คะแนน) การปรับปรุงทักษะด้วยการฟังคำแนะนำและการสอนจากผู้โค้ชหรือผู้จัดการอย่างตั้งใจ (1.70 คะแนน) และการคิดบวกและความกระตือรือร้น ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ความกังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับการแสดงความสามารถของตนเอง (1.64 คะแนน)

ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ พบว่าคะแนนการตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของนักกีฬาเยาวชนไทย

จำนวน 28 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ -0.31 - 0.35 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดมีค่าเท่ากับ -0.31 ซึ่งเป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามข้อที่ 11 กับคะแนนของข้อคำถามข้อที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.35 ซึ่งเป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามข้อที่ 16 กับคะแนนของข้อคำถามข้อที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนมีทั้งหมด 378 ค่า เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 340 ค่า และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 38 ค่า

ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) และ Bartlett's Test of Sphericity สรุปได้ว่า ค่า KMO ของคะแนนการตอบข้อคำถามในแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.898 และค่า Significance จากการทดสอบ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 0.00 ซึ่งแสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ เนื่องจากค่า KMO มีค่ามากกว่า 0.5 และมีค่าเข้าใกล้ 1 ในขณะที่ค่า Significance จากการทดสอบ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าน้อยกว่า 0.05 แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการตอบข้อคำถามในแบบสอบถามไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือคะแนนการตอบข้อคำถามในแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษามีความสัมพันธ์กัน ข้อมูลจึงมีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบได้ (นงลักษณ์, 2542)

ผลตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษา โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันลำดับที่สอง (Second order factor analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL 8.8 สรุปได้ว่าแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษามีความตรงเชิงโครงสร้างที่ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การจัดการกับปัญหา องค์ประกอบที่ 2 การยอมรับคำแนะนำ องค์ประกอบที่ 3 สมาธิ องค์ประกอบที่ 4 ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ องค์ประกอบที่ 5 การตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ องค์ประกอบที่ 6 การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และองค์ประกอบที่ 7 อีสระจากความกังวล โดยโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการศึกษามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี (Kelloway, 1998; Diamantopoulos & Siguaw, 2000) โดยมีค่าไคสแควร์ (Chi-Square : χ^2) ที่ df เท่ากับ 339 มีค่าเท่ากับ 379.80 ($P=0.06$) ค่าไค - สแควร์สัมพัทธ์ มีค่าเท่ากับ 1.12 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.018 ค่าระดับความไม่เป็นปกติ (Non - normed fit index: NNFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root Mean Square Residual Standardized: RMR) มีค่าเท่ากับ 0.026 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.93 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับค่าแล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.92 (ภาพที่ 1)

ผลการตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ทั้งรายฉบับและรายองค์ประกอบ สรุปได้ว่าแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ทั้งฉบับ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.75 ส่วนค่าความเที่ยงในแต่ละองค์ประกอบของแบบสอบถามฯ มีดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 การจัดการกับปัญหา เท่ากับ 0.59 องค์ประกอบที่ 2 การยอมรับคำแนะนำ เท่ากับ 0.24 องค์ประกอบที่ 3 สมาธิ เท่ากับ 0.46 องค์ประกอบที่ 4 ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เท่ากับ 0.47 องค์ประกอบที่ 5 การตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ เท่ากับ 0.57 องค์ประกอบที่ 6 การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน เท่ากับ 0.59 และองค์ประกอบที่ 7 อีสระจากความกังวล มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.50 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการหาความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาของ Smith et al. (1995) ที่พัฒนามาใช้กับนักกีฬาเยาวชนไทย โดยพบว่าทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ประกอบด้วย 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ การจัดการกับปัญหา การยอมรับคำแนะนำ สมาธิ ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การตั้งเป้าหมายและการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน และอีสระจากความกังวล โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามต้นฉบับเข้าสู่กระบวนการแปลกลับ ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาพบว่าทุกข้อคำถามยังคงมีความหมายเหมือนต้นฉบับ สำหรับชื่อแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้มาจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยและที่ปรึกษางานวิจัยที่เสนอแนะว่าควรใช้ชื่อที่มีความชัดเจนกับสิ่งที่ต้องการวัดกับนักกีฬา คือ ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา เพราะหากแปลตามประโยคภาษาอังกฤษจะแปลได้ว่าแบบสอบถามทักษะการจัดการทางการกีฬา ซึ่งมีความหมายเป็นไปในบริบทของการจัดการทางการกีฬาและไม่ใช้วัตถุประสงค์ของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินทักษะจิตใจของนักกีฬา

ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ มีค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า 0.05 ค่ารากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Standardized RMR) น้อยกว่า 0.05 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มากกว่า 0.90 และค่าดัชนีความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า 0.90 (Diamantopoulos & Siguaw, 2000) แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย ยังคงมี 7 องค์ประกอบ 28 ข้อคำถาม เมื่อนำไปใช้กับนักกีฬาเยาวชนไทย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้คล้ายกับต้นฉบับภาษาอังกฤษของ Smith et al. (1995) ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ คือ ค่า CFI มากกว่า 0.90 และค่า RMSEA น้อยกว่า 0.05 และยังคล้ายคลึงกับการศึกษาของ Graupera Sanz et al. (2011) ที่พัฒนาแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาสเปน คือ มีค่าความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่ ค่า NNFI และ

CFI มากกว่า 0.90 และค่า RMSEA น้อยกว่า 0.05 เมื่อพิจารณาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะพบว่า การวิจัยครั้งนี้และทั้งสองงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นมีขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 764 คน 637 คน และ 1,253 คน ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามมาตรฐานของการศึกษากำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อการวิจัยซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพของการวิเคราะห์ที่ข้อมูลความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สำหรับช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยต้นฉบับภาษาอังกฤษของ Smith et al. (1995) คือ เป็นนักกีฬาระดับเยาวชน ส่วนงานวิจัยที่พัฒนาแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาสเปนของ Graupera Sanz et al. (2011) ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬามีอายุระหว่าง 12 - 59 ปี (แบ่งเป็นช่วงอายุ 12 - 18 ปี, 19 - 25 ปี, 26 - 32 ปี และมากกว่า 32 ปี คิดเป็นร้อยละ 38 ร้อยละ 38.1 ร้อยละ 19 และร้อยละ 4.9 ตามลำดับ) ที่มีความสามารถสูงและมีประสบการณ์แข่งขันหลายปี

เมื่อพิจารณาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ที่พัฒนาเป็นภาษาไทยทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.75 ถึงแม้ว่าจะน้อยกว่าต้นฉบับภาษาอังกฤษ (0.86) และภาษาสเปน (0.82) แต่เป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ยอมรับและเป็นไปตามเกณฑ์พิจารณาค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามจะต้องมีค่ามากกว่า 0.70 ขึ้นไป ($\alpha \geq .70$; Nannully, 1978) เมื่อพิจารณาค่าความเที่ยงของแต่ละองค์ประกอบของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.24 - 0.59 ซึ่งน้อยกว่าต้นฉบับภาษาอังกฤษ (0.62 - 0.78) ภาษาสเปน (0.52 - 0.70) และภาษาอังกฤษ (0.59 - .84) ทั้งนี้มีความเกี่ยวข้องกับจำนวนข้อคำถามที่อยู่ในองค์ประกอบที่น้อยเกินไป (Graupera Sanz et al., 2011; นงลักษณ์, 2542) โดยองค์ประกอบที่มีค่าความเที่ยงน้อยสุด คือ การยอมรับคำแนะนำ ซึ่งมี 2 ข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบหรือค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับองค์ประกอบอยู่ในระดับต่ำ คือ 0.17 และ 0.14 ได้แก่คำถามข้อที่ 3 “เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการบอกฉันถึงวิธีการแก้ไขข้อผิดพลาดที่ฉันเคยทำ ฉันจะมีแนวโน้มรับมันและรู้สึกอารมณ์เสีย” และข้อคำถามที่ 10 “เมื่อโค้ชหรือผู้จัดการวิจารณ์ฉัน ฉันจะรู้สึกอารมณ์เสียมากกว่ารู้สึกว่าจะช่วยให้ดีขึ้น” ตามลำดับ ซึ่งหมายถึงข้อคำถามทั้ง 2 ข้อนี้วัดทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ในองค์ประกอบการยอมรับคำแนะนำได้น้อยที่สุด อย่างไรก็ตามการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ฉบับภาษาไทย ยังคงมีองค์ประกอบตามโครงสร้างเหมือนต้นฉบับภาษาอังกฤษแสดงถึงการนำไปใช้ในบริบทของวัฒนธรรมไทยได้ซึ่งจะเป็นประโยชน์ให้ผู้ฝึกสอน ผู้เกี่ยวข้อง และนักกีฬาใช้ประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและเป็นแนวทางในการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักกีฬาที่มีการใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษในการสื่อสาร

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

นำแบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาฉบับภาษาไทยไปศึกษาต่อในเรื่องอำนาจการพยากรณ์ นอกจากจะยืนยันความเที่ยงตรงของแบบสอบถามฯ แล้ว ผลของการศึกษายังขยายความรู้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นในบริบทสังคมไทยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกพันธ์ จุลเกษม. (2555). เล็งเพิ่ม “นักจิตวิทยาและนักกายภาพบำบัด” ในโอลิมปิกครั้งหน้า. ข่าวกีฬาไทยรัฐออนไลน์: ให้ทีเด็ดเบต-เทควันโด'จะมาแรงแข่งโค้ง. สืบค้นเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2555 จาก <http://www.thairath.co.th/content/sport/280112>.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2547). ปัญหาการใช้จิตวิทยาการกีฬาในปัจจุบันของประเทศไทย. **สารวิทยาศาสตร์การกีฬา**, 5(56), 4-6.
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย. (2556). การพัฒนาแบบสอบถามทางจิตวิทยาการกีฬา. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**, 13(2), 127-143.
- ธีรภูมิ เอกะกุล. (2543). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. วิทยาการพิมพ์. อุบลราชธานี.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2556). **ความเป็นมาของจิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย**. การประชุมวิชาการเรื่องคุณลักษณะและทักษะการเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา. วันที่ 26 มีนาคม 2556. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). **โมเดลริสเรล สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทกา สวัสดิพานิช และสุจิตรา เทียนสวัสดิ์. (2554) การแปลเครื่องมือเพื่อใช้ในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรม: เทคนิคและประเด็นที่ต้องพิจารณา. **วารสารสภาการพยาบาล**, 26(1), 19-28.
- ประคอง กรณสูต. (2542). **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์
- Bognar, J., Geczi, G., Vincze, G., & Szabo, A. (2009). Coping skills, motivation profiles, and perceived motivational climate in young elite ice hockey and soccer players. **International Quarterly of Sport Science**, 1.
- Caruso, C. M., Gill, D.L., Dzewaltowski D.A. & McElroy, M.A. (1990). Psychological and physiological change in competitive success and failure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 12, 6-20.
- Cox. R.H. (2012). **Sport psychology: Concepts and applications**. (7th ed.). USA.: McGraw-Hill.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self – efficacy as predictors of gymnastic performance. **The Sport Journal**, 14.

- Diamantopoulos, A. & Siguaw, J. (2000). **Introducing LISREL**. London: Sage.
- Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L., Sipos, K., & Fügedi, B. (2008). Anxiety and coping of Hungarian national hockey players. **International Journal of Sports Science and Coaching**, 3(2), 277-285.
- Geczi, G, Toth, L, Sipos, K, Fugedi, B, Dances, H, & Bogнар, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. **Kinesiology**, 41(1), 88 – 96.
- George, K., Evangelos, B., & Konstantinos, L. (2006). Psychological skills of Greek basketball players. **Journal article: Inquiries in sport and physical education**, 1.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of Greek form of the athletic coping inventory - 28. **Perceptual and motor skills**, 86, 59 - 65.
- Graupera Sanz JL, Ruiz Pérez LM, Garcia Coll V, & Smith R.E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the athletic coping skills inventory, ACSI-28. **Psicothema**, 23(3), 495-502.
- Grindstaff, J. S. (2007). **Development and validation of the deaf athletic coping skills inventory**. (Doctoral dissertation). University of Tennessee, USA.
- Karamousadilis, G., Bebetos, E., & Laparidis, K. (2006). Psychological skills of Greek Basketball players. **Inquires in Sport & Physical Education**, 4(3), 442-448.
- Kelloway, E.K. (1998). **Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide**. Thousand Oaks, CA: Sage
- Martin J. (2012). Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games. **Clinical of Sport Medicine**, 22(1), 70 - 73.
- Nunnally, J.C. (1978). **Psychometric theory**. (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rolo, F., Gaspar, P., & Teixeira, A.M. (2004). **Mental skills and trait anxiety in basketball: An exploratory study with professional league basketball players**. In J.P. Ferreira, P. Gaspar, C.A. Fontes Ribeiro, A.M. Teixeira, & C. Senra (Eds.), *Physical activity and promotion of mental health* (pp. 93-97). Coimbra: FCDEF-UC.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17, 379-398.

- Waples, S.B. (2003). **Psychological characteristics of elite and non - elite level of gymnasts.** Dissertation of physical education. Texas A & M University.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). **Foundations of sport and exercise psychology.** Illinois: Human kinetics.

กิจกรรมทางกาย...สู่การสร้างสังคมสุขภาพ

()

วรรณิ์ เจิมสุวรรณค์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

“กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) คือ การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหลักส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนันทนาการ ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเท่านั้น การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจะช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ในชีวิตประจำวัน และสามารถสร้างเสริมสุขภาพที่ดีได้ด้วยตัวอย่างการเริ่มต้นสร้างกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้ตนเอง เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน การลุกเดินหรือลุกยืนสลับไปมาเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ การบริหารร่างกายง่ายที่โต๊ะทำงาน **วันนี้หากเราตั้งใจที่จะขยับร่างกายเท่ากับท่านได้เริ่มต้นมีกิจกรรมทางกาย**

คำสำคัญ :

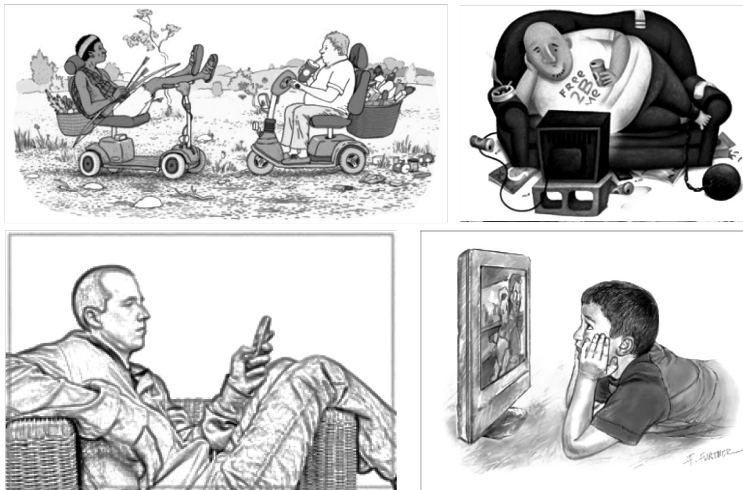
Abstract

Physical Activity is a movement part of the core muscle of our body with an increase amount of energy expense. This movement includes daily work, travelling, or any recreational activity. In addition, this activity is not limited only exercise or sport for health or competition. Understanding physical activity will help reducing our sedentary behavior in our daily life. In the opposite, it helps increasing a healthy life style. An example of having physical activity daily are walking, household work, using stairway instead of elevator, walk/stand-up movement, and easy physical exercise at your desk. Intent to move today is equal to the beginning of physical activity.

Keywords :

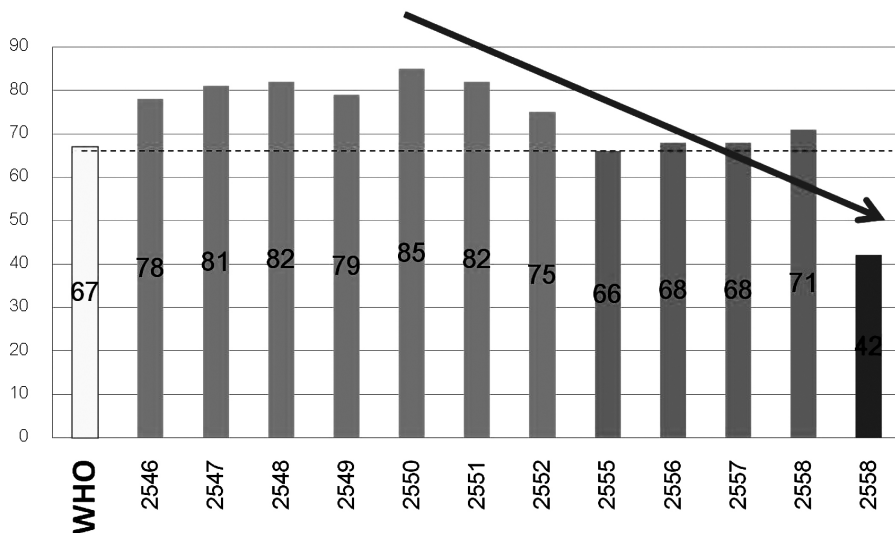
บทนำ

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายหลายๆ คนมักตอบว่าออกกำลังกายเป็นเรื่องดีมีประโยชน์ แต่ไม่มีเวลามากพอกับการไปออกกำลังกาย ประกอบกับความเจริญทางเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีมากขึ้น ทำให้คนมีกิจกรรมในการไหวร่างกายน้อยลงใช้เวลาอยู่นิ่งๆ ไม่ค่อยขยับเนื้อตัว หรือมีอัตราการขยับต่ำจนกลายเป็น**พฤติกรรมเนั่งหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior)** (พรเทพ ศิริวนา รังสรรค์, 2558) พฤติกรรมที่เข้าข่ายการเนั่ง เช่น เนั่งเรียนหนังสือ เนั่งทำงาน เนั่งประชุม เนั่งอยู่บนรถขณะรถติด เนั่งดูทีวี และที่สำคัญมากในตอนนี้ คือ เนั่งเล่นมือถือถือ ซึ่งพฤติกรรมเนั่งนี้นับเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ในความเป็นจริงแล้วเราสามารถสร้างกิจกรรมทางกายผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน ออกไปทำงาน กลับมาบ้าน จนเข้านอนอีกครั้ง เช่น การเดินขึ้นบันได การลุกนั่งจากเก้าอี้ การยกของ เป็นต้น ดังที่องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้มีการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ



“กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความที่ชัดเจนว่า กิจกรรมทางกาย คือการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ไม่ว่าจะเป็นในการทำงาน การเดินทาง หรือกิจกรรมนันทนาการ ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเท่านั้น อย่างไรก็ตามการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมามุ่งเน้นไปที่การออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งความเป็นจริงประชาชนมีวิถีชีวิตที่มีเวลาและโอกาสในการออกกำลังกายน้อยลง จากกราฟระดับการมี

กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทย จะเห็นได้ว่าตั้งแต่ปี 2550 ประชาชนไทยมีกิจกรรมทางการในระดับเพียงพอที่น้อยลง (รูปประกอบที่ 1) ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และสะสมกิจกรรมทางกายในแต่ละช่วงเวลาของวัน โดยเฉพาะในเวลาทำงาน หรือการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นการลุกยืน และเดินไปตึมน้ำ เข้าห้องน้ำหรือเดินไปหยิบเอกสาร การยืนในช่วงเวลาพัก หลังจากนั่งเก้าอี้ทำงานทุก 1 ชั่วโมง, การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงานหรือในการเดินทาง การใช้ระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน การลงรถโดยสารประจำทางก่อนถึงจุดหมาย การจอดรถให้ไกลจากอาคารมากขึ้น เหล่านี้ล้วนช่วยส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยได้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นในวิถีชีวิต และเป็นการลดพฤติกรรมเนิ่งด้วย



รูปประกอบที่ 1 ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทย
ที่มา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ทำอย่างไรให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในวิถีชีวิต

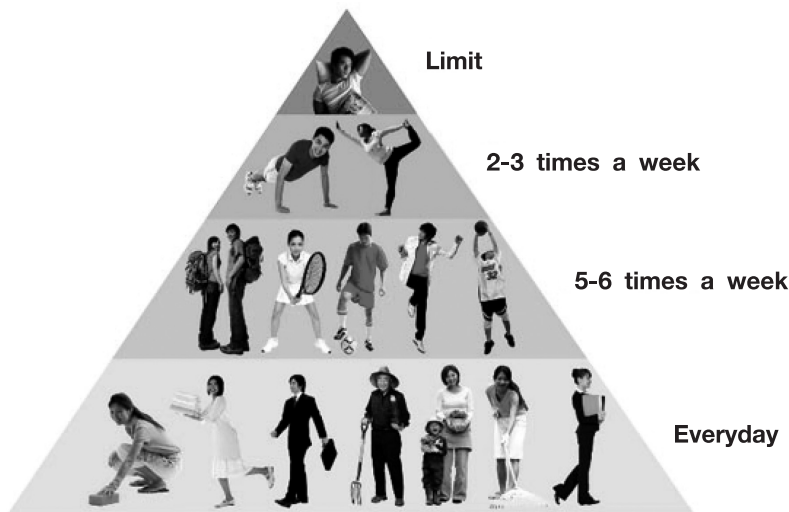
กิจกรรมทางกายครอบคลุมการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและในสัปดาห์ การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว ยุทธศาสตร์โลกด้านการลดน้ำหนัก กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, WHO, 2547) มีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นทางเลือกของการทำกิจกรรมทางกาย ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุด ออกแรงเบาๆ อาจจะต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง

2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลาง (Moderate-intensity aerobic physical activities) โดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน-วิ่งอย่างน้อย 30 นาที การขี่จักรยาน การเต้นรำ

3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to vigorous-intensity physical activities) โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง

4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (Training for sports) เป็นกิจกรรมการฝึกโดยใช้แรงระดับหนักมาก (Vigorous-intensity activities) สำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์



รูปประกอบที่ 2 พีระมิดกิจกรรมทางกาย
ที่มา www.nestle.com

จากพีระมิดกิจกรรมทางกายนี้ จะเห็นว่าในการพัฒนาสุขภาพนั้นไม่ได้ยากเกินที่จะเริ่มต้น เพียงแค่ลดหรือหยุดพฤติกรรมหนึ่ง แล้วเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน การลุกเดินเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถให้มากขึ้นในทุกๆ วัน และพัฒนาสู่ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ได้แก่ การบริหารกาย วิดพื้น ลูกนั่ง การเดิน-วิ่ง โยคะ เต้นรำ ขี่จักรยาน ปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ให้มีการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยแต่ยังสามารถพูดคุยได้จบประโยคหรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับร้อยละ 65-70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ) สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก ได้แก่ การวิ่ง กระโดดเชือก ยกน้ำหนัก เต้นแอโรบิก วิ่งมาราธอน หรือการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ โดยเป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยถึงหอบและพูดไม่จบประโยค หรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ)

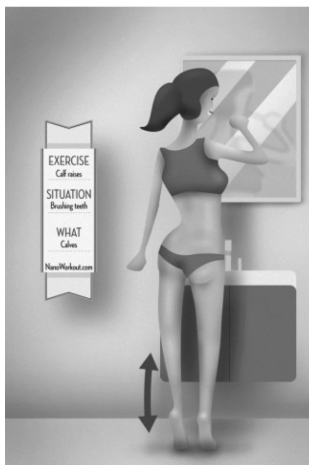
กิจกรรมทางกายสู่สังคมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมทางกายหลายๆคนอาจบอกว่าทำงานจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ลองพิจารณา กิจกรรมต่างๆ ต่อไปนี้ แล้วลองเริ่มลงมือทำกัน เริ่มจากตื่นนอนตอนเช้า ก่อนลุกจากที่นอน ลองยืดเส้นยืดสาย บิดลำตัว หรือยกเท้าขึ้นแล้วหมุน บริหารกายก่อนปฏิบัติภารกิจอื่นๆ ต่อไป

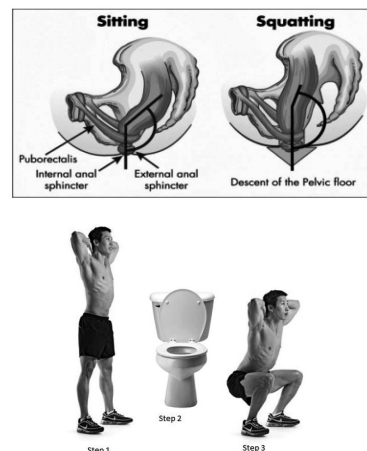


รูปประกอบที่ 3 ออกกำลังกายบนที่นอน
ที่มา www.theloop.ca

ตามด้วยใช้เวลาบริหารร่างกายระหว่างการแปรงฟันหรือการปฏิบัติภารกิจยามเช้าในห้องน้ำ ขอแนะนำท่าย่อ-ยียด (Squat) ซึ่งเป็นท่าที่จะนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงแล้วยังเป็นท่าที่ช่วยให้ลำไส้ใหญ่ส่วนท้ายหรือลำไส้ตรงขยายมากขึ้นและทำให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น



รูปประกอบที่ 4
ที่มา [www.Nano Workout.com](http://www.NanoWorkout.com)



รูปประกอบที่ 5
ที่มา www.pinterest



ระหว่างอยู่ที่ทำงานที่หลายๆ คนบ่นว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ลองมาเริ่มต้นจากการเดิน จอดรถให้ห่างจากประตูทางเข้า ลานจอดรถ เพื่อสร้างโอกาสในการเดินหรือหากที่ทำงานของท่าน อยู่ในอาคารที่มีลิฟต์หรือไม่ แค่เปลี่ยนจากการขึ้นลิฟต์มา เดินขึ้นบันได หรือออกจากลิฟต์ก่อนถึงชั้นที่ทำงานสัก 2-3 ชั้นแล้วเดินต่อ แค่นี้คุณก็ได้เริ่มต้นมีกิจกรรมทางกาย ในที่ทำงานแล้ว

รูปประกอบที่ 6

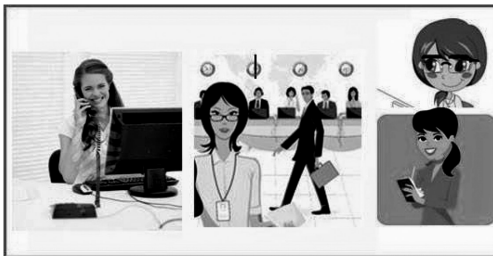
ที่มา <https://sites.ualberta.ca>



เวลาที่ต้องนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ควรตั้งเวลาปลุก ให้มีการเคลื่อนไหว อย่าจ้องหน้าคอมพิวเตอร์จนเพลิน อย่างน้อยทุกๆ 1 ชั่วโมง เราควรได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เอียงศีรษะ บิดตัว แกว่งแขนสักเล็กน้อย

รูปประกอบที่ 7

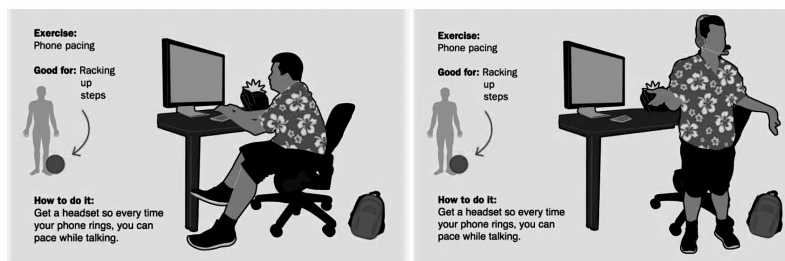
ที่มา www.zazzle.com.au



หากมีเอกสารต้องส่งให้เพื่อนร่วมงาน ลองเลือก วิธีการส่งข่าวหรือเอกสารด้วยการเดินไป ส่งแทนการส่งข้อความหรือการโทรศัพท์หรือ ให้เจ้าหน้าที่ส่งเอกสาร

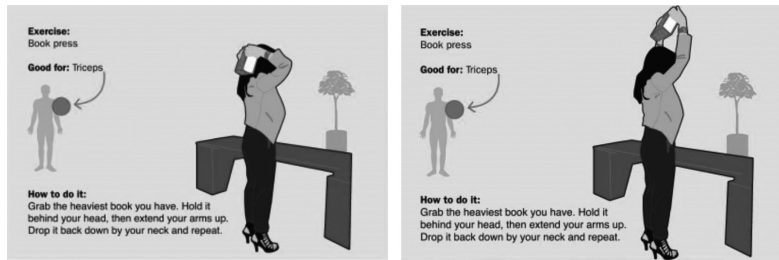
รูปประกอบที่ 8 ที่มา www.pinterest.com

เลือกใช้โทรศัพท์แบบไร้สายหรือหูฟังแบบติดโต๊ะ และเมื่อมีโทรศัพท์คุณก็สามารถ ลุกขึ้นเดินไปมา



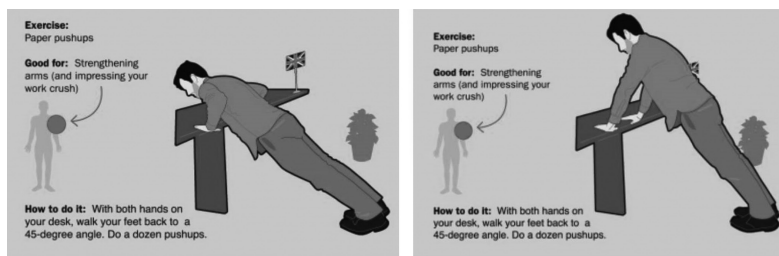
รูปประกอบที่ 9

หยิบเอกสารปึกใหญ่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยยกขึ้นลงเหนือศีรษะบริหารต้นแขนด้านหลัง



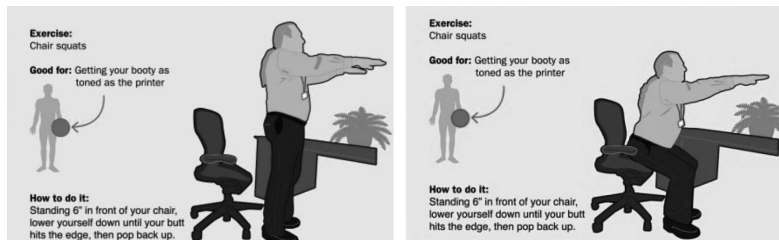
รูปประกอบที่ 10

ใช้โต๊ะ หรือกำแพง ให้เป็นประโยชน์ เปลี่ยนจากวิดพื้นมาดันโต๊ะ หรือกำแพงแทน ก็สามารถเพิ่มกล้ามเนื้อได้



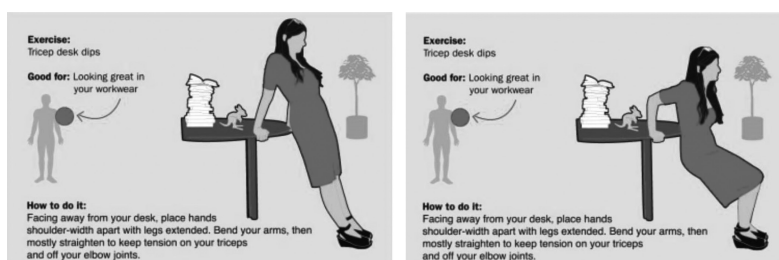
รูปประกอบที่ 11

เก้าอี้นั่งทำงานนานๆก็ลองลุกยืนและนั่งสลับไปมา นอกจากหายเมื่อย ยังได้การบริหารกล้ามเนื้อขา



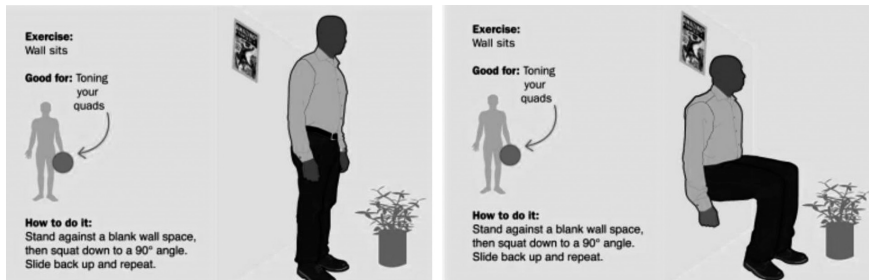
รูปประกอบที่ 12

ลองยืนหันหลังให้โต๊ะมือจับโต๊ะไว้แล้วแล้วหย่อนตัวลงแขนลง ได้บริหารแขน ไหล่ สะบัก



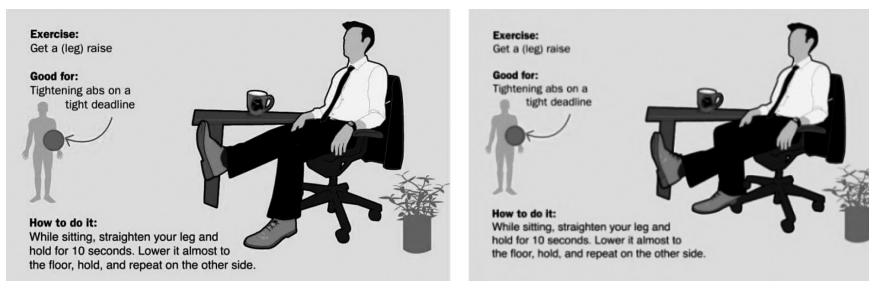
รูปประกอบที่ 13

ลองยืนหันหลังห่างจากกำแพงเล็กน้อย แล้วย่อเข่าลงตั้งฉากกับสะโพกและข้อเท้าหลังพิงกำแพง



รูปประกอบที่ 14

ใช้เวลาระหว่างการนั่งตีกาแฟ นั่งยกขาขึ้นลง สลับไปมาหรืออาหมุมแขนไปด้วย เท่านี้ก็ได้สะสมกิจกรรมทางกายให้ตนเองแล้ว



รูปประกอบที่ 15

รูปประกอบที่ 9-15 ที่มา <http://time.com/4019563/exercise-work-desk/>

นั่งทำงานนานๆจนรู้สึกเมื่อยล้า ลงมาทำ 3 ท่านี้กัน

- ลองใช้มือจับศีรษะด้านตรงข้ามแล้วค่อยๆดึงเหยียดศีรษะที่ละข้าง ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอและบ่า
- นั่งบิดลำตัว หากบิดไปด้านใดให้นำมือข้างนั้นไปจับพนักเก้าอี้ไว้ ช่วยยืดเหยียดลำตัวออก บ่า
- ลุกขึ้นยืนมือทั้ง 2 ประสานไว้ด้านหลัง เหยียดแขนไปด้านหลัง ยืดอกแหงนหน้าขึ้นมองเพดาน ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้าบริเวณ คอ บ่า ไหล่

หรือผู้ที่สนใจหรือเคยเล่นโยคะ จะทดลองทำท่าชุดโยคะเก้าอี้ชุดนี้สักวันละ 2-3 ชุดก็ได้นะคะ



รูปประกอบที่ 17 ที่มา <http://www.yogacards.com/>

เริ่มต้นจาก หายใจเข้า กางแขนทั้ง2ข้างออก หายใจออกรวบรวมมือกลับมาพนมมือที่หน้าอก โกงตัวเล็กน้อย จากนั้นให้ควบคุมลมหายใจเข้าและหายใจออกสลับตามการเคลื่อนไหวที่ละภาพ

หลังเลิกงานหาโอกาสให้เวลากับสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกายเพิ่มเติม วางเป้าหมายการเดินอาจเริ่มต้นที่ 3,000-5,000 ก้าวต่อวัน และเพิ่มกิจกรรมเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย 10,000 ก้าว โดยสามารถหาเครื่องนับก้าวมาช่วยตรวจสอบเป้าหมาย อย่างไรก็ตามหากรู้สึกว่ายากเกินไปให้ค่อยๆ กำหนดเป้าหมายเพิ่มขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป



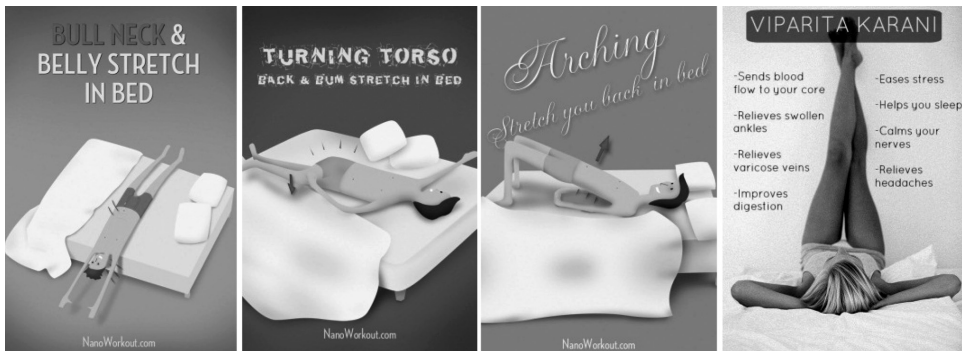
รูปประกอบที่ 18 ที่มา <http://www.never-age.com/>

ยังไม่หมดวันเรายังสร้างกิจกรรมทางกายให้ตนเองได้อีก สำหรับคุณแม่บ้านอาจต้องกลับมาเตรียมอาหาร สามารถใช้เวลาว่างระหว่างการหุงต้มอาหารให้เป็นประโยชน์กับการบริหารร่างกายได้หลากหลายท่า เช่น ท่าเยื่อเหี้ยมหลังและไหล่โดยใช้มือจับโต๊ะประกอบอาหารก้มตัวลงแขนเหี้ยม ท่าบริหารสะโพกและลำตัวโดยเตะขาออกด้านหลังและยืดแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะไปแตะตัว (ใช้มือกับขาคนละข้างกัน) บริหารหน้าอกโดยการดันกับโต๊ะประกอบอาหารหรือทำนั่งย่อ เพื่อบริหารขา เป็นต้น



รูปประกอบที่ 19 ที่มา <http://toallwomen.weebly.com/>

สุดท้ายของวันก่อนเข้านอนยืด-เหยียด ชัดความเมื่อยล้าจากการทำงานมาทั้งวันกันอีกนิด จะหลับสบายอย่างมีความสุข



รูปประกอบที่ 20 ที่มา Nano Workout.com

จะเห็นได้ว่าตลอดทั้งวันเราสามารถสร้างกิจกรรมทางกายเพื่อลดภาวะพฤติกรรมเน้อยิ่งหรือพฤติกรรมเน้อยิ่ง (Sedentary behavior) ได้มากมาย แต่เราคิดที่จะเริ่มต้นและพูดกับตัวเองที่จะไม่นั่งนิ่ง ทุกคนสามารถสร้างกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกันได้อย่างแน่นอน วันนี้มาเริ่มต้นขยับตัวเพื่อสร้างกิจกรรมทางกายกัน

เอกสารอ้างอิง

- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. (2558). **พฤติกรรมคนไทยเข้าข่าย ‘เนือยนิ่ง’ กิจกรรมทางกายต่ำเสี่ยงกลุ่มโรค NCDs**. สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2015/09/10831>. (2 พฤษภาคม. 2559)
- Werawit (2558). **ลดพฤติกรรมเนนิ่ง ก่อนที่จะสายเกินไป : Sedentary Behavior**. สืบค้นจาก <http://vcanfit.blogspot.com/2015/05/sedentary-behavior.html> (2 พฤษภาคม. 2559)
- Caba, J. (2015). **A Way to Live Longer? 'Trade Off' Your Sedentary Lifestyle With Casual Walking For 2 Minutes Per Hour**. Available: <http://www.medicaldaily.com/way-live-longer-trade-your-sedentary-lifestyle-casual-walking-2-minutes-hour-331506> (cited 5 May 2016).
- Dowling, A. (2016). **How to work out from the comfort of your own bed**. Available: <http://www.theloop.ca/sponsoredpost/how-to-work-out-from-the-comfort-of-your-own-bed/>. (cited 1 October 2016).
- Giubarelli, M. (2014). **Office Yoga Exercise**. Available: <http://www.yogacards.com/yoga-exercise/office-Yoga-exercise.html> (cited 5 May 2016.)
- Okalander, M. & Jones, H. (2015). **10 Deskercises You Can Do at Work**. TIME Magazine (22 sep 2015) Available: <http://time.com/4019563/exercise-work-desk/> (cited 5 May 2016.)
- Morrill, K. (2012). **Can you really work out anywhere???**. Available: <http://toallwomen.weebly.com/daily-pick-me-ups/previous/4>. (cited 1 October 2016)
- Nestle' (Malaysia) Berhad. (2010). **The physical activity pyramid**. Available: http://www.nestle.com.my/nutrition_health_wellness/how_am_i/health_and_nutrition_for_everyone/be_active/the_physical_activity_pyramid. (cited 1 May 2016.)
- Nano Workout. (2013). **Toilet workout**. Available: <http://nanoworkout.com/tag/toilet-workout/>. (cited 1 October 2016)
- Nano Workout. (2013). **Stretch in bed**. Available: <http://nanoworkout.com/2012/06/turning-torso-leg-stretch-bed/>. (cited 1 October 2016)
- United States Department of Agriculture. (2015). **Physical Activity**. Available: <http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-what-is>. (cited 5 May 2016)
- USA MNB TEAM. (FEB 20, 2014). **Office Workout: 6 Yoga Poses to do at your Desk**. Available: <http://www.movenourishbelieve.com/move/office-workout-6-yoga-poses-to-do-at-your-desk/>. (cited 5 May 2016).